

**Des outils pour militer  
en faveur du climat**

## SOMMAIRE

<b>Nous devons éliminer l'oppression tout en travaillant à éliminer l'urgence climatique</b>	<b>1</b>
Le rôle de l'oppression	2
L'importance de la guérison personnelle	2
<b>Nous soutenir mutuellement en tant qu'activistes et militants</b>	<b>3</b>
<b>La Réévaluation par la Co-écoute</b>	<b>6</b>
<b>Des outils pour améliorer notre fonctionnement</b>	<b>7</b>
Le nouveau-et-bon	8
Les appréciations	8
Le tour de parole	9
Séances / Échanges d'écoute	9
Les parler-écouter	10
Groupes de soutien / Cercles d'écoute	10
Le format de discussion	11
Les panels	11
<b>Notre engagement</b>	<b>13</b>

*Illustrations par Ana Liza (AL) Caballes  
Traduction française par Régis Courtin*

*Copyright © 2019 par Rational Island Publishers. Tous droits réservés.  
Toute utilisation ou reproduction même partielle de ce fascicule est  
interdite sans autorisation écrite préalable, excepté dans le cas de  
courtes citations au sein d'articles ou de revues critiques.*

ISBN: 978-1-58429-237-1

\$2.00 (U.S.)

# Nous devons éliminer l'oppression tout en travaillant à éliminer l'urgence climatique

Il est possible de limiter les effets du changement climatique causé par l'action humaine et de restaurer l'environnement – et des changements majeurs sont nécessaires pour accomplir cela. *Sustaining All Life* et *United to End Racism* pensent que la crise environnementale ne peut pas être résolue sans éliminer le racisme, le génocide des populations autochtones, le classisme, le sexisme et d'autres oppressions à mesure que nous travaillons à éliminer l'urgence climatique. L'impact de la destruction de l'environnement et du changement climatique affecte plus durement les groupes ciblés par ces oppressions, et d'autres populations vulnérables (parmi elles, les personnes âgées, les personnes handicapées et les très jeunes personnes). Ces groupes doivent être inclus dans le développement de stratégies et de solutions pour s'attaquer à l'urgence climatique. Les changements nécessaires exigeront un mouvement de masse à l'échelle de la planète, composé de gens de toutes origines luttant contre les effets à la fois du changement climatique et de l'oppression.

Au sein de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*, nous pensons que les barrières qui empêchent actuellement le développement d'un mouvement suffisamment vaste et puissant sont les suivantes : (1) divisions de longue date entre les nations et les tribus et entre les groupes de personnes au sein des nations et des tribus (généralement causées par l'oppression, et notamment le racisme et le classisme), (2) des sentiments de découragement et d'impuissance très répandus dans de nombreux pays, (3) un déni de la crise environnementale ou de la nécessité de s'y impliquer, et (4) la difficulté à traiter efficacement les liens entre la crise environnementale et les défaillances de nos systèmes économiques. *Sustaining All Life* et *United to End Racism* œuvrent pour gérer ces questions ainsi que d'autres.

Nous avons besoin d'un système de soutien solide pour faire face aux défis du changement climatique année après année. Nous avons besoin de bâtir des relations dans lesquelles nous pouvons prêter attention aux difficultés lorsqu'elles se présentent, les surmonter et aller de l'avant. Nous devons réparer les dommages causés à chacun·e d'entre nous par l'oppression, la déconnexion et la peur. Si nous faisons tout cela, nous pourrons nous soutenir à long terme, grandir, prospérer et continuer à réfléchir tout en faisant notre travail. *Sustaining All Life* et *United to End Racism* enseignent aux gens comment créer ces réseaux de soutien.

\* *Sustaining All Life* (SAL) est une association internationale travaillant à supprimer l'urgence climatique dans un contexte d'élimination de toutes les divisions entre les gens.

