

La fourmi, ma cousine

Esquisse d'une écospiritualité chrétienne à partir des intuitions travaillées en écopsychologie

Disons-le d'entrée de jeu : je ne pense pas que l'écopsychologie soit simplement utile à l'élaboration d'une écospiritualité chrétienne. Elle est *nécessaire* – vitale. En identifiant les bienfaits des pratiques autant que de la pensée émanant de l'écopsychologie, le propos qui suit se veut comme une sorte de démonstration de cette affirmation volontairement catégorique. Certes, certaines modalités de l'écopsychologie sont déjà présentes, implicitement ou explicitement, dans l'espace spirituel chrétien. L'encyclique *Laudato si'* recèle d'ailleurs de nombreux accents propres à l'écopsychologie. Mais il est utile de détailler en quoi et pourquoi ces modalités sont importantes.

Mon propos tient plus du plaidoyer que de l'analyse critique que requiert une telle réflexion. Aumônier plongé dans les pratiques d'écopsychologie depuis dix ans, je ne suis pas impartial sur la question, mais justement : j'affirme cette nécessité du fait même de mon expérience. À partir de celle-ci. En tant que théologien revenu au monde académique, j'aimerais motiver la teneur de cette affirmation de manière critique, mais le peu d'espace imparti gêne une réflexion critique approfondie. Je ne propose donc ici qu'un survol de douze thèmes essentiels pour l'élaboration d'une écospiritualité chrétienne, qui reste à approfondir. Le tout, évidemment sommaire, se veut principalement programmatique. Avant de les présenter, cependant, un retour sur la fabrication du concept d'écopsychologie est de rigueur.

ÉMERGENCE D'UN CHAMP : L'ÉCOPSYCHOLOGIE

L'écopsychologie, dont le vocable apparaît pour la première fois chez Theodore Roszak dans *Voice of the Earth* (1992), est de facture assez récente. Elle reprend différentes intuitions qui précédaient bien sûr l'invention du terme. Les travaux de James Lovelock¹ sur Roszak sont notables à cet égard, mais les ouvertures créées par Paul Shepard², Harold Searles³ ou Joanna Macy⁴, dans le giron américain, furent également importants – sans parler de ceux d'Arne Naess ou d'autres⁵ en Europe, par exemple.

Fondamentalement, l'écopsychologie tente de réparer la relation abîmée, voire absente ou rompue chez certaines personnes, entre l'*oïkos* et la *psyché*. Si l'aliénation est à la source de la crise écologique que l'on connaît actuellement, c'est en réinvestissant la *reliance*, c'est-à-dire la relation dans le jargon de l'écopsychologie, que l'on trouvera les moyens de réparer cette déficience⁶. En ce sens, la relation dépasse la simple relation entre deux sujets, et institue l'espace ontologique propre au trait d'union qui unit lesdits sujets, à la manière du troisième terme du *Je-Tu* buberien⁷. Ce trait d'union, qui permet aux sujets d'advenir à leur consistance propre *du fait même de la relation*, est à rétablir, soigner, restructurer, selon les cas – l'enjeu étant de guérir notre relation au vivant des pathologies qui affectent nos sociétés contemporaines (comme la réification, le consumérisme, le productivisme, l'extractivisme).

1. J. LOVELOCK, *A New Look at Life on Earth*, New York, Oxford University Press, 1979, et aussi *The Ages of Gaia*, New York, W. W. Norton, 1988.

2. P. SHEPARD, *Nature and Madness*, San Francisco, Sierra Club Books, 1982.

3. H. SEARLES, *The Nonhuman Environment in Normal Development and in Schizophrenia*, New York, International Universities Press, 1960.

4. J. MACY, *World as Lover, World as Self*, Berkeley CA, Parallax Press, 1991.

5. Outre le travail d'Arne Naess, ce petit livre fut pionnier dans l'élaboration d'une pensée en écopsychologie : J. SEED, J. MACY, P. FLEMING & A. NAESS, *Thinking Like a Mountain: Toward a Council for All Beings*, Philadelphia, New Society Publishers, 1988.

6. Sur la *reliance*, une approche qui dépasse celle de l'écopsychologie mais s'en inspire et en « dépend » largement : M. M. EGGER, T. GROSGEAN et E. WATTELET, *Reliance, Manuel de transition intérieure*, Arles, Actes Sud, 2023.

