



UNIL | Université de Lausanne

Unicentre

CH-1015 Lausanne

<http://serval.unil.ch>

Year : 2023

Vers une culture économique de l'après-croissance

Koller Sarah

Koller Sarah, 2023, Vers une culture économique de l'après-croissance

Originally published at : Thesis, University of Lausanne

Posted at the University of Lausanne Open Archive <http://serval.unil.ch>

Document URN : urn:nbn:ch:serval-BIB_C69E77B9AA218

Droits d'auteur

L'Université de Lausanne attire expressément l'attention des utilisateurs sur le fait que tous les documents publiés dans l'Archive SERVAL sont protégés par le droit d'auteur, conformément à la loi fédérale sur le droit d'auteur et les droits voisins (LDA). A ce titre, il est indispensable d'obtenir le consentement préalable de l'auteur et/ou de l'éditeur avant toute utilisation d'une oeuvre ou d'une partie d'une oeuvre ne relevant pas d'une utilisation à des fins personnelles au sens de la LDA (art. 19, al. 1 lettre a). A défaut, tout contrevenant s'expose aux sanctions prévues par cette loi. Nous déclinons toute responsabilité en la matière.

Copyright

The University of Lausanne expressly draws the attention of users to the fact that all documents published in the SERVAL Archive are protected by copyright in accordance with federal law on copyright and similar rights (LDA). Accordingly it is indispensable to obtain prior consent from the author and/or publisher before any use of a work or part of a work for purposes other than personal use within the meaning of LDA (art. 19, para. 1 letter a). Failure to do so will expose offenders to the sanctions laid down by this law. We accept no liability in this respect.

Institut de géographie et durabilité

Vers une culture économique de l'après-croissance

Blocages et leviers existentiels de transition dans une perspective écopsychologique

Thèse de doctorat

présentée à la Faculté des géosciences et de l'environnement de l'Université de Lausanne pour l'obtention du
grade de Docteur en Sciences de l'Environnement par :

Sarah Koller

diplômée en psychologie (Université de Lausanne) et titulaire d'une maîtrise en sciences de l'environnement
(Université de Lausanne)

Jury :

Christian Arnsperger (directeur), Professeur à l'Université de Lausanne

Gérald Hess (co-directeur), Maître d'enseignement et de recherche à l'Université de Lausanne

Fabrizio Butera (expert interne), Professeur à l'Université de Lausanne

Sophie Perdrix (experte externe), Docteur en psychologie, praticienne indépendante

Xavier Gravend-Tirole (expert externe), Professeur adjoint à l'Université de Montréal

Sous la présidence de la Docteur Joëlle Salomon Cavin, Université de Lausanne

Lausanne, 2023





UNIL | Université de Lausanne
Faculté des géosciences et de l'environnement
bâtiment Géopolis bureau 4631

IMPRIMATUR

Vu le rapport présenté par le jury d'examen, composé de

Présidente de la séance publique :	Mme la Docteure Joëlle Salomon-Cavin
Présidente du colloque :	Mme la Docteure Joëlle Salomon-Cavin
Directeur de thèse :	M. le Professeur Christian Arnsperger
Co-directeur de thèse :	M. le Docteur Gérald Hess
Expert interne :	M. le Professeur Fabrizio Butera
Experte externe :	Mme la Docteure Sophie Perdrix
Expert externe :	M. le Professeur Xavier Gravend-Tirole

Le Doyen de la Faculté des géosciences et de l'environnement autorise l'impression de la thèse de

Madame Sarah KOLLER

*Titulaire d'un
Master ès Sciences en Géosciences de l'Environnement
de l'Université de Lausanne*

intitulée

**VERS UNE CULTURE ÉCONOMIQUE DE L'APRÈS-CROISSANCE.
BLOCAGES ET LEVIERS EXISTENTIELS DE TRANSITION DANS UNE
PERSPECTIVE ÉCOPSYCHOLOGIQUE**

Lausanne, le 22 décembre 2023

Pour le Doyen de la Faculté des géosciences et de
l'environnement

Docteure Joëlle Salomon-Cavin

« Mais il nous faudra alors, comme Ulysse, renoncer aux rêves d'immortalité, affronter cette vérité ancestrale que nous avons manifestement encore tant de mal à accepter : la Terre est le lieu où nous mourrons et verrons mourir les êtres aimés.

Tel est le prix à payer pour que cessent enfin l'exil et la course folle de notre errance destructrice, et pour que la Terre redevienne enfin, pour tous ses habitants, un foyer. »

(Pierre Madelin)

RESUME

Le présent travail de recherche s'ancre dans la *durabilité forte*, considérant comme nécessaire la transition vers une économie de l'après-croissance, affranchie de son impératif systémique de croissance. Cette transition est considérée comme la seule réponse viable aux enjeux écologiques contemporains afin d'inverser la destruction en cours de nos conditions de vie sur Terre. Malgré la crédibilité scientifique dont jouit de plus en plus cette position, son évolution à la marge dans des cercles restreints de spécialistes et de militant·e·s peine à s'inviter dans les débats collectifs et les grandes institutions politiques. Ces dernières défendent encore un modèle économique de *croissance* – au mieux, *verdie*, et présenté comme nécessaire pour répondre aux enjeux écologiques. Comment expliquer cette hégémonie de la croissance économique, d'un point de vue idéologique ?

La présente recherche propose une lecture écopsychologique et existentielle originale de cette question, en explorant les imaginaires qui sous-tendent les deux positions présentées. Pour en saisir la démarche, imaginons un iceberg. La pointe visible constitue notre modèle économique actuellement dominant. A la surface de l'eau se trouvent les visions du monde qui soutiennent ce modèle, incarnant certaines visions de l'humain, de la nature, et de leurs rapports anthropocentrés. Sous l'eau se jouent des ressorts psychologiques souvent inconscients, que cette thèse met en lumière : nos rapports tant individuels que collectifs à notre propre mortalité. Est posée l'hypothèse selon laquelle un double déni alimenterait l'hégémonie de la croissance économique : le déni de notre appartenance à la nature, lui-même provoqué par le déni de notre caractère mortel.

Dans une démarche à la fois théorique et empirique, cette thèse explore les positions idéologiques d'une vingtaine de personnes assumant une position tranchée en faveur ou en défaveur de la croissance économique, sous le prisme d'un cadre théorique élaboré *sui generis* à partir d'une littérature en psychologie existentielle expérimentale et clinique. Les résultats soutiennent l'hypothèse énoncée, et mettent en lumière des ressources aidant à se libérer de l'imaginaire de la croissance économique. Ces ressources sont traduites dans des pistes pratiques d'accompagnement, dont deux sont développées et présentées sous la forme de projets futurs de recherche-action.

Mots-clés : croissance économique, écopsychologie, Paradigme social dominant, Nouveau paradigme écologique, ressorts existentiels, identité écologique, nature

ABSTRACT

The present research is rooted in *strong sustainability*, considering it necessary to make the transition to a post-growth economy, freed from its systemic growth imperative. This transition is seen as the only viable response to contemporary ecological challenges to reverse the ongoing destruction of our living conditions on Earth. Despite the growing scientific credibility of this position, its evolution at the margins in restricted circles of specialists and activists is struggling to make inroads into collective debates and major political institutions. The latter still defend an economic model based on *growth* – at best, *greened*, and presented as necessary to meet ecological challenges. How can we explain the ideological hegemony of economic growth?

The present research proposes an original ecopsychological and existential reading of this question, exploring the imaginaries underlying the two positions presented. To understand the approach, let's imagine an iceberg. The visible tip is our current dominant economic model. At the water's surface are the worldviews that support this model, embodying certain visions of man, nature and their anthropocentric relationships. Beneath the water are often unconscious psychological springs, which this thesis brings to light: our individual and collective relationship to our own mortality. The hypothesis is put forward that a double denial feeds the hegemony of economic growth: the denial of our belonging to nature, itself provoked by the denial of our mortal nature.

Using both a theoretical and empirical approach, this thesis explores the ideological positions of some twenty people who take a clear-cut position in favor or against economic growth, based on a theoretical framework developed *sui generis* from a literature in experiential and clinical existential psychology. The results support the stated hypothesis and highlight resources to help free oneself from the imaginary of economic growth. These resources are translated into practical support approaches, two of which are developed and presented in the form of action-research projects.

Key words: economic growth, ecopsychology, Dominant social paradigm, New ecological paradigm, existential motivations, ecological identity, nature

REMERCIEMENTS

Si le parcours doctoral est souvent qualifié de solitaire, son aboutissement révèle son caractère éminemment collectif. Je tiens à remercier Christian Arnsperger, mon directeur de thèse, pour sa patience, son écoute, sa bienveillance, et l'ouverture de son accompagnement aux dimensions à la fois académiques mais aussi humaines que représentent un tel parcours. Je lui suis reconnaissante d'avoir ouvert ces champs de recherche qui m'ont servi de boussoles dans ce monde dont je peine parfois à trouver le sens.

Je remercie Gérald Hess, mon co-directeur de thèse, pour ses encouragements, et pour ses mots qui m'ont à chaque période de doutes, remotivée à ne pas lâcher. En début du parcours de thèse, il m'a dit dans les couloirs de l'Institut de géographie et durabilité qu'une thèse se faisait d'abord pour soi-même. Je me suis souvent raccrochée à cette idée dans les moments où ce travail parfois si solitaire me pesait ou me semblait perdre de son sens. Ces mots me ramenaient toujours aux motivations qui m'avaient amenée à entrer dans cette aventure.

Je remercie bien sûr ma famille, spécialement ma marraine, Ginette Guénat, qui m'a grandement soutenue et encouragée, et dont l'exemplarité écologique n'a eu de cesse de m'inspirer – je pense notamment aux nombreuses canettes de bière en aluminium qu'elle ne cesse de ramasser par terre au gré de ses diverses balades en forêt et en ville, elle qui ne boit jamais de bière.

Je souhaite également remercier Leila Chakroun avec qui j'ai partagé un bureau pendant nos années d'assistantat. Merci pour nos rires, nos discussions, notre soutien mutuel dans cette aventure (presque) sans fin. J'ai une pensée particulière pour Cynthia Magnin, mon amie de longue date avec qui je partage une sensibilité que nous n'avons pas toujours trouver facile à porter. Avec elle j'ai appris que le fait d'être « trop sensible » selon certain·e·s pouvait en fait être une force, en étant entouré·e des bonnes personnes.

Je remercie vivement les membres du jury pour leur lecture attentive de ce travail et leurs retours si précieux. Je suis également extrêmement reconnaissante envers toutes les personnes que j'ai eu la chance d'interroger pour cette recherche. Je les remercie de m'avoir accordé de leur temps, et d'avoir bien voulu partager avec moi quelques extraits de leur vie.

Enfin, mes pensées vont à ma mère, qui nous a quittée durant l'été 2018. C'est elle, sans aucun doute, qui m'a conduite vers ces thématiques de recherche. Elle était infirmière de formation et exprimait une sensibilité toute particulière à l'égard des gens qu'elle rencontrait. Je garde en mémoire nos nombreuses discussions au sujet de la vie, de nos relations aux autres, en bref de nos grands questionnements existentiels et des réponses qu'elle trouvait à la fois dans ses lectures et ses nombreuses expériences de vie. Son courage et son amour sans faille pour nous restent gravés en moi. Ce travail lui est dédié.

Table des matières

RESUME.....	7
ABSTRACT.....	8
REMERCIEMENTS.....	9
LISTE DES FIGURES.....	15
LISTE DES TABLEAUX.....	16
LISTE DES ACRONYMES.....	16
INTRODUCTION.....	17
CONTEXTE ET ENJEUX.....	18
STRUCTURE DE LA THESE.....	21
CHAPITRE 1.....	26
PROBLEMATIQUE GENERALE.....	26
1.1 PRISME ECOPSYCHOLOGIQUE D'UNE MUTATION CULTURELLE.....	27
1.1.1 <i>Déconnexion et reconnexion humaines à l'égard de la nature</i>	30
1.1.2 <i>La croissance économique en débat</i>	40
1.1.3 <i>Deux paradigmes socioéconomiques en confrontation</i>	51
1.2 PREMIERE LECTURE EXISTENTIELLE.....	58
1.2.1 <i>La Terror Management Theory : une tendance défensive en soutien au DSP</i>	64
1.2.2 <i>La Transcendance Management Theory : une tendance réflexive en soutien au NEP</i>	68
1.2.3 <i>Transition vers le NEP : ressorts existentiels et hypothèses</i>	72
CHAPITRE 2.....	76
CADRE THEORIQUE.....	76
2.1 PRÉAMBULE – POSTURES ÉPISTÉMOLOGIQUES.....	77
2.1.1 <i>Apports de la phénoménologie</i>	77
2.1.2 <i>Positionnement par rapport à la Théorie de l'autodétermination</i>	81
2.2 VECU EXISTENTIEL : UNE COMPREHENSION MULTI-ENJEUX.....	84
2.2.1 <i>Le Soi, prémisse à l'identité</i>	86
2.2.2 <i>Le Soi mortel : de la conscience de soi à la terreur de la non-existence</i>	92
2.2.3 <i>Le Soi en relations : vivre son isolement existentiel</i>	102
2.2.4 <i>Le Soi en quête de sens</i>	109
2.2.5 <i>Le Soi libre (autonome)</i>	115
2.3 PROCESSUS D'AUTOREGULATION EXISTENTIELLE.....	122
2.3.1 <i>Définition</i>	122

2.3.2 Principes généraux.....	123
2.3.3 Dynamiques internes du processus	125
CHAPITRE 3.....	130
ANALYSE DESCRIPTIVE : UNE TYPOLOGIE DES PROFILS	130
3.1 METHODOLOGIE	130
3.1.1 Sélection des informateur-riche-s	131
3.1.2 Déroulement et types des entretiens	132
3.1.3 Grille d'entretien.....	135
3.1.4 Traitement des données.....	136
3.2 TYPOLOGIE DESCRIPTIVE.....	139
3.2.1 Visions de la situation écologique.....	144
3.2.2 Définitions de la croissance économique et liens à la situation écologique.....	154
3.2.3 Rapports à la nature.....	166
3.3 DISCUSSION.....	179
CHAPITRE 4.....	183
ANALYSE DES ENJEUX EXISTENTIELS.....	183
4.1 METHODOLOGIE	184
4.2 ANALYSE INTER-PROFILS.....	189
4.2.1 Rapports à la mort.....	191
4.2.2 Liberté et responsabilité.....	206
4.2.3 L'identité écologique comme expérience existentielle	217
4.2.4 En quête de sens – l'intérêt existentiel d'une réflexivité culturelle.....	224
4.3 ANALYSE INTRA-PROFIL	232
4.3.1 Profil de A (1a).....	238
4.3.2 Profil de G (1b)	245
4.3.3 Profil de I (2).....	251
4.3.4 Profil de L (2).....	258
4.3.5 Profil de S (3)	264
4.4 DISCUSSION.....	269
CHAPITRE 5.....	278
VERS UNE CULTURE ECONOMIQUE DE L'APRES-CROISSANCE	278
5.1 ANALYSE EXISTENTIELLE DES BLOCAGES ET LEVIERS VERS L'APRES-CROISSANCE	279
5.1.1 Préambule : mutation forcée – au cœur d'une tempête de (non)sens.....	279

5.1.2 <i>L'identité écologique comme boussole vers une hygiène réflexive</i>	282
5.1.3 <i>Pistes d'accompagnement transversales</i>	285
5.2 DEUX PROPOSITIONS DE RECHERCHE-ACTION.....	291
5.2.1 <i>Ateliers de réflexivité culturelle</i>	293
5.2.2 <i>Boite Noire : une expérience artistique de réflexivité culturelle</i>	297
CONCLUSION GENERALE	302
REFERENCES	311
ANNEXES	333
STRUCTURE ET CONTENU DES ATELIERS DE RÉFLEXIVITÉ CULTURELLE.....	333

LISTE DES FIGURES

- Figure 1 – Sphères d'influence sur un individu (Amel et al., 2017)
- Figure 2 – Composantes des rapports humains à la nature
- Figure 3 – Schéma des relations entre les sphères économique, sociale et écologique
- Figure 4 – Composantes des rapports humains à la nature avec lecture existentielle
- Figure 5 – Schéma de vécu existentiel à deux tendances
- Figure 6 – Schéma de l'autorégulation existentielle neutre
- Figure 7 – Schéma de l'autorégulation existentielle à tendance défensive
- Figure 8 – Schéma de l'autorégulation existentielle à tendance réflexive
- Figure 9 – Différentes étapes du processus d'analyse qualitative
- Figure 10 – Visions de la situation écologique chez les personnes interrogées : urgence ressentie, tous les profils
- Figure 11 – Visions de la situation écologique chez les personnes interrogées : causes et solutions, tous les profils
- Figure 12 – Définitions de la croissance économique et liens à la situation écologique : tous les profils
- Figure 13 – Représentations de la nature et de l'humain chez les personnes interrogées : tous les profils
- Figure 14 – Gradation des informateur·rice·s de leur vécu de la mortalité, en termes de fréquences de pensées
- Figure 15 – Gradation des informateur·rice·s de leur vécu de la liberté
- Figure 16 – Schéma générique de l'autorégulation existentielle
- Figure 17 – Schéma de l'autorégulation existentielle pour A (1a)
- Figure 18 – Schéma de l'autorégulation existentielle pour G (1b)
- Figure 19 – Schéma de l'autorégulation existentielle pour I (2)
- Figure 20 – Schéma de l'autorégulation existentielle pour L (2)
- Figure 21 – Schéma de l'autorégulation existentielle pour S (3)
- Figure 22 – Spirale du Travail qui relie

LISTE DES TABLEAUX

- Tableau 1 – Mutations au sein de la pensée économique
- Tableau 2 – Composantes des paradigmes du DSP au NEP en passant par la ME
- Tableau 3 – Dynamiques existentielles de transition paradigmatique
- Tableau 4 – Composants des deux tendances de vécu pour chaque enjeu
- Tableau 5 – Codage
- Tableau 6 – Typologie des informateur·rice·s
- Tableau 7 – Répartition des profils dans les paradigmes étudiés
- Tableau 8 – Blocages et leviers existentiels de transition paradigmatique

LISTE DES ACRONYMES

- DSP – Paradigme social dominant (dominant social paradigm)
- NEP – Nouveau paradigme écologique (new ecological paradigm)
- HaN – L'échelle des rapports à la nature *Human and Nature scale*
- DD – Développement durable
- EM – Modernisation écologique (Ecological modernization)
- TMT – Théorie du management de la terreur (Terror management theory)
- TrMT – Théorie du management de la transcendance (Transcendance management theory)
- MS – Saillance de mortalité (Mortality saillance)
- DR – Réflexion sur la mort (Death reflexion)
- TAD – Théorie de l'autodétermination (Self-determination theory)
- MMM – Modèle du maintien du sens (Meaning maintenance theory)
- CC – Conversations carbonées
- TQR – Travail qui relie

INTRODUCTION

Imaginons deux personnes aux visions du monde très différentes. Chloé¹, qui a une trentaine d'années, estime que la situation écologique actuelle est extrêmement préoccupante. Pour elle, un changement radical du fonctionnement de nos économies est nécessaire pour faire face aux enjeux sociaux et écologiques contemporains. Elle pense que nos manières de produire, consommer, travailler, et répartir les richesses, sont ancrées dans une vision du monde obsolète où ce que l'on nomme « nature » représente à tort une entité au service exclusif des êtres humains. Selon Chloé, cette vision nous a conduits à nier les limites de la Terre, ce qui justifie aujourd'hui de repenser en profondeur nos dynamiques socio-économiques. Pour ce faire, chacun.e d'entre nous a la responsabilité de faire ce qu'il peut – à son échelle. Cette conviction s'incarne dans le quotidien de Chloé. Elle accorde une grande attention aux produits qu'elle achète, en cherchant à minimiser ou supprimer ses consommations superflues. Chloé est active dans différentes associations de protection de l'environnement, ainsi que dans un groupe de réflexion sur la possible mise en place d'une politique de décroissance à l'échelle suisse. Dans son quotidien, Chloé ne voit pas le fait de réduire ses consommations comme un sacrifice. Au contraire, cela lui semble normal et même, elle prend du plaisir à faire sa part pour réduire ses impacts sur la « nature ». Elle conçoit cette dernière comme son habitat, dont elle se perçoit elle-même comme complètement dépendante. C'est aussi pour elle un lieu de ressourcement, qui englobe une dimension spirituelle forte. Durant son temps libre, Chloé va régulièrement en forêt et en montagne. Dans ces moments en extérieur elle vit une forme de transcendance, comme si elle se sentait appartenir à quelque chose de bien plus grand qu'elle. Ces moments seule avec elle-même mais entourée d'autres êtres non humains, lui permettent de se *recentrer*, de se *retrouver*, sans se sentir jugée par qui que ce soit. Face aux pressions qu'elle peut vivre dans son quotidien, ces moments la ressourcent et lui permettent de vérifier que ses choix de vie correspondent toujours à ce qui lui tient à cœur, à ce qui fait sens pour elle.

Jean², qui approche la cinquantaine, ne pense pas que les enjeux écologiques contemporains menacent particulièrement la survie de l'espèce humaine. Selon lui, nous pourrions survivre dans un climat qui se réchauffe, même avec quatre degrés supplémentaires. Il a foi en l'ingéniosité de l'être humain – ce dernier a, selon lui, toujours su s'adapter. Il déplore le battage médiatique autour des enjeux écologiques, qu'il estime contre-productif et énervant. Pour Jean, la croissance économique est nécessaire pour répondre aux défis actuels de produire et consommer de manière *propre*, car cette

¹ Prénom fictif

² Prénom fictif

croissance engendre la richesse permettant d'investir dans des nouvelles technologies. Jean ne perçoit pas de limites particulières à cette croissance économique à partir du moment où nos activités reposent sur des énergies renouvelables – car tant le soleil que le vent sont par définition *illimités*. Pour Jean, la nature englobe tout ce qui n'a pas été fait par l'être humain. Il n'a pas l'impression que cette nature disparaisse, ou se dégrade. Par ailleurs, il conçoit les humains comme des êtres à l'intelligence supérieure par rapport aux autres animaux, ce qui justifie complètement le fait de les tuer pour les manger par exemple. Il se souvient, étant enfant, avoir vu un éleveur tuer un lapin. Il était triste sur le moment, mais cela n'a pas duré. Il s'est dit « c'est la vie ». En cela, il estime que les nouvelles générations sont *déconnectées* de la nature, car il ne comprend pas qu'on puisse suivre un régime alimentaire végétarien – comme si cela était contre-nature puisque nous sommes fait·e·s pour manger de la viande. Par ailleurs, même s'il apprécie parfois passer du temps à la campagne, Jean préfère vivre en ville, pour la multitude de possibilités que cette dernière lui offre – même s'il ne les exploite pas toutes. Il ne peut concevoir de restrictions imposées par le gouvernement sur nos modes de vie pour des raisons écologiques. Cela signifierait pour lui le début d'une dictature. Il lui semble ainsi par exemple impensable de restreindre les vols en avion. Il imagine une personne à qui l'on diagnostiquerait une maladie incurable et qui, malgré son souhait de voyager une dernière fois, ne pourrait plus le faire. Il trouverait cela insensé. Enfin, limiter la croissance économique de notre économie reviendrait à menacer la santé des gens puisque nous ne pourrions plus, selon lui, investir dans la recherche dans ce domaine.

Contexte et enjeux

Les visions du monde de Jean et Chloé au sujet de la situation écologique sont très différentes. Les parcours de ces deux personnes, qui peuvent sembler caricaturaux à première vue, sont inspirés des parcours bien réels des personnes qui ont été interrogées dans le cadre de la présente recherche. La divergence de ces visions au sujet de la situation écologique, de la croissance économique, et de la nature, sont au cœur des débats contemporains au sujet de l'impératif de cette croissance face aux limites écologiques. La position de Jean correspond à celle défendue de manière dominante par nos gouvernements et par les plus grandes organisations internationales³. Cette position s'ancre dans la foi en la possibilité d'une croissance économique illimitée, aujourd'hui adossée de son qualificatif de « *verte*⁴ », et présentée comme condition essentielle au *bon* développement des économies ainsi qu'à

³ Telles que par exemples l'Agence internationale de l'énergie (IEA, 2009), l'Organisation européenne de coopération économique (OECD, 2011a), le Programme des nations unies pour l'environnement (UNEP, 2011).

⁴ La *croissance verte* s'inscrit dans une *économie verte*, qui se présente comme un idéal amenant à la fois une augmentation du bien-être humain et de l'équité sociale, tout en réduisant les impacts environnementaux néfastes de nos activités (UNEP,

la résolution des enjeux écologiques en cours (Schmelzer, 2016). Ces visions sont soutenues par une littérature sur les *impératifs à la croissance* ou *growth imperatives* en anglais, décrivant plusieurs mécanismes structurels et sociaux qui expliqueraient le caractère nécessaire de la croissance – pour les gouvernements, les entreprises et les ménages, au fonctionnement même de nos économies (Richters et Siemoneit, 2019). Notons toutefois que si l'économie verte a véhiculé un espoir dans certains milieux pour justifier le maintien de notre dynamique de croissance économique, force est de constater qu'elle ne constitue pas une réponse suffisante pour limiter le réchauffement climatique (Hickel et Kallis, 2020; Vogel et Hickel, 2023). Selon le sixième rapport du GIEC (IPCC, 2023), l'augmentation de nos émissions de gaz à effet de serre se poursuit, nous conduisant vers une élévation de la température de la Terre de 1,5 degré au début de la décennie 2030. Tenter de maintenir des conditions viables d'habitabilité de la Terre pour notre espèce implique donc une réduction significative et rapide de nos émissions.

Les visions du monde et modes de vie de Chloé alimentent l'émergence d'une économie dite de l'après-croissance (Sinaï, 2015). Pour cette dernière, la croissance est considérée comme la source des enjeux socio-écologiques que nous traversons. Cette considération se base sur un ensemble de critiques tant écologiques, en lien aux limites planétaires (Steffen et al., 2015; van den Bergh et Kallis, 2012); que sociales, en lien aux inégalités croissantes et à la détérioration de notre qualité de vie (Hirsch, 1976; Schneider et al., 2010). L'après-croissance se caractérise par le fait de ne plus considérer la croissance économique comme l'objectif et l'indicateur de prospérité d'une économie. A terme, cet abandon permettrait de rejoindre l'état d'une économie dite *stationnaire*, telle que proposée par l'économiste classique et philosophe John Stuart Mill au XIX^{ème} siècle déjà et reprise et développée par l'économiste Herman Daly dans le champ de l'économie écologique (Daly, 1973). Dans une telle économie, l'utilisation des ressources à disposition ne dépasse pas les limites écologiques. Le constat au cœur de l'économie écologique selon lequel il est impossible de croître indéfiniment dans un monde fini, constitue un renversement de paradigme pour la pensée économique (Daly et Farley, 2010). L'économie est *remise à sa place*, soit *ré-encastrée* dans les sphères sociales et écologiques (Polanyi, {1944} 2009). L'économie de l'après-croissance est conçue par ses partisan·e·s comme inévitable, qu'elle se dessine de manière subie ou qu'elle soit choisie à travers un projet politique de décroissance (Parrique, 2022).

Dans ce débat, force est de constater que l'après-croissance émerge à la marge, dans des cercles restreints de spécialistes et de militant·e·s. Comment comprendre l'hégémonie de la croissance

2011). Nous reviendrons sur ces idées au chapitre 1 lorsque nous passerons en revue les évolutions des grands courants de la pensée économique.

économique et l'inexistence d'une véritable réflexion collective à son sujet ? Depuis quelques années, les éléments de réponse d'ordre institutionnel⁵ sont complétés par des travaux qui mettent en lumière certains ressorts psychologiques se jouant à la frontière entre l'individu et le collectif, et opérant de manière parfois non consciente – autrement dit sans que l'on s'en rende compte. Ces travaux alimentent une *anthropologie économique existentielle* qui cherche à révéler les motivations profondes de notre participation au système économique, motivation ancrée selon certains dans la terreur générée par la conscience de notre propre mortalité (Arnsperger, 2013; Becker, 1962, 1973). La croissance économique est présentée par d'autres comme une *mystique* relevant d'une croyance particulière ou même d'une foi (Méda, 2013; Stevens, 2016). Dans cette idée, il y aurait quelque chose en nous-mêmes qui participerait, à notre insu, à maintenir la dynamique croissanciste en place (Arnsperger, 2005, 2009; Maris et Dostaler, 2010). Ces travaux laissent penser que nous serions passé·e·s à côté d'un levier essentiel pour faire basculer nos économies vers des dynamiques véritablement respectueuses du vivant.

Ce début de diagnostic s'inscrit plus globalement dans le champ des humanités environnementales⁶. Ces dernières sont formées de plusieurs approches qui ont en commun d'appréhender notre milieu de vie – « l'environnement naturel, non pas comme un simple paramètre supplémentaire à prendre en compte, mais bien comme un élément constitutif du fonctionnement des sociétés humaines » (Bourg et Fragnière, 2014, 5). Inscrites dans différents domaines allant de l'économie à l'éthique, ces approches forment la *pensée écologique*, qui n'est pas « une simple démarche d'extension des cadres de pensée habituels au domaine de l'environnement », mais bien « une reconfiguration des cadres de pensée eux-mêmes. » (Ibid, 4). La cosmologie occidentale moderne⁷, caractérisée par une vision anthropocentrée des relations entre les êtres humains et l'environnement, est mise en avant pour expliquer les dégradations profondes de notre habitat auxquelles nous devons faire face aujourd'hui. Les ressorts psychologiques de cet anthropocentrisme sont notamment explorés depuis la seconde moitié du XX^{ème} siècle par l'écopsychologie, mouvement transdisciplinaire né aux États-Unis en réponse à la crise écologique (Fisher, 2013; Hibbard, 2003; Roszak, 1995). L'écopsychologie s'inscrit dans la perspective critique qu'incarnent les humanités environnementales, et explore des pistes tant théoriques que pratiques pour transiter vers une ou des

⁵ Les facteurs dont il est question ici renvoient aux *impératifs à la croissance*, ou *growth imperatives* en anglais tels qu'abordés plus haut (Richters et Siemoneit, 2019).

⁶ Pour une présentation détaillée voir l'ouvrage en référence sur les humanités environnementales (Blanc et al., 2017).