*United to End Racism* (UER) est un groupe de personnes de tout âge et de toute origine, et dans de nombreux pays, qui s'engagent à éliminer le racisme dans le monde et à soutenir les efforts de tous les autres groupes ayant ce même objectif.

## Le rôle de l'oppression

Nos systèmes économiques sont basés sur l'exploitation et l'oppression et ils exigent la croissance et le profit sans égards pour les populations, les autres formes de vie et la Terre. Les oppressions (telles que le racisme, le classisme, le sexisme et l'oppression des jeunes personnes) affectent chaque personne, infligeant d'énormes injustices, limitant l'accès aux ressources et endommageant la vie de milliards d'individus. Une fois atteints par l'oppression, nous sommes poussés à reproduire sur les autres les blessures que nous avons subies. Une grande partie du préjudice mental et émotionnel subi par les humains est le résultat de cette transmission de la souffrance. Bien que les humains soient vulnérables à la reproduction de l'oppression, les comportements oppressifs ne leur sont pas inhérents. Ils apparaissent uniquement lorsqu'un humain a été blessé émotionnellement. Les sociétés oppressives manipulent cette vulnérabilité pour installer et maintenir l'exploitation économique.

## L'importance de la guérison personnelle

Le dommage émotionnel qui nous est fait dans nos sociétés par l'oppression interfère avec notre capacité de penser clairement et dresse les groupes les uns contre les autres. Cela rend difficile pour nous de réfléchir et de réagir efficacement vis-à-vis de la crise environnementale. Les gens ne collaboreraient pas avec une société qui exploite les populations et détruit l'environnement s'ils n'avaient pas été blessés au préalable.

Guérir des blessures qui contribuent à maintenir l'oppression en place et conduisent à d'autres comportements nuisibles n'est pas un travail rapide ou facile. Beaucoup d'entre nous résistent à le faire et justifient leur comportement par la souffrance qu'ils ressentent. Ou bien encore, ils survivent en s'insensibilisant aux dommages subis et en intériorisant l'idée qu'ils n'en seront jamais libérés.

Au sein de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*, nous avons appris qu'il est possible de se libérer de ces blessures. Nous pouvons guérir des expériences blessantes si quelqu'un nous écoute avec attention, nous autorise et nous encourage à libérer le chagrin, la peur et d'autres émotions pénibles. Ceci se produit par le biais de nos processus naturels de guérison – le discours, les pleurs, les tremblements, l'expression de la colère et le rire. En relâchant les sentiments de détresse au sein d'un réseau de soutien, nous pouvons rester unis et animés par l'espoir – bienveillants, joyeux et engagés. À son tour, cela nous fortifie dans le développement de nos mouvements pour enrayer les effets du changement climatique et de l'oppression. (Voir page 6.)

---

**Les gens ne collaboreraient pas avec une société qui exploite les populations et détruit l'environnement s'ils n'avaient pas été blessés au préalable.**

---

## Nous soutenir mutuellement en tant qu'activistes et militants



BATANGAS, PHILIPPINES • ANA LIZA (AL) CABALLES

Beaucoup de changements importants dans notre société ont déjà été provoqués par des individus se regroupant, élevant la voix et s'unissant autour d'exigences communes. Nous activistes et militants écologiques sommes profondément impliqués vis-à-vis de la Terre, de ses habitants et de notre travail, et nous avons obtenu d'importantes avancées. Nous pouvons être vraiment fiers. Mais nous pouvons facilement oublier nos accomplissements lorsque nous sommes confrontés aux difficultés quotidiennes du militantisme.

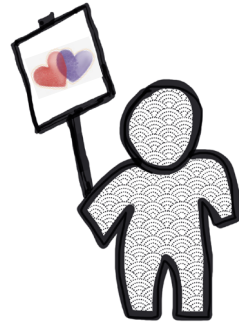
Les grandes compagnies dont les profits continuent d'être basés sur des activités qui provoquent l'effondrement du climat, et les institutions gouvernementales qui les soutiennent, luttent toutes contre les changements nécessaires de toutes les façons possibles. Elles lancent des attaques directes contre des activistes, des militants et des organisations. Elles mentent, soudoient des "experts" pour soutenir leurs mensonges, et inondent les médias avec leurs désinformations et mensonges. Leurs énormes profits leur apportent des ressources pour maintenir leurs politiques et leurs pratiques d'exploitation qui continuent à endommager la Terre et ses habitants.