7. Voir M. BUBER, *Je et Tu*, Paris, Aubier, 1938.

Pour Roszak, c'est la notion d'identité entre soi et la Terre qui justifie une telle exigence. Soigner l'esprit et guérir la terre sont les deux faces d'une même crise. L'humain, malade, détruit la planète. La planète, saccagée, abîme la psyché humaine. Or si l'humain parvenait à comprendre que son identité partage une même origine que celle de la Terre (que tous les deux relèvent du créé, en termes théologiques), qu'il appartient à la même grande famille du vivant, il ne se représenterait plus la défense de la Création de la même manière. Ainsi ce slogan, modifié pour les besoins d'une écospiritualité chrétienne : « Nous ne défendons pas la Création [nature], nous sommes la Création [nature] qui se défend. » La santé psychologique humaine et la santé de la planète sont intimement et inextricablement liées.

Ce préalable établi, passons aux lignes de force que porte l'éco-psychologie, et qui contribueraient à l'élaboration d'une spiritualité écologique.

DÉSACTIVATION DU DUALISME NATURE / CULTURE

L'une des racines les plus profondes de la crise écologique actuelle est de *croire* (ou d'imaginer ?) que ce qui arrive à la Terre, au vivant, à la Création, ne nous touche pas *dans ce que nous sommes*. Pour François, en revanche, ce principe d'identité est déjà présent lorsqu'il invite à envisager comme une meurtrissure intime les dégâts écologiques qui se produisent dans le monde⁸. Pour lui, faire du mal à la Terre est aussi grave que faire du mal à son prochain⁹, au point de suggérer que le commandement fondamental n'est double (aimer son prochain et Dieu), mais triple : « l'existence humaine repose

8. « L'objectif n'est pas de recueillir des informations ni de satisfaire notre curiosité, mais de prendre une douloureuse conscience, d'oser transformer en souffrance personnelle ce qui se passe dans le monde, et ainsi de reconnaître la contribution que chacun peut apporter » (LS 19 – je souligne). « Je veux rappeler que « Dieu nous a unis si étroitement au monde qui nous entoure, que la désertification du sol est comme une *maladie* pour chacun et nous pouvons nous lamenter sur l'extinction d'une espèce *comme si elle était une mutilation* » (LS 89 – cité d'*Evangelii Gaudium* §215 – je souligne). Je propose, pour faciliter la lecture, de ne garder que les initiales pour l'encyclique *Laudato si'*.

9. « Tout est lié, et la protection authentique de notre propre vie comme de nos relations avec la nature est inséparable de la fraternité, de la justice ainsi que de la fidélité aux autres » (LS 70).

sur trois relations fondamentales intimement liées : la relation avec Dieu, avec le prochain, et avec la terre » (§ 66). Une écospiritualité pourrait alors intégrer un nouveau commandement : *tu aimeras la Terre comme toi-même*¹⁰.

UNE SEULE ET MÊME FAMILLE

Chez nombre de contemporains ensorcelés par l'idéologie du profit et obnubilés par la course à l'industrialisation, la nature (les arbres, les poissons ou le bétail, entre autres) n'est qu'un stock de ressources à exploiter indûment. Aucunement les sujets d'une histoire, mais du potentiel revenu pour qui se les approprie. Le principe d'identité partagé permet à l'inverse de réenvisager son rapport au vivant – vocable préféré à celui de nature, dont le terme instaure une distance et a tendance à réifier ce qui n'est pas comme soi – dans la communion. Il réintroduit du lien entre soi et le reste du créé. Prendre conscience que je suis un animal, un bipède qui n'est pas indifférent au reste de sa famille – celle des mammifères, mais celle de l'ensemble du vivant, plus largement, car les cigales et les algues sont nos lointaines cousines – me rend plus solidaire de ce qui peut arriver à mes congénères non humains. « D'où la conviction », résume François, « que, créés par le même Père, nous et tous les êtres de l'univers, sommes unis par des liens invisibles, et formons une sorte de *famille universelle*, une communion sublime qui nous pousse à un respect sacré, tendre et humble » (LS 89, je souligne).

DE LA PYRAMIDE AU CIRCULAIRE : UNE AUTRE MANIÈRE D'ASSUMER LE POUVOIR

En complément à la question de l'identité partagée, s'ajoute celle du statut de l'humain et de son rôle (sa responsabilité) devant le créé. Jean-Paul II l'avait déjà dénoncé (ou admis ?), l'humain s'est trompé

10. Clin d'œil au livre M. M. EGGER, *La Terre comme soi-même. Repères pour une écospiritualité*, Genève, Labor et fides, 2012.

sur le comportement qui était attendu de lui : parce que tout lui est donné, il croit pouvoir en disposer comme bon lui semble, sans respect pour la Terre et ses habitants non humains¹¹. Or, souligne François, « Il n’y aura pas de nouvelle relation avec la nature sans un être humain nouveau. Il n’y a pas d’écologie sans anthropologie adéquate » (LS 118). L’enjeu est ainsi, pour une écospiritualité chrétienne, de faire le ménage dans son héritage afin d’évacuer toutes les déviances de l’anthropocentrisme issu de sa théologie (LS 115-118) afin de préciser comment et pourquoi l’humain peut être vu soit comme un intendant, ou comme un prêtre, ou encore, dans la tradition du *care*, comme un soignant dans son rapport aux autres vivants.