⁷ Pour une revue détaillée des textes fondateurs ayant permis de saisir cette cosmologie, et formant les fondements de la pensée écologique (dans ses enjeux économiques, techniques, religieux, éthiques, juridiques et politique) voir Bourg et Fragnière (2014).

cosmologies nouvelles (Kahn et Hasbach, 2012; Kanner, 2014). L'écopsychologie prône le réveil de la « Voix de la Terre » (Roszak, 1992) se trouvant en chacun.e de nous pour nous reconnecter à la nature – autrement dit nous *souvenir* que nous appartenons effectivement à cette dernière et en sommes totalement dépendant.e.s, ce qui nous amènerait à transformer nos modes de vie afin que ces derniers respectent véritablement les limites écologiques.

Sur la base de ces diagnostics croisés, l'hypothèse de départ de la présente recherche peut être formulée en ces termes : la foi en la possibilité d'une croissance économique infinie face à la situation écologique contemporaine se nourrit d'un double déni – celui de notre appartenance humaine à la nature, lui-même provoqué par le déni de *notre* limite la plus fondamentale en tant qu'être humains, soit le fait d'être mortels. Comme le souligne le philosophe Pierre Madelin (2022), cette question existentielle de la mortalité n'a été que peu abordée dans la pensée écologique. C'est un enjeu qu'il nous faut pourtant aujourd'hui absolument questionner, sous peine de ne plus pouvoir inverser les dynamiques de destruction environnementale à l'œuvre depuis plusieurs décennies.

L'exploration de ces questions dans ce travail, qui est à la fois théorique et empirique, a nécessité la mobilisation de plusieurs champs disciplinaires afin de faire dialoguer leurs éclairages complémentaires, et mettre en lumière les conditions existentielles pouvant favoriser ou freiner la remise en question de l'impératif de croissance économique et par là, l'émergence d'une culture de l'après-croissance.

Structure de la thèse

Une première étape a consisté à délimiter mes objets d'étude. Les débats, majoritairement académiques, autour de l'impératif de croissance économique dans le contexte des limites écologiques étant un objet très vaste, j'ai choisi d'encadrer ce dernier par l'étude de l'adhésion à certains *paradigmes*. La sociologie environnementale, qui s'inscrit également dans les humanités environnementales telles que définies ci-avant, a dressé dès les années 1980 les contours de deux paradigmes socio-économiques : le paradigme social dominant (*Dominant Social Paradigm* ou DSP) et le nouveau paradigme écologique (*New Ecological Paradigm* ou NEP). Ces paradigmes, comparables à des sortes d'imaginaires sociotechniques, ont l'avantage de rassembler plusieurs variables caractéristiques des débats sur la croissance économique, soit : la façon dont on se représente le contexte écologique actuel ; comment on définit la croissance économique ; mais aussi différentes manières de se représenter la nature, l'humain et leurs interactions. Le passage du DSP au NEP est appréhendé dans le présent travail de recherche comme une forme de mutation culturelle profonde nécessaire à l'émergence d'une économie de l'après-croissance. C'est ce que je présente dans ma

problématique générale, objet du premier chapitre. Je propose également dans ce chapitre une première lecture existentielle des conditions d'adhésion à l'un ou l'autre paradigme, conduisant à la formulation de mes hypothèses – que j'énonce dans ce qui suit.

Afin de pouvoir explorer ces hypothèses, il m'a fallu créer un dispositif théorique spécifique et *sui generis*, puisqu'aucun cadre déjà structuré à cet effet n'existe actuellement. C'est l'objet du deuxième chapitre. En préambule au développement de ce cadre, je mobilise une approche phénoménologique⁸ pour penser et explorer ces espaces expérientiels qui nous intéressent dans l'étude des ressorts existentiels derrière nos motivations. C'est à partir de cette approche que je définis ainsi la *conscience*, l'*inconscient*, et la *réflexivité* (définie comme le processus de *devenir conscient*). J'y précise également ma propre posture de recherche qui se veut phénoménologique – au sens où je soumetts tout au long du travail mon propre raisonnement à cet exercice réflexif. Je présente ensuite les deux grandes théories en psychologie existentielle expérimentale et clinique que je mobilise pour créer mon cadre théorique servant à explorer les vécus possibles de cinq *enjeux existentiels fondamentaux* : la mortalité, l'isolement, la quête de sens, l'identité et la liberté. Ces deux grandes théories mettent respectivement en lumière deux *tendances* à ces vécus : l'une défensive, caractérisée par une attitude de déni, et étudiée par la Théorie du management de la terreur (*Terror Management Theory* ou TMT), et l'autre réflexive, caractérisée par une attitude focale consciente, décrite par la Théorie du management de la transcendance (*Transcendence Management Theory* ou TrMT). Dans la mesure où ces vécus existentiels sont habituellement étudiés séparément les uns des autres, un travail conséquent a été nécessaire afin de constituer un cadre permettant de saisir de manière simultanée le vécu des cinq enjeux cités précédemment selon leur tendance défensive ou réflexive. C'est dans cette mise en rapport multidimensionnelle de variables et d'approches habituellement disparates que consiste la contribution théorique majeure de ce travail, et qui permet d'imaginer un processus dynamique multi-enjeux que je propose de nommer l'*autorégulation existentielle*. Par ce processus, je pose l'hypothèse que nous posséderions un stock d'énergie, limité mais renouvelable, qui se trouverait *ponctionné* afin de gérer au mieux la confrontation aux cinq enjeux existentiels énumérés précédemment – afin d'atténuer les sentiments d'insécurité dont chaque enjeu est porteur. Cette confrontation peut prendre des formes plus ou moins menaçantes au cours de notre vie et puiser plus ou moins d'énergie dans ce stock, selon nos propres ressources et manières de fonctionner. Nous pourrions ainsi vivre chacun de ces enjeux (mortalité, isolement, quête de sens, identité, et liberté) de

⁸ La phénoménologie, fondée au début du XXème siècle par le philosophe Edmund Husserl, peut se définir ici très brièvement comme une approche descriptive de l'expérience subjective. Elle étudie plus particulièrement la structure et les étapes de la prise de conscience, soit de l'activité réfléchissante (Depraz, 2011). Cette approche sera présentée plus en détail en ouverture du chapitre 2, consacré au cadre théorique de cette recherche.

manière plutôt défensive ou plutôt réflexive, et il y aurait des liens entre les vécus de tous ces enjeux les uns par rapport aux autres, équilibrant le niveau global d'énergie du processus d'autorégulation existentielle.

A partir de là, nous entrons dans la partie empirique de mon travail, objet du troisième et du quatrième chapitre. Au travers d'une démarche qualitative, par la réalisation d'entretiens semi-directifs auprès de personnes adhérentes à l'un ou l'autre paradigme étudié, j'y explore la double hypothèse selon laquelle l'adhésion au DSP est corrélée à une autorégulation existentielle défensive tandis que l'adhésion au NEP est corrélée à une autorégulation existentielle réflexive. Une question empirique fondamentale s'en dégage : existe-t-il des pourvoyeurs de sens plus efficaces que d'autres pour apaiser durablement (au sens écologique) et profondément nos questionnements existentiels ? La présentation des résultats est organisée en deux grandes parties. Une première, descriptive, objet du chapitre 3, et une seconde, interprétative, objet du chapitre 4. Dans la première, je vérifie la catégorisation des profils effectuée instinctivement au moment de la sélection des informateur·rice·s, dans chacun des paradigmes étudiés. Je dresse ainsi une typologie descriptive qui permet une première rencontre avec les personnes interrogées. L'on retrouve ainsi par exemple chez les adhérent·e·s au DSP, contrairement aux adhérent·e·s au NEP, une moindre urgence ressentie à l'égard de la situation écologique ; une vision de la croissance économique comme positive et nécessaire ; ainsi qu'une identité écologique⁹ peu développée. A la suite de cette première partie descriptive, je propose une lecture interprétative des résultats en appliquant le processus d'autorégulation existentielle développé au deuxième chapitre – d'abord à l'ensemble des profils pour les mettre en dialogue et les comparer ; puis, de manière individuelle à cinq profils choisis pour la richesse et la diversité de leurs propos. En clôture de ce chapitre, je dresse un tableau des blocages et leviers existentiels qui semblent maintenir (pour les blocages) les personnes interrogées dans le DSP ; et encourager et soutenir (pour les leviers) les personnes interrogées dans le NEP.

Il ressort de ces analyses plusieurs corrélations entre le fait d'adhérer au DSP et d'adopter une posture défensive vis-à-vis des cinq enjeux existentiels étudiés ; et entre le fait d'adhérer au NEP et d'adopter une posture réflexive vis-à-vis de ces mêmes enjeux. Sur la base de ces analyses, je prétends que des ressources particulières aident les informateur·rice·s du NEP à régénérer leur stock d'énergie (existentielle) – leur permettant par-là d'adopter une posture réflexive vis-à-vis de leurs enjeux

⁹ L'identité écologique peut se définir comme le fait de se sentir appartenir à la nature, et connecté·e à ses rythmes et cycles. Cette notion est étudiée et évaluée grâce à des questionnaires depuis plusieurs années au sein de la psychologie environnementale (Brügger et al., 2011; Mayer et Frantz, 2004; Thomashow, 1996) et de l'écopsychologie (St John et MacDonald, 2007).

existentiels, posture qui se maintient sur le long terme. Parmi ces ressources, on trouve par exemples le fait de ralentir son mode de vie, de s'octroyer régulièrement des moments d'introspection en solitaire pour vérifier la justesse de ses propres choix de vie ; de pratiquer des activités artistiques ou de méditation qui aident à mieux se connaître, ainsi qu'à appréhender plus favorablement l'inconnu et le changement ; ou encore d'aller régulièrement en nature pour se déconnecter de rythmes effrénés demandés par la société actuelle, permettant de se *retrouver soi-même*. En d'autres termes, les ressources évoquées semblent aider les adhérent·e·s au NEP à apaiser, hors du système du DSP, leurs propres questionnements existentiels. De plus, les informateur·rice·s du NEP ont développé une importante *réflexivité culturelle* – définie comme la capacité de prise de recul vis-à-vis des références culturelles dominantes (qu'incarnent encore aujourd'hui le DSP dans nos sociétés). Je défends l'idée que l'identité écologique constitue un levier essentiel vers le développement de cette réflexivité culturelle. Les expériences en nature et les connexions à cette dernière que ressentent plusieurs informateur·rice·s du NEP semblent fondatrices de leur appréhension et reconnaissance de *limites* non négociables – tant écologiques qu'humaines, que vise pourtant à dépasser sans cesse le principe de croissance au cœur de notre économie actuelle. Ces informateur·rice·s constatent et ressentent ces tentatives de dépassement qui se révèlent dans la détérioration de leur habitat naturel ou de leur environnement social – par les pressions grandissantes au travail, les injonctions publicitaires à la consommation, la compétition qui isole les gens, l'accélération des modes de vie qui ne laissent plus le temps de se questionner sur le sens de nos actions.

De manière générale, face au DSP – qui représente encore un modèle de référence par lequel beaucoup de personnes donnent du sens à leur vie et y puisent des sources d'estime d'elles-mêmes, il semble que le NEP constitue une menace pour l'autorégulation existentielle apprise et intégrée jusque-là par ces personnes. Que ce soit en termes de sens, remettant en question la foi en un progrès infini grâce au génie humain qui en fait, se présente comme fragile et mortel pour le NEP ; ou en termes d'isolement, l'incarnation de mode de vie d'après-croissance pouvant s'accompagner – du moins au début, d'une certaine marginalité sociale en ayant l'impression d'aller à *contre-courant*. Je défends l'idée que le basculement de nos sociétés vers le NEP nécessiterait le développement de ressources supplémentaires permettant à notre stock d'énergie (existentielle) de faire face à ces possibles menaces existentielles. Ressources que possèdent déjà les adhérent·e·s au NEP interrogés dans cette recherche. Il s'agirait ainsi que nos intérêts existentiels (en termes d'apaisement et de régénération du processus d'autorégulation) à adhérer aux valeurs et visions du monde véhiculées par le NEP deviennent plus importants que les intérêts encore existant à adhérer au DSP. Cette nouvelle pesée des intérêts encouragerait à mon sens notre basculement tant individuel que collectif vers le NEP.

A partir des résultats et éléments développés dans les chapitres 3 et 4, je propose un cinquième et dernier chapitre qui se structure en deux sections. La première 5.1 ouvre une réflexion plus globale sur les dynamiques par lesquelles la confrontation des modèles économiques de croissance et d'après-croissance impacte notre quête de sens, nous plongeant dans une profonde mutation culturelle caractérisée par de nombreuses incohérences pouvant être difficiles à comprendre et à vivre. J'explore ensuite comment ces modèles impactent nos vécus existentiels et comment ces vécus participent à alimenter (ou non) les dynamiques de ces modèles. C'est en quelque sorte une seconde application du processus d'autorégulation existentielle – mais cette fois-ci à l'exploration des dynamiques économiques elles-mêmes. Cette exploration ne se cantonne plus ainsi à la seule échelle individuelle des personnes interrogées, mais s'applique à une échelle sociétale et y intègre également un public plus large. Je dresse plusieurs liens entre ces dynamiques (post-)croissancistes et le vécu des enjeux existentiels considérés. Je me demande ainsi notamment comment la dynamique de compétition au cœur de notre économie actuelle exacerbe notre propre isolement existentiel, par le fait de nous amener à nous considérer comme des êtres séparés les uns des autres ; ou comment la cosmologie occidentale moderne qui nous dépeint comme des êtres séparés de la nature et ainsi de l'ensemble des autres espèces vivantes exacerbe encore ce sentiment d'isolement. Pour chacun des liens explorés, et sur la base des blocages et leviers existentiels décrits au chapitre précédent, je propose des pistes d'accompagnement qui favoriseraient à mon sens le déploiement de ces leviers. En d'autres termes, je me demande comment faire en sorte que chaque personne dans notre société puisse bénéficier des ressources existentielles suffisantes pour sortir du DSP et maintenir une forme d'*hygiène existentielle réflexive*. Ces analyses étant encore assez générales, je développe dans une deuxième section 5.2, deux pistes d'accompagnement plus concrètes, pouvant prendre la forme de futurs projets de recherche-action : la création d'ateliers de *réflexivité culturelle* ; et la création d'un spectacle au service de cette même réflexivité culturelle. En conclusion je reviendrai sur les apports et les limites du présent travail de recherche, à un niveau tant théorique que pratique.

CHAPITRE 1

Problématique générale

Si l'on devait ne retenir qu'une question fondamentale au cœur de l'écopsychologie depuis ses débuts, ce serait celle posée par Paul Shepard dans son ouvrage de 1982 intitulé *Nature and Madness* : « Pourquoi les êtres humains s'entêtent-ils à détruire leur habitat ? » (Shepard, 1982, 1). L'écopsychologie répond à cette question en décrivant ce qu'elle considère comme la racine de la situation écologique contemporaine : notre *déconnexion* humaine à l'égard de notre habitat naturel, amorcée durant la sédentarisation déjà, et qui s'est creusée et cristallisée dans la cosmologie occidentale moderne. L'originalité de l'écopsychologie est de considérer cette déconnexion comme responsable à la fois des dégradations écologiques en cours mais aussi d'un mal-être psychique croissant. En cela, l'écopsychologie défend l'existence d'un lien intime et inextricable entre la santé psychique humaine et la santé de la planète¹⁰ (Roszak, 1992, 1995). Explorant les ressorts psychologiques de nos attitudes et rapports au monde vivant, l'écopsychologie propose des pistes pour dessiner des chemins de *reconnexion* (Albrecht, 2014).

L'impératif de croissance économique – qui subit ses premières critiques académiques dans les années 1970' à la parution du rapport intitulé « Limits to growth » (Meadows et al., 1972), se trouve à nouveau remis en question par le développement du mouvement de la décroissance au début des années 2000. La décroissance est un projet politique qui peut se définir comme une « réduction de la production et de la consommation pour alléger l'empreinte écologique planifiée démocratiquement dans un esprit de justice sociale et dans le souci du bien-être » (Parrique, 2022, 15). Malgré son regain, la mise en débat de cet impératif de croissance reste cantonnée à des groupes minoritaires sans réussir à gagner nos instances dirigeantes (Parrique, 2019). Pour certain·e·s, cette hégémonie de la croissance économique répond à un déni profond des limites biophysiques de la terre (Brockman et Liegey, 2021; Wijkman et Rockström, 2012), comme s'il nous était encore difficile, en tant qu'êtres humains, d'accepter l'existence de ces limites comme une donnée non négociable. Pour d'autres, la croyance en la possibilité d'une poursuite infinie de la croissance économique représente une forme de mythe culturel existentiellement utile et apaisant qu'il s'agirait de déconstruire méticuleusement pour pouvoir s'en libérer (Arnsperger, 2005, 2009, 2023 ; Méda, 2013 ; Stevens, 2016).

¹⁰ Le mouvement international et transdisciplinaire de « santé planétaire » ou « planetary health » en anglais semble traduire scientifiquement l'idée de ce continuum en l'élargissant également à la santé physique des êtres vivants et des écosystèmes (The Lancet Planetary Health, 2023).

En quoi cette hégémonie croissanciste et la marginalité des débats qui l'accompagnent peuvent-elles se lire au travers du diagnostic de déconnexion humaine à l'égard de la nature posé par l'écopsychologie ? Cette hégémonie est-elle le produit de cette déconnexion, ou entretient-elle cette dernière ? Ou les deux à la fois ? Dans son dernier ouvrage, le philosophe Pierre Madelin (2022) présente de manière très claire comment s'articulent ces différentes questions en défendant l'hypothèse selon laquelle elles seraient liées à notre rapport tant individuel que collectif à la mort (Madelin, 2022). Cette hypothèse peut s'appréhender en imaginant un iceberg. La pointe visible de ce dernier constitue notre économie de croissance ; celle-ci est soutenue par une déconnexion humaine à l'égard de la nature, que révèle la pensée écologique et l'écopsychologie depuis plusieurs dizaines d'années ; et sous l'eau, caché dans les profondeurs de nos entrailles, se trouve le déni de notre propre mortalité. Mon travail de recherche explore cette hypothèse, par une enquête à la fois théorique et empirique.

Le présent chapitre délimite les grands enjeux et contours de cette recherche¹¹. Dans la section 1.1 je présente le prisme écopsychologique à travers lequel seront abordés les débats sur la croissance économique qui nous intéressent. Dans cette présentation est défini plus en détail le phénomène de *déconnexion humaine à l'égard de la nature*, considérée par l'écopsychologie comme la racine principale de la situation écologique actuelle, ainsi que l'état idéal d'une *reconnexion humaine à l'égard de la nature* « réussie ». La *nature* est présentée comme un métaconcept dont on tâchera de garder une définition la plus ouverte possible, au risque assumé de la maintenir, à ce stade précoce du travail, dans un certain flou. S'ensuit une présentation des éléments centraux qui forment les débats sur la croissance économique face aux limites écologiques. Une première lecture écopsychologique de ces débats m'amène à les cristalliser en deux paradigmes socioéconomiques qui serviront de pôles structurants pour mon travail théorique et mes enquêtes de terrain : le Paradigme Social Dominant (*Dominant Social Paradigm* ou DSP) et le Nouveau Paradigme Écologique (*New Ecological Paradigm* ou NEP) (Dunlap et Vanliere, 1984). Les contours de ces objets étant posés, j'en propose une première lecture existentielle dans la deuxième section 1.2, m'amenant à la formulation de mes hypothèses. Il sera alors possible de mieux comprendre les enjeux existentiels qui sous-tendent la transition paradigmatique entre le DSP et le NEP.

1.1 Prisme écopsychologique d'une mutation culturelle

Précisons d'emblée que l'écopsychologie ne constitue pas une sous-branche de la psychologie (Hibbard, 2003; Scull, 2008). Elle est un mouvement transdisciplinaire à part entière, qui a émergé au

¹¹ Ce chapitre développe et amplifie un article précédemment publié dans la revue *Environmental Values* (Koller, 2021).

sein d'un public large de penseur·euse·s, regroupant des environmentalistes, historien·ne·s, philosophes, psychologues, et militant·e·s écologistes. Elle naît aux États-Unis durant la seconde moitié du XX^{ème} siècle en réponse à la crise écologique, avec la volonté d'agir à la racine profonde de cette dernière – racine qui, comme mentionné précédemment, se loge dans notre déconnexion humaine à l'égard de la nature. Il s'agirait pour nous *reconnecter* de réveiller en nous la « Voix de la terre », écho au titre de cet ouvrage fondateur de l'historien Theodore Roszak, *The Voice of the Earth* (1992), dans lequel se cristallise le terme d'écopsychologie. Cette Voix représente notre lien inné à la nature, que la culture occidentale moderne aurait participé à nous faire oublier. Ce lien inné rejoint l'hypothèse de la biophilie développé par le biologiste Edward Wilson qui décrit notre propension humaine à chercher le contact avec tout ce qui est vivant (Wilson, 1984). S'inspirant des travaux du psychiatre Carl Gustav Jung sur l'*inconscient collectif*¹², Roszak parle d'*inconscient écologique* qu'il définit comme le « dépositaire des archives évolutionnaires qui relie la psyché à la grande étendue de l'histoire cosmique » et qui, « à son niveau le plus profond, abrite l'intelligence collective de notre espèce, la source à partir de laquelle la culture s'étend comme la réflexion auto-consciente de l'esprit émergeant de la nature » (Roszak, 1992, 303-304). Nous reviendrons sur ces notions de conscient et d'inconscient au début du chapitre 2. Gardons simplement ici à l'esprit que l'écopsychologie appelle à lever un voile sur une partie de nous avec laquelle nous devrions nous reconnecter – comme un souvenir à retrouver dans notre mémoire collective afin d'actionner un levier essentiel de transformation de nos comportements.

Tentative de pont inédit entre l'écologie et la psychologie, l'écopsychologie met en lumière des carences dans le champ à la fois de la psychologie et du mouvement militant environnemental, qui font obstacle à la mise en œuvre de réponses efficaces aux enjeux de notre époque. Un dialogue inédit entre ces deux champs devrait apporter des réponses politiques à même de transformer en profondeur notre société. Quelles sont ces carences ?

La psychologie d'une part, en se consacrant principalement à l'étude de l'individu dans ses relations professionnelles, sociales ou familiales, n'intègre pas suffisamment le rapport de ce dernier au monde vivant autre qu'humain dans la détermination des conditions favorables à son développement. Il manquerait ainsi à cette psychologie une compréhension de la santé et du développement psychique comme inextricablement liée à la biosphère (Searles, 2014). De plus, cette psychologie est critiquée par l'écopsychologie en ce qu'elle soutiendrait la perpétuation du système socioculturel et industriel dominant, lui-même néfaste pour notre habitat naturel et notre santé humaine

¹² Jung définit l'inconscient collectif comme la « masse psychique héritée » (Jung, 1961, 115) qui provient de notre histoire humaine et qui influence les représentations que l'on a du monde et de nous-mêmes durant toute notre vie.

générale (Cushman, 1990; Fisher, 1996, 2019). Parlant des professionnels de la santé mentale de son époque, Roszak écrit : « Ils ignorent les réalités écologiques plus grandes qui entourent la psyché – comme si l’âme pouvait être sauvée alors que la biosphère part en morceaux. Le contexte de psychiatrie s’arrête aux limites de la ville ; le monde non humain qui réside au-delà est un grand mystère comme le sont les profondeurs de l’âme » (Roszak, 1992, 19).

En écologie d’autre part, on cherche des leviers pour changer les comportements qui, axés jusque-là sur la culpabilité et les chiffres, ne fonctionnent pas. Il manquerait donc une meilleure compréhension de la complexité de la psyché humaine afin de trouver quels leviers actionner pour favoriser à l’égard du vivant des motivations d’amour et de protection. En cela, « la politique environnementale a besoin d’une nouvelle sensibilité psychologique » (Roszak, 1992, 39).

Selon le psychothérapeute Andy Fisher, les tâches que poursuit l’écopsychologie peuvent se résumer en quatre axes (Fisher, 2013). Notons que cette dernière s’inspire de nombreux courants théoriques dans la poursuite de ces axes¹³. Le premier est philosophique. Il s’agit de sortir des dualismes qui se sont creusés dans nos visions du monde et de nous-mêmes durant la modernité occidentale, laissant penser qu’il y a d’un côté la nature, de l’autre la culture ; d’un côté le corps, de l’autre la psyché ; d’un côté la raison, de l’autre les émotions. Le deuxième axe est psychologique. Il s’agit de réintégrer le monde vivant dans la compréhension même de la psyché humaine, afin notamment de ne plus pouvoir concevoir la santé en dehors de notre appartenance à la nature et de reconnaître que notre bien-être est complètement dépendant du bon fonctionnement de cette dernière. Le troisième axe est pratique et vise à créer des ressources éducatives et thérapeutiques (dans un sens large qui peut même aller au-delà du rôle spécifique des psychothérapeutes) permettant de nous reconnecter à la nature – puisque le manque grandissant de connexion dans nos modes de vie urbanisés entrave justement aussi notre propre santé humaine. Nous reviendrons sur ce point un peu plus loin, en définissant plus en détail ce qui est entendu par déconnexion à l’égard de la nature. Enfin, le dernier axe est critique. L’écopsychologie adresse un regard engagé sur nos modèles d’organisation socio-économique. Il s’agit de défendre des conditions démocratiques et psychologiques favorables à l’émergence de structures institutionnelles et de modes de vie respectueux des limites de la biosphère. L’écopsychologie se situe en cela à la frontière entre les échelles individuelle et collective, cherchant des moyens tant théoriques que pratiques pour agir sur ces deux niveaux en continu et simultanément (Adams, 2012; Kanner, 2014; Thomashow, 1998).

¹³ Parmi ces courants, citons notamment l’écologie profonde ; l’écotéologie ; ou l’écoféminisme. Pour une revue, voir Hibbard (2003).

Depuis que le terme d'écopsychologie s'est cristallisé en 1992 dans l'ouvrage de Roszak (1992), le mouvement a connu plusieurs évolutions. Certain·e·s parlent de deux générations de l'écopsychologie – la première est qualifiée de contre-culturelle, axée sur la spiritualité, et a été passablement critiquée pour son manque de crédibilité scientifique (Reser, 1995) ; la seconde, qui a pris forme en 2009 avec la création d'un journal international en *peer review* (Doherty, 2009), veut acquérir une nouvelle légitimité scientifique tout en continuant d'apporter un regard critique sur les problématiques contemporaines (Kahn et Hasbach, 2012).

1.1.1 Déconnexion et reconnexion humaines à l'égard de la nature

Les phénomènes de *déconnexion* et *reconnexion* ainsi que le terme de *nature* sont définis ici en association à l'évolution de nos rapports humains au monde. La simple utilisation du mot « nature » traduit d'emblée un ensemble d'informations implicites qu'il convient de mettre en lumière si l'on veut parler du monde vivant dont nous faisons partie en tant qu'êtres humains et des rapports que nous entretenons avec lui. En tant que métaconcept, la nature « traduit toujours une manière particulière d'être au monde, une manière de l'appréhender par les sens, les sentiments, la pensée » (Hess, 2013, 41). Au cours de notre histoire humaine, plusieurs manières d'être au monde se sont succédées et entremêlées. Il serait impossible de retracer ici de manière exhaustive l'ensemble de ces évolutions¹⁴. Je tenterai plutôt de définir et délimiter les composantes interreliées qui structurent ces différentes manières d'être au monde, à savoir : le terme même de nature et les représentations qu'on peut avoir de cette réalité ; les visions de nous-mêmes en tant qu'humains par rapport à cette réalité, visions qui renvoient à la notion d'identité écologique ; et enfin, les rapports – entendus comme des relations, que nous entretenons avec cette réalité à travers des systèmes particuliers de valeurs et d'attitudes. Je définirai chacun de ces termes en temps voulu.

Dans ce qui suit, je commence par définir le terme même de nature, avant de présenter ce qui est entendu par déconnexion puis par reconnexion. En fin de sous-section 1.1.1, un schéma (figure 2) reprend ces éléments de définition en dressant les composantes structurant nos rapports à la nature, à l'aune des modalités de déconnexion et reconnexion présentées.

¹⁴ En cas d'intérêt, on trouvera par exemple dans les ouvrages de Robert Lenoble (Lenoble, 1969) ou de Pierre Hadot (Hadot, 2004) des descriptions approfondies de ces évolutions.

1.1.1.1 Une nature aux multiples visages

Rappelons en guise d'introduction que le mot « nature » vient du latin *natura*, issu de *nascor*, qui signifie « ce qui naît ». La nature est un concept polysémique qui désigne « l'état natif d'une chose, son essence, son devenir spontané ou encore l'ensemble des êtres et des phénomènes du monde physique » (Feltz et Luyckx, 2015, 681). Dans le langage d'Aristote, la *natura* renvoie à « ce qui a lui-même un principe de mouvement et de repos » (Aristote, *Physique*, II, 198 b 13-14), autrement dit ce qui « par contraste avec l'artifice, se transforme et se meut indépendamment de toute intervention extérieure » (Feltz et Luyckx, *ibid.*).

En Occident, le terme même de nature a servi à désigner l'existence d'un monde qui se définissait en contraste ou en extériorité avec les humains qui l'habitent. On trouve ainsi une première manifestation de déconnexion *incarnée* sémantiquement, et mise en lumière par l'anthropologue Philippe Descola qui la décrit comme une ontologie naturaliste¹⁵ (Descola, 2005). Bien que cette ontologie semble encore aujourd'hui demeurer la représentation dominante dans la culture occidentale contemporaine (Feltz et Luyckx, 2015), le philosophe Gérald Hess (2013) rappelle qu'elle n'est pas la seule. En effet, plusieurs représentations de la nature coexistent dans la société et ce, depuis l'Antiquité. Hess décrit respectivement trois types de représentations – la nature *artefact*, la nature *habitat* et la nature *poïesis* :

« Dès l'Antiquité, la nature a désigné à la fois (1) ce que l'on cherche à maîtriser par le savoir scientifique et la technique, (2) ce lieu mystérieux que l'on contemple et, finalement (3) ce qui existe dans une sorte d'autonomie par rapport à l'activité humaine. Ce sont là trois représentations de la nature, relatives à des *visées* bien distinctes – technoscientifique, phénoménologique ou génétique – qui *coexistent* dans l'histoire de la pensée occidentale. Elles peuvent toutes être tour à tour invoquées dans le rapport humain à l'environnement » (Hess, 2017, 12).

En quelques mots, la nature *artefact* renvoie à une nature transformée, voire dominée par les êtres humains, en réponse à leurs propres besoins et intérêts. La nature *habitat*, quant à elle, renvoie à une nature éprouvée dont on peut faire l'expérience au-delà d'une séparation entre sujet et objet, dans une perspective phénoménologique¹⁶. Enfin, la nature *poïesis* constitue une nature « autonome, vivante,

¹⁵ Le naturalisme renvoie à l'un des quatre rapports au monde des sociétés humaines que décrit Descola (2005) dans son ouvrage *Par-delà nature et culture* : l'animisme ; le totémisme ; l'analogisme ; et le naturalisme. Ce dernier prend forme dans la vision occidentale moderne qui marque une séparation entre culture et nature, soit entre ce qui est du ressort humain et ce qui ne l'est pas – par le concept même de « nature ».