---

► **Nous activistes et militants écologiques sommes profondément impliqués vis-à-vis de la Terre, de ses habitants et de notre travail, et nous avons obtenu d'importantes avancées. Nous pouvons être vraiment fiers.** ◀

---

Face à cette puissante opposition, beaucoup d'entre nous se sentent découragés quand nos efforts de changement ne sont pas immédiatement couronnés de succès. Nous pouvons également nous sentir impuissants, épuisés par la fatigue, pas assez malins, isolés et submergés par la tâche à accomplir. Quand nous ressentons cela, il est difficile de se sentir motivés pour provoquer le changement.



En général, nous essayons d'ignorer ces sentiments et de continuer à travailler pour le changement, mais si l'on ne gère pas les sentiments, on peut avoir tendance à sacrifier sa santé et son bien-être. Il se peut qu'on ait du mal à identifier ses propres intérêts et à les connecter avec ceux d'autres personnes. Il se peut même qu'on critique, qu'on se fâche ou qu'on se sabote les un-e-s les autres. Il se peut qu'on soit incapable de réfléchir à des solutions et qu'on abandonne ses activités d'activistes, de militants et de leaders. Il se peut qu'on n'ait plus l'énergie de faire le travail pour lequel nous sommes tellement passionnés.

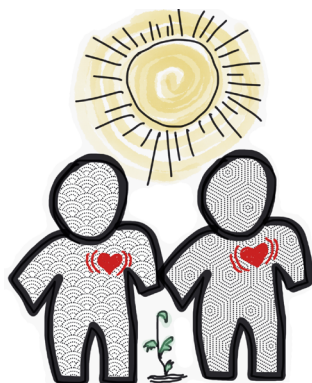


OLO-OLO, LOBO, BATANGAS, PHILIPPINES • NIK LEUNG

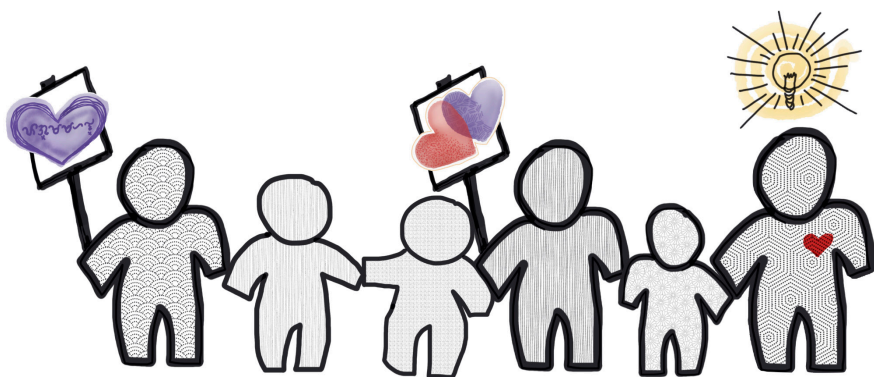


SANTA RITA, GUAHAN • ANA LIZA (AL) CABALLES

Nous nous débattons tou-te-s avec le fait de vivre dans une société oppressive. Que nous en soyons les victimes ou les témoins, nous sommes opprimés par le racisme, le sexisme, l'oppression des personnes autochtones et beaucoup d'autres oppressions, et nous ne pouvons pas éviter d'intérioriser leurs messages. Par la suite, cette oppression intériorisée peut nous faire douter de nous-mêmes, nous faire sentir inadéquats, et provoquer des difficultés dans nos relations les un-e-s avec les autres. Divisés par cette oppression intériorisée à l'intérieur de nos organisations ou communautés ou les unes entre elles, il peut arriver que nous entrions en compétition pour le pouvoir, le contrôle, la reconnaissance, ou des ressources. Cela peut nous empêcher de percevoir l'intérêt commun que nous avons dans un avenir juste et durable, et d'agir en sa faveur. Nous devons nous libérer collectivement de l'oppression intériorisée. Nous pouvons guérir de l'oppression et des autres blessures et nous recentrer sur notre objectif commun de mettre fin à l'urgence climatique.



