

NOTRE SOCIÉTÉ EST-ELLE HYPERCONNECTÉE OU COMPLÈTEMENT DÉCONNECTÉE ?

THÈME 9

- Société ultra(dé)connectée
- Solastalgie - Eco-anxiété
- Se relier à soi-même et au monde
- Émotions
- Compassion
- Sagesse (conscience interdépendance)
- Pleine conscience et méditation
- Recréer des liens

Pour la première fois depuis la nuit des temps, nous vivons dans une société ultraconnectée. Environ 5000 satellites¹ en activité permettent ce fantastique échange de communications. Omettons pour le moment de comptabiliser les 9800 tonnes de débris spatiaux occasionnés pour parvenir à cette avancée technologique (un poids qui dépasse celui de la tour Eiffel). Une incalculable quantité d'antennes et d'objets interconnectés permettent ce transfert d'informations en immergeant la planète dans un bain électromagnétique. Tout ceci sert le confort de l'être humain et se voudrait planétaire. Dans les civilisations occidentalisées, « être connecté » est devenu la norme, soumettant « ne pas être connecté » à un besoin de justification. Au sein du courant dominant, personne ne devrait être empêché de profiter pleinement des avantages de cette hyperconnexion : les objets de nos habitations anticipent nos besoins grâce à la domotique, les médecins peuvent sauver des patients situés à des milliers de kilomètres, les machines deviennent

« intelligentes » et permettent de décupler les performances et la productivité sans intervention humaine, nos relations sociales se virtualisent nous permettant de nous affranchir des distances. Même en temps de pandémies, nous pouvons nous voir via les écrans alors que la circulation des êtres humains sur la planète est très limitée. Les avancées sont exponentielles et paraissent carrément illimitées, nous permettant de nous focaliser, entre autres, sur notre plaisir personnel. Grâce aux promesses du Métavers, alors que le monde réel tend vers une abomination environnementale et sociale, nous pourrions bientôt nous réfugier dans une virtualité parallèle beaucoup plus douce. Nous atteignons le paradis... Sans bouger de chez soi physiquement, au travers de nos avatars, nous pourrions nous divertir avec les avatars de nos amis, échanger, faire des courses pour enjoliver nos avatars ou nous faire livrer physiquement, voyager dans tous les mondes reproduits ou imaginés, téléporter nos avatars instantanément d'un lieu virtuel à un autre,

¹ Selon l'Agence Spatial Européenne au 5 janvier 2022



moisissures, spores de champignons

et même aller travailler. Mais ces promesses ne sont-elles pas vaniteuses et ne risquent-elles pas de diluer petit à petit notre conscience de soi et des autres ? Ne sommes-nous pas en train de nous engourdir dans une prophétie autoréalisatrice chimérique, qui consisterait à croire qu'en nous connectant numériquement, nous devenons totalement indépendants des lois de la Nature et pouvons nous satisfaire de manière immédiate et illimitée ? À travers quelques courtes capsules vidéo intitulées Dopamine, la chaîne ARTE² nous alerte sur les dangers de ce monde numérique totalement fantasmé et nous détaille comment tous ces modèles technologiques sont basés sur l'addiction, l'auto-satisfaction éphémère et, tout cela, au service exclusif de l'économie.

Via l'avènement de nos modes de consommations hédonistes, notre rapport au reste de la Nature et notre sensibilité envers lui se sont donc dégradés, entraînant la déliquescence de notre conscience d'interdépendance avec le reste

du vivant. (Le Thème 4 développe la notion d'interdépendance.) Pourtant, l'actualité du monde réel nous bombarde de signaux de détresse qui devraient susciter une multitude d'émotions et de réactions de la part de l'espèce humaine. Mais alors, pourquoi restons-nous paralysés par les démons de l'acrasie, qui nous poussent à agir à l'encontre du résultat que nous escomptons ?

