



Un mouvement fort pour le climat a besoin de cercles d'écoute

Pour être des militant·e·s efficaces, résilient·e·s, à la pensée claire et qui restent motivé·e·s, nous avons besoin d'un endroit sûr où nous pouvons exprimer les nombreuses émotions qui surgissent en nous. Les cercles d'écoute peuvent représenter un tel endroit. Dans les cercles d'écoute, nous pouvons relâcher des émotions pénibles et guérir d'expériences passé·e·s et présentes qui sont à l'origine de ces émotions douloureuses. S'écouter les un·e·s les autres d'une façon structurée, même pour deux ou trois minutes chacun·e, peut aussi éviter que des désaccords entre militant·e·s conduisent à la division. Les cercles d'écoute peuvent être des "cercles pop-up" organisés au cours d'une action pour encourager les militant·e·s et clarifier leur pensée. Ils peuvent aussi être réunis régulièrement pour renforcer et unifier les participant·e·s et le mouvement.

CRISE CLIMATIQUE ET ÉMOTIONS

La crise climatique a déjà causé beaucoup de graves dégâts. Elle a amené beaucoup de morts et l'extinction de nombreuses espèces. Elle provoque des incendies de forêt, des inondations, des sécheresses, une élévation du niveau des mers, des orages violents et des maladies. Elle a un impact croissant. Cela peut représenter une réalité accablante difficile à assumer.

En tant que militant·e·s, nous avons choisi de faire face à la vérité concernant le climat et la justice climatique. Nous savons que les personnes de la classe ouvrière, les gens pauvres, les personnes autochtones, les personnes de couleur, les agriculteurs de subsistance et la totalité des pays du Sud sont les plus affectés par le réchauffement planétaire, alors même qu'ils n'ont que très peu contribué au problème. Nous savons qu'au cours des siècles, ce sont les pays du Nord qui se sont enrichis aux dépens des pays du Sud et que des ressources font encore l'objet d'un transfert entre pays pauvres et pays riches. Ceci se produit à travers le paiement de la dette, l'exploitation de main d'œuvre à bas coût, le pillage des richesses déguisé en commerce et plus encore. Les gouvernements ne montrent que peu de volonté politique pour résoudre l'urgence climatique et les injustices qui y sont liées.

Il est courant de ressentir tout un spectre d'émotions vis-à-vis de cette situation—culpabilité, rage, chagrin, profond découragement, terreur, désespoir, désarroi ou un mélange de tout cela et davantage. Celles et ceux qui luttent contre l'urgence climatique ressentent souvent encore plus que cela, à savoir de la désespérance, de l'épuisement physique, du mépris pour les



personnes qui s'opposent à nous ou qui semblent ignorantes ou indifférentes, de la frustration et de la confusion.

Faire face à l'urgence climatique peut également nous rappeler des événements douloureux qui nous ont affecté·e·s dans le passé. Des sentiments d'avoir été maltraité·e·s ou opprimé·e·s influent sur la façon dont nous ressentons et réagissons à l'urgence climatique. Ce "bagage émotionnel" se met en travers de la recherche d'une pensée et d'une action claires de notre part.

IGNORER NOS SENTIMENTS ET CONTINUER D'AVANCER

Ça ne marche pas toujours de mettre nos sentiments de côté en permanence. Quand nous ignorons nos profonds sentiments sur le long terme, il peut devenir difficile de rester motivé·e·s. Il se peut que nous devenions cyniques ou insensibles, apparemment sourd·e·s à toute nouvelle information alarmante. Il se peut que nous nous sentions ou paraissions supérieur·e·s aux gens qui ignorent les dangers ou qui croient



*Sustaining All Life*¹ (SAL) est une association internationale dont l'objectif est de travailler à enrayer le changement climatique dans le cadre de l'élimination des divisions au sein de la population. *United to End Racism*² (UER) est un groupe de personnes de tous âges et de toutes origines, dans de nombreux pays, qui se sont engagés à éliminer le racisme dans le monde et à soutenir les efforts de tous les autres groupes œuvrant dans ce but. UER et SAL sont des projets, et utilisent les outils, de la Réévaluation par la Co-écoute. La Réévaluation par la Co-écoute (RC) consiste en une théorie et une pratique bien définies qui aide les gens de tous âges et de toutes origines à échanger une aide efficace pour se libérer des stigmates émotionnels de l'oppression et d'autres blessures. En alternant une écoute mutuelle et en s'encourageant au relâchement émotionnel, les personnes peuvent guérir des blessures anciennes et devenir plus efficaces pour penser, s'exprimer publiquement, mobiliser et mener les autres dans la construction d'un monde au sein duquel tous les humains et les autres formes de vie sont appréciés à leur juste valeur et où l'environnement est restauré et préservé. La Co-écoute existe actuellement dans 95 pays.