¹⁶ Je présenterai plus en détail cette perspective en début de chapitre 2. Rappelons-en ici une définition très synthétique d'une approche en philosophie permettant de décrire l'expérience subjective (Depraz, 2012).

agissante par elle-même » et pouvant s’appréhender au travers d’une perspective génétique (Hess, 2013, 49).

L’utilisation du mot « nature » dans la suite de ce travail ne se réduira pas à l’une ou l’autre des représentations qui viennent d’être énoncées – à moins que cela ne soit précisé, il les portera toutes en même temps. Ce flou est assumé, partant de l’idée que ce terme véhicule certains rapports au monde, au travers des représentations que l’on s’en fait. L’appréhender comme un métaconcept est cohérent avec la vocation de mon enquête de terrain présentée aux chapitres 3 et 4. L’objectif y sera justement de révéler ces représentations pour chaque personne interrogée, en explorant les liens entre ces représentations et sa vision de la situation écologique, de la croissance économique et de son propre vécu existentiel – soit la manière dont la personne porte ses propres questionnements. Ces derniers seront développés en détail dans le chapitre 2. Pour l’heure, voyons comment mieux définir le phénomène de déconnexion humaine à l’égard de la nature.

1.1.1.2 Une déconnexion aux impacts écologiques et psychologiques

Que signifie le fait d’être *déconnecté-e* de la nature ? Et pourquoi cela semble si important de trouver comment nous y *reconnecter* ? Nous verrons que ce phénomène de déconnexion est rendu responsable de bon nombre d’impacts délétères à la fois pour notre santé physique et mentale, mais également en termes écologiques.

La déconnexion à la nature peut se définir comme le fait de ne pas se percevoir ni se ressentir comme partie de son habitat naturel et lié-e à tous les processus bio-physico-chimiques à la base de sa régulation. Roszak utilisait le terme d’*aliénation* pour signifier cet état de déconnexion – comme si ce sentiment n’était pas ancré dans une réalité ontologique, mais bien le fruit de conditionnements sociaux et culturels particuliers (Roszak, 1992). Très concrètement, des formes contemporaines de déconnexion peuvent se lire dans nos faibles connaissances générales concernant notre environnement naturel, ainsi que dans nos modes de vie urbanisés impliquant une réduction de nos contacts directs – tant physiques, sensoriels qu’émotionnels – avec cet habitat naturel (Capaldi et al., 2015). Cette réduction des contacts directs est criante chez les enfants, qui passent de moins en moins de temps en plein air et dont le temps en extérieur est de plus en plus remplacé par des jeux audiovisuels favorisés par le développement de certaines technologies. Ce constat a motivé le journaliste Richard Louv à alerter le public sur ce qu’il nomme le *trouble de déficit de nature* (Nature Deficit Disorder, Louv, 2013). En cela, il associe ce déficit de nature chez les enfants à des troubles dépressifs, de l’attention, d’obésité et de baisse de la créativité. Les écologues Robert Pyle et James Miller parlent d’*extinction de l’expérience* de nature en référence spécifique à nos modes de vie urbains (Miller, 2005; Pyle,

2016). Le psychologue Peter Kahn attire quant à lui notre attention sur ce qu'il nomme *l'amnésie environnementale générationnelle*. En cela, « nous prenons tous l'environnement naturel dans lequel nous grandissons comme la norme à partir de laquelle nous évaluons ensuite les dégradations écologiques dans la suite de notre vie. A chaque nouvelle génération, les dégradations augmentent, mais chacune de ces générations ne considère pas ces dégradations, puisqu'elle considère l'état de l'environnement dans sa jeunesse comme non dégradé – comme l'expérience normale. » (Kahn, 2002, 106). Ces notions mettent en lumière un constat : enfants et adolescents nous passons, de génération en génération, de moins en moins de temps en contact direct avec la nature et perdons une sensibilité à percevoir les dégradations croissantes que nos modes de vie provoquent. Or comme nous le verrons, ces contacts sont primordiaux au moment même où se forme notre identité.

Cette déconnexion prend forme à un niveau sociétal dans la création continue de nouveaux univers virtuels appelés *métavers* (Dwivedi et al., 2022). Ces univers variés peuvent parfois prendre la forme de nouveaux marchés où il devient possible d'évoluer dans des décors de verdure simulés, de visiter d'autres pays, ou d'acheter des produits de luxe (virtuels) pour une version de nous-mêmes tout aussi virtuelle appelé *avatar*. Il est possible aussi de suivre des cours de sport guidés par une intelligence artificielle pouvant être perçue par certain·e·s comme plus efficace qu'un coach humain pour progresser (Bale et al., 2022). Mais, cette déconnexion à l'égard de la nature semble trouver son paroxysme dans divers projets transhumanistes visant à améliorer les capacités physiques et mentales de l'être humain – voire, à rendre ce dernier immortel grâce aux avancées biotechnologiques (Madelin, 2022; Rousseaux et Testart, 2018).

Deux conséquences majeures peuvent être relevées quant à l'impact de ces phénomènes de déconnexion – sur le plan sanitaire humain, d'une part, et sur le plan écologique, de l'autre. Comme mentionné précédemment, dans une perspective écopsychologique, être en contact avec la nature fait partie intégrante d'un développement humain *sain* (Searles, {1960} 2014 ; Shepard, 1982 ; Roszak, 1992). Shepard rappelle que notre longue vie de chasse et de cueillette – quelque 2,4 millions d'années, soit plus de 80'000 générations – nous a conduit·e·s à développer des besoins de liens directs avec notre habitat naturel. Nous avons en quelque sorte pris l'habitude – celle-ci s'est inscrite dans notre ontogénèse, de cultiver ce contact qui est devenu constitutif de notre identité et du bon développement de nos capacités tant intellectuelles, émotionnelles que spirituelles. Dès lors, comme le rappelle Shepard : « Aussi forte que soit la dimension sociale de son être, une bonne part de la vie inconsciente de l'individu s'enracine dans l'interaction avec l'altérité qui va au-delà de sa propre espèce. Cette interaction a lieu très tôt dans le développement personnel, non comme alternative à la socialisation humaine mais comme ajout. » (Shepard, 1982, 125).

De nombreuses études mettent en évidence les bienfaits tant physiques, cognitifs et émotionnels de contacts réguliers avec la nature, motivant la mise en place d'interventions spécifiques en milieux naturels (Capaldi et al., 2015; Meyer-Schulz et Bürger-Arndt, 2019; World Health Organization, 2017). Ces contacts avec la nature diminuent le stress (Ulrich et al., 1991; van den Berg et al., 2010); restaurent notre attention (Berto, 2005; Kaplan, 1995) ; améliorent notre capacité à réfléchir à des problèmes de vie ou agissent favorablement sur les troubles dépressifs (Berman et al., 2012; Mayer et al., 2009). Comme mentionné, retrouver des contacts réguliers avec la nature n'est pas seulement nécessaire pour notre propre santé, mais l'est également pour la santé de la biosphère. En ceci, la déconnexion humaine à l'égard de la nature alimente les dégradations écologiques actuelles, en favorisant des comportements destructeurs. En effet, pour les écopsychologues, cette déconnexion a engendré une perte dans nos repères concernant le sens de notre vie et notre place dans le monde. Nos rapports à la consommation (Kanner et Gomes, 1995) et à la technologie (Glendinning, 1994; Kahn et Hasbach, 2012) sont ainsi compris comme des addictions visant à compenser ces pertes de repère générées par cette déconnexion à la nature. Les « points de référence forts et solides qui jadis définissaient le rôle, la place, les droits et les responsabilités de la personne ont été remplacés par une myriade de possibilités concurrentes et déroutantes. {...} le marché est l'un des lieux où les gens trouvent la réactivité empathique qui leur manque. Ils y cherchent des services, un style de vie, des objets qui vont soutenir leur moi fragile, leur renvoyer et confirmer un sens de la réalité ou incarner des qualités dont ils ne sont pas sûrs » (Randall, 2012, 227-228). De manière quelque peu provoquante, la psychologue Chellis Glendinning compare notre vision actuelle des impacts de la technologie à notre vision de l'alcoolisme dans les années 1950. A cette période il était socialement acceptable, voire valorisé, de boire. Dans les années qui ont suivi les méfaits de l'alcoolisme ont été reconnus de manière plus étendue. Glendinning appelle à cette même reconnaissance quant à notre rapport à la technologie. Elle nous voit comme dépendant·e·s à la fois de machines spécifiques comme nos voitures, nos téléphones, nos ordinateurs, mais aussi de la technologie en tant que telle. Nous trouvons dans cette dernière des sources de satisfaction qu'elle appelle *secondaires*, en remplacement des sources *primaires* de satisfaction que la technologie érode, et que nous trouvons « autrefois dans la vie sauvage, telles que la nourriture, la communauté, la continuité entre le travail et le sens, la participation sans entrave aux expériences de la vie, les choix personnels, les décisions de la communauté et la connexion spirituelle avec le monde naturel. » (Glendinning, 1995, 53).

Ces addictions alimentent aujourd'hui la dynamique de croissance économique responsable des enjeux écologiques que nous traversons. Notons qu'en retour, et toujours dans la lignée de ce continuum entre notre santé et celle de la biosphère, ces addictions sont également définies comme néfastes pour notre bien-être (Kasser, 2003). Adopter des valeurs matérialistes est ainsi associé à un

moindre sentiment de bien-être perçu (Ryan et al., 1999), ce qui serait dû à un sentiment d'insécurité plus fort en lien à une faible estime de soi-même et des relations aux autres moins stables (Kasser et Ryan, 2001). Dans cette idée, l'attrait pour le consumérisme a des effets paradoxaux, comme le décrit le sociologue Michel Maxime Egger « maîtrise de soi dans l'apparence extérieure et vertige du néant à l'intérieur, espoir de la reconnaissance sociale et désespoir de ne pas arriver à correspondre à l'idéal fabriqué par la mode. » (Egger, 2015, 116).

En synthèse, cette illusion de séparation d'avec la nature nous prive de la prise de conscience de nos impacts écologiques, comme si nous devenions insensibles à ceux-ci, ne recevant plus les *feedback* nécessaires pour réorienter nos comportements ; de plus, cette séparation engendre des effets délétères pour notre propre bien-être psychique. Pour les raisons qui viennent d'être présentées, il devient urgent de nous *reconnecter* à la nature. Mais comment faire ? Développer une *identité écologique* en serait une clé essentielle. Dans ce qui suit je dresse un panorama de la littérature permettant de mieux comprendre cette notion, ses composantes, et ses liens avec des valeurs, attitudes et comportements favorables à la protection de la nature.

1.1.1.3 L'identité écologique : socle d'une reconnexion

L'environnementaliste Mitchell Thomashow définit l'identité écologique comme « la manière dont les individus se perçoivent eux-mêmes en référence à la nature, comme des êtres vivant et respirant connectés aux rythmes de la terre, aux cycles biogéochimiques, à la diversité complexe des systèmes écologiques » (Thomashow, 1996, xiii). Thomashow fait preuve de prudence en proposant une définition large de l'identité écologique¹⁷, précisant qu'elle peut référer à « l'ensemble des façons dont les individus se construisent en relation à la Terre {the earth} et qui peuvent se traduire dans leur personnalité, leurs valeurs, leurs actions, ou leur sens de soi » (Ibid, 3). La déconnexion à la nature – telle que je l'ai définie précédemment comme la sensation de ne pas se sentir appartenir à son habitat naturel et relié à l'ensemble des processus qui en assurent le bon fonctionnement, impliquait une vision de soi-même comme illusoirement isolé·e de ces processus. La reconnexion passe en cela par un élargissement de cette compréhension restreinte de soi-même, pour s'identifier également à l'ensemble du vivant qui nous entoure. Nous devons cette idée au philosophe Arne Næss¹⁸ qui a décrit dans les années 1980' ce processus d'identification avec la nature comme menant au développement d'un soi

¹⁷ Il existe d'autres termes dans la littérature, comme celui d'*identité environnementale* (Clayton et Opatow, 2003) ou de *soi écopsychologique* (St John et MacDonald, 2007) – mais il semble que c'est le terme d'identité écologique qui soit le plus couramment utilisé et mobilisé dans les études empiriques, raison pour laquelle j'ai choisi de garder ce dernier pour la suite de ce travail.

¹⁸ Arne Næss est à l'origine du mouvement de l'*écologie profonde* (deep ecology), un mouvement philosophique qui se place en opposition à une écologie dite *superficielle* qui n'octroie pas encore de valeurs intrinsèques aux autres espèces et à l'ensemble du vivant (Næss, 1973).

qualifié de *mature* qu'il nomme, quant à lui, *Soi écologique* (Næss, 1987, 1989). Ce processus peut s'engager à partir de deux entrées principales et complémentaires selon Thomashow – l'une cognitive et l'autre expérientielle. La première fait référence à la connaissance que l'on peut développer concernant l'écologie à un niveau scientifique. Autrement dit, comprendre les cycles biogéochimiques, les interrelations entre les différents éléments du vivant (humains compris) et ces cycles. La deuxième entrée est plus intuitive, et se réalise lorsqu'une personne vit une expérience en nature où elle ressent ces interrelations – à un niveau corporel, sensoriel, et émotionnel. Ce processus d'élargissement de la compréhension tant intellectuelle que sensorielle de nous-mêmes permettrait de réaliser nos impacts délétères sur la nature et pouvoir alors réorienter nos comportements. En accord avec cette vision écopsychologique d'un continuum entre notre santé humaine et celle de la planète, pour l'écophilosophe Joanna Macy¹⁹, nous réaliserions ainsi que la terre est notre plus grand corps, et qu'œuvrer à la protéger signifie œuvrer à nous protéger également (Macy, 1991a).

Depuis plusieurs années, des travaux mesurent d'une part notre connexion humaine à la nature (Kals et al., 1999; Mayer et Frantz, 2004), que celle-ci s'opère de manière consciente ou non (Schultz et al., 2004), et d'autre part les liens de cette connexion avec le développement de préoccupations, valeurs, et intentions comportementales favorables à la protection de la nature (Restall et Conrad, 2015; Stern et Dietz, 1994). Ces travaux viennent soutenir les postulats de départ de l'écopsychologie. Plusieurs modèles théoriques cherchant à prédire la formation d'attitudes et comportements en faveur de l'environnement ont été développés. Je propose de ne citer ici que quelques études de ce vaste champ – celles qui me semblent particulièrement intéressantes pour mieux comprendre l'identité écologique et les types de rapports que l'on peut développer avec la nature.

Selon les chercheurs Paul Stern et Thomas Dietz, le fait d'être préoccupé·e ou non par les enjeux écologiques serait plus généralement lié à notre système de valeurs, plus précisément à ce à quoi l'on accorde de l'importance, ce système étant lui-même influencé par nos croyances et les normes personnelles que l'on a intégrées – c'est ce qu'ils formalisent dans leur théorie valeur-croyance-norme ou value-belief-norm (VBN) (Stern et Dietz, 1994). Ces chercheurs se basent sur les travaux plus anciens du psychologue Shalom Schwartz, et de son modèle d'activation de la norme – norm activation model (NAM) décrivant les comportements pro-sociaux selon les normes personnelles reflétant l'intégration d'un devoir moral à agir de telle ou telle façon envers autrui (Schwartz, 1977). Schwartz est connu pour avoir proposé un *modèle des valeurs humaines de base* (Schwartz, 1992) à partir des

¹⁹ Joanna Macy est une des pionnières du mouvement de l'écopsychologie. Elle a élaboré dans les années 1980 une méthode de travail en groupe nommé le Travail qui relie (Work That Reconnects) visant non seulement à redévelopper notre identité écologique par un ensemble de pratiques tant intellectuelles que sensorielles, mais aussi à libérer nos émotions parfois difficiles à vivre concernant la situation écologique (colère, tristesse, impuissance) pour retrouver une énergie nouvelle et se mettre en action. Je présenterai plus en détail cette méthode au chapitre 5.

travaux de son prédécesseur Milton Rokeach (1973). Schwartz définit les valeurs comme « des buts désirables, trans-situationnels, variant en importance, qui servent de principes guidant les vies des gens. L'aspect crucial du contenu distinctif parmi les valeurs est le type de but motivationnel qu'elles expriment » (Schwartz, 1992, 2). Dans leur article de 1994, Stern et Dietz reprennent la théorie de Schwartz sur l'activation de la norme en l'élargissant aux enjeux écologiques et en décrivant trois catégories de valeurs : égoïstes (tournées vers soi-même) ; altruistes (tournées vers les autres) et biosphériques (orientées vers la biosphère tout entière).

Enrichissant encore ces travaux, le psychologue social Wesley Schultz décrit les préoccupations des individus envers les questions environnementales comme dépendantes du degré auquel ces individus intègrent la nature dans leur représentation d'eux-mêmes (Schultz, 2001). Dans cette lignée, d'autres études mettent en évidence des associations entre les perceptions de soi en lien à la nature et les intentions de comportements dits pro-environnementaux (Davis et al., 2009; Gifford et Nilsson, 2014). Ainsi, au plus on aurait élargi notre sens de nous-mêmes et au plus on s'identifierait à la nature, au plus on développerait des intentions de comportements favorables au respect de cette nature. En tous les cas, intégrée au développement d'une identité écologique, il semble crucial d'expérimenter une forme d'humilité et de respect pour le monde naturel, en percevant la nature « moins comme une marchandise que comme une enseignante, moins comme une propriété mais plus comme un sanctuaire » (Koger et Winter, 2010, 301). Une capacité humaine semble essentielle ici pour certain·e·s chercheur·euse·s : l'empathie, soit la possibilité de comprendre la perspective d'un·e autre, de façon tant cognitive qu'émotionnelle (Fox, 1990). Des études ont montré que les participant·e·s à qui l'on faisait *pratiquer* cette empathie – par exemple en leur montrant des images d'animaux non humains en danger (un phoque pris dans un filet de pêche ; un aigle sur une cheminée d'usine enfumée ou encore un cerf renversé par une voiture) montraient ensuite plus de préoccupations environnementales de type biosphérique (Schultz, 2000; Sevillano et al., 2007) et plus d'attitudes et de comportements dits pro-environnementaux (Berenguer, 2007).

Nous retrouvons dans l'ensemble de la littérature qui vient d'être présentée le postulat de l'écopsychologie qui défend l'existence d'un continuum entre notre santé humaine et la santé de la biosphère. L'ensemble de cette littérature laisse entendre que si nous agissons à partir de notre identité écologique, nous n'avons pas à faire d'efforts particuliers pour opérer des choix responsables au niveau environnemental. En effet, ces choix se feraient en suivant un certain bon sens : la nature (re)devenant une partie intégrante de notre définition de nous-mêmes, la protéger signifie en même temps nous protéger (Arnocky et al., 2007; Macy, 1991a). C'est dans cette même idée que se développent des études sur la santé et l'environnement, décrivant les co-bénéfices comme des actions qui réduisent nos

impacts néfastes sur la nature, et qui sont en même temps bénéfiques pour notre propre santé physique et mentale (Holguera et al., 2020; Senn et al., 2022). Pratiquer la mobilité douce – dans le fait de se déplacer à pied ou à vélo, en est un exemple très concret. Ces modes de déplacement génèrent une activité physique favorable à notre santé tout en n'émettant aucun – ou très peu, de gaz à effet de serre.

Notons que prédire nos comportements humains relève d'un champ de recherche extrêmement riche et complexe. Je ne prétends pas ici pouvoir couvrir l'ensemble de cette littérature. D'ailleurs cela ne me semblerait pas nécessaire pour ma recherche. Dans cette dernière, ce qui m'intéresse est de comprendre plutôt comment se forment nos visions du monde, dans nos représentations de nous-mêmes, et de la nature, et des rapports privilégiés entre cette réalité et nous. Ces visions du monde sont un facteur apparemment essentiel pour comprendre nos motivations à changer nos comportements. Une étude récente défendant l'idée que « s'expérimenter soi-même comme séparé de la nature constitue le fondement des relations destructrices de l'humanité envers les ressources planétaires » (Amel et al., 2017, 2), soutient aussi que la sphère d'influence la plus importante pour changer nos comportements serait celle des normes culturelles que nous aurions intériorisées, comme le schématise la figure 1 ci-après. En cela, nos manières de concevoir, connaître et valoriser la nature jouent un rôle essentiel dans les enjeux écologiques contemporains. Tenter d'agir ainsi sur ces représentations constituerait alors un levier clé de transformation de nos sociétés.

Figure 1 : Sphères d'influence sur un individu (Amel et al., 2017)

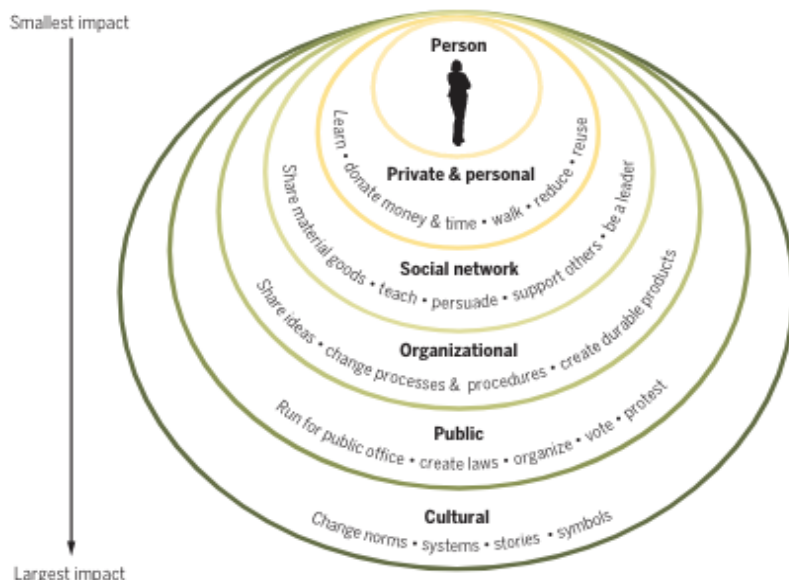


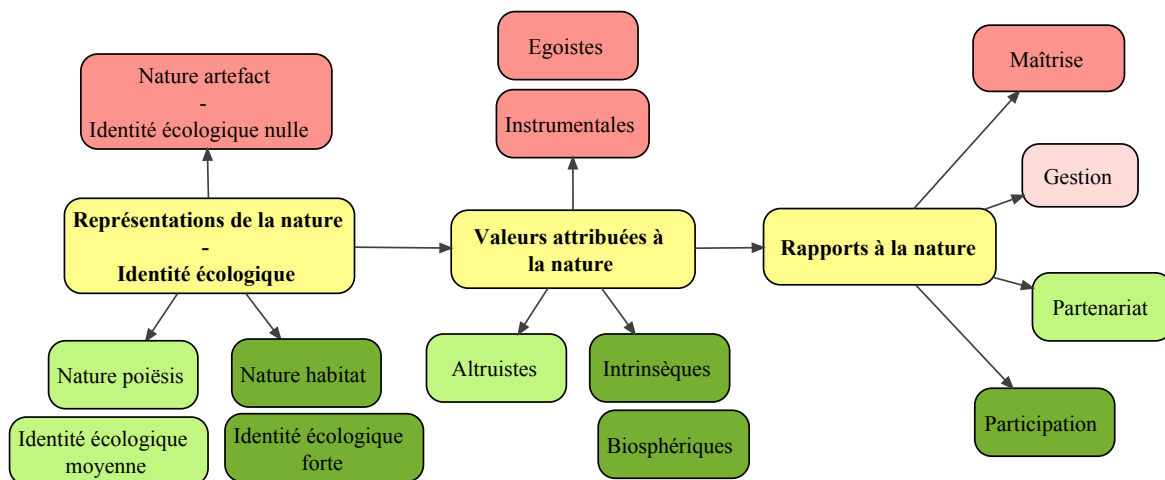
Fig. 1. An individual's spheres of influence. Individual actions have the greatest effect when they influence broader systems.

Voyons maintenant comment les différents éléments que je viens de présenter – tels que les valeurs, l'identité écologique, les représentations de la nature, peuvent se concevoir comme formant des *rappports* à la nature particuliers. Je reprends l'ensemble de ces éléments en les schématisant dans la figure 2. Je conçois ces *rappports* (à droite du schéma) comme formés de plusieurs composantes placées plus à gauche du schéma et dont l'emplacement traduit leur positionnement dans nos schèmes comportementaux. On y retrouve les valeurs possibles attribuées à la nature, telles que décrites précédemment selon la psychologie sociale (valeurs égoïstes, altruistes, ou biosphériques) et la philosophie environnementale (valeurs instrumentales versus intrinsèques), ainsi que – plus en amont encore, les représentations de la nature et de soi par rapport à cette nature. Les représentations de la nature avaient été définies selon les catégories de Hess (2013) en nature artefact (exploitable et maîtrisable) ; nature poiësis (vivante et autonome) ; et nature habitat (dont on peut faire l'expérience). J'ai lié à ces représentations celles que l'on pouvait avoir de soi-même par rapport à ces visions de la nature, respectivement dans une identité écologique *nulle* ; *moyenne* et *forte*.

Les rapports à la nature sont classés selon l'échelle HaN (*Human and Nature scale*) en quatre catégories (De Groot et al., 2011) :

- Un rapport de maîtrise (*mastership over nature*), où l'humain se considère comme une espèce supérieure par rapport aux autres – ce qui lui octroie une légitimité à exploiter ces dernières et l'ensemble des ressources naturelles pour son intérêt propre
- Un rapport de gestion (*stewardship of nature*), où l'humain se considère comme responsable d'une nature qu'il doit gérer
- Un rapport de partenariat (*partnership with nature*), où humain et nature entretiennent une relation de réciprocité quant aux intérêts de chacun·e
- Un rapport de participation qui s'accompagne d'un sentiment de transcendance vis-à-vis d'une vision de la nature comme une réalité plus grande que soi-même (*participation with nature*)

Figure 2. Composantes des rapports humains à la nature



Existe-t-il des liens entre ces différents rapports à la nature et les visions que l'on peut avoir de la croissance économique et de son caractère (in)fini par rapport aux limites écologiques ? Nous allons à présent explorer cette question en abordant les débats contemporains sur le maintien possible et souhaitable de la croissance économique face aux limites écologiques.

1.1.2 La croissance économique en débat

La croissance économique est présentée par ses tenants comme la solution aux problèmes de notre temps – chômage, pauvreté, inégalités, et maintenant : urgence écologique. Pour ses critiques, elle est devenue la cause principale de ces mêmes maux, appelant à un changement structurel profond des dynamiques économiques qui la sous-tendent. L'historien économique Matthias Schmelzer (2016) rappelle que la croissance économique a fait l'objet de débats dès sa conception, et que la montée en popularité de cette dernière dans le discours public est un phénomène encore récent, puisque c'est dans les années 1950' seulement qu'elle devient une notion clé auprès à la fois des économistes et autres chercheurs en sciences sociales, mais aussi dans les discours politiques et le langage courant. Aujourd'hui, la croissance économique constitue le principal objectif politique de nos économies. En Suisse, le Secrétariat d'État à l'économie²⁰ définit bien la croissance économique comme « un préalable essentiel au maintien et à l'accroissement de notre prospérité ». Mais qu'y a-t-il derrière cet objectif ? Partir de la définition qu'en propose l'économiste Simon Kuznets permet de reprendre les principales composantes des débats contemporains qui nous intéressent au sujet des limites socio-

²⁰ Sur son site internet :

<https://www.seco.admin.ch/seco/fr/home/wirtschaftslagewirtschaftspolitik/wirtschaftspolitik/Wachstumpolitik.html>

écologiques à la croissance. C'est sur demande du Congrès des États-Unis que Kuznets crée en 1931 un indicateur permettant de mesurer les conséquences de la Grande Dépression, marquant la naissance du Produit intérieur brut (PIB) qui comptabilise l'ensemble des richesses produites dans un pays donné et sur une période donnée. On a l'habitude aujourd'hui de mesurer la croissance économique par l'augmentation de ce PIB. Lors de son discours de réception du prix Nobel d'économie en 1971, Kuznets déclare que : « La croissance économique d'un pays peut être définie comme étant une hausse sur une longue période de sa capacité d'offrir à sa population une gamme sans cesse élargie de biens économiques. Cette capacité croissante est fondée sur le progrès technique et les ajustements institutionnels et idéologiques qu'elle requiert. Les fruits de la croissance s'étendent par suite aux autres secteurs de l'économie ».

Nous explorerons tour à tour ces éléments, à savoir le caractère possiblement illimité et forcément bénéfique de la croissance économique ; la vision d'une consommation également illimitée et l'apparent avantage d'avoir une gamme toujours plus élargie de choix de consommation ; le rôle du progrès technique et les croyances y étant rattachées ; et enfin les adaptations qui semblent requises – voire peut-être *forcées*, au niveau institutionnel et idéologique pour maintenir cette croissance économique. Rappelons enfin que cette dernière est intégrée dans nos économies occidentales dans une dynamique *capitaliste* qui peut être grossièrement définie ici comme une recherche continue de profits par l'accumulation de moyens de production appelés *capitaux*²¹. Nous reviendrons en détail sur l'évolution de l'appréhension de ces capitaux dans la présente sous-section.

Comme le rappelle l'économiste René Passet, « l'évolution de la pensée économique ne se dissocie pas de la conception que les hommes ont pu avoir de leur relation avec la nature » (Passet, 1979/1996, 27). Afin de mieux comprendre comment les différentes positions en faveur ou défaveur de la croissance économique se sont formées – et ainsi pouvoir comprendre comment nos rapports à la nature s'intègrent dans ces débats, je propose de retracer dans ce qui suit certaines grandes évolutions de la pensée économique.