CULTURE DE LA GRATITUDE ET DE LA RECONNAISSANCE

Pour cela, le premier pas réside dans la reconnaissance de ce que nous sommes, d’où nous venons, de ce que nous avons reçu et de ce à quoi nous sommes appelés, comme individus et comme espèce. Cette reconnaissance nous permet d’entrer dans une attitude de remerciement – d’action de grâce et de bénédiction, dans la terminologie chrétienne. Les pratiques en écopsychologie, inspirées ici par le travail de Joanna Macy, partent systématiquement de ce lieu de gratitude (première des quatre étapes du travail qui relie), car c’est en puisant dans cette gratitude que l’on peut se remettre en route – autant spirituellement que dans nos engagements. La gratitude part du principe que la vie est un cadeau, et qu’il n’est pas bon de considérer ce don pour acquis dans la mesure où « notre existence même est un bienfait immérité¹² ». La spiritualité chrétienne n’est

11. « À l’origine de la destruction insensée du milieu naturel, il y a une erreur anthropologique, malheureusement répandue à notre époque. [...] Il [l’humain] croit pouvoir disposer arbitrairement de la terre, en la soumettant sans mesure à sa volonté, comme si elle n’avait pas une forme et une destination antérieures que Dieu lui a données, que l’homme peut développer mais qu’il ne doit pas trahir. Au lieu de remplir son rôle de collaborateur de Dieu dans l’œuvre de la création, l’homme se substitue à Dieu et, ainsi, finit par provoquer la révolte de la nature, plus tyrannisée que gouvernée par lui » (JEAN-PAUL II, *Centesimus Annus*, 1991, 37-38). Voir aussi LS 66.
12. J. MACY, *Écopsychologie pratique et rituels pour la Terre. Revenir à la vie*, Gap, Le Souffle d’Or, p. 123.

pas en reste sur ce thème : elle cultive depuis toujours l'Action de grâce. Mais elle n'a peut-être pas pris la mesure de sa puissance intrinsèque. Car la gratitude a le mérite de nous stabiliser et nous ancrer, en période de crise. Elle donne une force étonnante, profonde, tranquillisante, devant les turbulences de la vie. Si des passages douloureux et inéluctables comme notre mort sont incontournables, la finitude de notre vie est aussi un moyen de nous rappeler la beauté et la chance du moment présent qui est à vivre. En ce sens, « la gratitude ne dépend pas des circonstances externes¹³ » : le merveilleux demeure, au sein même de la crise, du désastre, de la catastrophe. En ce sens, la gratitude n'est pas un sentiment, mais une vertu : elle se *travaille*, explique un psychologue comme Robert Emmons¹⁴. L'attitude de gratitude peut être concomitante à un ressenti douloureux.

RÉINVESTISSEMENT DU CORPS ET DES ÉMOTIONS

La vie spirituelle commence dans le corps. J'accède au monde par mes sens, mon ressenti, et ce que cela dit à ma chair. Les personnes en fin de vie le savent : c'est dans *l'expérience* du monde, de sa beauté, à travers la sensualité, que l'on reste encore accroché au vivant. Et si les émotions sont les révélateurs de ce qui nous traverse – en joyeux, inquiétant ou triste, par exemple –, elles sont finalement le mouvement de la vie en nous. Elles prennent sens à partir de qui nous désirons être. Autrement dit, les émotions se logent dans le corps plutôt que dans le cœur, et restent connectées aux besoins de notre incarnation. Les pratiques en écopsychologie tâchent de relier le corps, les affects, l'autocompréhension de soi et le plus grand que soi (Dieu en christianisme) dans un tout unifié, mais sans confusion. Ces pratiques aident à approfondir les compétences propres à l'intelligence émotionnelle (compréhension de soi et de ses affects, ses troubles, ses désirs aussi). Cette attention aux émotions a été méprisée par nombre d'activistes qui privilégient l'action,

13. *Ibid.*, p. 124.

14. Voir R. EMMONS, *La gratitude*, Paris, Belfond, 2018.

et prise de haut par des personnes intellectuelles qui, insistant sur la pensée, n'en comprennent pas la fonction. Il est temps qu'elle puisse retrouver la valeur qui lui revient.