¹ Préserver la vie sous toutes ses formes ² Unis pour éliminer le racisme



[SustainingAllLife.org](https://www.sustainingalife.org)



[UnitedToEndRacism.org](https://www.unitedtoendracism.org)



[sustaining_all_life](https://www.instagram.com/sustaining_all_life)



[@sustainallife](https://twitter.com/@sustainallife)



[SustainingAllLife](https://www.facebook.com/SustainingAllLife)

les mensonges des politiciens. Quand cela se produit, d'autres personnes remarquent nos sentiments de supériorité et peuvent rejeter notre discours en bloc. Parfois, nous nous jetons à corps perdu dans le militantisme sans aucune joie, ce qui ne constitue pas un modèle attractif. Nos sentiments non relâchés et refoulés peuvent saper notre espoir dans l'avenir. Ils peuvent compliquer les connections entre nous et contrarier le plaisir d'appartenir à un puissant mouvement pour le changement et la justice. Nous devons travailler en étant libres de toute insensibilisation. Nous devons être capables d'exprimer ce que nous ressentons et de réfléchir sans nous inquiéter du fait de choquer les gens qui nous écoutent. Nous avons la possibilité de le faire dans les cercles d'écoute.

L'IMPORTANCE DES CERCLES D'ÉCOUTE

Le simple fait de parler de nos sentiments peut les rendre moins pénibles. Souvent, dans les conversations ordinaires, nous attendons d'avoir un espace pour commencer à parler. Dans les cercles d'écoute, tout le monde prend la parole pendant la même durée, y compris la personne qui dirige le cercle. Cela signifie que nous pouvons nous détendre et écouter pleinement, en sachant que notre tour viendra.

Partager nos sentiments et écouter ceux des autres nous aide à réaliser que nous ne sommes pas seul·e·s. Quand quelqu'un d'autre nous écoute avec intérêt sans imposer son propre ordre du jour, nous pouvons relâcher les sentiments liés à nos blessures. Alors, nous pouvons souvent remarquer que certains de nos points de vue étaient limités ou inexacts, et de nouvelles idées nous viennent. Si nous utilisons régulièrement le processus, nous prenons davantage conscience de nous-mêmes. Nous sommes davantage capables de nous connecter avec les autres et de les apprécier. Nous pouvons déterminer ce que nous voulons accomplir et agir plus efficacement. Nous récupérons davantage de courage et d'espoir.

Dans les cercles d'écoute, nous découvrons combien nous avons en commun avec les autres. Nous avons également l'occasion d'évoquer nos différentes origines, situations et points de vue. Ce que nous apprenons dans ce cadre-là peut nous aider à bâtir un mouvement uni et inclusif.

CE QUI SE PASSE DANS UN CERCLE D'ÉCOUTE

Les cercles d'écoute utilisent un processus simple. Ils sont d'autant plus efficaces s'ils sont dirigés par quelqu'un qui pense à faire en sorte que le processus fonctionne pour tout le monde. Dans les ateliers *Sustaining All Life/United to End Racism* (SAL/UER), nous proposons des outils destinés à cela.

La personne animant le cercle explique que pendant chaque tour de parole, la personne qui a la parole peut parler de ce qu'elle veut tandis que les autres l'écoutent sans interruption ni jugement. Les participant·e·s sont encouragé·e·s à laisser venir les mots, les pleurs, les rires, la transpiration, les tremblements et l'indignation. Le fait d'être écouté·e·s avec une entière attention libère notre esprit pour qu'il puisse effectuer le travail interne qui est nécessaire. Après avoir relâché nos émotions pénibles, nous avons tendance à voir plus clairement la réalité, y compris la réalité nous concernant et celle concernant les autres.

Dans les ateliers SAL/UER, nous parlons de l'utilisation des cercles d'écoute, des règles qui leur assurent une sécurité, des accords de confidentialité, ainsi que la priorité des tours de paroles permettant aux personnes dont la voix a été censurée d'être entendues. Nous évoquons les difficultés qui peuvent surgir et la manière de les gérer. Les participant·e·s s'exercent à s'écouter mutuellement et partagent leur expérience d'écoute. L'atelier est suivi d'un cercle d'écoute où les participant·e·s ont la possibilité d'écouter et d'être écouté·e·s plus longuement, et de guérir.