L'administration de la maison : telle est la racine grecque du terme « économie ». Dans son sens noble, l'économie peut se définir comme « l'organisation sociale de la satisfaction des besoins » (Parrique, 2022, 18). Les grandes évolutions de la pensée économique ont été menées en vue de dépasser les diverses limites rencontrées dans la satisfaction de ces besoins (dont la compréhension a d'ailleurs beaucoup évolué également – avec une distinction couramment faite entre *besoins* et *désirs*), et de proposer des manières optimales d'utiliser les ressources à notre disposition. Sans prétendre bien

²¹ Ces « capitaux » peuvent être matériels – les machines par exemple ; humains – les travailleurs ; financiers – l'argent ; ou encore naturels – la terre par exemple.

sûr pouvoir retracer ici toute l'histoire de la pensée économique²², je me concentrerai plutôt sur les évolutions de quatre grands courants à la lumière de leur manière distincte d'appréhender la nature, l'humain, et leurs rapports. J'aborderai ainsi l'*économie classique*, héritière des premiers théoriciens en économie ; l'économie *néoclassique*, dont les référents visent notamment à conférer à l'économie une nouvelle scientificité ; l'*économie environnementale*, qui a intégré certaines critiques écologiques à la croissance et défend en réponse la possibilité d'une croissance dite *verte* ; et enfin l'*économie écologique* – pour qui le seul chemin viable est un chemin vers une économie d'après-croissance devant passer dans les pays les plus riches par un projet démocratique de décroissance. Le tableau de synthèse 1 reprendra les éléments distinguant ces courants. Au prochain point 1.1.3, je présenterai les deux paradigmes socio-économiques du DSP et du NEP comme une cristallisation de ces débats sur la croissance en deux positions extrêmes en confrontation. Cette présentation clôturant la section 1.1, il sera alors possible d'en proposer une première lecture existentielle dans la section suivante 1.2.

Déconnexion progressive de l'économie de son habitat naturel

Les premiers théoriciens en économie durant le 18^{ème} siècle – qui forment le **courant physiocratique**, conçoivent l'origine des richesses à partir de la terre, autrement dit de la production agricole, qui était l'activité dominante de son époque. L'économiste François Quesnay en est le fondateur. Il dresse dans son ouvrage *Tableau Économique* (1758) une représentation synthétique du fonctionnement de l'économie à son époque. Toute richesse est définie selon deux aspects – matériel et monétaire. Le premier aspect dote la richesse d'une valeur d'usage. Le deuxième, d'une valeur d'échange, exprimée à travers un prix. Quesnay insiste sur l'importance de ne pas confondre ces deux aspects, en précisant que la valeur réelle reste celle qui provient de la terre ; la monnaie n'étant appréhendée que comme un simple instrument d'échange. Notons aussi que les physiocrates distinguent trois classes dans la société : la classe productive (les travailleurs agricoles) ; la classe stérile (les artisans, commerçants, fonctionnaires et domestiques) ; et la classe des propriétaires. La classe des propriétaires fonciers est considérée comme la seule à pouvoir contrôler l'évolution du système de production (et l'engager dans un processus de croissance), puisqu'elle est seule en mesure de modifier l'usage du surplus dégagé par la classe productive. En cela Quesnay est considéré comme le premier économiste à avoir mis en évidence le rôle du capital au sein du fonctionnement économique. A l'époque, les travaux de Quesnay forment un modèle de macro-économie qui justifie

²² Des ouvrages entiers y sont consacrés, comme celui de l'économiste Henri Denis (Denis, 2012) ou celui des économistes Ghislain Deleplace et Christophe Laviolle (Deleplace et Laviolle, 2008)

les privilèges accordés à la classe des propriétaires fonciers. Notons que dans ce courant, la nature – comprise ici comme la terre, est perçue comme seule source de création de richesse.

Dans la lignée des physiocrates, l'**économie classique** maintient que la seule véritable richesse n'est pas monétaire mais bien réelle, englobant les « choses nécessaires à la vie » – comme l'écrit l'économiste Adam Smith, fondateur de ce courant (Deleplace et Laviaille, 2008). Les économistes classiques distinguent également trois classes dans la société : les propriétaires fonciers ; les capitalistes ; et les travailleurs. Le courant classique explique la valeur des marchandises par leur coût de production et plus spécifiquement par celui du travail engagé. Dans son ouvrage *Recherche sur la nature et les causes de la richesse des nations* (1776), Smith se distingue des physiocrates en considérant que la classe des travailleurs n'est pas *la* seule classe productive, ouvrant la voie à l'idée que la nature n'est pas la seule source de richesse possible. Pour Smith, le fait d'échanger des biens et services fait partie d'un penchant humain naturel, qu'il considère comme la cause de la richesse. Il est donc essentiel de pouvoir laisser la plus grande liberté à ces intérêts personnels de s'exprimer. Le libéralisme s'applique alors à l'économie, « en laissant les individus libres d'orienter leurs activités selon leur intérêt propre, on assure nécessairement l'intérêt de la société tout entière. C'est la célèbre parabole de la *main invisible* » (Deleplace et Laviaille, 2008, 45).

Le **libéralisme économique** commence à impacter significativement l'organisation économique et sociale à partir des années 1820. Il s'étend d'abord en Grande Bretagne au 19^{ème} siècle. L'économiste Karl Polanyi y décrit dans son ouvrage *La grande transformation* (Polanyi, 1944/2009) un phénomène de « désencastrement » de l'économie par rapport à la société qui s'opère au travers de plusieurs réformes sur le travail, la monnaie et le commerce. Polanyi montre comment l'État impose une nouvelle organisation de l'économie selon le principe d'un marché *autorégulateur* perçu comme capable d'organiser les échanges afin d'allouer les ressources disponibles d'une manière optimale, et permettre un profit maximal. Condition clé de cette possible transformation – la réduction progressive de la terre, du travail humain et de la monnaie au statut de *marchandises fictives*. Fictives, car ces trois éléments ne correspondent pas à la définition des marchandises comme objets produits pour être vendus sur un marché, toutefois, ils sont considérés comme tels par les mécanismes mêmes du marché au sein duquel ils s'achètent et se vendent comme toutes autres marchandises. On parle depuis respectivement de capital naturel, capital humain et capital financier pour désigner ces entités. Au terme de ces évolutions, la société devient « sur toute la ligne un appendice du système économique » (Polanyi, 1983, 126). Développant une profonde cohérence interne, ce modèle autorégulateur du marché renvoyait les critiques qui lui étaient adressées à des facteurs extérieurs : « ... des interventions intempestives soit de politiques, avec des lois faussant les règles du marché, soit des mouvements sociaux troublant le jeu des affaires. » (Puel, 2005, 32-33).

Dans l'histoire de la pensée économique, le **courant néoclassique** peut se concevoir en partie comme réponse aux agitations sociales soutenues par la montée du socialisme. Afin de contrer ce dernier, ce courant se distingue du courant classique par le fait qu'il confère à l'économie une certaine scientificité par la formalisation mathématique de plusieurs éléments qui n'étaient dans l'école classique que des « idées » – au sujet de l'offre, de la demande, de la valeur, ou du prix. Ces éléments deviennent des fonctions – d'offre, de demande, d'utilité, de production. La valeur d'un bien n'est plus intrinsèque à ce dernier comme dans l'école classique, mais expliquée de manière subjective par l'appréciation de l'utilité de ce dernier par les agents économiques. L'évaluation de cette valeur passerait ainsi par la quantité consommée du bien en question. La *théorie de l'équilibre général* de l'économiste Léon Walras prend la forme d'un discours normatif se présentant comme la meilleure manière possible d'allouer les ressources à disposition. L'équilibre signifie que toutes les demandes sur un marché ont été satisfaites, et que toutes les offres ont trouvé preneur·euse·s. C'est le moment où les ressources à disposition sont allouées de la meilleure manière possible. Une condition essentielle pour atteindre cet équilibre est l'existence d'une concurrence pure et parfaite, respectée lorsqu'aucun acteur sur un marché n'a le pouvoir de fixer lui-même les prix des biens échangés. Deux autres conditions sont nécessaires pour que cette concurrence concoure à l'équilibre : l'*objectivité des préférences*, soit le fait que les acteur·rice·s sont uniquement mu·e·s par l'utilité propre du bien (de possibles jalousies entre ces personnes sont ici exclues de l'analyse) ; et la convexité des préférences, dans le fait que les désirs des personnes ne sont pas exagérés (Orléan, 2011). L'objectif de Walras était de « constituer l'économie, sous sa forme d'économie mathématique, en une *mécanique* des sciences sociales. » (Sapir, 2003, 69). Notons que Walras n'avait pas la volonté de décrire les échanges, mais bien de créer un modèle pour l'appliquer à la réalité économique : « ... les sciences physico-mathématiques, comme les sciences mathématiques proprement dites, sortent de l'expérience dès qu'elles lui ont emprunté leurs types. Elles abstraient de ces types réels des types idéaux qu'elles définissent ; et, sur la base de ces définitions, elles bâtissent a priori tout l'échafaudage de leurs théorèmes et de leurs démonstrations. Elles rentrent, après cela, dans l'expérience non pour confirmer, mais pour appliquer leurs conclusions » (Walras, 1952, 29).

L'économie néoclassique se concentre sur l'individu, selon le principe de l'individualisme méthodologique²³. Les acteurs collectifs, les relations entre individus ou entre les classes sociales ne sont pas prises en considération dans ce modèle de l'équilibre général. En découle une vision spécifique de l'être humain : « Il n'y a que des individus, tous identiques et marchands. Ces individus

²³ L'individualisme méthodologique considère que les phénomènes sociaux sont la somme des comportements rationnels de chaque individu. En cela, ces phénomènes peuvent s'expliquer d'un point de vue individuel (Boudon et Fillieule, 2018).

sont confrontés à une rareté fondamentale à laquelle ils font face de manière rationnelle : ils se définissent donc par leur capacité à percevoir les opportunités et à choisir, de manière à maximiser l'objectif qu'ils se fixent. Ce sont donc des calculateurs rationnels. » (Deleplace et Lavialle, 2008, 82). C'est la figure bien connue de l'*homo œconomicus*. Par ailleurs, c'est dans l'économie néoclassique que le décalage entre théorie économique d'un côté et réalité de la nature semble le plus grand. L'économie devient une sphère autonome qui impose ses lois théoriques au monde physique. L'humain est *artificiellement isolé* du fonctionnement des écosystèmes qui ne sont appréhendés qu'au travers de stocks de ressources auxquelles une valeur économique est attribuée (O'Neill et Kahn, 2000).

Critiques socio-écologiques à la croissance – les années 1960'

Durant la deuxième partie des années 1960', les doutes se renforcent au sujet des bienfaits de la croissance économique. Les critiques sociales et écologiques contemporaines à la croissance économique forment une littérature riche et fournie. Sans en apporter une vue complète²⁴, il s'agit ici d'en retracer les grandes étapes et d'en rappeler les arguments principaux, qui permettront de mieux comprendre la suite des évolutions de la pensée économique.

Au niveau social, une série de critiques portées par *mai 68* voient le jour, interrogeant les inégalités, la pauvreté, la société industrielle, et la culture consumériste ainsi que la qualité de vie dans une urbanisation croissante. L'ensemble de ces critiques forment le mouvement de la *contre-culture* dont Théodore Roszak est une figure de proue (Roszak, 1969). Au niveau écologique, notre habitat naturel pâtit du mode de développement industriel de l'époque. L'historien John McNeill retrace ces grands impacts environnementaux en se focalisant sur le XXème siècle (McNeill, 2013). Pollution atmosphérique ; pollution des eaux et des sols ; déforestations massives ; exploitations des ressources naturelles ; érosion de la biodiversité ; les impacts de nos prouesses technologiques, de notre croissance économique et démographique connaissent une évolution sans précédent, dont on peine parfois à notre échelle individuelle à se rendre. Le recul de l'historien permet à McNeill de nous faire prendre conscience de ces grandes évolutions, qui ont amené les scientifiques à la fin du XXème siècle à proposer le terme d'*anthropocène* pour qualifier cette nouvelle époque où les activités humaines s'érigent en force géologique (Crutzen, 2006). En 1972 est publié le fameux rapport commandé par le

²⁴ De nombreux travaux répondent déjà à cet objectif, comme par exemple, pour une vue d'ensemble complète voir Parrique (2019, 2022), Latouche (2006) ou Gardner (2004). Pour le traitement d'axes particuliers dans ces débats, voir Heinberg (2012) pour une perspective historique, financière et énergétique, Steppacher (2006) et Van Griethuysen (2010) sur le rôle de l'institution de la propriété, ou encore Ehrlich, (1968) sur la question démographique, et Lawn (2005) sur la question démocratique.

Club de Rome à des chercheur·euse·s du MIT (Massachusetts Institute of Technology), intitulé *The Limits to Growth*. Travail de référence sur les impacts écologiques de la croissance, le rapport met en évidence les limites des ressources naturelles en termes énergétiques et matériels, face à leur exploitation grandissante du fait d'une croissance démographique et économique exponentielle ; et les limites des écosystèmes dans leur absorption possible des pollutions. Le rapport soutient que les progrès technologiques ne pourront que retarder les pénuries à venir. Divers scénarios sont modélisés pour le futur. Ceux qui intègrent une poursuite de la croissance économique amènent inéluctablement à la fin de cette dernière par un effondrement de nos sociétés au niveau mondial au cours du XXIème siècle. Les seuls scénarios ne conduisant pas à cet effondrement sont ceux où est abandonnée cette recherche de croissance exponentielle.

Le courant libéral tente alors d'intégrer ces critiques adressées à la croissance. Cela ouvre la voie à la formation de deux courants distincts qui se dessinent entre **l'économie de l'environnement**, qui soutient le développement durable, la croissance verte et la modernisation écologique ; et **l'économie écologique** qui prône la décroissance et l'après-croissance. Découvrons plus en détail ces courants dans ce qui suit.

Economie de l'environnement versus économie écologique

Les critiques à la croissance que nous avons explorées ont été intégrées dans l'évolution de la pensée économique dans le développement de **l'économie de l'environnement**. Pour ce courant, les dommages écologiques de nos activités ne sont pas attribuables au fonctionnement même de l'économie, mais sont considérés comme des « externalités » à *internaliser* dans les modes de calculs des processus de production (Spash, 1999). Cette vision peut s'appréhender comme une évolution assez logique de la compréhension de l'économie comme sphère séparée du monde naturel, tel que vu précédemment. L'unification du statut marchand de ces trois entités que sont la terre, le travail et la monnaie, a permis la compréhension du capital naturel comme substituable aux autres formes de capitaux. L'économiste Robert Solow écrivait en 1974 que le monde pouvait, en fait, « se passer des ressources naturelles » (Solow, 1974, 11) grâce à la possibilité toujours existante, selon lui, de remplacer les capitaux naturels par des capitaux technologiques.

En réponse aux critiques écologiques adressées à la croissance économique, le **découplage** s'est présenté comme la solution permettant, grâce au progrès technologique, de délier l'augmentation du PIB des pressions environnementales. Ainsi, la croissance est sauvée – elle devient une *croissance*

verte (OECD, 2011b) reposant sur l'idée qu'un découplage absolu²⁵, permanent, global, et qui se réaliserait suffisamment rapidement face à l'urgence écologique est possible. Si les défenseurs de la croissance économique admettent parfois l'insuffisance actuelle des découplages observés – tel que le soutiennent les études que nous verrons ci-après, ils n'en restent pas moins confiants pour l'avenir, imaginant ces derniers comme possibles, à terme, grâce aux innovations technologiques. Le rôle des investissements devient alors crucial dans le débat : il s'agit de pouvoir les orienter correctement, autrement dit à la hauteur des enjeux, grâce aux bons signaux prix sur le marché. C'est un véritable pari sur l'avenir qui est ainsi posé.

En soutien à la croissance verte, la courbe de Kuznets environnementale développée par les économistes Gene Grossman et Alan Krueger, soutient que la croissance peut être délétère dans un premier temps, mais qu'à partir d'un certain niveau de richesse elle amène à protéger l'environnement – par les moyens financiers dégagés, et la volonté de la société qui permettent de diminuer notre usage des ressources et baisser le niveau des pollutions émises (Grossman et Krueger, 1994). La courbe en « U » inversé est reprise des travaux de l'économiste Simon Kuznets des années 1950' – qui voulait représenter le ruissellement des richesses produites par la croissance à l'ensemble de la population – permettant de supporter à moyen terme les inégalités des premières phases de développement.

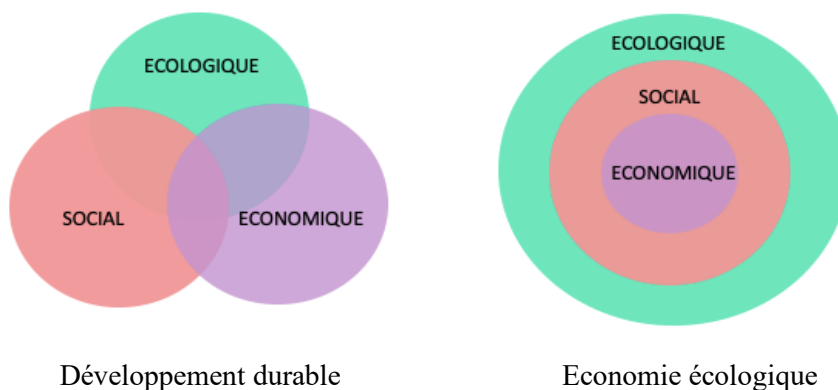
L'expression **développement durable** (DD), traduit de l'anglais *sustainable development*, a été proposée en 1987 dans le rapport de la Commission mondiale sur l'environnement et le développement de l'Organisation des Nations unies, communément appelé *Rapport Brundtland* (CMED, 1987). Le DD renvoie à la possibilité d'un développement qui permette de répondre aux besoins des générations présentes sans contrevenir à la satisfaction des besoins des générations futures. La **modernisation écologique** (ME) est un ensemble de processus ayant conduit à des transformations au sein des politiques sur l'environnement en Occident durant les années 1980'. Elle véhicule un discours qui s'inscrit dans le courant de l'économie de l'environnement, et peut se lire comme une des stratégies d'application du développement durable. Selon le politologue Peter Christoff, ce discours est « fonctionnel, affirmant que la croissance économique peut être réconciliée avec la résolution des problèmes environnementaux, permettant aux gouvernements de s'écarter de mesures de régulation » (Christoff, 1996, 482). En cela, la ME peut se comprendre comme une stratégie visant à intégrer les critiques écologiques à la croissance des années 1970' au climat néolibéral des années 1980', permettant en quelque sorte de transformer le capitalisme industriel de l'époque en développement

²⁵ Pour une définition plus précise du découplage voir par exemple Tapio (2005). Rappelons brièvement ici que le découplage relatif s'observe lorsque les pressions environnementales augmentent moins vite que le PIB, tandis que le découplage absolu se caractérise par le fait que les pressions environnementales diminuent tandis que le PIB continue d'augmenter.

durable – ce qui permet notamment d’éviter d’aborder les contradictions internes du capitalisme (Pepper, 1998). La ME a été particulièrement influente dès les années 1990’. Selon la ME, plusieurs sociétés capitalistes ont déjà intégré dans leurs dynamiques de fonctionnement le respect des enjeux écologiques – au travers spécifiquement de transformations technologiques²⁶. Les propositions concrètes de la ME intègrent la croissance verte ; le découplage absolu de la croissance économique des intrants matériels et énergétiques ainsi que des produits polluants, et l’amélioration de l’efficacité et des technologies à faible impact, le tout soutenu principalement par des politiques axées sur le marché (Hajer, 2020; Spaargaren, 1997). Bien qu’elle prenne en compte les enjeux écologiques, la ME reste toutefois anthropocentriste, en défendant en priorité le fonctionnement d’une économie de marché telle qu’elle est sans estimer d’alternative radicale possible à ce fonctionnement.

Les rapports humains à l’égard de la nature sous-jacents aux courants économiques présentés jusque-là connaissent un changement radical dans l’**économie écologique** (Martínez-Alier et Muradian, 2015), comme le schématise la figure 3. Contrairement à la représentation des trois sphères considérées sur un pied d’égalité dans l’approche du développement durable (dans la figure à gauche), l’économie écologique renverse cette représentation en posant la sphère écologique comme condition d’existence de la sphère sociale, elle-même condition d’existence de la sphère économique (dans la figure à droite).

Figure 3 – Schéma des relations entre les sphères : économique, sociale et écologique



²⁶ Le courant récent de l’éco-modernisme pourrait être mis en lien avec la ME. En réponse aux enjeux écologiques, les partisans de l’éco-modernisme défendent un développement massif des technologies les plus productives, car ils voient ces dernières comme permettant d’utiliser le plus efficacement possible les ressources naturelles, ce qui permettrait ainsi de les préserver. Le manifeste des éco-modernistes est accessible en ligne sur : www.ecomodernism.org

Courant transdisciplinaire, institutionnalisé à la fin des années 1980²⁷, l'économie écologique se développe en réaction au réductionnisme de l'économie de l'environnement dans sa manière d'appréhender ce dernier – sous la forme d'externalités d'une part ; et d'autre part, dans sa manière de comprendre les causes des dégradations écologiques comme une insuffisance de valorisation monétaire de l'environnement dans le système des prix et un manque de droits de propriété qui y sont accordés. Les économistes écologiques élargissent la compréhension des relations entre l'économie et les écosystèmes. Nicholas Georgescu-Roegen et Herman Daly sont deux célèbres économistes pionniers de ce courant. Les travaux de Georgescu-Roegen marquent un tournant dans la pensée économique. Il développe une *bioéconomie* – appliquant à l'économie les lois de la thermodynamique et de la biologie, et questionne les fondements mêmes des théories sur la croissance (1975). Il appréhende la Terre comme un système clos aux ressources finies. Daly, ayant suivi les cours de Georgescu-Roegen, s'intègre dans son approche bioéconomique et développe un modèle d'économie stationnaire en alternative au modèle de croissance (Daly, 1973). Il prône la distinction entre développement et croissance – et propose la notion de croissance *non-économique* pour signifier le surplus d'impacts néfastes que produit le modèle de croissance de son époque par rapport aux bienfaits qu'il permet.

Aujourd'hui, les idées de l'économie écologique continuent de se développer dans les milieux académiques et la société civile. La décroissance et l'après-croissance sont devenues de véritables projets politiques qui préconisent une diminution de nos productions et consommations grâce à un ralentissement de nos activités – ralentissement non à subir mais à choisir et à organiser démocratiquement (Arnsperger et Bourg, 2017 ; Arnsperger, 2023 ; Parrique, 2022). Pour les chercheur·euse·s travaillant sur l'après-croissance (Sinaï, 2015) ou la décroissance (Kallis et al., 2018), la croissance économique est considérée comme l'une des causes de l'ensemble des problèmes qu'elle est censée résoudre pour ses partisan·e·s. Ces chercheur·euse·s étudient de manière globale l'ensemble des variables qui soutiennent l'impératif de croissance et en proposent des alternatives (Fitzpatrick et al., 2022; Victor, 2008).

Selon plusieurs travaux, aucune preuve empirique ne soutient à ce jour le découplage absolu (Jackson, 2010; Parrique et al., 2019). Les découplages observés sont en général relatifs²⁸, locaux ou temporaires et ne s'accompagnent que d'une faible diminution des pressions environnementales.

²⁷ En 1988 est créée la société internationale d'économie écologique, et en 1989 paraît le premier numéro de sa revue sous le nom *Ecological economics*.

²⁸ Ou, s'ils s'observent comme absolus dans certains pays, ce n'est qu'à une vitesse largement insuffisante pour répondre aux objectifs de réductions des émissions de gaz à effet de serre fixées par les accords internationaux (Vogel et Hickel, 2023)

Parrique et ses collègues (2019) relèvent sept raisons principales à cela, qui sont intéressantes à mentionner puisqu'elles font partie du corps des débats qui nous intéressent, et pour certaines, sont en lien direct avec une autre composante clé de ces débats – celle du progrès technologique. Parrique et ses collègues (2019) mentionnent ainsi la hausse des coûts d'extraction des ressources au fur et à mesure de leur rareté et difficulté d'accès ; l'effet rebond (Alcott, 2005; Jevons, 1865), c'est-à-dire le fait que l'efficacité gagnée par unité est compensée (ravalée) par l'augmentation de la consommation générale ; le déplacement des pressions exercées sur les ressources lorsqu'une solution technologique renvoie le problème qu'elle visait à résoudre dans un autre domaine (les auteurs prennent l'exemple des voitures électriques créant une pression supplémentaire sur les ressources en lithium, cuivre, et cobalt) ; la sous-estimation des impacts d'une économie de services, qui ne se substitue pas en général à l'économie des biens, mais s'y ajoute ; le potentiel limité du recyclage (Grosse, 2014) ; un changement technologique insuffisant et inapproprié ; et le transfert des coûts en lien avec le déplacement des pressions environnementales à l'étranger. Ainsi, les dernières études sur le sujet soutiennent que la croissance économique ne s'est globalement pas décollée des pressions environnementales d'une manière suffisante pour répondre à l'urgence écologique (Hickel et Kallis, 2020; Parrique et al., 2019; Wiedmann et al., 2020).

En synthèse, nous avons vu deux grands courants se dessiner dans les manières de prendre en considération la nature dans l'économie, qui renvoient à deux qualificatifs de durabilité : la **durabilité faible**, et la **durabilité forte**. La première relève de la théorie néoclassique de l'équilibre général qui défend le maintien possible d'une croissance économique soutenue ; la deuxième relève de l'économie écologique, qui conçoit comme à la fois impossible et non désirable une croissance soutenue à long terme, et qui prône des mesures de régulation politique. Aujourd'hui, la position dominante au sein des institutions politiques reste la première, soutenue par le développement durable.

Ce qui ressort de la présentation des composantes des débats sur la croissance économique est la cohérence interne constitutive de chacune des visions du monde explorées. Ces visions font système et chaque élément ou argument permet la cohérence du tout, qui forme un cadre structurant nos imaginaires. Ainsi, remettre en question la croissance économique comme impératif politique consiste bien à remettre en question un ensemble de croyances et de valeurs encore solidement ancrées. Le tableau 1 ci-dessous reprend les éléments principaux en lien au rapports humains à l'égard de la nature – qui marquent les évolutions au sein des écoles de pensée économiques que nous venons d'explorer.

Tableau 1 : Mutations au sein de la pensée économique

Composantes/ Types de courant	Économie classique	Économie néoclassique	Économie de l'environnement	Économie écologique
Traductions politiques	-	Le développement par la croissance économique	Le développement durable et la modernisation écologique	La décroissance et l'après-croissance
Vision de l'humain	-	Agent rationnel, isolé, en compétition, aux désirs infinis et matériels	Agent influençable par les bons signaux	Partie de la nature, rationalité limitée, dépendance
Vision de la nature	Appréhendée au travers de la terre cultivable	Stock de ressources, capital substituable, nature <i>artefact</i>	Limites négociables, impacts négatifs comme coûts externes, internalisables par les bons signaux prix	Substrat vital, limité, base de décision, nature <i>habitat</i> et nature <i>poïesis</i>
Rapports humains à la nature	-	Supériorité humaine, rapport utilitariste d'une nature aux ressources illimitée	Rapport marchand ; impacts sur la nature à internaliser monétairement	Humain intégré et dépendant de la nature ; en partie exclue de la sphère marchande
Vision de la croissance économique	Possède un caractère limité du fait de son ancrage à la terre	Impératif non négociable pour le bon fonctionnement de l'économie	Développement durable possible grâce à une croissance verte	A remettre en question, s'oppose aux limites écologiques

1.1.3 Deux paradigmes socioéconomiques en confrontation

Dans les années 1970 aux États-Unis se développe une nouvelle discipline : la sociologie environnementale. Riley Dunlap, l'un de ses pionniers, est notamment connu pour avoir mis en évidence le paradigme de l'*exemptionnalisme humain*, prenant forme dans la supposition qu'au regard du développement des sciences, de la culture et de la technologie, l'être humain moderne se considère comme un être si spécial qu'il se sentirait exempt des contraintes écologiques ayant cours pour les autres espèces ou les sociétés pré-modernes (Dunlap et Catton, 1994). On retrouve ici, sous d'autres termes, le diagnostic de déconnexion humaine à l'égard de la nature posé par l'écopsychologie (Doherty, 2011). La sociologie environnementale se développe sur la base d'une critique de l'exemptionnalisme humain qui domine les sciences sociales de l'époque. Elle met en lumière le développement d'un nouveau paradigme au sein de la population : le Nouveau Paradigme Écologique (NEP), qui vient contrer le Paradigme Social Dominant (DSP) en affirmant l'existence de limites naturelles qui forment et contraignent *toutes* les sociétés humaines, même modernes. Voyons plus en

détail de quoi ces paradigmes sont composés. Je présenterai tout d'abord le DSP, puis le NEP, et terminerai en dressant les évolutions entre ces paradigmes – dont je proposerai une synthèse dans le tableau 2.

1.1.3.1 Le DSP : un paradigme socioéconomique dominant anthropocentré

Élargissant la définition épistémologique du paradigme (Kuhn, 1970) au domaine socio-culturel, le sociologue Dennis Pirages et le biologiste Paul Ehrlich définissent le Paradigme Social Dominant (DSP) comme « la vision du monde, le modèle ou le cadre de référence dominant à travers lesquels les individus ou la collectivité, une société, interprète le monde extérieur » (Pirages et Ehrlich, 1974, 43). Leur objectif, à l'époque, est de pouvoir déceler les valeurs et croyances américaines traditionnelles qui leur semblent intrinsèquement non écologiques. Pour définir le DSP et évaluer son adhésion, ces chercheurs construisent un outil de mesure combinant trois dimensions reliées : politique, économique et technologique. La dimension politique rassemble des positions en faveur d'une réglementation gouvernementale limitée, d'un soutien à la propriété privée et de l'individualisme économique. La dimension économique renvoie au soutien de la liberté de l'entreprise privée, la promotion du libre marché et la croyance en une croissance économique potentiellement illimitée. Enfin, la dimension technologique renvoie à la croyance que la technologie et la science sont capables de résoudre la majorité des problèmes humains, y compris les problèmes environnementaux, teintée d'une foi certaine dans l'existence d'un progrès qualifié d'infini. On retrouve ici les dimensions qui forment les débats sur la croissance économique tels que présentés précédemment.

Selon William Catton et Riley Dunlap (1980), la vision du monde qui sous-tend le DSP est basée sur quatre croyances principales. Premièrement, l'idée qu'il existe une différence fondamentale entre les êtres humains et les autres espèces sur terre, et que les premiers peuvent dominer les seconds. Deuxièmement, que les individus sont maîtres de leur propre destin. Troisièmement, que le monde est vaste et offre aux humains des opportunités de développement illimitées. Et quatrièmement, que l'histoire humaine est une trajectoire de progrès infini où chaque problème a sa solution. En lien avec cette vision du monde, trois valeurs fondamentales sont identifiées : la croissance économique, la vision de la nature comme stock de ressources disponible pour les êtres humains, et la domination de ces derniers sur la nature (Cotgrove et Duff, 1981).