Nous étouffons la rétroaction et asphyxions ainsi les possibilités d'une réponse adaptée

Pour tenter une première réponse, regardons l'intervention du Dalai-Lama³ dans le documentaire. Il nous invite à explorer notre relation

à nos émotions. En effet, les cultures occidentalisées éduquent très peu aux émotions. Cela nous incite à en refouler une partie, celle que nous interprétons comme irrationnelles voire dysfonctionnelles. Dans nos imaginaires collectifs, ces émotions risqueraient de provoquer un état désagréable à vivre, de nous faire perdre le contrôle, de nous désespérer face à notre impuissance, de blesser les autres, de nous faire paraître inadaptés, de nous effondrer face à ce que nous voyons, de nous culpabiliser face à nos incohérences... Il devient donc éminemment plus facile de détourner les yeux, de nier la réalité et de compenser nos angoisses dans des compulsions matérialistes. Cependant, les sciences cognitives montrent que la finalité de nos émotions est de nous alerter pour nous permettre de réagir adéquatement. Le problème serait donc de les refouler, non de les ressentir ! En tentant de supprimer ce signal d'alarme, nous étouffons la rétroaction et asphyxions ainsi les possibilités d'une réponse adaptée. Quel

2 www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine

3 Documentaire ECOCIDE : 1°05'47"



La méditation,
ce n'est pas une évasion
mais une rencontre sereine
avec la réalité.

Thich Nath Hanh

étrange constat : en cherchant (vainement) à les inhiber, nous nous coupons de nous-mêmes et de la situation réelle, et nous fournissons une réponse qui n'atteint pas le résultat escompté. Personne n'est exempt de ressentir ses émotions. Par exemple, la souffrance que nous ressentons pour la Terre est de plus en plus palpable dans nos sociétés. L'éco-anxiété est grandissante au sein de l'espèce humaine et la psychologie et la médecine appellent ce nouveau syndrome la « solastalgie ». Pathétiquement, nous sommes en train de reléguer la « solastalgie » au rang de maladie contre laquelle il faut lutter, plutôt que de la percevoir comme un signal d'alarme nous permettant de réagir adéquatement contre ses causes. Si nous décortiquons un tant soit peu cette souffrance, nous nous rendrions compte qu'il s'agit de l'expression de notre psychisme en miroir de la détresse que nous ressentons pour les écosystèmes. La solastalgie est une sorte de stress pré-traumatique, nous intimant de rebondir vers des futurs désirables.

Les émotions nous permettent donc de fournir une réponse constructive face à une situation ressentie. Mais elles nous permettent également d'approfondir et de nourrir le lien que nous avons avec nous-mêmes et avec le monde dans lequel nous vivons. Dans ce sens, le Dalai-Lama nous invite à enseigner à nos enfants cette hygiène des émotions et à cultiver la compassion. Il est pour lui fondamental que nous (ré)acquérions les capacités à reconnaître, à comprendre, à exprimer, à utiliser, et à vivre sereinement avec nos propres émotions, comme avec celles des autres. Accepter de ressentir des peines pour le monde nous permet aussi de percevoir le reste de la Nature, qu'il soit humain ou autre qu'humain, comme un partenaire duquel nous sommes solidaires. Cet état d'esprit entraîne de la compassion : nous prenons conscience des besoins d'un autre que soi et ressentons le désir

sincère de l'aider. Nous cultivons ainsi notre lien avec le monde qui, à son tour, cultive notre compassion et ainsi de suite... « Le bien-être de l'individu dépend du bien-être de la communauté » au sens large du terme.

La crise environnementale s'envisagerait-elle avant tout comme une crise de la relation que nous entretenons avec le reste de la Nature ?

Il est probablement temps de renouer le lien sacré que nous avons avec les autres qu'humains. Est sacré ce qui est digne de sacrifice, ce qui vaut la peine que l'on s'engage pour, voire que l'on se batte pour. Joanna Macy⁴ propose une approche concrète qui permet de (re)prendre conscience de ce lien sacré. Au travers de la spirale du « Travail qui relie », les ateliers permettent de vivre avec une fluidité incroyable 4 étapes fondamentales, citées à divers moments dans le documentaire *Écocide* et dans ce dossier d'accompagnement : il s'agit de (1) s'ancrer dans la gratitude, s'émerveiller et redécouvrir avec joie notre interdépendance avec le reste de la Nature, (2) afin de reconnaître nos peines pour le monde, vivre nos émotions sereinement et pouvoir les utiliser adéquatement. Cette étape est fondamentale pour nous permettre (3) de changer de regards et d'ouvrir le champ des possibles. L'objectif final (4) est d'aller de l'avant pour entreprendre les changements qui nous semblent les plus légitimes.