# La Réévaluation par la Co-écoute

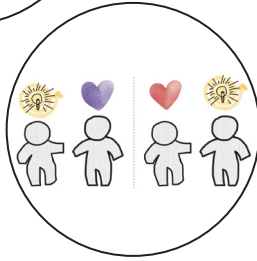
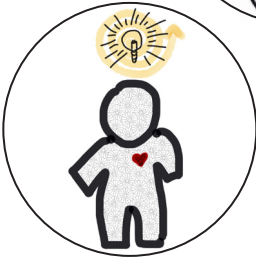
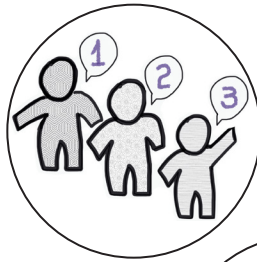
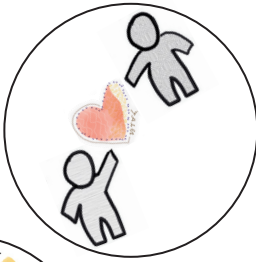


*Sustaining All Life* et *United to End Racism* sont des projets émanant et utilisant les outils de la **Réévaluation par la Co-écoute**, un processus à travers lequel des personnes de tout âge, toute origine et toute culture peuvent apprendre à échanger une aide efficace de façon à se libérer des effets d'expériences blessantes du passé. La théorie de la Réévaluation par la Co-écoute fait l'hypothèse que chaque personne est née avec un énorme potentiel intellectuel, un enthousiasme naturel pour la vie et une bienveillance envers les autres, mais que ces qualités ont été entravées et obscurcies à cause de l'accumulation d'expériences blessantes qui se sont produites dès notre plus jeune âge.

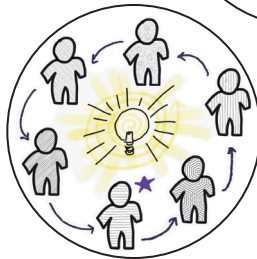
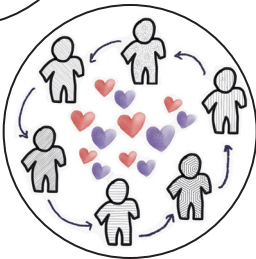
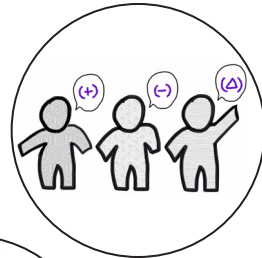
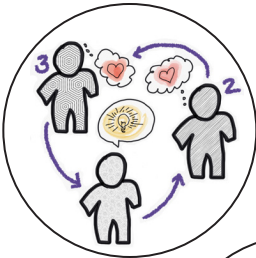
Toute jeune personne se remettrait spontanément d'une telle détresse en recourant au processus naturel de guérison que constitue l'expression des émotions (pleurer, trembler, rager, rire, etc.). Ce processus est en général interrompu par l'interférence bien intentionnée de personnes qui confondent l'expression des émotions (la guérison de la blessure) avec la blessure elle-même.