Notons que selon le sociologue Stephen Cotgrove, il ne serait pas nécessaire que la majorité de la population adhère aux croyances du DSP pour que ce dernier soit *dominant*. Ces croyances peuvent être véhiculées par certains groupes au pouvoir dont les croyances du DSP soutiendraient leurs propres

intérêts (Cotgrove, 1982). Pour Cotgrove, le DSP peut ainsi se lire également comme une idéologie politique en ce qu'il légitimerait les institutions au service de ces mêmes groupes.

Le DSP traduit une vision normée des interactions que les humains devraient entretenir avec la nature, basée sur une certaine définition de l'être humain, de la nature et des valeurs à assigner à cette dernière. Cela semble correspondre à la représentation dominante de la nature dans la culture occidentale contemporaine, ancrée dans une ontologie naturaliste (Feltz et Luyckx, 2015), définie par le marquage d'une séparation entre soi-même et les autres entités vivantes (Descola, 2005). Reprenant la typologie des représentations de la nature de Hess (2013) présentée au point 1.1.1, on peut raisonnablement percevoir dans le DSP la vision d'une nature *artefact*, autrement dit, transformée et transformable par les êtres humains alors perçus comme légitimes *dominateurs* au vu de leur valeur prétendument supérieure. Ce type d'interaction renvoie à une catégorie de rapports humains-nature caractérisée par la maîtrise des premiers sur la deuxième – tel que le décrit Mirjam de Groot et ses collègues sous le vocable anglais « *mastery over nature* » (De Groot et al., 2011, 28). Cette catégorie décrit une relation de supériorité des humains par rapport à la nature, y compris sur le plan de l'évaluation morale, et s'accompagnant du droit de transformer et d'exploiter la nature.

Ainsi, dans le DSP, des valeurs purement instrumentales sont assignées à la nature et aux entités non humaines, tandis que les humains sont considérés comme exempts des contraintes naturelles : c'est l'*exemptionnalisme humain* défini par Riley Dunlap (Dunlap et Catton, 1994). Cette vision particulière renvoie à la position éthique spécifique de l'anthropocentrisme (Hess, 2013). On retrouve ce positionnement de déconnexion humaine à l'égard de la nature qui constitue pour l'écopsychologie une des racines profondes de la situation écologique actuelle. Nous explorerons par la suite l'intérêt existentiel de ce positionnement comme une forme particulière de déni de notre propre naturalité, c'est-à-dire de notre appartenance au monde vivant et donc de notre caractère éminemment mortel.

1.1.3.2 Le NEP : un nouveau paradigme écologique écocentré

L'existence d'un nouveau paradigme écologique (NEP) a été mis en évidence par le sociologue Riley Dunlap et son assistant Kent Van Liere à la fin des années 1970. Dunlap constate à l'époque l'existence d'une sensibilité environnementale nouvelle, incarnée par plusieurs auteur·e·s qu'il découvre – comme Barry Commoner, Garrett Hardin ou encore Rachel Carson. Il y voit l'émergence d'un nouveau paradigme, d'une manière alternative de percevoir le monde allant à l'encontre de celle véhiculée par le DSP (Doherty, 2011). Dunlap et Van Liere (1978) créent alors un outil pour évaluer cette sensibilité, en se basant sur des éléments utilisés dans le DSP, complétés des recherches de l'époque en sciences environnementales ainsi qu'en psychologie sociale sur la mesure des croyances,

attitudes et valeurs (Rokeach, 1970). Trois versions de cet outil se succèdent depuis sa création. Peu utilisé jusqu'au début des années 1990, il prend son essor avec la médiatisation croissante du changement climatique sur la scène internationale (Dunlap, 2008). Il est aujourd'hui utilisé partout dans le monde pour évaluer les préoccupations environnementales et a même été intégré dans des modèles de comportements psycho-sociaux pour renvoyer aux « croyances fondamentales concernant la Terre et les relations humaines à l'environnement » (Stern et al., 1995, 725). La dernière version contient quinze éléments évaluant cinq facettes d'une vision du monde décrite comme écologique (Dunlap et al., 2000) :

- La conscience de l'*existence de limites biophysiques* à la croissance démographique et à la disponibilité des ressources naturelles
- La compréhension de la *fragilité de la nature* et de son équilibre, avec la conscience que cet équilibre n'est pas à même d'absorber les impacts des sociétés industrielles modernes
- Le rejet de l'*exemptionnalisme humain* et de l'idée que l'ingéniosité humaine sera capable de maintenir la Terre habitable
- La reconnaissance que nous demeurons en tant qu'humains *dépendants des lois naturelles*, malgré nos capacités particulières
- L'acceptation qu'il puisse se produire une *catastrophe écologique majeure* si la situation demeurait inchangée, et le rejet de l'idée que la crise écologique a été surestimée ou exagérée

Le NEP incarne une vision des relations humaines à la nature qui rejoint la catégorie de rapports écocentriques décrite par de Groot et ses collègues (2011) sous le vocable anglais « *participation in nature* ». Dans ce rapport, les humains sont considérés comme faisant pleinement partie de la nature, et à cette dernière est octroyée une valeur dite « intrinsèque²⁹ », signifiant que les entités non humaines sont valorisées pour elles-mêmes et non en fonction de leur utilité particulière pour les êtres humains.

Reprenant la typologie de Hess (2013), il est possible de déceler l'existence de deux représentations de la nature dans le NEP : celles d'une nature *habitat* et celle d'une nature *poïesis*. La nature *habitat* renvoie au « lieu de l'existence de l'humain, à la fois son milieu et son mystère. » (Hess, 2013, 45) Elle est décrite comme *vécue*, au sens où elle est éprouvée par le corps, les sens, les émotions, mais aussi le langage, au travers de pratiques tant artistiques que philosophiques. La nature *poïesis* est, quant à elle, une nature « autonome, vivante, agissante par elle-même » (Hess, 2013, 49).

²⁹ Il existe un large débat en éthique environnementale sur la valeur intrinsèque, et certains préfèrent parler de valeurs dites « relationnelles ». Pour une revue, voir l'étude de Klain et ses collègues (Klain et al., 2017).

1.1.3.3 Transition entre paradigmes : synthèse d'une mutation culturelle

Comme le décrivaient Pirages et Ehrlich en 1974 : « La persistance de n'importe quelle société est menacée quand son paradigme social dominant n'offre plus de guidance valide pour survivre... Aujourd'hui la société industrielle est menacée, non par des ennemis extérieurs, mais par l'acceptation dépourvue d'esprit critique d'un paradigme dominant démodé qui ne pourra pas perdurer dans le futur » (Pirages et Ehrlich, 1974, 47). Face aux multiples critiques socio-écologiques adressées à la croissance économique que nous avons abordées précédemment, le DSP semble bien se transformer en direction du NEP mais reste toutefois bloqué dans une position intermédiaire entre le DSP et le NEP – position que j'ai présentée précédemment sous la forme de la *modernisation écologique* (ME). En soutenant une compatibilité possible à long terme entre la croissance économique et la protection de la nature, la ME combine des aspects du DSP, et notamment la promotion de la croissance, avec certains principes-clé du NEP, principalement la promotion de la conservation de la nature. Il est possible de voir la ME comme une version *verdie* du DSP ayant intégré les réponses aux critiques à la croissance des années 1970', dans la lignée du développement durable qui aurait constitué une synthèse entre le paradigme économique basé sur la croissance et des paradigmes émergents orientés en faveur de l'écologie (Stockdale, 1989). La ME gagne depuis plusieurs années les politiques environnementales de plusieurs pays industrialisés. Elle semble s'ériger en *nouveau DSP* au sein de nos instances dirigeantes.

Le tableau 2 ci-après reprend les principales composantes de ces trois paradigmes socio-économiques présentés. Pour le DSP et le NEP les éléments sont repris directement des outils de mesures développés dans ce domaine, et organisés au travers de mon prisme écopsychologique permettant de classer ces éléments selon les visions de la nature, de l'être humain et de leurs rapports qui leurs sont sous-jacent. Pour la ME, j'ai également rassemblé les éléments disponibles dans les recherches abordées précédemment. Mais, comme la ME reprend pour partie certains éléments du DSP et pour partie en transformant d'autres et contient aussi de nouveaux concepts, j'ai mis en orange les caractéristiques qui diffèrent par rapport au DSP. On retrouve ainsi une première distinction dans la perception de la situation écologique dont l'urgence à l'époque de l'émergence du DSP n'était pas encore considérée – ou, si oui, l'était comme *exagérée*. Dans la ME, on trouve une reconnaissance des enjeux écologiques – puisque la ME a émergé de cette prise de conscience des années 1970-80. Les réponses à y apporter s'intègrent dans le prolongement du maintien d'une dynamique croissanciste de l'économie qui est considérée comme efficace – par une orientation adéquate des investissements vers le progrès technologique permettant une croissance dite verte, découplée de ses impacts délétères sur l'environnement. Le projet politique néolibéral véhiculé dans le DSP et soutenu par une pensée

économique néoclassique, se transforme en développement durable dans la ME, soutenu par l'économie de l'environnement. Les rapports humains à l'égard de la nature se transforment très légèrement, avec l'apparition des notions de *services écosystémiques* complétant la représentation d'une nature-artefact en une forme de nature-habitat. Les limites écologiques y sont reconnues, bien que considérées subtilement comme négociables. Hiérarchiquement, les intérêts humains semblent toujours primer majoritairement sur les intérêts d'autres espèces et sur l'équilibre écologique.

En contraste, c'est un renversement large et profond de paradigme auquel invite le NEP. Une transition sociétale vers ce paradigme transformerait radicalement les dynamiques économiques actuelles. La reconnaissance collective de limites écologiques absolues à la croissance économique impliquerait des changements drastiques dans les logiques de production et de consommation. Un projet politique d'abandon de la croissance comme impératif y est préconisé. Or, comme nous l'avons vu plus haut, la croissance économique représente encore aujourd'hui l'objectif politique premier des économies capitalistes occidentales. Comment comprendre cette inertie ? Comment comprendre l'adhésion majoritaire de la plupart des décideur·euse·s économiques en faveur du DSP voire maintenant de la ME, autrement dit leur foi en une croissance économique infinie et souhaitable, et en la perpétuation d'une relation à la nature basée sur l'exemptionnalisme humain ?

Dans ma recherche, je propose une *lecture existentielle de cette inertie*, en postulant qu'elle est liée à la manière dont nous, êtres humains occidentaux, tentons de supporter nos propres limites et notre finitude en niant les limites de la biosphère – et, en résonance à celles-ci, également les nôtres. Cette lecture s'ancre dans les travaux de plusieurs chercheuses et chercheurs qui, à la frontière entre économie et psychologie, ont mis en lumière plusieurs liens entre notre peur de la mort, nos rapports à la nature et le fonctionnement de l'économie. Je dresse dans ce qui suit un panorama de ces travaux, avant d'appliquer une première lecture existentielle de l'adhésion aux paradigmes du DSP et du NEP qui mobilisera plus spécifiquement un ensemble de travaux en psychologie existentielle expérimentale. Cette lecture me permettra de circonscrire mes hypothèses de recherche.

Tableau 2 – Composantes des paradigmes du DSP au NEP en passant par la ME

Paradigmes			
Dimensions	DSP	ME	NEP
Vision de la situation écologique	Pas d'urgence ou urgence exagérée ; foi en la technologie et la science pour résoudre les problèmes	Prise en compte des problèmes écologiques, qui peuvent être résolus par le progrès technologique et le libre marché	Catastrophique ; nécessitant un changement profond des dynamiques économiques capitalistes de libre marché
Vision de l'économie	Promotion du libre marché ; réglementation gouvernementale limitée ; soutien à la propriété privée ; liberté à l'entreprise privée ; l'économie est indépendante des sphères sociales et écologiques et ses intérêts sont hiérarchiquement supérieurs	Promotion du libre marché ; réglementation gouvernementale limitée ; soutien à la propriété privée ; liberté à l'entreprise privée ; l'économie est liée aux sphères sociales et écologiques, mais dont les intérêts sont hiérarchiquement supérieurs	Economie capitaliste de marché à remplacer ; réglementation gouvernementale nécessaire ; l'économie est dépendante de la sphère sociale, elle-même dépendante de la sphère écologique
Vision de la croiss. écon.	Possiblement illimitée ; moteur de l'économie, non négociable	Possiblement illimitée ; moteur de l'économie, non négociable ; défense d'une croissance verte	Abandon nécessaire dans les pays développés
Découplage	-	Absolu et global possible, si pas maintenant, dans le futur	Insuffisant actuellement et dans le futur pour répondre à l'urgence
Technologie et sciences	Moteur, foi en l'avenir grâce au progrès infini ; capable de résoudre tous les problèmes		Insuffisant pour répondre aux enjeux
Libre marché	Efficace pour allouer de manière optimale les ressources	Efficace pour allouer de manière optimale les ressources ; si corrections nécessaires, possibles par l'internalisation des externalités	Inefficace face à l'ampleur des enjeux socio-écologiques ; prix des biens et services ne reflètent pas leurs impacts réels
Vision de l'humain	Individualisme économique ; foi dans le génie humain ; exemptionnalisme humain		Partie de la nature ; malgré son intelligence, n'est pas exempt des lois de la nature ;
Vision de la Nature	Nature <i>artefact</i> ; stock de ressources ; valeur instrumentale	Nature <i>artefact</i> et Nature <i>habitat</i> ; stock de ressources et services écosystémiques, impacts écologiques à monétiser pour internaliser les coûts ; valeur instrumentale	Nature <i>habitat</i> et nature <i>poïesis</i>
Limites écologiques	Pas de limite écologique	Limites écologiques négociables	Limites écologiques non négociables
Rapports hum. – nature	Mastery over nature	Stewardship with nature	Participation in nature
Projet politique	Néolibéral	Développement durable	Décroissance ; après-croissance
Pensée économique	Economie néoclassique	Economie de l'environnement	Economie écologique ; bioéconomie

Légende : en orange, les distinctions entre le DSP et la ME

1.2 Première lecture existentielle

Avant de proposer une première lecture existentielle de l'adhésion aux deux paradigmes socio-économiques du DSP et du NEP, passons en revue les travaux qui ont ouvert la voie à cette exploration existentielle si particulière de l'économie et de nos rapports à la nature. Mon but n'est pas ici de proposer un panorama exhaustif et détaillé, mais de pouvoir dresser une vue globale suffisante pour situer mon propre travail dans ce vaste champ qui s'inscrit tour à tour dans une approche économique, sociologique ou philosophique.

Débutons ce panorama par les travaux de l'anthropologue Ernest Becker. Ces derniers sont au cœur de ce travail, puisqu'ils sont à l'origine des théories en psychologie existentielle expérimentale que je mobiliserai dans la suite de cette section, et qui serviront de base à la formation du modèle théorique de l'autorégulation existentielle – objet du chapitre 2. Le parcours intellectuel de Becker a été guidé par sa volonté de répondre à cette question : qu'est-ce qui amène les gens à se comporter de la manière dont ils se comportent ? Il développe sa pensée dans plusieurs ouvrages. Dans le premier, *The Birth and Death of Meaning* (1962), il décrit le langage comme ce qui nous aurait permis – à nous humains, de nous distinguer des autres animaux, nous permettant de nous libérer, nous affranchir de nos instincts de base et de développer une conscience de nous-mêmes. Il nous décrit comme des êtres naviguant entre deux mondes à la fois – celui de la matière et celui des symboles, des significations. En cela il vise à réconcilier le dualisme qui sépare corps et esprit. Dans la version révisée de cet ouvrage en 1971 il y intègre ses réflexions au sujet de notre peur de la mort. Pour lui, en tant qu'humains, nous expérimentons cette peur surtout en ce qu'elle menace notre monde de significations – car ce serait ce monde qui nous définit, en tant qu'individu mais aussi en tant que société. La culture dans laquelle nous grandissons est intégrée dans notre identité en tant qu'individu, et il est nécessaire pour Becker de prendre ce bagage en considération dans l'étude des comportements humains. Dans son ouvrage de 1973 intitulé *The Denial of Death*, Becker s'inspire notamment des travaux des psychanalystes Otto Rank³⁰ et Sigmund Freud³¹ et prétend que nos comportements sont mus par la tentative de contrôler l'angoisse profonde générée par la terreur de notre caractère mortel. Becker décrit ainsi le *dilemme existentiel* de se savoir mortel tout en voulant continuer à vivre comme provoquant une terreur paralysante que nous réprimons afin de continuer à fonctionner au quotidien. « Réprimer », dans ce

³⁰ Otto Rank travaille avec Sigmund Freud avant de s'en éloigner. Il s'intéresse particulièrement aux mythes et en propose une approche psychanalytique. Il publie en 1924 un livre intitulé *Le traumatisme de la naissance* où il décrit cette dernière comme la source primaire de toute angoisse.

³¹ Sigmund Freud décrit la sexualité comme le lieu de notre angoisse fondamentale. Becker place cette angoisse dans la mortalité.

cas-là, signifie *pousser* hors de notre conscience, nous amenant à rester au fait de notre caractère mortel, tout en gardant ce savoir dans notre inconscient. Je définirai plus en détail les notions de conscient et d'inconscient au début du chapitre 2, mais appréhendons ici l'inconscient comme englobant les processus de notre fonctionnement qui nous sont inconnus ; qui sont initiés de manière non intentionnelle ; et que nous ne contrôlons pas (Bargh, 1994; Depraz, 2002).

Bien que réprimé, le savoir de notre caractère mortel continue d'œuvrer à l'intérieur de nous – générant une angoisse latente que nous devons pouvoir gérer. Nous avons vu que pour Becker nous possédons un *soi physique* (notre corps) et un *soi symbolique* (notre identité sociale). Selon lui, nous pourrions transcender le caractère fini de notre soi physique en poursuivant des *projets d'immortalité* – par lesquels notre soi symbolique acquerrait une forme d'*immortalité symbolique*. Ce peut être le cas lorsque nous créons des œuvres qui vont perdurer après notre mort (comme écrire des livres ; ou construire des monuments) ; ou, que nous participons à des projets que nous pensons qu'ils perdureront après notre mort physique. Cela nous donne l'impression de devenir des *héros existentiels*, que notre vie a un sens, un but, au sein d'un univers ordonné. La **culture** – en tant que réceptacle de nos projets héroïques, est ainsi décrite par Becker comme un système de défense collectif contre la conscience de notre mortalité. Lorsque des projets d'immortalité entrent en contradiction les uns avec les autres (comme entre religions), cela vient confronter les croyances fondamentales de celles et ceux qui défendent ces projets – menaçant par là même la sécurité qu'ils en tirent. Cela peut participer à expliquer, selon Becker, la montée de tensions, violence, racisme, guerres, au sein de nos relations humaines – mécanismes qu'il décrit plus particulièrement dans son ouvrage de 1975 *Escape from Evil*.

Selon Becker, le recours traditionnel aux systèmes religieux pour trouver ce sens réconfortant à nos vies n'est plus aussi convainquant à notre époque, et le développement de la science ne suffit pas à apaiser notre dilemme existentiel. Il nous faudrait de nouveaux systèmes héroïques nous permettant de participer à quelque chose de plus grand que nous qui perdurera après notre mort. Laisant cette quête ouverte, car convaincu qu'aucun système héroïque ne serait parfait, Becker espère toutefois que notre conscientisation progressive de ces ressorts existentiels profonds derrière nos motivations nous permettra de créer des visions du monde héroïques qui ne seront pas destructrices.

Plusieurs économistes ont travaillé à la mise en lumière des liens entre notre peur de la mort et le fonctionnement de l'économie. Reprenant notamment les travaux de Becker, l'économiste Christian Arnsperger pose les jalons d'une *anthropologie économique existentielle* – qui questionne les fondements de l'économie écologique et de l'anthropologie économique. Se positionnant au croisement de la psychologie, de la philosophie et des sciences sociales, il développe une approche critique de la notion de rationalité en anthropologie économique en y appliquant une lecture

existentielle. Il repense ainsi cette rationalité comme un « mécanisme de défense » contre nos angoisses existentielles et lit le capitalisme comme une « *spiritualité de substitution* face au besoin de réponses quant au sens de la vie » – en cela, l’homme économique n’est plus perçu comme « une entité calculatrice aveugle » mais bien plutôt comme un « *chercheur existentiel* qui souvent s’ignore » (Arnsperger, 2013, 94). L’*économie existentielle* est ainsi guidée par cette idée que des forces pulsionnelles non conscientisées en lien à notre angoisse de finitude se jouent dans nos actes d’achat, de production, d’épargne, ou d’investissement – actes décrits comme *rationnels* par l’économie mainstream néoclassique. Le chercheur prône une transformation majeure de cette conception de la rationalité³² afin de fonder une *économie écologique existentielle*. Loin d’être déterminé par nos pulsions non conscientes, nous pouvons au contraire selon le chercheur parvenir à en prendre conscience et agir sur nos propres motivations – grâce à une qualité que nous avons en chacun·e de nous qu’il nomme la *plasticité anthropologique*. Il définit cette dernière comme « ... la possibilité innée que nous possédons de remettre en cause ce qui se donne comme inné en nous. » (Arnsperger, 2023, 340).

Le chercheur décrit l’existence d’*axiomes du capitalisme* qui agissent « comme des motivateurs le plus souvent inconscients et de nos jugements sur la réalité et de nos actions dans cette réalité » (Arnsperger, 2009, 72). Parmi ces axiomes on retrouve la valorisation de la productivité et de la croissance économique comme garantes de la survie collective, l’idée du travail comme impératif moral et garant du « salut », la concurrence comme garante d’efficacité dans la productivité en évitant tout gaspillage, la valorisation de l’entrepreneuriat capitaliste et *for-profit* comme terreau de l’innovation et de l’imagination, la propriété privée qui constitue « une des formes les plus fondamentales de sécurité existentielle » (*ibid.*, 68), et enfin la valorisation de la consommation au cœur de la prétendue satisfaction de nos désirs hédonistes.

Afin de mener à bien la tâche de cette économie existentielle d’articuler la finitude de la biosphère à la finitude de notre existence humaine, Arnsperger propose deux concepts clés : celui de *rationalité holographique* – renvoyant au fait que nous sommes, à titre individuel et comme être humain rationnel, le *réceptacle réflexif* d’une plus grande réalité qui nous dépasse ; et celui d’*humanisme écologique* – mettant en évidence le rapport à la fois organique mais également *éthique* que nous entretenons avec le milieu naturel qui nous permet de vivre (Arnsperger, 2023).

³² Plusieurs travaux alimentent cette remise en question – comme ceux de l’anthropologue Christian Marouby (Marouby, 2004), qui met en lumière l’interprétation – erronée selon lui et anhistorique d’Adam Smith, qui conçoit l’humain comme doté d’une rationalité d’aspiration à l’infini – quelles que soit les sociétés humaines considérées, et ce jusqu’aux humains primitifs qu’il voyait porter en eux-mêmes déjà cette aspiration – sans pouvoir à l’époque assouvir cette dernière, faute des moyens matériels à disposition. Cette interprétation, qui naturalisait la rationalité économique, a constitué ensuite toute la science économique classique.

Dans leur ouvrage *Capitalisme et pulsion de mort*, les économistes Gilles Dostaler et Bernard Maris (2010) relient les travaux du psychanalyste Sigmund Freud et de l'économiste John Maynard Keynes, afin d'explorer le rôle de la pulsion de mort et de son refoulement dans le développement d'activités de production, d'accumulation et de consommation, ainsi que le rôle de la technique comme moyen de lutter contre la rareté angoissante de la nature. Par cette recherche de croissance infinie, nous cherchons selon ces auteurs à accumuler du temps – et d'aller ainsi de cette manière symbolique vers la vie éternelle. Cette lutte contre la mort alimente le contenu morbide qui se trouve dans notre quête de croissance infinie. Pour les auteurs, c'est parce que nous n'aurions pas réussi en tant société à résoudre notre conflit éternel vis-à-vis de la mort – que nous sommes embarqué·e·s dans cette quête de croissance infinie, qui paradoxalement nous détruit puisque nous détruisons la nature.

L'économiste Dominique Méda (2013), quant à elle, décrit la croissance économique comme une véritable *mystique* qu'il convient de déconstruire. Dans son ouvrage elle nous invite à un recul réflexif sur l'idée reçue que la croissance n'aurait été que bénéfique pour nos sociétés. Adoptant un regard historique, elle montre comment nous en sommes venu·e·s à occulter les impacts délétères de cette croissance. Rappelant la montée à la fin du XXème siècle d'indicateurs alternatifs au PIB, elle nous invite à un travail collectif de requestionnement : quel indicateur privilégié, et dans quel but ? Qu'est-ce qui est désirable dans notre société ? Elle montre que les réponses à ces questions sont à choisir délibérément et démocratiquement.

L'ancien financier Gilles Vernet part quant à lui de son propre vécu pour lire les dynamiques au cœur de nos économies sous le prisme de notre angoisse de finitude (Vernet, 2017a, 2017b). Confronté à la fin de vie de sa mère, Vernet opère une transition professionnelle drastique, quittant le domaine de la finance pour celui de l'enseignement. Il réfléchit à son rapport au temps, qu'il vit en accéléré dans sa carrière dans la finance. Cette accélération est stoppée nette quand il apprend que sa mère va bientôt mourir. Il quitte alors son poste pour être auprès d'elle, et finit par se reconvertir dans l'enseignement public. Ses travaux ont cette originalité de porter à la fois sur ses propres expériences de vie et ses ressentis personnels, et sur sa relation avec un système de croissance auquel il était auparavant complètement dévoué. Dans ses ouvrages il aborde de manière incarnée plusieurs enjeux existentiels qui sont au cœur de la présente recherche. Il évoque notamment la difficulté de parler de cet enjeu de la mort dans nos sociétés. Il écrit par exemple : « La mort est un mot tabou pour tous ceux qui cherchent à échapper à sa réalité. Depuis que j'y ai été confronté, depuis que j'ai admis dans ma chair qu'elle faisait partie de la vie, depuis que je m'en suis fait presque une amie, j'ai voulu partager mon expérience. Et j'ai été saisi par la gêne et l'anxiété que ce thème induisait chez beaucoup d'interlocuteurs. {...} J'ai d'ailleurs constaté que ce rejet est d'autant plus marqué chez ceux qui n'y

ont jamais été directement confrontés. Pourtant peu de choses nous relie tant que la mort ». (Vernet, 2017a, 223).

Le dernier auteur dont je souhaite présenter les travaux est philosophe. Dans son ouvrage intitulé *La Terre, les corps, la mort – essai sur la condition terrestre*, Pierre Madelin (2022) appréhende la mort comme une question fondamentalement écologique, mettant en évidence un lien historique entre le déni de la mort et le déni de la Terre. Retraçant l'histoire des idées il revient sur notre recherche occidentale d'immortalité, afin de nous extraire de notre condition terrestre, montrant le transhumanisme comme l'aboutissement contemporain ultime de cette recherche. Voyant ainsi dans le déni que nous avons de notre propre mortalité, l'une des racines de la destruction de la nature, il souhaite compléter la pensée écologique de cette thématique trop peu abordée selon lui.

Dans son essai, il présente le déni de la mortalité comme un *invariant anthropologique*, toutes cultures ayant tenté et tentant encore de dépasser le caractère fini de l'être physique, en général par l'idée de la persistance d'une partie de nous – spirituelle, qui perdurerait après notre mort physique. Ce déni ne serait donc pas une spécificité occidentale. Cela étant dit, toutes les cultures ne participent pas pour autant à détruire leurs propres conditions de vie, comme nous le faisons en Occident. Ce qui nous distingue serait une dévalorisation progressive de notre séjour terrestre, et de notre propre corps, par rapport à une réalité céleste conçue comme meilleure. Cette dévalorisation aurait donné lieu à une hiérarchisation entre deux mondes – le terrestre au détriment du céleste, le corporel au détriment du spirituel. Cette hiérarchisation est l'une des racines de la destruction de la nature – de laquelle nous avons tenté de nous arracher, afin de nous arracher à notre propre condition mortelle.

Dans la dernière partie de son ouvrage, il invite à *habiter la mort* – soit à accepter notre finitude et notre appartenance à la Terre sans dénigrer cette expérience, comme seule voie à même de nous amener à respecter véritablement l'ensemble du vivant. Il s'inspire notamment de la philosophe Val Plumwood, qui a tenté de repenser une conception écologique de la mort en appréhendant l'être humain comme une partie des cycles écologiques plus larges – dans lequel le corps de ce dernier retournera dans ces cycles pour leur permettre de continuer à exister (Plumwood, 1993). Nous ne sommes donc ici plus conçus comme des êtres isolés mais bien comme des membres à part entière de communautés écologiques qui perdureront après notre propre mort individuelle. Nous retrouvons ici l'élargissement de la vision que l'on peut avoir de nous-mêmes qui correspond au développement d'une identité écologique telle que définie au point 1.1.1 (Thomashow, 1996). Dans cette vision, on comprend que la mort et la vie s'alimentent mutuellement dans un même cycle. Si cela peut sembler réconfortant à première vue, Madelin ne nie cependant pas la part tragique qui caractérise – quoi qu'on en fasse, la perspective de la mort, à une échelle individuelle.

Le cadre de la psychologie existentielle

Dans le présent travail de recherche, j'adopte une approche en psychologie existentielle, qui me semble pouvoir rassembler dans un cadre commun les nombreux apports des travaux qui viennent d'être survolés. La psychologie existentielle tente de comprendre les visions du monde, les émotions, les attitudes et les comportements des personnes confrontées aux grandes questions de leur existence (Jacobsen, 2008). Ces grandes questions renvoient à la peur de la mort (Feifel, 1977), à la recherche de sens (Frankl, 1963), à la liberté et à la responsabilité (Fromm, 1994), à l'isolement et à la solitude (Pinel et al., 2017), et à la définition d'une identité claire et digne de valeur (Wong, 2011). La psychologie existentielle a longtemps été circonscrite au domaine de la thérapie (Yalom, 1980) mais a gagné, au cours des dernières décennies, le champ des études expérimentales. C'est sur ces dernières que je baserai ma première lecture existentielle de l'adhésion aux paradigmes du DSP et du NEP. Notons que les études portant sur nos rapports à la mort sont celles qui ont été les plus développées au cours de ces dernières années. Les deux théories que je mobiliserai pour effectuer ma lecture existentielle considèrent cet enjeu comme l'enjeu central auquel les autres enjeux sont rattachés. C'est pour cette raison que dans le développement qui suit, je me concentrerai sur cet enjeu de la mortalité afin de dresser un panorama des études montrant les liens entre notre vécu de ce dernier avec certaines composantes caractéristiques du DSP ou du NEP. Les autres enjeux existentiels que je viens de citer ne seront que survolés. C'est seulement au chapitre 2 que j'en proposerai un développement détaillé afin de composer un modèle théorique intégrant la prise en compte de ces enjeux existentiels pour explorer de manière élargie les conditions d'adhésion à l'un ou l'autre paradigme.