APPRENDRE À COMPOSTER
LES ÉCO-ÉMOTIONS DOULOUREUSES

L'écoanxiété augmente terriblement chez les jeunes et les moins jeunes¹⁵. Or à côté de l'écoanxiété, qui se traduit surtout par de la peur, du découragement voire du désespoir, il existe aussi la colère, la rage, la tristesse. Ces éco-émotions peuvent devenir des freins quand elles ne sont pas bien intégrées dans la psyché, mais sont aussi de puissantes ressources pour qui sait les métaboliser efficacement. L'émotion, comme le suggère son étymologie, sert d'énergie au mouvement, à l'action. Seul le développement d'une intelligence émotionnelle permet de clarifier (sortir de la confusion et rendre à la lumière) des zones qui autrement restent dans l'ombre et peuvent conduire à la prostration et à l'immobilisme.

RETROUVER SON RÔLE, SA MISSION
— POUR RENOUVELER L'ESPÉRANCE

Devant un monde qui tourne de moins en moins rond, il est parfois difficile de savoir ce que l'on peut faire – en quoi *je* peux faire une différence. Les pratiques d'écopsychologie aident à retrouver le sens de sa propre vie dans ce monde : mieux comprendre ma singularité, mon rôle et ma mission en fonction de ma personnalité, mes intérêts, mes passions, mes capacités. Retrouver ce sens à sa vie, c'est retrouver sa vocation, et son identité profonde. Le travail des jésuites, avec les exercices d'Ignace de Loyola, propose une démarche similaire en christianisme. Une écospiritualité ne

15. Plusieurs études ont étudié le phénomène chez les jeunes mais l'une des plus marquantes, et reconnues, demeure celle de C. HICKMAN et E. MARKS, « Climate Anxiety in Children and Young People and their Beliefs About Government Responses to Climate Change : a Global Survey », *The Lancet – Planetary Health* 5/12, 2021, e863-e873.

peut faire l'économie d'une telle démarche, à la source d'une espérance active¹⁶.

DÉVELOPPER UNE JUSTE ÉCOLOGIE DU DÉSIR

Au cœur de la crise écologique se loge notre appétence gigantesque pour ce qui nous entoure, qui fait de l'espèce humaine une espèce prédatrice par excellence, pour ne pas dire invasive, sur le reste du vivant... Peut-être y a-t-il un bug chez l'humain qui expliquerait sa gourmandise infinie¹⁷ ? Afin de juguler cette voracité, les pratiques en écopsychologie aident à mieux cerner et canaliser les désirs dégradés en envies ou caprices¹⁸. Une écologie du désir est à développer en ce sens. Les vieilles coutumes d'ascèse issues de la tradition chrétienne ne sont pas en reste. Ces pratiques servent d'antidote à l'assouvissement effréné des désirs et à l'exaltation de la consommation. « On peut vivre intensément avec peu, surtout quand on est capable d'apprécier d'autres plaisirs » écrivait François (*LS 223*) en évoquant les joies de la sobriété joyeuse¹⁹. Il reste encore beaucoup à faire pour la valoriser culturellement.

NE PAS NÉGLIGER LA DIMENSION POLITIQUE DU MONDE

Il n'y aura pas de sortie de la crise écologique actuelle sans une transformation intérieure profonde... et radicale – c'est-à-dire qui s'attaque à la racine. Plus fondamentalement, comme le souligne aussi le pape François, « les sources de la crise écologique *sont* spirituelles » (*LS 119*, je souligne). Or, ce que montre l'écopsychologie et les mouvements de transition intérieure, c'est que le spirituel *est* politique. À l'instar de l'adage gandhien, qui invite à incarner les

16. J. MACY et C. JOHNSTONE, *L'espérance en mouvement*, Genève, Labor et Fides, 2018.

17. S. BOHLER, *Le bug humain*, Paris, Robert Laffont, 2019.

18. M. M. EGGER, *Se libérer du consumérisme*, Saint-Julien-en-Genevois, Éditions Jouvence, 2020.

19. *LS 222-223* sur la sobriété.

changements que l'on veut voir se produire dans le monde, l'écologie du désir s'avère forcément politique. Je peux entraîner une transformation du monde et de ses rouages – la *polis* – par la transformation de moi-même, tout comme la transformation du monde engendre une transformation des personnes. Ainsi méditer, ralentir, peindre ou voir des amis peut être entendu comme contestation politique d'un mode de vie qui voudrait valoriser la vitesse, la performance ou la productivité. Mieux thématiser la dimension politique des modes de vie (qui implique la vie spirituelle) est devenu capital.