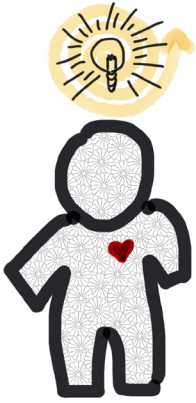
Lorsque nous ne retenons plus nos émotions lorsque nous partageons des expériences douloureuses, nous sommes libérés du comportement et du sentiment laissés par la blessure. Alors, notre nature fondamentale aimante, coopérative et enthousiaste peut opérer plus efficacement dans la recherche de nos propres intérêts et de ceux des autres, et nous sommes davantage capables d'agir avec succès contre l'injustice.





## Des outils pour améliorer notre fonctionnement





## Le nouveau-et-bon

Quand un groupe se réunit, chaque personne parle de ce qui va bien – dans sa vie personnelle, dans ses projets, ainsi de suite. Le nouveau-et-bon au démarrage de l'interaction d'un groupe tire l'attention des membres hors de leurs mécontentements, de leur découragement et d'autres préoccupations qui rendent difficile de réfléchir au sujet à l'ordre du jour et les aide à se sentir en lien les uns avec les autres.

## Les appréciations

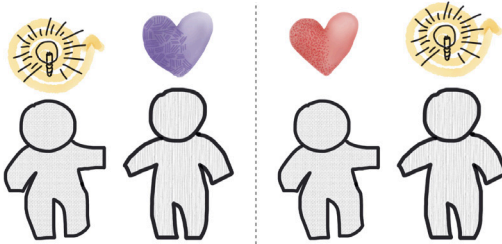
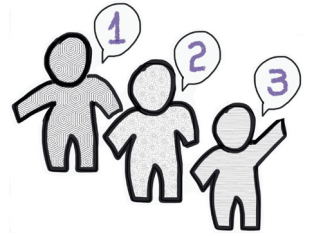
Chaque membre du groupe propose une appréciation d'un autre membre. Personne n'est oublié. Les appréciations aident les gens à se rendre compte que les autres savent qu'elles ont de bonnes qualités et qu'elles peuvent contribuer de manière positive. Cela améliore les relations. Cela aide les gens à participer plus largement aux projets et aux discussions. Un travail collectif se déroule mieux quand les gens se sentent inclus, et les appréciations sont une façon de s'assurer qu'ils le ressentent.

Il est plus facile pour les gens de produire des changements, de créer des idées neuves et de corriger leurs erreurs quand ils éprouvent de la satisfaction envers eux-mêmes et savent que les autres sont contents d'eux. L'appréciation de soi-même et l'appréciation mutuelle aident à instaurer cet environnement inclusif.



## Le tour de parole

Dans ce format, les personnes issues des groupes opprimés ont la possibilité de s'exprimer en premier, avant que s'expriment les membres des groupes jouant un rôle d'opresseur. Cela interrompt les automatismes sociétaux dominants. Cela rend possible une communication véritable entre les personnes des groupes opprimés et celles à qui la société a assigné un rôle d'opresseurs.

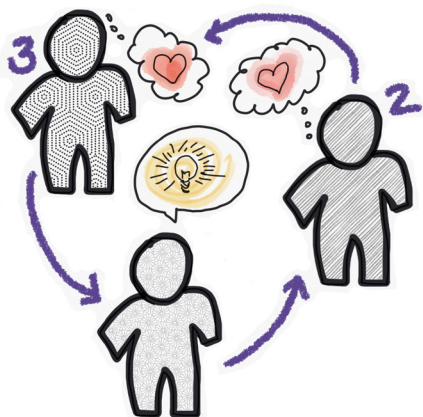


## Séances / Échanges d'écoute

À tour de rôle, deux (parfois trois) personnes s'écoutent mutuellement sans s'interrompre. (Les séances peuvent être aussi brèves que quelques minutes ou aussi longues qu'en décident les personnes). Chaque personne s'exprime pendant un temps égal. La première personne parle de tout ce dont elle a envie. La personne écoutante porte une attention intéressée et chaleureuse sans interrompre ni donner aucun avis ou commentaire, ni évoquer ce qu'elle ressent. Toutes les expressions d'émotion sont bienvenues et encouragées (peut rassurer la personne qui parle en lui disant que la libération des émotions fait partie du processus naturel de guérison). Quand le temps imparti est écoulé, la personne écoutée devient la personne écoutante, et celle qui écoutait en premier parle de ce dont elle a envie. La personne écoutante ne mentionne jamais à quiconque ce qui a été dit pendant la séance.