Découlant des travaux de Becker, deux théories principales explorent les manières dont nous faisons face à la conscience de notre mortalité dans notre vie quotidienne : la théorie de la gestion de la terreur ou *Terror Management Theory* (TMT) et la théorie de la gestion de la transcendance ou *Transcendence Management Theory* (TrMT). Dans ces approches, qui vont se révéler largement complémentaires, deux tendances fondamentalement différentes sont à l'œuvre. Celle décrite par la TMT peut être qualifiée de **tendance défensive**, dans la mesure où elle œuvre à préserver l'individu d'une conscience focale et directe de l'idée de sa propre mortalité. Quant à celle décrite par la TrMT, elle peut être appelée **tendance réflexive**, car elle met en lumière les bienfaits d'une posture consciente focale de l'idée de sa propre mortalité. Selon le psychologue Philip Cozzolino, créateur de la TrMT, cette dernière théorie forme – avec la TMT, un « système existentiel dual » – ces deux approches pouvant se comprendre comme les deux faces d'une même pièce (Cozzolino, 2006, 278). Après avoir présenté chaque théorie, je les utiliserai pour explorer : (i) les conditions existentielles qui peuvent

influencer l'adhésion d'une personne au DSP ou au NEP, et (ii) les conditions et blocages existentiels de la transition entre ces deux paradigmes. Les deux hypothèses suivantes seront développées :

Hypothèse 1. *La perpétuation du DSP en tant que paradigme encore dominant se nourrit chez ses adhérent·e·s d'un vécu existentiel à tendance défensive.*

Hypothèse 2. *L'émergence du NEP en tant que paradigme incarnant une profonde mutation culturelle par rapport aux visions du monde et valeurs du DSP, se nourrit chez ses adhérent·e·s d'un vécu existentiel réflexif, ces dernier·e·s devant participer à remettre en question un ordre établi.*

1.2.1 La *Terror Management Theory* : une tendance défensive en soutien au DSP

La TMT est actuellement la théorie de référence en psychologie existentielle expérimentale. Depuis les années 1990, elle explore empiriquement la thèse d'Ernest Becker (1973) selon laquelle la conscience que nous possédons de notre propre mortalité constituerait un moteur profond et souvent inconscient de nos comportements. Selon la TMT, nous avons tendance à réprimer cette conscience pour refouler la terreur paralysante qu'elle provoque. La conscience de cette réalité demeure alors sous forme « latente », nous permettant *en surface* de poursuivre nos activités quotidiennes mais continuant *en profondeur* de constituer une source d'anxiété que nous devons gérer.

Pour comprendre comment nous gérons cette anxiété au quotidien, les chercheur·euse·s expériment·aux·ales de la TMT rappellent aux participant·e·s l'idée de leur propre mortalité à travers un processus appelé la « saillance de la mortalité » (*mortality salience* ou MS). Par exemple, iels demandent aux participant·e·s d'imaginer ce qui, selon elleux, arrivera à leur corps après leur mort et d'exprimer ce qu'iels ressentent face à cette idée (Arndt et al., 2002). Les participant·e·s sont ensuite invité·e·s à effectuer des tâches afin de repousser ces pensées de mort dans cette conscience dite *latente*. Les chercheur·euse·s évaluent alors l'influence de cette manipulation sur un large ensemble de domaines, tels que les dynamiques de groupes, entre tolérance et ostracisme (Baldwin et Wesley, 1996) ; les rapports à notre santé physique et à notre propre corps (Goldenberg, 2005; Goldenberg et al., 2000) ; ou encore nos rapports à des croyances religieuses (Florian et Kravetz, 1983).

Avant de passer en revue les résultats qui se rapportent directement aux formes d'adhésion au DSP et au NEP, précisons que la TMT décrit deux ensembles de mécanismes de défense. Nous parviendrions à gérer la conscience latente de notre propre mortalité (i) en défendant nos visions culturelles du monde et (ii) en cherchant à renforcer notre estime de nous-mêmes. En effet, lorsque nous adoptons les codes d'interprétation et de conduite prescrits par nos références culturelles, nous

en tirons une estime de nous-mêmes, et nous nous assurons – comme nous l’avons vu précédemment, une forme d’*immortalité symbolique* à même de dépasser nos propres limites physiques (Greenberg et al., 2004).

Plusieurs études ont exploré spécifiquement les liens entre ces deux mécanismes de défense. Harmon-Jones et ses collègues (1997) ont notamment mis en évidence que les effets de la MS étaient les plus forts auprès de personnes montrant une moindre estime d’elles-mêmes – comme si la défense exacerbée de leurs références culturelles servait à compenser ou à renforcer leur propre manque d’estime. Même les neurosciences se sont emparées de ces questions et participent aujourd’hui à tester ces résultats en tentant de mieux comprendre comment de telles réactions s’opèrent dans le fonctionnement cérébral (Klackl et al., 2013, 2014).

1.2.1.1 Aspirations financières, matérialisme et consumérisme

Des études ont révélé que les participant·e·s à qui l’on rappelait l’idée de leur propre mortalité par un protocole de MS (mortality salience) montraient des aspirations financières pour l’avenir plus élevées (Zaleskiewicz et al., 2013b, 2013a), ainsi que des désirs matérialistes et consuméristes plus importants (Rindfleisch et al., 2009). Ce dernier résultat se retrouve également lorsque la MS est induite en projetant des images relatives à la mort à la télévision (Dar-Nimrod, 2012). La TMT explique ces résultats par le fait que l’argent et les biens de consommation sont des objets culturellement valorisés ; leur possession est donc gratifiante parce qu’elle répond aux codes de valorisation dominants. Ainsi, lorsqu’on nous rappelle notre propre mortalité, nous avons tendance à soutenir davantage les visions du monde que nous avons intégrées (Arndt et al., 2002) et à vouloir renforcer notre estime de nous-mêmes, que nous tirons justement du respect effectif des codes de conduites correspondant aux dites visions du monde que nous avons intégrées (Pyszczynski et al., 2004). En cela, suivant les travaux de Becker, la TMT définit l’estime de soi comme le sentiment d’être « digne de valeur dans un monde sensé » (Becker, 1973, 79). Suivant ce raisonnement, *il est possible de comprendre notre adhésion à un certain paradigme socioéconomique comme une réponse à nos angoisses existentielles*. Les paradigmes incarnent des visions du monde – ils offrent à leurs adeptes un univers signifiant avec des prescriptions sur la façon de penser et d’agir. Leur estime d’eux-mêmes tend ainsi à être renforcée chez les adhérent·e·s qui respectent ces prescriptions.

Cela étant dit, les valeurs matérialistes et financières ne sont pas les seules à former l’armature du DSP. D’autres études de la TMT mettent en évidence des résultats similaires en ce qui concerne d’autres dimensions significatives du DSP, à savoir une certaine foi dans le progrès et la science, ainsi qu’une relation à la nature ancrée dans l’exemptionnalisme humain.

1.2.1.2 Idée du progrès

Héritée de l'époque des Lumières, l'idée d'un progrès continu guidant l'histoire de l'être humain constitue un cadre de sens structurant et rassurant quant aux projections que nos sociétés contemporaines peuvent se faire de l'avenir (Gray, 2014). L'histoire se présente comme linéaire et progressive, et non comme cyclique ou désordonnée. Partant de ce principe, et dans la lignée de la TMT, des chercheur·euse·s ont exploré le rôle existentiellement apaisant que jouait cette idée du progrès en tant que pourvoyeuse de sens culturellement accepté. Iels ont ainsi montré que les participant·e·s soumis·e·s à une condition de rappel de la mortalité (MS) évaluaient plus négativement un texte défendant l'idée que le progrès était illusoire ; que le fait même de présenter ce texte à un groupe de participant·e·s augmentait déjà leur accessibilité à des pensées relatives à la mort (en anglais : *death-thoughts accessibility*) ; et enfin, que la foi progressiste pouvait avoir un effet modérateur dans la moindre réaction défensive des participant·e·s en condition de MS, face à une menace portée à leurs références culturelles (Rutjens et al., 2009). Par ailleurs, une autre étude a montré que le sentiment d'un manque de contrôle favorisait la défense d'une croyance dans le progrès, et qu'ainsi l'attrait pour des solutions *high tech* pour résoudre des problèmes environnementaux s'en voyait accru (Rutjens et al., 2009, 2010).

1.2.1.3 Rapports à la nature

Le TMT étudie également l'influence de la MS sur nos relations à la nature. Cette dernière véhicule un caractère potentiellement effrayant, en ce qu'elle peut nous rappeler à notre propre condition mortelle – par la simple observation des cycles des autres espèces vivantes autour de nous, incarnant cette réalité que tout ce qui vit doit mourir et se décomposer. En cela, la nature peut s'appréhender comme le miroir de notre propre condition mortelle en tant que lieu physique de multiples morts et renouvellements.

En complément de la littérature qui montre les bienfaits de contacts réguliers avec la nature sur notre fonctionnement cognitif, émotionnel et physique (Capaldi et al., 2015; Passmore et Howell, 2014ba), la TMT met en lumière un côté plus obscur et moins fréquemment envisagé de ces contacts. Ainsi, des études ont montré que, dans des conditions de rappel de leur mortalité, les participant·e·s avaient tendance à percevoir la nature sauvage comme moins belle (Koole et Van den Berg, 2005), à manifester moins d'inquiétude pour leur environnement naturel et à être moins enclin·e·s à le protéger (Fritsche et al., 2010; Vess et Arndt, 2008), à rejeter leur identification possible à des animaux non humains (Goldenberg et al., 2001) ou à soutenir plus favorablement l'idée de tuer des animaux non

humains, un sentiment qui se trouve associé à un sens plus aigu de son propre pouvoir et au ressenti d'une forme d'invulnérabilité (Lifshin et al., 2017).

Étudiant plus spécialement nos attitudes envers les autres animaux (en l'occurrence les chimpanzés), Beatson et Halloran (2007) soutiennent que la MS provoquerait une évaluation plus négative de ces derniers chez les personnes possédant une moindre estime d'elles-mêmes lorsqu'elles sont rappelées à leur propre animalité humaine (traduit de l'anglais *human creatureliness*, et que l'on peut comprendre aussi comme notre *naturalité*, telle que je l'ai définie précédemment). L'idée défendue ici est que le statut animal de la condition humaine présente un caractère effectivement angoissant, puisqu'il constitue un rappel en soi de notre propre vulnérabilité et mortalité. Notre corps, rappel quotidien de notre appartenance à la nature, constitue également un objet dont nous pouvons vouloir nous distancer (Goldenberg, 2005; Goldenberg et al., 2000). Ces résultats sont également en lien avec une certaine vision de l'être humain comme « super-agent » promue par certaines religions – vision qui aurait une fonction existentiellement apaisante (Vail III, Arndt, et al., 2012). Tous ces travaux de recherche soutiennent l'idée que nous tendons à nous défendre face à l'acceptation de notre propre naturalité. Cette réaction défensive serait ainsi provoquée par l'association, souvent inconsciente, entre nature et mort (Marino et Mountain, 2015).

Plus tôt, j'ai énuméré les quatre principales croyances qui sous-tendent le DSP selon Catton et Dunlap (1980). Deux d'entre elles soutiennent une vision de la nature qui correspond à celle décrite par la TMT – à savoir : une différence fondamentale entre les humains et les autres êtres sur Terre, et la domination générale des humains sur ces autres êtres. Sur la base de l'ensemble des résultats qui viennent d'être décrits, *je suggère qu'il existe une corrélation entre une tendance de vécu existentiel défensive, telle que décrite par la TMT, et une tendance plus forte à adhérer au DSP*. En effet, nous avons vu ci-dessus que, dans des conditions de saillance de la mortalité, les participant·e·s montrent une plus grande attirance envers des valeurs matérialistes et consuméristes, accordent davantage d'importance à l'enrichissement financier futur ainsi qu'au mythe du progrès, et rejettent leur identité biologique tout en étant moins motivé·e·s à protéger des milieux naturels dégradés – un ensemble d'attitudes et de comportements qui correspondent à la vision du monde du DSP. Selon la TMT, ces résultats sont expliqués comme des mécanismes de défense contre la conscience de la mortalité : lorsqu'on leur rappelle leur propre mortalité et donc leur appartenance à la nature, les participant·e·s ont tendance à défendre les visions du monde qu'ils ont intégrées et l'estime d'eux-mêmes qu'ils associent à ces visions du monde. Les réactions observées dans les expériences de la TMT tendent donc à renforcer les fondements idéologiques du DSP et à soutenir – au moins indirectement – la dynamique insoutenable de la croissance économique perpétuelle. Mais ne nous arrêtons pas sur cette

note qui peut paraître décourageante à première vue. Découvrons maintenant les travaux de la théorie de la gestion de la transcendance ou *Transcendence Management Theory* (TrMT), qui ouvre une autre voie à la compréhension de notre vécu de la mortalité.

1.2.2 La *Transcendence Management Theory* : une tendance réflexive en soutien au NEP

Depuis le début des années 2000, un nouveau champ se développe en psychologie existentielle expérimentale, venant compléter les données recueillies par la TMT. Il s'agit de la théorie de la gestion de la transcendance (TrMT), qui met en évidence les bénéfices associés au maintien d'une conscience focale de l'idée de sa propre mortalité pour une vie plus épanouie (Cozzolino, 2006; Wong et Tomer, 2011). La TrMT s'inspire d'études sur les expériences de mort imminente et des bienfaits que les personnes qui les ont vécues en retirent (Noyes, 1980). Au niveau expérimental, les chercheur·euse·s de la TrMT essaient de rappeler aux participant·e·s l'idée de leur propre mortalité d'une manière aussi concrète que possible, afin de provoquer le genre de sensations, de sentiments et d'émotions qui pourraient faire surface au cours d'une expérience de mort imminente.

Ce procédé, appelé *death reflection* (DR), est fondamentalement différent de celui de la *mortality salience* (MS) utilisé par la TMT, car ce dernier reste abstrait en ce sens qu'on n'y imagine ni le lieu, ni le moment, ni les circonstances précises de sa propre mort. Dans la TrMT, ces données sont communiquées. On demande aux sujets de lire un texte qui décrit une situation où ils se trouvent à l'étage le plus haut d'un bâtiment en feu et se rendent compte qu'ils ne peuvent pas quitter la pièce, et qu'ils « vivent » donc leurs derniers moments (Cozzolino, 2006). La conscience de leur propre mortalité est ici nettement plus concrète puisque les personnes sont amenées à imaginer de manière explicite et sensorielle le lieu, le moment et les circonstances de leur propre mort. Des études ont montré que cette mise en condition tendait à réorienter le système de valeurs des participant·e·s. Les sujets qui, avant le protocole expérimental, montraient une orientation à dominante extrinsèque de leurs valeurs – autrement dit principalement orientées vers une quête de richesse, de gloire et d'image (Deci et Ryan, 2000) – ressortaient de l'expérience avec une orientation axiologique plus intrinsèque de leurs valeurs (Cozzolino et al., 2004), c'est-à-dire une tendance accrue à rechercher la compétence, les relations et l'autonomie (Deci et Ryan, 2000).

La capacité de maintenir dans son attention focale l'idée plus concrète de sa propre mortalité semble être proche de la pratique de la pleine conscience – une disposition personnelle et une technique qui reçoit aujourd'hui une attention croissante en psychologie expérimentale. La pleine conscience se définit comme une attitude d'attention et de disponibilité à l'égard de ce que l'on vit sur le moment (Brown et Ryan, 2003). C'est une attitude d'attention portée sur nous-mêmes, nos émotions, nos

sensations. Une série d'expériences a été réalisée pour évaluer si une disposition à cette pleine conscience réduisait les réactions défensives d'habitude observées dans les études de la TMT chez les participant·e·s mis·e·s en condition de saillance de mortalité ou MS (telle que présentée ci-dessus au point 1.2.1). Niemec et ses collègues ont ainsi pu mettre en évidence que cette disposition diminuait les défenses proximales observées – autrement dit la répression des idées liées à la mort, mais aussi les défenses distales – de renforcement de son estime et de ses références culturelles (Niemec et al., 2010).

Par ailleurs, il a été montré de manière intéressante que les réactions défensives à l'égard de la nature dans des conditions de MS pouvaient être influencées par la façon dont les participant·e·s se définissaient justement par rapport à la nature. Dans leur étude, Fritsche et Haefner (2012) constatent que les participant·e·s qui incarnent une identité écologique forte manifestent une tendance défensive moindre vis-à-vis de la nature, évaluée par le maintien de motivations à la protéger de type *écocentrique* (Thompson et Barton, 1994) – et ce, même en condition de MS. Les chercheur·euse·s eux-mêmes expliquent ce résultat par l'intégration de ces motivations dans l'identité des participant·e·s en question. Cela étant dit, ce résultat pourrait se comprendre en partie comme la conséquence d'une forme de pacification avec leur propre naturalité et donc leur mortalité que les participant·e·s avec une forte identité écologique auraient peut-être réalisé en amont à – et indépendamment de l'étude en question. Il semble y avoir en tous les cas une littérature émergente explorant les facteurs spirituels³³ pouvant contribuer à expliquer les liens entre notre bien-être et nos connexions à la nature – que celles-ci s'opèrent au travers de contacts directs ou par le sentiment plus général d'en faire partie (Kamitsis et Francis, 2013).

Comme nous l'avons vu précédemment, les humains ont tendance à supporter leurs angoisses de mort en recherchant une forme d'immortalité symbolique (Becker, 1973). Or, se savoir et se sentir appartenir à la nature peut représenter un moyen d'atteindre ce genre d'immortalité en étant et en restant conscient·e des « relations cycliques entre la vie et la mort » et de la façon dont « une telle relation est en fait une condition nécessaire au fonctionnement de la Terre » (Pienaar, 2011, 27). La nature peut donc être perçue comme ce qui reste après notre propre mort individuelle, et le sentiment de lui appartenir et de se sentir fondamentalement uni·e à elle peut créer un sentiment de perpétuation de soi au-delà de sa propre disparition physique. C'est en tous cas l'idée défendue par le biologiste

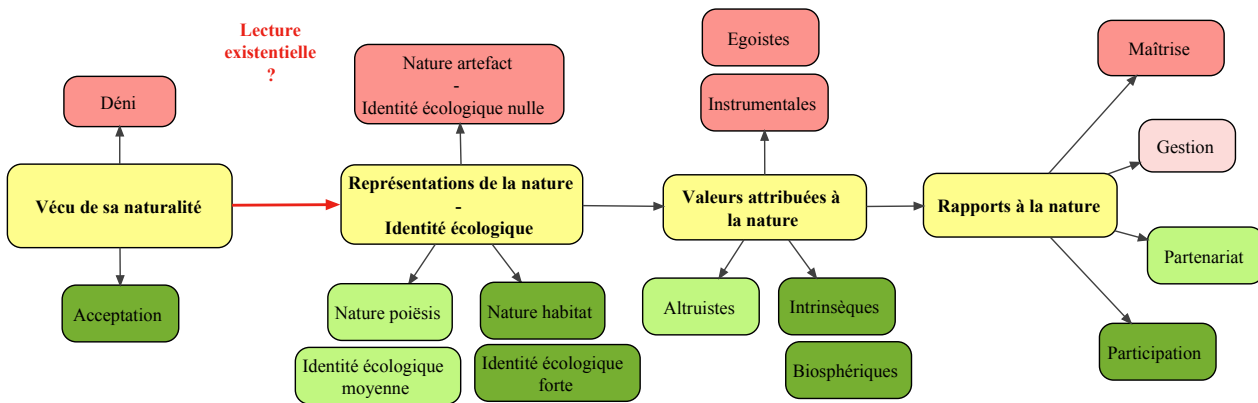
³³ Notons que le champ récent de la psychologie positive éco-existentielle rassemble les études qui soutiennent l'idée que le sentiment d'être connecté·e à la nature contribuerait à atténuer les angoisses engendrées par la confrontation à plusieurs de nos enjeux existentiels – tels que l'isolement existentiel (Clayton et Opatow, 2003; Mayer et al., 2009) ; l'absence de sens, l'identité ou la mortalité (Passmore et Howell, 2014a, 2014b).

Bernd Heinrich dans son ouvrage *Life Everlasting : The Animal Way of Death* (Heinrich, 2013). Inspiré par le souhait d'un de ses amis de pouvoir avoir des funérailles « vertes », et comprenant effectivement les humains comme des animaux, il se met à étudier les processus à l'œuvre lors de la décomposition de divers corps – ceci afin de comprendre ce qu'il se passe concrètement lorsqu'un animal meurt. Ses travaux participent dans une certaine mesure à revaloriser notre existence terrestre, en reconnaissant une forme d'*immortalité physique* à notre corps – contenue dans chacune de nos molécules, qui iront même après notre mort, permettre à la vie de se perpétuer. Cette idée rejoint les travaux de la philosophe Val Plumwood que j'avais cité précédemment comme ayant inspiré le philosophe Pierre Madelin sur cette vision nouvelle de considérer nos corps humains, comme parties des cycles écologiques plus larges qui retourneront dans ces cycles à notre mort pour leur permettre de continuer à exister. Il est intéressant de rappeler ici l'expérience marquante qu'a vécue Plumwood en 1985, qu'elle relate dans un essai intitulé *Being Prey*. Alors qu'elle pratique seule le kayak en rivière, elle est attrapée à la jambe par un crocodile qui l'entraîne sous l'eau. Ce dernier finit par la lâcher, et elle réussit à regagner la berge à la nage. La première réaction des personnes qui la trouvent est de vouloir tuer ce crocodile, idée qu'elle rejette – considérant ce dernier dans son bon droit et se considérant elle-même comme une proie comme les autres.

Afin de pouvoir explorer plus avant les ressorts existentiels de nos rapports à la nature, je propose de distinguer les notions d'*identité écologique* et de *naturalité*. Notons ici simplement qu'en tant qu'humains, nous sommes des êtres de nature, au sens d'une nature *poïesis* qui agit par elle-même (Rosso et al., 2019). Tout notre être est mu par un principe de vie, d'évolution et de mort que nous ne pouvons contrôler. Cela ne signifie pas, bien sûr, que nous n'exercions aucune influence sur ces processus ; simplement, il y a quelque chose en nous qui nous dépasse et possède sa propre logique interne. Appelons ce « quelque chose » notre *naturalité*. Comme nous le décrivent la TMT et la TrMT dans les travaux qui viennent d'être présentés, nous pouvons faire l'expérience de cette dernière, en prendre conscience, l'éprouver ou bien, au contraire, chercher à la fuir, ne pas y penser, vouloir nous en distancer, ou encore vouloir la dépasser. Je parlerai ainsi de *naturalité* pour renvoyer à cette partie de nous-mêmes qui porte – du fait de son appartenance à la nature – une qualité mortelle non négociable, et d'*identité écologique* pour signifier le résultat d'un processus d'intégration et l'acceptation consciente de cette *naturalité* – comme, on peut raisonnablement le penser, l'a fait Plumwood. Nous portons toutes et tous une *naturalité*, qui constitue le socle qui nous relie, en tant qu'humains mais aussi aux autres êtres vivants – c'est le caractère mortel et fragile de notre être. Admettons cependant qu'il soit possible d'y porter plus ou moins d'attention, de ressentir plus ou moins directement cette *naturalité*, autrement dit d'y être plus ou moins *connecté*. L'intérêt de cette

distinction prendra tout son sens pour pouvoir penser les ressorts existentiels qui peuvent se jouer dans les relations entre les humains et leur habitat, comme la figure 4 le schématise.

Figure 4 Composantes des rapports humains à la nature avec lecture existentielle



Comme nous l’avons vu plus haut, l’un des principes fondamentaux du NEP est la reconnaissance de limites quant à ce que la nature est capable de donner, en termes de ressources, et de supporter, en termes d’impacts, tant sur le plan démographique qu’économique – et la prise de conscience que la poursuite de la croissance économique est source d’une grande instabilité et de risques majeurs pour nos sociétés contemporaines. Selon le NEP, il existe une incompatibilité fondamentale entre la protection de la nature et la poursuite de la croissance économique. Ce qu’il faut donc, c’est une reconnaissance, mais aussi une acceptation des limites de la nature et de la biosphère et de notre capacité humaine d’expansion. À la lumière des études qui viennent d’être présentées, il est possible de soutenir que *l’acceptation des limites caractéristique du NEP ne peut se produire véritablement sans une forme d’acceptation de notre limite interne viscérale, c’est-à-dire notre propre mortalité*. L’acceptation de notre mortalité se présente donc comme une condition essentielle d’adhésion au NEP.

Selon Cozzolino (2006), les deux tendances opposées qui se jouent dans l’expérience de conscientiser l’idée de sa propre mortalité – une tendance « défensive » et une tendance « réflexive » – sont comme les deux faces d’une même pièce. Elles sont toutes deux présentes en nous, mais « activées » à différents niveaux, selon le moment, la nature du rappel de notre propre mortalité, nos ressources personnelles et sociales et les événements au cours de nos vies. Une transition du DSP au NEP semble impliquer que nous devrions chercher et trouver de nouvelles façons de supporter nos peurs existentielles – et ce, sur la base d’un mode de vécu réflexif plutôt que défensif. Parallèlement, cela suggère que nous nous redéfinissions par rapport à la nature en développant une nouvelle identité écologique. Dans la sous-section suivante, j’explore théoriquement certains obstacles existentiels, mais aussi des opportunités en vue de ces transformations.

1.2.3 Transition vers le NEP : ressorts existentiels et hypothèses

Pour qu'une culture libérée de son impératif de croissance économique prenne véritablement racine, une transition collective du DSP au NEP est nécessaire – plus encore, le NEP doit devenir le « nouveau DSP », le nouveau paradigme social dominant. Or, une transition entre le DSP et le NEP appelle à une transformation de positionnement éthique dans les relations entre humains et nature. Comme nous l'avons vu, cette dernière est sous-tendue par une transformation identitaire profonde de la manière dont nous définissons notre existence, de même que notre place et notre rôle au sein de notre habitat. Dans le NEP, il n'est plus question de se définir comme séparé·e de la nature : on accepte pleinement d'en faire partie. Cette transformation correspond au développement d'une identité écologique forte, définie comme la manière dont on se perçoit comme un être connecté aux rythmes de la nature et aux cycles biogéochimiques de la Terre (Thomashow 1996). Comme nous l'avons vu au point 1.1.1, cette identité se développe quand la personne entre dans un processus d'élargissement de son sens d'elle-même et devient capable d'intégrer la nature dans sa propre compréhension d'elle-même.

Partant des deux constats selon lesquels, d'une part, le DSP se maintient encore de manière dominante dans nos sociétés et, d'autre part, qu'il incarne des visions du monde et valeurs qui nient l'existence de limites écologiques absolues, il semble légitime à la lumière de mes analyses précédentes de penser

- que la perpétuation culturelle du DSP se nourrit chez ses adhérent·e·s d'un vécu à tendance défensive
- que la formation du NEP en tant que paradigme apportant une profonde mutation culturelle par rapport aux visions du monde et valeurs du DSP ne peut émerger chez ses adhérent·e·s que nourrie d'un vécu non pas défensif, mais bien réflexif, car remettant en cause un ordre établi. Je pose ainsi l'hypothèse que ces personnes auraient en leur possession des ressources existentielles spécifiques qui leur permettraient de porter cette transformation.

Cela étant dit, comment comprendre les obstacles existentiels à cette mutation culturelle profonde, de même que les opportunités existentielles qu'elle recèle ? J'explore ici cette question à travers l'établissement de profils hypothétiques, incarnant des étapes distinctes dans la transition vers le NEP. Ces profils se présentent comme des « idéaux-types », à considérer comme des propositions théoriques

imaginées sur la base de la littérature présentée précédemment. Ces idéaux-types seront repris et explorés dans la partie empirique de ce travail, aux chapitres 3 et 4.

Du DSP au NEP : continuum et position médiane

Comme nous l'avons vu, selon Peter Christoff (1996), la modernisation écologique (ME), telle que définie précédemment est « essentiellement une stratégie politique visant à accommoder la critique écologique des années 1970 avec le climat néolibéral déréglementé des années 1980. Il s'agit d'un capitalisme ostensiblement plus vert – et en tant que tel, il évite de s'attaquer aux contradictions fondamentales du capitalisme » (in Pepper, 1998, 3). Nos politiques semblent bien actuellement être ancrées dans les idées de la ME – les enjeux écologiques ne pouvant raisonnablement plus être ignorés. Je m'étais d'ailleurs demandée si la ME n'était pas devenue le nouveau *paradigme dominant*.

En tous les cas, la ME peut être considérée, en substance, comme un point de passage dans la transition entre le DSP et le NEP, dans lequel une personne peut rester « coincée » tant que les implications réelles et concrètes du NEP déclenchent encore en elle des réactions défensives face à ses peurs existentielles. Je fais l'hypothèse qu'il s'agit là d'un équilibre illusoire, correspondant à un état « transitoire » dans lequel la personne adopte certains des mots ou des termes réflexifs du NEP tout en restant ancrée dans les pratiques défensives et dans la vision du monde du DSP. Autrement dit, elle adhérerait abstraitement au NEP mais ne pourrait pas surmonter certains obstacles profonds pour développer réellement une identité écologique réflexive, et elle tenterait donc d'harmoniser ses préoccupations environnementales avec une promotion défensive de la croissance capitaliste « verte ».

Le tableau 3 ci-après schématise les dynamiques de cette transition, selon trois catégories principales :

- 1) Une adhésion au DSP comme réponse existentielle défensive
- 2) Une adhésion au NEP comme réponse existentielle réflexive
- 3) Une position intermédiaire entre l'adhésion au DSP et au NEP à travers l'adhésion à la ME.