CONVIVIALITÉ ET SENS DE LA COMMUNAUTÉ

L'écopsychologie n'invente rien en insistant sur la puissance de vie que suscite l'appartenance (et la participation) à une communauté de personnes avec qui se partagent des affinités, des engagements, des idéaux... La convivialité, la possibilité de dire « nous » en parlant d'un groupe, la centralité du lien dans l'expérience humaine, s'avèrent vitales au bipède que nous sommes. La force des communautés chrétiennes tient dans la possibilité de fraternisation que cette communauté ouvre... ou pas. Une communauté meurt quand les liens ne sont plus entretenus. Une spiritualité de l'écologie ne peut pas ignorer l'importance de la maison – du lieu de vie, qui certes inclut le non-humain, mais doit aussi soigner les lieux dédiés à la rencontre entre humains.

PANENTHÉISME

La question demeure sur l'extériorité de Dieu à sa création ou pas. Au-delà d'une opposition entre un Dieu monothéiste à l'origine de la création comme Créateur, et du panthéisme qui voudrait voir dans toute manifestation du vivant une manifestation du divin, le *panenthéisme* se propose de voir tout *en* Dieu et Dieu *en* tout. Cette approche ouvre un chemin très fécond pour penser une éco-spiritualité chrétienne qui donne mieux droit à la présence de Dieu dans « la nature » sans la confondre avec lui, comme le montre

Michel Maxime Egger dans un article sur le sujet²⁰. L'auteur rappelle que la création peut être vue comme théophanie (manifestation de Dieu), que l'Esprit Saint anime et vivifie les êtres de ce monde par ses énergies, et qu'au-delà de sa fonction de « source de vie », peut aussi enjoinde à la sanctification.

OUVERTURE À DES PRATIQUES SPIRITUELLES NON CHRÉTIENNES

Les pratiques spirituelles au XXI^e siècle ne peuvent faire l'économie de la diversité et du pluralisme religieux. Comme le suggère Peter Phan, nous sommes invités à approfondir nos convictions religieuses de manière interreligieuse²¹. Que ce soit via différentes formes de pratique méditative, de pleine présence à soi, ou à partir de ce qu'ont à nous enseigner les peuples premiers, l'attitude prédominante en écopsychologie est d'une part de rejeter le vase clos, la fermeture d'esprit, et de l'autre de recevoir comme un enrichissement les multiples pratiques spirituelles et la sagesse qui les anime. L'attitude de François au Synode d'Amazonie n'allait-elle pas également dans ce sens en invitant les peuples indigènes ?

CONCLUSION

Le but de cette présentation sommaire était de mieux faire connaître les intuitions essentielles de l'écopsychologie à un public souvent étranger à ces questions. Et de tenter de souligner autant la nécessité que la fécondité de ces intuitions pour la construction d'une écospiritualité chrétienne. Il faudra bien sûr prolonger la discussion et l'analyse de ces propositions. Cet article n'est qu'une ébauche, parmi d'autres, pour encourager ce dialogue.

J'aimerais terminer mon propos sur une note plus personnelle. Mon expérience la plus forte d'aumônier pratiquant l'écopsychologie

20. M. M. EGGER, « Panenthéisme », dans C. MONNOT et F. ROGNON, *La nouvelle théologie verte*, Genève, Labor et Fides, 2021.

21. P. PHAN, *Being religious interreligiously*, Maryknoll NY, Orbis Books, 2004.

dans l'accompagnement de groupes en forêt, ou ailleurs, a constamment été d'observer, chez nombre de participants, la joie de la découverte de la *subjectivité* des êtres non humains rencontrés. Oser dialoguer avec du millepertuis, un coléoptère, ou autre, paraît étrange, voire presque ésotérique pour certains, et pourtant : se laisser interroger et guider par cet être change notre rapport au monde. Tout de suite, le vivant n'est plus extérieur à moi, ni forcément intérieur, mais fait naître l'intersubjectivité. Il abolit également l'aliénation avec le vivant. Je ne suis plus isolé, avec mes frères et sœurs humains, hors d'un monde qui pourrait me menacer et que je préfère exploiter, mais je me découvre *en* ce monde, comme appartenant à la même toile du vivant. De la même fabrique. Dans une destinée commune. Je peux alors éprouver dans ma chair, dans mon expérience du moment, que nous sommes en effet une seule et même grande famille universelle, issus du même Père créateur, empreints d'un même désir de communion et habité par la même espérance d'un monde réconcilié.

XAVIER GRAVEND-TIROLE
*Professeur adjoint à l'Institut d'études religieuses
en éthique et spiritualité
Université de Montréal*