Les séances relâchent les tensions qui interfèrent avec la pensée et le fonctionnement des gens. Ils évacuent les émotions négatives qui peuvent nuire à la capacité des gens à travailler ensemble et à discuter respectueusement de sujets controversés. Elles donnent aux gens une possibilité d'absorber rapidement et de traiter les nouvelles informations, d'élaborer et de formuler leurs idées.

Faire des séances régulières nous fournit un meilleur accès à notre pensée flexible. Cela restaure notre perspective bienveillante sur nous-mêmes et sur les autres. Nous sommes davantage capables de coopérer dans un engagement mutuel relaxé et respectueux les un-e-s des autres.

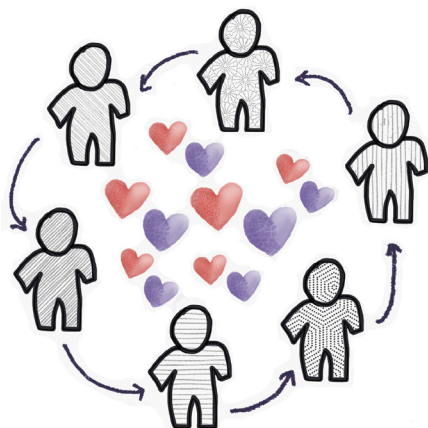


## Les parler-écouter

De trois à six personnes prennent un temps égal pour exprimer leurs idées sans que les autres membres du groupe répondent ou fassent de commentaires. Ceux qui ne parlent pas écoutent avec une attention vive, bienveillante et intéressée. Ces personnes n'expriment ni accord ni désaccord avec ce qui est dit et ne mentionnent pas ensuite ce qui a été dit. Ceci permet aux personnes de réfléchir avec créativité sans avoir à s'inquiéter de la critique ou du débat.

## Groupes de soutien / Cercles d'écoute

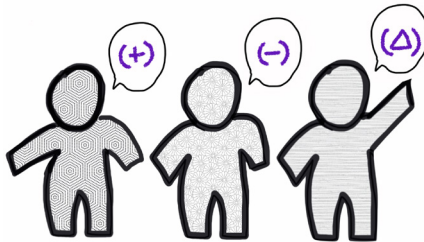
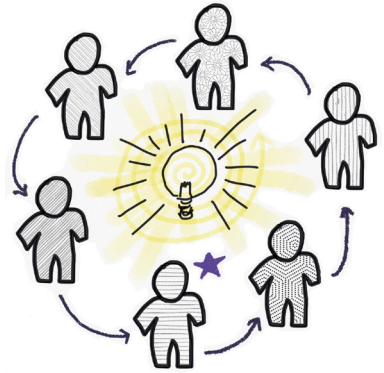
Trois à huit personnes s'écoutent à tour de rôle et s'encouragent mutuellement à parler ouvertement sans retenir les tensions émotionnelles qui surgissent. Le groupe peut être constitué sur la base d'une appartenance spécifique (par exemple, personnes d'origine africaine, femmes, jeunes personnes) ou sur la base de questions spécifiques (changement climatique, changement dans l'éducation, ainsi de suite). Un groupe de soutien peut aussi être formé par un ensemble disparate de personnes.



Les groupes de soutien offrent une sécurité aux personnes issues d'un groupe d'appartenance pour travailler sur les expériences subies sous l'oppression et sur la façon dont elles l'ont intériorisée. Des réunions récurrentes établissent la sécurité dans le groupe, permettant ainsi une franchise et une guérison accrues.