Une autre approche, que Sofia Stril-River⁵ partage avec nous, consiste à rétablir l'harmonie entre notre esprit et notre corps par la

pratique de la méditation. La méditation est solidement ancrée dans la plupart des traditions orientales et ancestrales, mais nos sociétés occidentalisées contemporaines sont restées assez hermétiques à cette pratique pendant longtemps. Pourtant aujourd'hui, elle intrigue le monde scientifique. Précisons en préambule que la méditation à laquelle nous faisons référence ici est totalement laïque et apolitique. Christophe André est un médecin psychiatre qui utilise la méditation depuis 2004 dans un cadre thérapeutique. Il en donne une définition : « S'arrêter et observer ce qui se passe en soi (sa propre respiration, ses sensations corporelles, le flot incessant des pensées) et autour de soi (les sons, les odeurs...). Seulement observer, sans juger, sans attendre quoi que ce soit, sans rien empêcher d'arriver à son esprit, mais aussi sans s'accrocher à ce qui y passe. C'est tout. C'est simple. C'est la méditation de pleine conscience. Et c'est bien plus efficace que cela ne pourrait le paraître aux esprits pressés ou désireux de se « contrôler » ». Une description complémentaire est donnée par Science & Vie⁶ dans un article scientifique : « Laisser son esprit s'apaiser et sentir qu'on accède peu à peu à un état de conscience aiguë de ses propres émotions, pensées et perceptions, au point de pouvoir les observer de manière détachée, comme un flot s'écoulant hors de soi et atteindre alors un état de sérénité, de bien-être. Avant de revenir au monde, comme régénéré... ». Le même article relate l'attrait des neurosciences pour la méditation. Matthieu Ricard, avec d'autres méditants experts ayant au moins 10.000 heures de pratiques, collabore d'ailleurs aux recherches depuis le début des années 2000. Grâce à « l'imagerie cérébrale, les neuroscientifiques ont pu mettre en lumière trois effets majeurs liés à la méditation de pleine conscience : 1- Contrôle renforcé de l'attention grâce à l'activation du cortex cingulaire antérieur qui

4 Joanna Macy, « Eco-psychologie pratique et rituels pour la Terre... ».

5 Documentaire *ECOCIDE* : 59'27"

6 Science & Vie, mars 2018

joue le rôle d'arbitre vis-à-vis des multiples informations parvenant au cerveau ; 2- Meilleure régulation des émotions : lorsqu'une émotion se manifeste, elle a tendance à accaparer notre attention. En évitant de river son attention à ses

seuls affects, la pleine conscience favorise un découplage entre ressenti et interprétation psychologique, relâchant ainsi la pression sur l'amygdale cérébrale, siège du traitement de nos émotions ; 3- Accès à la méta-cognition, en favorisant

cette prise de recul intérieur, cette pensée sur ces propres pensées ». Il s'agit donc d'être présent à ce qui est là, de diriger son attention sur le moment présent, sans réagir ni s'y accrocher, mais simplement en observant et en ressentant.



DES OUTILS PÉDAGOGIQUES

👉 Mille et une valeurs

Jeu de cartes pour aborder les valeurs et permettre une meilleure compréhension et acceptation de soi et des autres. C'est un outil d'animation transversal qui permettra d'aborder n'importe quelle thématique. A conserver dans sa boîte à outils !

👉 Le langage des émotions / PCPPF

86 cartes (dont 7 pistes d'animation) pour partir à la découverte du panel de nos émotions afin de favoriser la conscience de soi et des autres par la compréhension des émotions dans toutes leurs nuances.

📖 Quelle place pour les émotions ? / Symbiose

115, Réseau Idée

Magazine à destination des enseignants et éducateurs, *Symbiose* traite dans ce numéro spécial du plaisir dans la nature à la peur des changements climatiques : comment prendre en compte les émotions et quels outils utiliser ? Téléchargeable sur <https://symbioses.be/consulter/120>

📖 L'éducation émotionnelle et sociale / Michel

Claeys-Bouuaert

Guide pratique pour une approche complète des apprentissages liés à l'intelligence émotionnelle. Tout est là pour permettre d'instaurer un climat plus serein, faciliter le travail de l'enseignant/éducateur/parent et augmenter le niveau de confiance.