Le travail de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*

Il est possible de limiter les effets du changement climatique provoqué par l'activité humaine et de restaurer l'équilibre environnemental – mais il faudra des changements majeurs pour y parvenir. Au sein de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*, nous pensons que la crise environnementale ne peut être résolue sans éliminer le racisme, le génocide des populations autochtones, le classisme, le sexisme et d'autres oppressions. L'impact de la destruction de l'environnement et du changement climatique affecte le plus durement les populations qui sont la cible de ces oppressions-là. Les changements nécessaires exigeront un mouvement de masse à l'échelle de la planète, composé de gens de toutes origines qui luttent contre les effets à la fois du changement climatique et du racisme.

Au sein de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*, nous pensons que les obstacles actuels qui empêchent le développement d'un mouvement suffisamment vaste et puissant sont les suivants : (1) des divisions de longue date (généralement basées sur l'oppression, en particulier le racisme et le classisme) entre les nations et entre les différents groupes d'une même nation, (2) des sentiments très répandus de découragement et d'impuissance, (3) un déni ou une incapacité à s'impliquer vis-à-vis des dommages croissants causés au climat terrestre, et (4) des difficultés à traiter efficacement les liens entre la crise environnementale et les défaillances de notre système économique. Le travail de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism* consiste à traiter de ces questions ainsi que d'autres.

Le rôle de l'oppression

Les structures économiques et politiques de nos sociétés exigent croissance et profit sans beaucoup d'égards pour les personnes, les autres formes de vie ou la Terre. Ceci conduit à l'exploitation et à l'oppression. Les oppressions (telles que le racisme, le classisme, le sexisme et l'oppression des jeunes personnes) visent chaque personne, infligeant des injustices criantes, limitant l'accès aux ressources et ruinant la vie de milliards de gens. Une fois ciblés par l'oppression, nous avons tendance à agir envers les autres de manières qui reproduisent les blessures que nous avons subies. La plupart de nos blessures mentales et émotionnelles résultent de ce phénomène de reproduction. Même si les humains sont vulnérables vis-à-vis des comportements oppressifs, ces comportements ne sont pas inhérents mais

surviennent uniquement lorsqu'un être humain a été blessé émotionnellement. Les sociétés oppressives manipulent cette vulnérabilité pour établir et maintenir l'exploitation économique.

Guérir des blessures individuelles est important

Le préjudice mental et émotionnel qui nous a été infligé par l'oppression et par d'autres expériences blessantes interfère avec notre capacité de penser clairement et dressent les groupes les uns contre les autres. Elles nous empêchent de réfléchir à l'urgence climatique et d'y répondre de manière efficace. Les gens n'accepteraient jamais de coopérer avec une société qui exploite les gens et détruit l'environnement s'ils n'avaient été préalablement blessés.

Guérir des souffrances qui maintiennent en place l'oppression et conduisent à d'autres comportements blessants n'est ni rapide ni facile. Cela peut susciter beaucoup de résistance. Il se peut qu'on ait survécu en se rendant insensible aux blessures causées par l'oppression. Certain·e·s d'entre nous pensent qu'il est impossible de s'en libérer.

Au sein de *Sustaining All Life* et de *United to End Racism*, nous avons appris qu'il est possible de nous libérer de ces blessures et de surmonter les obstacles à une mobilisation effective. Nous pouvons guérir des expériences blessantes du passé lorsqu'une personne nous écoute avec attention, qu'elle nous invite et nous encourage à évacuer la tristesse, la peur et toutes nos émotions pénibles à travers des processus naturels de guérison – parler, pleurer, trembler, exprimer sa colère, rire. En nous libérant de nos émotions douloureuses avec l'aide d'un réseau de soutien, nous pouvons renforcer notre unité et garder espoir, disponibilité, joie et engagement. Cela nous donnera plus de force pour bâtir notre mouvement pour stopper les effets du changement climatique et du racisme.



Sustaining All Life



Pour plus d'informations, voir :

www.sustainingalllife.org ou www.unitedtoendracism.org
ou écrire à : Sustaining All Life/United to End Racism
719 Second Ave North, Seattle, WA 98109, USA
Courriel : sal@rc.org **Tél :** +1-206-284-0311