## Le format de discussion

(1) Il y a un animateur. (2) Les personnes discutent du sujet, et non de la personnalité ou des caractéristiques des personnes engagées dans la discussion. (3) Personne ne s'exprime deux fois avant que tout le monde ne se soit exprimé une fois (quelle que soit la patience ou l'encouragement nécessaires pour que les personnes qui ne s'expriment pas facilement en viennent à participer). (4) Personne ne s'exprime quatre fois avant que chacun-e ne se soit exprimé-e deux fois. Tout le monde est entendu – surtout les personnes qui ont tendance à rester silencieuses. Si le temps est compté ou si certaines personnes s'imposent trop, on peut minuter chaque tour de parole.



## Les panels

Les personnes appartenant à un groupe opprimé communiquent à propos de la réalité de leur expérience de vie vers des personnes qui sont conditionnées dans des rôles d'opresseur. Dans le panel, devant le groupe, elles partagent les détails de leur vie. Une série de questions utiles peut être : (1) Qu'est-ce qui est très positif dans le fait d'être membre de ton groupe d'appartenance ? (2) Qu'est-ce qui a été difficile dans le fait d'être membre de ton groupe d'appartenance ? (3) Qu'est-ce que tu veux que les gens comprennent à propos de ta vie en tant que membre de ce groupe ? (4) Qu'est-ce que tu veux que les gens ne fassent ou ne disent jamais vis-à-vis de toi ou de tout autre membre de ton groupe ?

Terminer le panel avec une courte séance à deux pour tout le monde. Les personnes appartenant au groupe opprimé doivent avoir la possibilité de former des paires entre elles et de ne pas avoir à écouter des personnes dans un rôle d'opresseur parler de leur oppression.



PLUMERIA, À MANGILAO, GUAHAN • CECILIA LIM

## Notre engagement

Nous reconnaissons les preuves évidentes du dangereux changement climatique en cours résultant de l'augmentation constantes des températures provoquée par les activités humaines.

Nous ferons face au défi consistant à trouver les moyens d'enrayer cela et à agir en conséquence.

Nous soutiendrons les personnes pour qu'elles se libèrent des blessures (particulièrement celles qui les installent dans l'impuissance et l'isolement) qui les empêchent de jouer un quelconque rôle dans la lutte pour préserver le monde. En faisant cela, nous reconnaissons le rôle que toutes les oppressions ont joué dans la création de l'urgence climatique et le besoin d'agir contre toutes les oppressions pour trouver des solutions.

Nous apprendrons comment avancer rapidement – ensemble et en confiance – dans nos relations personnelles et dans l'opposition publique aux politiques irrationnelles.

Nous nous aiderons mutuellement à connaître et à comprendre la situation actuelle, y compris en nous impliquant auprès des individus, des organisations, et des populations autochtones qui travaillent pour mettre fin au changement climatique.

Nous partagerons nos connaissances et nos pratiques afin que celles et ceux qui travaillent sur le changement climatique aient à leur disposition des outils pour fonctionner plus efficacement.

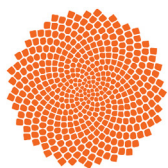
Nous continuerons de nous réunir pour discuter de la situation, de nous libérer des expériences qui nous ont blessés et de développer aussi rapidement que possible des idées, des tactiques et des stratégies innovantes.



*BERNARD-L'ERMITE, À YIGO, GUAHAN • TRESSA DIAZ*



CORAIL, À SANTA RITA, GUAHAN • CECILIA LIM



Sustaining All Life



**Pour plus d'informations, voir:**

[www.sustainingalllife.org](http://www.sustainingalllife.org) ou [www.unitedtoendracism.org](http://www.unitedtoendracism.org)

**ou écrire à:** Sustaining All Life ou United to End Racism

19370 Firlands Way North, Shoreline, WA 98133-3925 USA

**Email:** [sal@rc.org](mailto:sal@rc.org) **Tél.:** +1-206-284-0311