Tableau 3 : Dynamiques existentielles de transition paradigmatique

	Paradigme social dominant (DSP)	Modernisation écologique (EM)	Nouveau paradigme écologique (NEP)
Tendance existentielle défensive	OUI (1)	OUI (3a)	NON
Tendance existentielle proto-réflexive	NON	OUI (3b)	NON
Tendance éco-existentielle pleinement réflexive	NON	NON	OUI (2)

Je postule que l'adhésion à la ME pourrait correspondre à deux réponses ou tendances existentielles différentes : une tendance défensive (case 3a) et une tendance **proto-réflexive** (case 3b). Dans le premier cas, l'adhésion fonctionne de manière inconsciente sans aucune distance critique. Le niveau d'intégration identitaire écologique est très faible et les valeurs et objectifs extrinsèques de la vision du monde du DSP dominant toujours – même si « verdis » – comme nous l'avons questionné précédemment, si l'on imagine que la ME soit devenue le nouveau DSP. La personne adhère à une version très « pro-croissance » et « basse écologie » de la ME, qui peut également être qualifiée de *modernisation pseudo-écologique*. Dans le second cas, une réflexion a eu lieu sur les limites de la biosphère et la valeur intrinsèque de la nature, de sorte qu'on peut parler simplement de *modernisation écologique* tout court. Cependant, la réponse d'atténuation des peurs générées reste une réponse de déni – plus subtile, mais d'autant plus puissante car, tout en ayant commencé à se rendre compte de l'existence de limites écologiques, la personne se protège encore contre cette idée en adoptant la croyance « magique » selon laquelle ces limites ne sont en quelque sorte pas « vraiment » une contrainte (et ne le seront jamais). On retrouve cette idée dans le *paradoxe anthropologique de l'ingénierie climatique*, décrit par le chercheur Léon Hirt (Hirt, 2019). La géoingénierie, ou ingénierie climatique (IC) regroupe des techniques visant à réduire le réchauffement climatique en cherchant à *contrôler* ou *manipuler* le climat à une échelle globale. Selon le chercheur, l'IC est porteur d'un paradoxe en ce qu'il semble percevoir une certaine finitude écologique, mais à partir d'un état d'esprit qui, lui, cherche à dépasser la finitude – esprit au cœur d'une vision de l'ingéniosité humaine comme supérieure, exempte des lois du monde naturel. L'ingéniosité humaine, la technologie, l'innovation et les stratégies de marché sont alors perçues comme permettant aux humains de vivre « comme si » les limites de la biosphère pouvaient être négligées, grâce à une croissance éco-efficace infinie. Cette attitude paradoxale est *une forme de réflexivité seulement partiellement intériorisée* – que j'appelle la

« *protoréflexivité* » – concernant la réalité de nos limites. Les craintes existentielles l'emportent alors encore sur le développement d'une identité écologique, bien que ce soit d'une manière plus difficile à détecter.

La pseudo-acceptation des limites de la biosphère dans la ME semble insuffisante en soi pour abandonner l'impératif de croissance économique. Cela signifie que pour sortir enfin de la ME (3b) et passer au NEP (2), il faudrait qu'une personne trouve des moyens de porter ses peurs existentielles d'une manière qui soit tant réflexive que conforme à la pleine acceptation des limites écologiques afin de devenir capable de modifier profondément son mode de vie et de participer à la réforme économique plus profonde qui est nécessaire pour la transition (systémique) vers une culture économique de l'après-croissance. La flèche du tableau 4 fait référence à cette voie de transformation, *vers ce que j'appelle une tendance pleinement réflexive, et qui serait « éco-existentielle »* en ce qu'elle pourrait permettre une adhésion collective au NEP soutenue par un abandon profond de la nécessité fondée sur la peur de nier les limites de la biosphère.

En partant de l'idée qu'une transformation identitaire écologique est sous-jacente et nécessaire à la transition du DSP vers le NEP, et que cette transition est elle-même essentielle pour l'émergence d'une culture (socioéconomique) de l'après-croissance, comment étudier empiriquement les ressorts existentiels de cette transformation identitaire ? L'enjeu ultime de cette question est de dresser des pistes d'action pour favoriser cette transformation, ce que je ferai au chapitre 5. Mais pour l'heure, il s'agit de *mieux comprendre comment une personne porte son propre vécu existentiel*, comment ce dernier peut se définir, et quels sont les facteurs qui font qu'une dynamique de vécu *sera plutôt défensive ou plutôt réflexive*. Ces questionnements nécessitent un approfondissement théorique majeur, qui est l'objet du prochain chapitre.

CHAPITRE 2

Cadre théorique

Mieux comprendre les ressorts existentiels de la transition vers une culture économique de l'après-croissance, sous la forme d'une transition du Paradigme Social Dominant (DSP) vers le Nouveau Paradigme Écologique (NEP) nécessite de définir de manière plus détaillée comment nous pouvons vivre nos différents enjeux existentiels. Dans le présent chapitre, je développe une proposition théorique – l'*autorégulation existentielle*, servant de cadre pour explorer les ressorts existentiels de l'adhésion au DSP et au NEP. Cette proposition intègre diverses modalités de vécu des cinq enjeux existentiels de la mortalité ; du soi et de l'identité ; de la quête de sens ; de l'isolement ; et de la liberté ; et envisage notre vécu existentiel global comme un processus d'*équilibre dynamique* entre le vécu de chaque enjeu. Comme nous le verrons, ce processus est compris comme pouvant s'orienter vers deux tendances principales – une tendance *défensive*, ou une tendance *réflexive*. Pour rappel, ces deux tendances avaient été décrites dans le chapitre précédent en lien à l'enjeu de la mortalité. Nous avons vu que le psychologue Philip Cozzolino proposait de concevoir ces deux tendances comme les deux extrêmes d'un même continuum (ou les deux faces d'une même pièce) – formant ce qu'il proposait d'appeler « un système existentiel dual » (Cozzolino, 2006). Je reprends ici son idée, en l'appliquant à l'ensemble des cinq enjeux existentiels étudiés, et en faisant l'hypothèse que la tendance globale vers laquelle s'oriente le processus d'autorégulation existentielle (multi-enjeux) – soit défensive ou réflexive – est liée à l'ensemble des orientations plus spécifiques que prend chacun des enjeux existentiels, pouvant être vécus chacun de manière plutôt défensive ou réflexive. La constitution de ce modèle de l'autorégulation existentielle s'ancre ainsi principalement dans des études expérimentales réalisées par la Terror Management Theory et par la Transcendence Management Theory. Afin de compléter cette compréhension dynamique multi-enjeux qui n'est pas encore étudiée telle quelle dans la littérature expérimentale, j'ai également mobilisé des études d'autres types – à savoir de personnalité, corrélationnel, interprétatif d'orientation psychanalytique, ou encore neuroanatomique. Ces études, qui ont servi à affiner la compréhension possible des modalités de vécu – défensives ou réflexives – pour chacun des enjeux, m'ont amenée à formuler des propositions qui doivent s'appréhender de manière plus hypothétique quant à la valeur épistémologique du modèle global que je développe dans le présent chapitre.

En préambule au développement de cette proposition théorique de l'autorégulation existentielle, je préciserai certains éléments de ma posture épistémologique. Je présenterai dans la sous-section 2.1.1 les apports de la phénoménologie pour mon sujet de recherche. En tant qu'approche et méthode centrée sur l'étude de l'expérience vécue, la phénoménologie ouvre un espace nécessaire afin de comprendre ce qui se joue – d'un point de vue existentiel, dans l'adhésion aux paradigmes qui nous intéressent. La conscience, l'inconscient et la réflexivité seront définies à la lumière de cette approche. Dans la sous-section 2.1.2, je préciserai mon positionnement par rapport à la Théorie de l'autodétermination (TAD) – l'autre grande théorie de la motivation qui est entrée en débat avec la Transcendance management theory (TMT) il y a quelques années. Ces éléments étant posés, nous passerons à la section 2.2, où je définirai les cinq enjeux existentiels considérés et leurs modalités de vécus – selon leur orientation défensive ou réflexive, ainsi que progressivement, les liens entre ces enjeux, tels que décrits dans la littérature. Enfin, dans la section 2.3, je présenterai en détail le processus d'autorégulation existentielle.

2.1 Préambule – postures épistémologiques

2.1.1 Apports de la phénoménologie

Le présent travail s'inscrit dans l'idéal d'une démarche compréhensive de la recherche, démarche qui permet de « prendre en compte la spécificité de l'humain, autrement dit ne pas considérer ce dernier seulement comme un agent déterminé par des forces extérieures à lui, mais le tenir également comme un acteur qui construit des significations à partir de la place qu'il occupe dans le monde, et qui, produisant des faits sociaux, contribue à la reproduction des déterminismes. » (Charmillot et Seferdjeli, 2002, 188). Je parle d'idéal, car une approche compréhensive semble soumettre le processus de recherche à une démarche co-constructive entre les objets d'études et le terrain. Or, il a fallu, dans mon cas, et face à l'étendue du phénomène à l'étude, opérer un cadrage et faire des choix restreignant en amont ce phénomène pour pouvoir simplement en étudier certains aspects – que j'ai choisis de faire s'incarner dans les paradigmes socio-économiques étudiés tels que présentés précédemment. J'ai tenté toutefois à l'intérieur de ce cadre de respecter des conditions permettant autant que possible l'émergence de données non attendues du terrain, afin de, reprenant les termes de Laplantine « faire advenir avec les autres ce qu'on ne pense pas, plutôt que de vérifier sur les autres ce qu'on pense » (Laplantine, 1995, 86).

Comme toute recherche en sciences sociales et humaines, le présent travail et les savoirs qu'il aspire à produire n'ont pas vocation à être généralisés, mais assument leurs ancrages particuliers – à la fois culturel, géographique, et historique, qui co-façonnent l'ensemble du processus de recherche.

De plus, en tant que chercheuse, je porte en moi ma propre histoire et mes propres valeurs qui ont également nourri ma démarche de recherche. J'accepte ma pleine participation à ce processus en abandonnant toute possibilité de neutralité scientifique (Charmillot et Fernandez-Iglesias, 2019). Toutefois, j'ai appliqué à mon processus de recherche un exercice réflexif continu, afin non pas de neutraliser ma subjectivité mais d'être en mesure de l'assumer (Santiago-Delefosse et Rouan, 2001). En cela, admettant que mon parcours de vie m'a amenée à adhérer favorablement au NEP, j'ai tenté tout au long de ma recherche de me questionner régulièrement sur la manière dont cette adhésion pouvait influencer mon processus d'enquête jusqu'à la présentation des résultats. Je me suis efforcée de maintenir une hygiène de recherche réflexive m'amenant régulièrement à questionner cela. J'ai aspiré à garder une ouverture aussi grande que possible pour me décentrer de mes propres convictions, et rencontrer des personnes qui en avaient d'autres – parfois à priori contraires aux miennes. En cela, ma posture de recherche se rapproche d'une démarche phénoménologique, qui « met en œuvre une pensée en mouvement constant, en renversement permanent, en transformation incessante : c'est le lieu d'expérimentation d'une pratique de la pensée, de la pensée comme pratique » (Depraz, 2012, 15).

La phénoménologie, fondée par le philosophe Edmund Husserl au début du 20^{ème} siècle, est une approche descriptive de l'expérience subjective. Elle étudie la prise de conscience, soit la structure et les étapes de l'activité réfléchissante (Depraz, 2011). La phénoménologie naît d'une critique de la séparation entre sujet et objet posée par la pensée rationnelle moderne. Husserl cherchait une nouvelle forme de scientificité qui serait donnée par la subjectivité elle-même, autrement dit, par l'expérience même de l'individu. C'est une approche dite *en première personne*, contrastant avec une position *en troisième personne* – caractéristique du point de vue scientifique dominant d'une objectivité comme seule garante de la vérité scientifique où tout jugement subjectif est mis de côté (Depraz, 2014).

La phénoménologie est une méthode fondée sur la réflexion. Comme le décrit Gérard Hess, la *réflexion phénoménologique* « opère un changement d'attitude et permet d'installer celui qui l'effectue dans un état de conscience particulier, réflexif. » (Hess, 2016, 151). Cette approche est centrale pour le présent travail, en ce qu'elle permet d'explorer cet espace de réflexivité au cœur non seulement de ma propre démarche de recherche en tant que chercheuse, mais aussi au cœur de l'étude des ressorts existentiels de l'adhésion à l'un ou l'autre paradigme étudié, auprès des personnes interrogées dans cette recherche. Dans ce qui suit, je mobilise quelques éléments³⁴ de cette approche phénoménologique au travers de la manière dont elle appréhende la conscience, l'inconscient, et ce processus réflexif qui

³⁴ En cas d'intérêt on trouvera dans les travaux de la philosophe Natalie Depraz (2012) une vue détaillée de l'histoire et de la pratique de la phénoménologie.

nous intéresse. J'aborderai également l'apport de la phénoménologie pour explorer la relation humaine à la nature et le développement de l'identité écologique, telle que définie au chapitre précédent.

La phénoménologie étudie « l'expérience de l'avènement à la conscience de ce qui ne l'est pas » (Depraz, 2011, 124). Cela préfigure que quelque chose peut être hors de portée de notre conscience, mais le devenir. Par contraste avec une perspective freudienne de l'inconscient, l'**inconscient** phénoménologique n'est pas un noyau opaque auquel il serait impossible d'avoir un accès conscient. Il s'agit plutôt d'une forme de **devenir-conscient**. En cela, « l'évolution globale de l'individu est l'expérience d'une naissance incessante de la conscience à elle-même » (Depraz, 2002, 78). Que se passe-t-il concrètement dans ce processus de « devenir-conscient » ?

Précisons d'abord que selon Husserl, la **conscience** est toujours *conscience de* quelque chose. C'est ce qu'il nomme *conscience intentionnelle*. De plus, cette dernière est incarnée, temporalisée, imageante et intersubjective. *Incarnée* puisque la chair constitue le foyer-racine de la relation de la conscience aux objets et au monde (Merleau-Ponty, 1976). *Temporalisée* dans le fait que vivons le temps de manière continue, dans une dynamique où s'entremêlent nos impressions du passé, du présent et du futur – ce que Husserl nomme le *présent vivant*. En cela, « souvenirs et anticipations sont ainsi des actes qui ouvrent la conscience sur un au-delà de son présent immédiat et l'enrichissent de situations passées retrouvées et à venir pressenties. » (Depraz, 2002, 74). Notre conscience est également *imageante*, en ce qu'elle reçoit et produit des images, des créations, des rêves. Enfin, notre conscience est *intersubjective*, en ce qu'elle n'est pas enfermée sur elle-même et indépendante d'autrui, mais tournée vers autrui dans une relation de *co-intentionnalité*. Cela signifie que « l'autre me vise sur ce double mode conjoint d'objet et de sujet au moment même où j'opère à son endroit une double intentionnalité de cette sorte. » (Depraz, 2002, 75). Ainsi, l'autre est pour moi « un autre moi-même, ce qui signifie que je dirige vers lui mon intentionnalité et l'appréhende dans sa singularité, non pas seulement comme un objet du monde, un corps physique, mais spécifiquement comme un sujet incarné doté d'une vie psychique irremplaçable. » (Ibid, 74).

La question demeure de savoir comment s'opère ce processus de « devenir-conscient ». Dans leur ouvrage *A l'épreuve de l'expérience*, Depraz, Varela et Vermersch (Depraz et al., 2011) décrivent trois phases de ce processus :

- La **suspension du jugement** ou l'**epochè** en grec : lorsque je mets en suspens mes préjugés et compréhensions sur le monde. Cette suspension peut être initiée par un événement extérieur (comme la mort d'un proche) ; ou résulter d'une pratique individuelle que je me donnerais à moi-même. C'est une action qui permet de prendre « distance par rapport au phénomène décrit,

mettre en suspens les contenus prédonnés pour en interroger en permanence le sens, ne pas adhérer de façon naïve à ce qui apparaît pour donner corps au mode d'apparaître de ce phénomène. » (Depraz, 2012, 13). Il devient ainsi possible non pas de décrire les choses que nous ressentons, vivons, avec lesquelles nous interagissons, mais bien de décrire *la manière* dont nous vivons ces choses

- La **conversion réflexive** : consiste en un mouvement de retour à sa propre expérience vécue, dans le passage d'une attention portée alors vers l'extérieur qui se trouve ramenée à l'intérieur de soi
- Le **lâcher-prise** : consistant en une phase d'*accueil* de l'expérience

Ce processus sera repris et détaillé dans le quatrième chapitre où seront explorés les vécus existentiels des personnes interrogées en lien aux paradigmes socio-économiques étudiés.

En se focalisant sur l'expérience même d'*être*, d'*exister* dans le monde, la phénoménologie permet d'explorer les relations humaines à l'égard de la nature d'une manière inédite qui en dépasse une appréhension naturaliste réductrice. Émergeant dans les années 1980, *l'écophénoménologie* constitue un pont entre la pensée environnementale et la phénoménologie, dans leur exploration respective des relations humaines à la nature et leur manière même de définir et d'appréhender cette *nature*. En ceci, elle met en lumière l'incapacité du naturalisme à appréhender certains aspects de notre rapport et participation au monde. L'écophénoménologie explore nos relations au monde à partir d'un positionnement qui dépasserait, ou viendrait même avant, la création des dualismes nature-culture, action-pensée ou raison-sentiment.

L'écopsychologie et l'écophénoménologie partent d'un constat similaire quant aux racines de la situation écologique contemporaine dans notre rapport occidentalisé au monde. Certain·e·s les considèrent comme des approches « sœurs » (Vakoch et Castrillón, 2014). Pour la présente recherche, je considère l'écophénoménologie comme fournissant l'espace et les méthodes nécessaires à l'écopsychologie pour explorer les racines psychologiques profondes de la constitution de nos rapports au monde, et pour élaborer les bases essentielles de reconstitution de nouveaux rapports. C'est dans cette perspective que l'écophénoménologie sera mobilisée dans ce travail, permettant l'exploration de ressorts existentiels *inconscients* – au sens phénoménologique défini précédemment, dans l'étude de nos rapports au monde. Dans cette lignée, « un sentiment d'unité avec la planète et toutes ses formes de vie est un premier pas nécessaire, mais une sensibilité informée constitue le deuxième pas indispensable » (Vakoch et Castrillón, 2014, 33). Ainsi, en revalorisant l'étude de notre vécu subjectif d'êtres humains, la phénoménologie ouvre l'espace nécessaire pour penser des liens possibles entre

nos expériences au sein des milieux naturels non humains, notre vécu existentiel – pouvant incarner certaines peurs, dont celle de notre propre mortalité – et le degré de développement possible de notre identité écologique, résultant de l'intégration de notre naturalité. En ceci, un processus d'auto-analyse de nos propres rapports à la nature – qu'elles prennent la forme d'un rejet ou d'une identification – devient imaginable, dans cette lignée de la phénoménologie (Brown et Toadvine, 2003). L'écophénoménologie insiste sur l'importance de notre corporéité et de notre capacité autoréflexive dans le développement des relations avec le monde qui nous entoure. En ceci, « nos émotions, relations, actions et intellect nous guident hors de nous-mêmes et en contact avec le monde et c'est (en partie) par ce contact que nous arrivons à être et savoir qui nous sommes » (Vakoch et Castrillón, 2014, 33).

2.1.2 Positionnement par rapport à la Théorie de l'autodétermination

La Terror Management Theory (TMT) et la Théorie de l'autodétermination (TAD) sont deux grandes théories cherchant à comprendre les origines de nos motivations. Elles sont entrées en débat sur cette question il y a plusieurs années (Pyszczynski et al., 2004 ; Ryan et Deci, 2004b). Selon la TMT, l'origine de nos motivations se loge dans le besoin de supporter la terreur générée par la conscience de notre propre mortalité – comme une forme de processus *défensif de préservation de soi* (Pyszczynski et al., 2004). La TMT n'ignore pas pour autant l'existence d'autres formes de motivations tournées vers le *développement de soi* (en anglais « growth-oriented »), plus proches de celles explicitement défendues par la TAD. Cette dernière défend l'existence d'un processus développemental intrinsèque, décrivant l'origine de nos motivations dans un besoin inné de s'épanouir soi-même – grâce à la satisfaction de trois besoins psychologiques de base : l'autonomie, le sentiment de compétence et l'affiliation interpersonnelle (Deci et Ryan, 2000). Notons que ces trois besoins rejoignent trois des enjeux existentiels sur lesquels se fonde la proposition théorique de ce chapitre, respectivement, l'enjeu de la liberté – qui sera présenté au point 2.2.5; celui du soi et de l'identité, présenté au point 2.2.1 et celui de l'isolement, développé au point 2.2.3. Posons-le d'emblée, la proposition théorique développée dans ce chapitre se range du côté de la TMT, tout en intégrant les apports empiriques de la TAD. En ceci, tout en acceptant d'accorder à ces trois besoins un caractère inné comme le défend la TAD, j'aimerais pouvoir dépasser l'explication de leur origine dans leur *existence même*, en considérant plutôt – dans la lignée de la TMT, que ces besoins découlent de la confrontation aux enjeux existentiels que je viens de citer. En cela, il devient possible de défendre l'idée que le fait de réussir à combler ces trois besoins fondamentaux définis par la TAD – d'autonomie, de compétence et d'affiliation interpersonnelle, peut être appréhendé comme *le résultat*

d'une *tendance réflexive* de vécu des enjeux existentiels ultimes que sont respectivement la liberté, le soi et l'identité, et l'isolement. Cela rejoint d'ailleurs en partie l'argumentaire de la TAD qui différencie l'estime de soi *vraie* de l'estime de soi *contingente*, la première étant le résultat de la satisfaction des trois besoins de base énoncés ; la deuxième étant plutôt le résultat d'une réaction défensive face à certaines peurs – de la mort ou de l'exclusion (Ryan et Deci, 2004b). Nous reviendrons sur ce débat dans la suite de ce travail, mais pour l'heure rappelons quelques éléments théoriques centraux de la TAD, puis de la TMT, en lien à la prise de position que je propose.

L'idéal de congruence ou d'authenticité qui vient d'être présenté rejoint un état d'*auto-détermination* que la TAD présente comme l'état optimal de notre fonctionnement, incarné par le fait de se sentir maître de ses propres actions, dans un alignement entre ces actions et nos intérêts, besoins, et valeurs. Comment atteindre cet état ? Selon la TAD, nos comportements sont le fruit de deux composantes distinctes : le *contenu de nos motivations* – qui peut être de type intrinsèque ou extrinsèque, et les *processus de régulation* par lesquels ces motivations sont poursuivies – ces processus évoluent sur un continuum allant de l'autonomie au contrôle ou à l'hétéronomie. Les motivations de type intrinsèque renvoient à la satisfaction recherchée par les actions que l'on réalise pour elles-mêmes. En principe, c'est ce type de motivation qui nous amène à répondre aux trois besoins fondamentaux qui viennent d'être cités, et donc d'atteindre un mode de fonctionnement qualifié d'optimal. Les motivations de type extrinsèque sont dépendantes quant à elles d'attentes extérieures, telles que notamment, selon les cultures, la réussite matérielle, la beauté, la richesse et la renommée (Deci et Ryan, 2000).

Durant notre vie, il s'opère un processus d'internalisation de normes et valeurs extérieures, qui nous amène à transformer ces dernières en composantes identitaires que l'on définira alors comme *nôtres*, avec la sensation qu'elles émanent effectivement de nos choix personnels (Deci et Ryan, 1985). Ce processus peut être plus ou moins abouti, ce qui génère une sorte de relativité entre une orientation purement extrinsèque ou intrinsèque de la palette de nos motivations. La TAD distingue cinq étapes de ce processus d'internalisation, qui correspondent à cinq formes de régulation différentes des motivations poursuivies, en fonction du degré d'autonomie/d'hétéronomie caractéristique de chacune de ces formes :

- La régulation externe : le comportement est motivé par des conséquences contingentes attendues extérieures à l'individu. Ce comportement est défini comme hétéronome.

- L'introjection : le comportement est motivé par des conséquences contingentes provenant du sujet lui-même (peur de la honte, ou attente de reconnaissance). C'est une étape partielle d'internalisation, qui est décrite comme une forme plutôt défensive d'internalisation.
- L'identification : le comportement devient une part de l'identité de la personne. Ce dernier est ressenti comme plus autonome, mais il reste mû par une motivation extrinsèque, étant adopté dans un certain but et non pas encore pour lui-même.
- L'intégration : le comportement est pleinement intégré à la définition de soi. Il est ressenti comme autodéterminé. Ce processus est décrit comme une forme plus authentique d'internalisation.
- La régulation interne : ici, les comportements sont mus par une motivation intrinsèque, en ce que l'activité en question est réalisée pour elle-même.

Ces différents degrés d'internalisation forment un continuum d'autonomie relative (Deci et al., 1989). Comme le résumait Deci et Ryan, « quand le processus d'internalisation fonctionne de manière optimale, les individus s'identifieront aux régulations sociales, les assimileront dans le sens de soi, et les accepteront pleinement comme les leurs. En faisant cela, ils deviendront plus intégrés, non seulement de manière intrapsychique, mais aussi socialement. Cependant, quand le processus d'internalisation est contrecarré, les régulations et valeurs peuvent soit demeurer externes ou seulement partiellement internalisées pour former des identifications introjectées ou non intégrées. A différents degrés, ces formes de régulations – externes, introjectées et identifiées, représentent un mode de comportement qui n'est pas pleinement autodéterminé » (Deci et Ryan, 2000, 236). Cela étant dit, comment comprendre cette variabilité du processus d'internalisation chez tout un chacun ? Et quel rôle peut jouer la qualité même des normes et valeurs en question dans ce processus ?

Si l'on revient un instant sur les objets d'études qui nous intéressent dans cette recherche, soit l'adhésion au Paradigme Social Dominant (DSP) ou au Nouveau Paradigme Écologique (NEP) – on peut se demander ce qui, à un niveau existentiel, amène une personne à internaliser des croyances et valeurs portées par un paradigme spécifique plutôt qu'un autre. C'est là où la Terror Management Theory (TMT) et des compléments récents apportés par la Transcendance Management Theory (TrMT) peuvent nous aider, du moins partiellement. Nous verrons en quoi le développement de la proposition théorique de l'autorégulation existentielle se justifie en ce sens. Exprimé simplement, et comme abordé au point 1.2, ces deux théories décrivent l'existence de deux tendances de vécu de la conscience de notre propre mortalité – l'une défensive, pour la TMT (Greenberg et al., 2004) ; et l'autre réflexive, pour la TrMT (Cozzolino, 2006). La première, défensive, se traduit dans une recherche de sources de valorisation extérieures à soi pour apaiser les peurs provoquées par *l'idée non conscientisée* de cette mortalité – sources trouvées dans les références culturelles dominantes et le respect des codes

de conduite édictées par ces normes. La deuxième, réflexive, se traduit dans le fait de faire face à l'idée de sa propre mortalité, engendrant un certain retour sur soi et une plus grande intégration identitaire (Blackie et al., 2016), une meilleure connaissance et estime de soi (Cozzolino et al., 2014) et des relations aux autres jugées plus profondes et favorisant la coopération (Cozzolino, 2011).

Tel que mentionné précédemment, il est possible de lier ces deux tendances – *défensive* et *réflexive*, aux deux types de motivations de la TAD – respectivement *extrinsèque* et *intrinsèque*, qui montrent un degré d'internalisation des normes et valeurs en question différentes et ainsi un degré d'autonomie plus ou moins élevé. Cette idée renvoie au postulat énoncé précédemment – que le fait de répondre efficacement aux trois besoins fondamentaux définis par la TAD – d'autonomie, de compétence et d'affiliation interpersonnelle, peut être appréhendé comme *le résultat* d'une *tendance réflexive* de vécu des enjeux existentiels ultimes que sont respectivement la liberté, le soi et l'identité, et l'isolement. Ce postulat sera détaillé dans les points suivants 2.2.1 (pour l'identité) ; 2.2.3 (pour l'isolement) et 2.2.5 (pour la liberté) lorsque je décrirai les modalités possibles de vécu de ces trois enjeux.

2.2 Vécu existentiel : une compréhension multi-enjeux

La psychologie existentielle vise à comprendre « l'existence humaine et les choix de vie, à saisir notre rapport à tout ce qui fait la vie et la condition humaine, avec comme idée ultime de faire fleurir notre passage sur terre et d'aider les humains et les communautés humaines à se développer » (Bernaud, 2021, 17). Traditionnellement traitée par la philosophie, ces questions ont progressivement gagné la psychologie durant le XXème siècle, jusqu'à faire l'objet d'études spécifiques en psychologie expérimentale. L'existence humaine s'incarne dans certains enjeux posés comme fondamentaux dans la littérature en psychologie existentielle. Selon le psychothérapeute Irvin Yalom, ce que l'on nomme « angoisses existentielles » émergent « de la confrontation de l'individu aux fondamentaux de l'existence, à certains enjeux ultimes, certaines caractéristiques intrinsèques qui participent, sans échappatoire possible, de l'existence d'un individu dans le monde. » (Yalom, 2012, 15). Quels sont ces enjeux ultimes et comment les vivons-nous ?

Ces questions sont explorées à la croisée entre la philosophie, la psychologie, la psychothérapie et les neurosciences existentielles. Une des approches centrales est celle de la psychodynamique existentielle, développée par Yalom sur la base de sa pratique clinique. Ce dernier définit quatre « enjeux ultimes » principaux, qui ont chacun été considérés comme *l'enjeu* ultime de la condition humaine par divers auteurs : la mortalité (Ernest Becker, 1973; Feifel, 1977), la liberté (Fromm, 1994),

l'isolement (Pinel et al., 2017), et l'absence de sens (Frankl, 1963). J'ajouterai à ces enjeux celui de l'identité, qu'on retrouve dans la psychologie positive existentielle (Wong, 2011), et que je lierai spécifiquement à la question de la conscience de soi.

Dans ce qui suit, chaque sous-section est consacrée à un enjeu existentiel particulier. Il s'agit en premier lieu d'en apporter des éléments de définition, puis d'en présenter les modalités de vécu plutôt défensives ou réflexives. Des liens sont progressivement tissés entre le vécu de chacun des enjeux. Dans le tableau de synthèse ci-dessous, je propose une première vue globale. Je reprendrai ce tableau dans la dernière sous-section en clôture de la présentation de ces cinq enjeux. A partir de là, il sera alors possible de passer à la section suivante 2.3 dans laquelle je décris la proposition de l'autorégulation existentielle.