📖 Renouer avec le vivant / Hors-série du magazine

Socialter

Urgent de renouer avec la « nature » ? Difficile de ne pas tomber dans les multiples pièges de cette idéalisation un peu naïve éprouvée par une humanité devenue citadine. Et si, en réalité, il était temps d'en finir avec la Nature pour enfin renouer avec... le Vivant ?



Dès l'enfance, nous enseignons l'hygiène corporelle à nos plus jeunes. Au même titre, l'éducation aux émotions, à la compassion et à la pleine conscience apparaissent comme une nécessité pour répondre adéquatement aux stimuli

du monde réel et tendre vers une vie plus harmonieuse. Serait-ce là les clés qui nous permettraient de progresser vers la sagesse ?

DES LIVRES POUR VOUS NOURRIR

📖 **Éco-psychologie pratique et rituels pour la Terre** / Joanna

Macy et Molly Young Brown

Une bible de l'écologie, remplie de techniques à utiliser tous les jours aussi bien personnellement que professionnellement. Ce livre est une valeur sûre et essentielle !

📖 **Notre façon d'être, donne-t-elle sens et envie à nos jeunes ?** / Thomas d'Ansembourg

L'auteur décrypte les pièges anti-bonheur qui s'immiscent à notre insu entre nous et nous donne les clés d'une vie plus légère, plus profonde et plus riche.

Comment ne pas finir comme tes parents / Anaël Assier et Soizic Michelot

Guide de survie pour ne pas finir stressé, inquiet, borné, frustré... La méditation pour les 15-25 ans ; Audio inclus.

📖 **L'Éveil de la société** / Jon Kabat-Zinn

Ce scientifique a popularisé la pleine conscience et nous livre aujourd'hui comment elle peut être aussi un outil politique.

📖 **L'École en pleine conscience** / Patricia Jennings

Ce livre comporte de nombreux outils pratiques pour apprendre (et enseigner avec) l'équilibre émotionnel, l'attention et l'empathie.

Un prof heureux peut changer le monde / Thich Nhat Hanh

Un guide indispensable destiné aux enseignants, aux éducateurs, mais aussi à tous ceux qui pensent qu'une éducation consciente et bienveillante peut changer le monde.

RAYON BD

📖 **Hypercapitalisme** / Tim Kasser

Cette BD documentaire explique comment l'économie moderne s'est emballée et met en perspective comment la transformer. Bien-être, simplicité volontaire et gouvernance au cœur du débat...

VIDÉO

📺 **Dopamine** / ARTE, capsules vidéos (6 min.)

Dopamine décortique l'assuétude aux applis et permet de comprendre pourquoi et comment nous en devenons accro. Plusieurs thématiques, de Snapchat à Instagram, en passant par Uber, Twitter ou Youtube.

A voir, à méditer et à diffuser !

www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine



PASSER À L'ACTION

Besoin de vous reconnecter à vos valeurs, à la Nature et de cultiver les raisons d'aller de l'avant ?

▶ **Les ateliers du travail qui relie**

Développés par Joanna Macy, ces ateliers sont d'une incroyable bienveillance et fluidité. Ils nous permettent de nous reconnecter à l'essentiel en prenant conscience des interdépendances et de la compassion. Quelques associations locales vous accompagnent dans la plupart des pays. Citons entre autres :

▶ **Terr'Eveille asbl (BE)**

et un calendrier des événements pour France-Belgique-Suisse sur www.ateliersdetravailquierele.site.wf

Envie d'accueillir des ateliers, de suivre des stages ou des modules de pleine conscience ?

Une multitude d'associations locales vous accompagnent ainsi que des centres de méditation.

Une recherche s'impose pour trouver ceux qui vous conviennent le mieux, mais nous pouvons entre autres citer:

▶ **Être, au présent (BE)**

▶ **Émergences (BE)**

▶ **Le village des pruniers (FR)**

▶ **Academy for Mindful Teaching (INT)**