Tableau 4 – Composants des deux tendances de vécu pour chaque enjeu

Enjeu existentiel	Tendance défensive	Tendance réflexive
Soi et identité	Une faible estime et connaissance de soi ; une estime de soi contingente aux standards culturellement déterminés	Une connaissance de soi claire et une estime de soi vraie
Mortalité	Ne pas vouloir y penser ; se représenter la mortalité de manière abstraite	L'imagination concrète et régulière de sa propre mortalité ; vouloir y penser
Isolement	Un inconfort dans le fait de se retrouver seul·e avec soi ; des relations instrumentales aux autres	Un sentiment d'isolement apprivoisé ; des relations aux autres jugées authentiques et profondes
Quête de sens	Une attitude défensive vis-à-vis du changement ; un fort besoin de structure ; des pourvoyeurs de sens rigides intégrés sans recul réflexif	Une ouverture à la nouveauté et au changement, des pourvoyeurs de sens flexibles et adaptables sur lesquels une réflexivité a pu être engagée
Liberté	Ne pas se sentir libre dans ses réflexions et ses actions ; nier ses propres responsabilités	Un degré fort de liberté ressentie ; une responsabilisation de ses choix

2.2.1 Le Soi, prémisse à l'identité

« Il n'y a qu'une seule question centrale pour toute psychologie. Ou est le « moi » ? Où commence le « moi » ? Où finit le « moi » ? Où commence l' « autre » ? »

(Hillman, in Roszak 1995 : xvii)

Se définir

L'identité est considérée comme un enjeu existentiel central par plusieurs auteurs. Cet enjeu se révèle dans des questions telles que : "qui suis-je et qu'est-ce qui me définit ?", "qu'ai-je d'unique ?" (Wong 2011). Ces questions renvoient d'une part à la vision que nous avons de nous-mêmes en lien aux autres, autrement dit, ce qui délimite la perception de ce que nous pensons être, par rapport à ce que l'on perçoit comme extérieur à nous-mêmes. D'autre part, nous définir renvoie à l'estime que nous pouvons nous porter, et aux origines de cette estime, autrement dit, ce qui nous rend à *nos propres yeux* dignes de valeur. Nous grandissons avec ces interrogations et y cherchons des réponses plus ou moins consciemment tout au long de notre vie. Nous pouvons accorder à ces questions plus ou moins d'importance selon les crises identitaires que nous traversons (Wheelis, 1958). Mais de manière générale, il semble que nous passions ainsi notre vie à nous définir, nous redéfinir, plus ou moins profondément. Quelle est l'origine de ce processus identitaire, et comment se développe-t-il ?

La condition essentielle pour pouvoir développer son identité est la conscience de soi, posée comme une conscience dirigée vers son monde intérieur, ses propres états mentaux (Mead, 1934). Dans ce qui suit sont définies les notions de *conscience de soi*, à travers la compréhension de la notion première de *soi* – comme traduction de la notion anglaise du « self », renvoyant à un ensemble de mécanismes psychiques permettant de porter des réflexions sur soi-même (Leary et Tangney, 2011, 6). Il sera plus aisé de comprendre alors comment se construit notre identité, notion également définie, comme un processus ne pouvant s'opérer sans cet ensemble de mécanismes. Plusieurs intérêts adaptatifs majeurs sont mis en évidence pour comprendre non seulement les origines existentielles de ce processus identitaire, mais également son développement.

Les mécanismes du soi et de l'identité

Longtemps, les études sur l'identité sont restées cantonnées à la sociologie, ne gagnant la psychologie que durant la deuxième moitié du 20ème siècle (Leary and Tangney, 2011). Dans cette discipline, l'intérêt ne s'était jusque-là porté que sur le soi. Dans la littérature, identité et soi sont souvent employés comme synonymes, bien que les débats autour de ces définitions persistent encore

(Brédart et Linden, 2012). Voyons plus en détail comment définir ces deux notions et l'importance de les différencier pour le présent travail.

Ce que je pense être en tant qu'individu renvoie intuitivement à la définition de mon identité. Cette dernière prend forme dans mon esprit grâce à ma capacité d'être conscient·e de moi-même. Les diverses approches sur la conscience de soi, allant de la psychanalyse aux neurosciences, en passant par la philosophie de l'esprit³⁵ ont ce point commun de considérer cette conscience comme la capacité de se connaître et de se comprendre soi-même comme une entité unique et distincte des autres personnes, ayant une certaine stabilité dans le temps (Brédart et Linden, 2012). Cette impression de se connaître n'est pas sans paradoxe, puisqu'elle comprend un idéal d'unité et de continuité, tout en étant formée de multiples composantes en constante évolution.

Les recherches sur le soi traitent en général d'un de ces trois processus psychiques de base, qui se produisent rarement de manière séparée : *l'attention* (qu'il est possible de porter sur soi-même, de manière plus ou moins conscientisée), *la cognition* (soit la construction de concepts de soi, d'une identité, et de standards sociaux guidant nos actions), et *la régulation* (soit la capacité de modifier son propre mode de fonctionnement, de manière plus ou moins consciente). Ces trois processus correspondent respectivement à trois aspects centraux du soi : le *soi sujet* ; le *soi objet* ; et le *soi agissant* (Vohs et Baumeister, 2011). Je développe ici ces deux premiers aspects – tandis que le troisième, le soi agissant, ayant une fonction exécutive de contrôle et de régulation sera présenté au point 2.2.5 à travers le prisme de l'enjeu existentiel de la liberté.

Soi sujet, soi objet

On doit cette première distinction entre le soi sujet et le soi objet aux travaux du psychologue William James (1890), qui à la fin du XIX^{ème} siècle a proposé les premiers écrits sur le soi dans le domaine de la psychologie. Ses travaux étaient eux-mêmes inspirés de plusieurs siècles de réflexion philosophique sur le sujet (Chiong, 2011). Selon James, le soi sujet est l'agent réfléchissant, le « je » (ou « the self as knower ») qui nous permet de porter notre attention sur nous-mêmes et de nous connaître. Le soi objet est, comme son nom l'indique, l'objet de cette attention, de cette réflexion, ce qu'il nomme le « moi » (ou « self as known ») et regroupe l'ensemble des perceptions et sentiments à propos de soi-même, incluant les *concepts de soi*. Ces derniers, à la frontière entre l'individu et le collectif, sont formés des attitudes et jugements de valeur qui nous sont utiles pour comprendre le

³⁵ La philosophie de l'esprit consiste à questionner la nature de la pensée, qui inclut notamment une recherche de définition de la conscience (Dortier, 2014)

monde qui nous entoure et lui donner du sens, ainsi que nous fixer certains codes de conduite et objectifs. Le « moi » est ainsi un *soi conceptuel*, analysé et réfléchi, tandis que le « je » est un *soi phénoménal*, qui fait l'expérience d'être. La littérature s'accorde à reconnaître l'existence de ces deux aspects, même si parfois d'autres termes sont utilisés. Rejoignant ainsi respectivement le « moi » et le « je » de James (1890), Duval et Wicklund (1972) distinguent la conscience de soi « objective » – permise par les processus d'introspection, et « subjective » – par laquelle nous avons l'impression d'être effectivement l'auteur·e de nos perceptions ainsi que de nos actions.

Pour l'heure, clarifions quelque peu nos futures utilisations des termes liés au soi. Pour qualifier le soi sujet, j'écrirai le terme « Soi ». Pour me référer au soi objet, j'utiliserai les termes de « concepts de soi ». Je garderai le terme de « soi agissant » pour décrire les processus exécutifs de contrôle et de régulation évoqués précédemment et qui seront développés au point 2.2.5. Enfin, le terme « soi » englobera l'ensemble de ces trois mécanismes psychiques. Parler ainsi de « conscience de soi » renverra à cette fonction introspective du Soi capable de se prendre soi-même comme objet d'attention et de réflexion.

Plusieurs auteurs considèrent le deuxième aspect du soi évoqué précédemment – le soi objet – comme synonyme à l'identité (Erikson, 1982; Waterman, 2004). En ceci, l'identité est définie comme renvoyant à un sentiment d'unité, d'harmonie, et qui dure dans le temps, par rapport aux manières de se définir. Elle englobe les objectifs, valeurs et croyances pour lesquels s'engage un individu – autant de composantes qui participent à donner du sens à sa vie.

Plusieurs éléments convergent au sein des différentes théories sur le soi et l'identité : les notions de soi, de concepts de soi et d'identité représentent toutes des *constructions mentales* ; des *produits sociaux* et des *moteurs d'action* (Oyserman et al., 2012). Tant le soi que l'identité sont décrits comme des entités à la fois stables et mouvantes selon les contextes qu'elles rencontrent.

Développement du Soi

On retiendra de ces éléments de définition sur le soi et l'identité que la capacité de se prendre soi-même comme objet de réflexion est propre au Soi, et renvoie au niveau fondamental de la conscience de soi. Cette conscience est décrite dans la littérature comme un processus *graduel* et *dynamique* – au sens où elle suit des étapes développementales qu'il est possible de reconnaître et évaluer. De plus, cette conscience peut se présenter à différents degrés chez un même individu, en fonction de divers facteurs internes et externes à ce dernier (Brédart et Linden, 2012).

Un processus graduel

Plusieurs modèles ont été proposés pour décrire le développement de la conscience de soi (Farthing, 1992; Rochat, 2003; Schooler, 2002). Les niveaux de ces différents modèles entrent en correspondance dans une gradation successive entre des états de non-conscience (Schooler, 2002), ou de « veille », dans lesquels les stimuli sensoriels sont traités de manière non explicite par la conscience, jusqu'à des niveaux de « conscience réflexive » (Farthing, 1992), ou métaconscience (Schooler, 2002), où la conscience devient consciente d'elle-même. Cet état correspond à celui présenté précédemment dans l'approche phénoménologique. Ce processus graduel porte un intérêt certain, puisqu'il nous permet de pouvoir nous adapter non seulement au monde qui nous entoure, mais également au fonctionnement de nos semblables. Ainsi, nous développons des compétences pour nous adapter aux conditions extérieures générales, en tissant des liens de cause à effet entre nos actions et leurs conséquences. Nous apprenons également à nous adapter aux autres, par notre aptitude progressive à reconnaître leurs états mentaux – c'est ce qu'on appelle la théorie de l'esprit, qui rejoint la capacité d'empathie (pour une revue, voir Duval et al., 2011). Pour plusieurs auteurs, c'est cette capacité à reconnaître les états mentaux des autres qui nous amènerait à pouvoir ensuite reconnaître nos propres états mentaux, et donc développer notre capacité introspective (Brédart et Linden, 2012).

Les travaux de l'interactionnisme symbolique³⁶ en sociologie soulèvent des liens fondamentaux entre le fonctionnement de l'individu et la société sur cette question de la réflexivité (Cooley, 1902; Mead, 1934). Le Soi, en tant que capacité réflexive, est ainsi compris comme une fonction qui se développe chez l'enfant sur la base de ses interactions avec son entourage. Sensible aux réactions des autres face à ses propres actions, il prend conscience de l'existence d'une nouvelle perspective, extérieure à la sienne propre – celle qu'il adopte naturellement lorsqu'il fait l'expérience du monde environnant. Progressivement, l'enfant parvient à adopter cette perspective extérieure pour se regarder lui-même, à la lumière de certains standards communément admis par son entourage (Mead, 1934).

Cela étant dit, qu'est-ce qui pousse un enfant à être sensible aux réactions des autres ? Selon une approche développementale, cette sensibilité permet à l'enfant de répondre aux attentes extérieures, afin de recevoir la protection et la sécurité dont il ne peut encore être le pourvoyeur pour lui-même, dépendant qu'il est de son entourage pour sa propre survie. En ceci, « quand les enfants répondent aux standards de valeurs de leurs parents, ils se sentent en sécurité. Quand ils ne se comportent pas comme leurs parents le veulent, ils expérimentent une perte de leur amour et de leur protection. » (Pyszczynski

³⁶ Pour cette approche en sociologie, apparue à la fin des années 1930 aux États-Unis et en rupture aux deux paradigmes dominants de l'époque en psychologie qu'étaient le béhaviorisme et la psychanalyse, le sens que nous donnons au monde et à notre vécu est issu des interactions symboliques que nous entretenons entre nous, au travers de la communication verbale ou non verbale. Ainsi notre réalité est interprétative.

et al., 2011, 382). Il se développerait ainsi dès notre plus jeune âge une tendance à répondre aux attentes de notre entourage, dans le but d'apaiser l'insécurité ressentie par l'absence de nos pairs, elle-même menaçant notre propre survie. Relevons ici la rencontre avec l'enjeu existentiel de la mortalité, qui sera développé au point suivant 2.2.2 sur le Soi mortel. Cet enjeu semble présent dans nos vies dès notre plus jeune âge et tout au long de notre développement – ceci avant même que nous ayons véritablement développé de réflexivité à son sujet.

Il semble bien que nous gardions ensuite ce processus de comparaison comme un réflexe en grandissant, et que nous en tirions notre propre estime de nous-mêmes. En effet, plusieurs chercheur·euse·s ont tenté de comprendre ce qui se passait dans le psychisme d'un individu lorsque son attention était portée sur lui-même. James (1890) décrivait l'apparition d'un phénomène d'évaluation de soi, amenant à la détermination d'une bonne ou mauvaise estime de soi. Cette appréciation dépendrait de l'écart entre les aspirations de l'individu – ce qu'il a intégré comme important – et l'état actuel de ce qu'il pense être, ou avoir fait. Soutenant cette idée, Duval et Wicklund (1972), selon leur théorie de la conscience de soi objective, ont montré qu'amener un individu à réfléchir sur lui-même provoquait une tendance naturelle à se rendre attentif aux standards extérieurs intégrés, afin d'opérer une comparaison entre ces derniers et ce qu'il pense être ou avoir accompli à ce moment précis. Ainsi, « si le soi que l'on voit quand on prend la perspective généralisée des autres échoue à vivre en adéquation à une valeur sociale, l'évaluation de soi sera critique. Si le soi incarne pleinement cette valeur, l'évaluation sera positive et on s'auto-félicitera. » (Vohs et Baumeister, 2011, 51). La constatation d'écarts entre ce qui est attendu et l'état actuel motiverait alors la personne à réduire ces écarts, ou alors – si ce n'est pas possible, à porter son attention sur autre chose qu'elle-même, comme une « fuite » de soi (Duval et al., 2001). Ce point nous amène à mieux comprendre la constitution de notre estime de nous-mêmes comme une forme de construction issue de nos interactions sociales précoces.

Notons encore un point important. Cette capacité introspective du Soi n'est pas considérée comme mobilisée en tout temps par l'individu. James (1890) défendait déjà l'idée que cette dernière pouvait être absente, peu, ou très présente selon les situations. De plus, il est admis dans les recherches sur le soi et l'identité que les concepts de soi puissent se constituer de manière *automatique*, en dehors de toute « attention introspective » (Devos et al., 2012, 156). Je reprendrai ce point en fin de chapitre en liant cet enjeu du soi et de l'identité aux autres enjeux existentiels, et en détaillant leurs modalités de vécu plutôt défensives ou réflexives. Pour l'heure, détaillons dans ce qui suit deux grandes tendances

dans la constitution de cette estime – entre une estime de soi qualifiée de *vraie* et une autre qualifiée de *contingente*.

« Soi vrai » et sources de l'estime de soi : une esquisse de deux tendances de vécu existentiel

Comme présenté précédemment, nos relations aux autres constituent une source essentielle de notre estime de nous-mêmes. Selon la nature de ces relations, spécifiquement celles qui se constituent durant notre enfance mais aussi durant toute notre vie d'adulte, deux *types* ou *tendances d'estime* peuvent se développer. La Théorie de l'autodétermination (TAD – Deci et Ryan 1995) a grandement participé à conceptualiser et étudier ces tendances qu'elle distingue entre une estime de soi *vraie* et une estime de soi *contingente*. La première se forme à partir d'aspects du soi qui sont définis comme intrinsèques, ou fortement intégrés à ces aspects intrinsèques du soi. Cette estime peut se développer quand ses sources sont stables – c'est le cas notamment quand dans nos relations avec les autres, nous pouvons nous sentir accepté·e·s de manière inconditionnelle et reconnu·e·s pour ce que nous sommes. La deuxième forme d'estime – contingente, se forme à partir d'aspects du soi qui ont été introjectés, autrement dit non intégrés à des aspects intrinsèques du soi. Tel que présenté au point 2.1, l'introjection constitue la deuxième étape du processus d'internalisation défini par la TAD – correspondant à l'une des formes de régulation des motivations poursuivies, situé encore en bas de l'échelle d'autonomie relative. Ainsi, l'estime de soi contingente est plus instable, car constamment dépendante du bon respect de standards d'évaluation extérieurs ou introjectés. En contraste, l'estime de soi vraie serait plus stable dans la compréhension et l'évaluation de soi-même. La dépendance vers l'extérieur observée dans une estime de soi contingente s'accompagne d'une certaine fragilité et insécurité dans l'évaluation de soi, qui implique ainsi un état de vigilance et de défense dans cette recherche constante d'approbation extérieure (Schimel et al., 2001). Notons que l'on retrouve ici la définition de l'estime de soi que semble bien définir la TMT, selon ce qui a été évoqué au point 2.1 en abordant les débats entre la Transcendance Management Theory (TMT) et la Théorie de l'Auto-Détermination (TAD – Ryan et Deci, 2004). Cela nous avait conduits à considérer l'estime de soi « vraie » que décrit la TAD comme la traduction d'une tendance de vécu réflexive de soi et de son identité, par opposition à une tendance défensive qui se traduirait par une estime de soi contingente.

En synthèse, nous serions en constante évaluation et adaptation de nous-mêmes, cherchant à mieux nous connaître et nous estimer. Explorons maintenant plus en détail les origines existentielles de cette recherche d'estime et de connaissance de soi, en plongeant dans l'enjeu central qui accompagne notre conscience de nous-mêmes – celui de la mortalité, dans la capacité de penser à notre future non-

existence. Comme l'énonce Yalom, « Nous sommes ces créatures mortelles qui, parce qu'elles ont conscience d'elles-mêmes, savent qu'elles sont mortelles » (Yalom, 2012, 48).

2.2.2 Le Soi mortel : de la conscience de soi à la terreur de la non-existence

« La vie et la mort entretiennent un lien étroit : elles existent simultanément, non de manière consécutive ; la mort bat constamment sous la membrane de la vie et influence considérablement nos expériences et notre conduite. »
(Yalom, 2012, 44).

Comme esquissé au précédent chapitre, la mort en tant qu'enjeu existentiel se comprend à travers le vécu humain d'un dilemme fondamental, dans le fait de vouloir continuer à vivre tout en se sachant inévitablement mortel·le, autrement dit voué·e un jour ou l'autre à la « non-existence ». Bien que notre mortalité soit l'une des rares certitudes de notre vie, elle est remplie d'inconnues. Y a-t-il une vie après la mort ? Si notre corps se décompose, qu'en est-il de notre conscience ? Se réincarne-t-on ? Allons-nous souffrir ? Comment réagiront nos proches à notre disparition ? Toutes ces questions incarnent la diversité des peurs pouvant nous accompagner de façon plus ou moins consciente durant toute notre vie. Afin de définir plus clairement de quoi ce dilemme se compose et ce qu'il peut susciter en nous, il convient de marquer une première distinction entre les termes d'angoisse et de peur.

Bon nombre d'auteurs nomment *angoisse* la peur que peut susciter l'idée même de la non-existence, par le fait que cette peur ne peut comprendre et situer son objet, qui est alors impossible à affronter, et envers lequel un fort sentiment d'impuissance peut émerger (Allport et al., 1971). L'angoisse est un sentiment envahissant, qui doit être géré afin de nous permettre de continuer à vivre. Les sentiments d'insécurité, de tension, de danger, ou d'anticipation pour un futur inconnu sont autant de sentiments caractéristiques des angoisses. Selon la psychologie dynamique, une angoisse forte ne peut rester consciente mais se trouve refoulée, autrement dit balayée hors du champ conscient. L'affect qui lui est lié se trouve isolé, laissant émerger un *objet* dont la pensée devient supportable. L'angoisse se transforme alors en peur, quand elle peut se rattacher à quelque chose, ainsi « le néant qui était l'objet de l'angoisse devient, semble-t-il, de plus en plus quelque chose » (Kierkegaard, in Yalom, 2012, 62). En ceci, l'angoisse de non-existence peut se transformer en peur de la mort, devenant elle-même un objet *construit* par nos propres facultés psychiques (Kastenbaum, 2000). Les pensées liées à la mort peuvent ainsi être accessibles à la conscience, en générant un sentiment modéré d'inconfort. Les peurs restantes, expressions de cette angoisse fondamentale de non-existence *transmutée*, peuvent

prendre diverses formes. Voyons lesquelles dans ce qui suit, avant de survoler les principales réponses relatées dans la littérature pour gérer ces peurs et angoisses, à un niveau tant individuel que collectif.

Notre manière d'appréhender l'idée de notre propre mortalité a été étudiée depuis la nuit des temps par de nombreux philosophes. La recherche empirique sur cette question, quant à elle, semble n'avoir que récemment gagné nos sociétés occidentales contemporaines. A titre d'exemple, on relate que sur les 2'600 ouvrages et articles traitant de la mort jusqu'en 1972, moins de deux pour-cent concernaient la recherche empirique (Kastenbaum et Aisenberg, 1972). Le fait que cette dernière ait mis du temps à se développer peut s'expliquer en partie par le statut "tabou" dont son objet n'a commencé que récemment à se défaire (Feifel, 1963). Cela étant dit, la recherche empirique en psychologie, qui s'est dès lors emparée de ce sujet, est aujourd'hui à même de soutenir l'existence avérée d'un impact angoissant de la conscience de notre propre mortalité (Juhl et Routledge, 2016) et de fournir une bien meilleure compréhension de ses multiples dimensions (Florian et Mikulincer, 2004; Neimeyer et al., 2004; Tomer, 2000). Dans ce qui suit, je survolerai ces dimensions qui semblent importantes à garder en mémoire pour tenter de saisir dans sa plus grande complexité possible l'enjeu existentiel de la mortalité et ses modalités de vécu, ainsi que ses liens fondamentaux avec les autres enjeux existentiels abordés dans ce travail.

Multiplés dimensions de la peur de la mort

Les premières études empiriques sur la peur de la mort – au milieu des années 1950, tentaient d'appréhender cette dernière dans une perspective principalement unidimensionnelle. C'est à la fin des années 1970 qu'apparaissent les premières études multidimensionnelles. Collet et Lester (1969) par exemple, distinguent deux dimensions – la peur de la mort elle-même et la peur du processus de mourir. De cette deuxième dimension, ils distinguent encore la peur de sa propre mort de celle des autres. Depuis, de nombreuses études se concentrent sur la compréhension de plusieurs composantes variées liées à la peur de la mort. Les outils pour mesurer ces dernières gagnent toujours plus en précision (Gesser et al., 1988; Wong et al., 1994). Sur la base de ces développements, Florian et ses collègues proposent un modèle multidimensionnel catégorisant les peurs de la mort en trois dimensions (Florian et Mikulincer, 2004). Ces dernières sont intéressantes à nommer dans la mesure où je les lierai prochainement aux autres enjeux existentiels qui forment la proposition théorique du présent chapitre. Sont ainsi distinguées les dimensions :

- Interpersonnelle, renvoyant d'une part à la peur des conséquences de ma propre mort sur ma famille et mes amis ; et la peur de la perte de mon identité sociale ; et d'autre part à l'idée que mon absence pourrait ne pas être ressentie par les autres.

- Intrapersonnelle, renvoyant d'une part à ma propre annihilation, ma *non-existence* ; et d'autre part à la peur que ma vie n'ait pas été vécue ou utilisée comme il le fallait.
- Transpersonnelle, provoquée par le caractère incertain de ce qu'il y a après la mort, et aux possibles conséquences transcendantes – liées à une possible punition divine par exemple.

Concentrons-nous sur la dimension intrapersonnelle, spécialement la peur même de non-existence, estimée par certains comme la peur la plus importante dans nos vies en lien à cet enjeu de la mortalité (Yalom, 2012 ; Kastenbaum, 2000). Comme mentionné, les autres dimensions apparaîtront d'une manière ou d'une autre dans le présent chapitre – parfois liées directement à l'enjeu de la mortalité, ou parfois plus spécifiquement à d'autres enjeux existentiels. Aussi, notons que la deuxième sous-dimension intrapersonnelle, qui renvoie aux questions de sens – de la vie en général et de notre propre vie en particulier, sera reprise au point 2.2.4 où je présenterai l'enjeu existentiel de la quête de sens.

A ce stade, il est important d'ajouter que de plus en plus d'études empiriques tentent de mieux comprendre comment la peur de la mort, dans les multiples dimensions qui viennent d'être décrites, peut se manifester dans nos vies à des niveaux de perception plus ou moins conscients. Cette question est traitée notamment à l'aide des théories cognitives et plus spécialement l'idée que nos pensées peuvent être « actives » et exprimées à des niveaux variables de conscience (Wegner, 1994). L'état de conscience qui nous intéresse le plus ici est celui de l'*activation cognitive profonde* (deep cognitive activation) décrit par Wegner et Smart (1997). Cet état renvoie à un degré de conscience dans lequel une pensée est capable de produire des effets mesurables sur les comportements ou les évaluations mais pas d'être consciemment rapportée par la personne. Il est également caractéristique du processus de défense décrit par la Terror Management Theory (TMT) lorsqu'un individu est rappelé à la conscience de sa propre mortalité (Florian et Mikulincer, 2004). La terreur générée par ce rappel étant trop forte, elle serait ainsi refoulée hors de l'attention focale, mais continuerait d'exister sous la forme d'une conscience dite latente, pouvant influencer alors les émotions, comportements, et jugements de la personne, quand bien même celle-ci ne pourrait pas rapporter consciemment ces influences – ce phénomène est conceptualisé par la TMT dans les termes de « death-thought accessibility » (Hayes et al., 2010).

Cela étant posé, cette conscience latente reste pour ainsi dire le résultat d'une manière parmi d'autres de réagir face à l'angoisse générée par l'idée de sa propre mortalité. Comme présenté au premier chapitre, la littérature en psychologie existentielle expérimentale décrit deux grandes

tendances de vécu de cette idée : une tendance à la défense, incarnée par cette conscience dite latente – tendance principalement étudiée par la Terror Management Theory (TMT – Greenberg et al., 2004) ; et une tendance à la confrontation, étudiée par la Transcendance Management Theory (TrMT – Cozzolino et al., 2004), et qui s’incarne dans une conscience dite focale. Ces deux tendances sont comprises comme les deux faces d’une même pièce (Cozzolino, 2006), ou comme les deux extrémités d’un même continuum. Cela étant dit, comment comprendre l’emprunt d’une tendance ou d’une autre ? Quels en sont les facteurs principaux d’influence ? Pour explorer ces questions, commençons par rappeler certains éléments essentiels mis en avant par la TMT et la TrMT. Un schéma intermédiaire en figure 5 permettra de situer leurs apports respectifs et les questions qui restent ouvertes.

La TMT : vivre l’idée de sa mortalité de manière défensive

C’est dans les années 1980 qu’une équipe de trois chercheurs, mue par l’envie de proposer une psychologie sociale expérimentale appliquée, réalise les premières études empiriques en explorant les thèses d’Ernest Becker (1962, 1973, 1975). C’est la naissance de la Terror Management Theory, qui constitue aujourd’hui une théorie de référence dans le domaine avec plus de 500 études réalisées dans une vingtaine de pays (Greenberg et al., 1986; Pyszczynski et al., 2015). Nous avons découvert assez rapidement la TMT au chapitre précédent, je présente celle-ci plus en détail dans ce qui suit.

La TMT postule que la conscience de notre propre mortalité exerce une influence considérable sur nos pensées, nos émotions, nos motivations et nos comportements. Elle postule également que nous vivons cette conscience sur un mode principalement *défensif*, autrement dit, en évitant tant que possible d’y être confronté·e. L’angoisse générée par cette réalité est jugée si forte qu’elle doit être gérée d’une manière ou d’une autre pour que l’on puisse continuer nos activités quotidiennes (Arndt et al., 1997; Juhl et Routledge, 2016). Selon la TMT, notre première réaction est de repousser cette idée loin de notre attention focale, soit en s’occupant l’esprit autrement (par diverses distractions), soit en considérant notre propre fin dans une échéance temporelle lointaine, en se disant que nous avons encore toute la vie devant nous. Cette première réaction constitue un mécanisme de défense nommé *proximal* (Pyszczynski et al., 1999). Une fois cette idée repoussée, elle reste toutefois accessible à notre conscience sous forme latente, et, bien que devenue supportable, elle continue de générer un inconfort que notre esprit devra trouver des moyens d’apaiser, sans que nous en ayons forcément accès dans notre attention focale (Hayes et al., 2010). Pour tester leurs propositions théoriques, les chercheurs de la TMT utilisent un dispositif expérimental pour rappeler les participant·e·s à cette conscience latente de leur propre mortalité – c’est le dispositif de *saillance de la mortalité* (*mortality salience* – MS). Ce dernier vise à confronter les participant·e·s à l’idée abstraite de leur mortalité. Pour ce faire, deux questions leur sont posées – ce qu’iels pensent qu’il arrivera à leur corps une fois qu’iels

seront mort·e·s ; et comment iels se sentent face à ces pensées. Les participant·e·s sont ensuite invité·e·s à effectuer des tâches (parfois des jeux) afin de s'assurer que ces pensées sont présentes sous une forme latente, et non focale, telle que décrit précédemment. Les chercheur·euse·s évaluent ensuite l'influence de cette manipulation sur un large ensemble de domaines (Pyszczynski et al., 2015).

L'ensemble de ces travaux met en évidence l'existence de deux mécanismes de défense principaux intervenant sur cette conscience dite latente – mécanismes nommés *distaux*, par contraste au mécanisme de défense *proximal* évoqué précédemment (Pyszczynski et al., 1999). Ces deux mécanismes prennent la forme d'une tendance à renforcer sa propre estime de soi et défendre ses propres références culturelles – ce qui peut passer notamment par le fait d'évaluer plus positivement les personnes qui soutiennent ces références, et plus négativement celles qui vont à leur rencontre. A noter que les termes *références culturelles* posés ici sont une proposition de traduction des termes anglais *cultural worldviews* que la TMT définit comme un ensemble de croyances au sujet de la réalité qui donne sens à la vie ; garantissant une certaine structure et des cadres de références dans un monde paraissant à première vue chaotique ; tout en fournissant des prescriptions de conduite au travers desquelles nos comportements peuvent être évalués positivement ou négativement ; et enfin, octroyant la garantie possible d'une forme d'*immortalité littérale* ou *symbolique* à ceux ou celles qui vivraient en adéquation avec ces prescriptions de conduites (Greenberg et al., 2004). Ainsi, nous nous protégeons de la réalité de notre propre mortalité en nous identifiant à quelque chose de plus grand que nous, qui (en théorie) ne mourra pas : notre propre culture. Selon la TMT, c'est bien en agissant relativement aux normes et références de cette culture que nous tirons une estime de nous-mêmes capable d'apaiser notre vulnérabilité personnelle. Notons que le type d'estime défini ici par la TMT renvoie à une estime de soi dite *contingente* – telle que définie par la théorie de l'autodétermination (TAD) et présentée au point 2.2.1. Pour rappel, cette estime se présente comme dépendante du respect de standards d'évaluation extérieurs ou faiblement intégrés au soi, par opposition à une estime de soi *vraie* qui puise sa source d'évaluation dans des standards intrinsèques au soi ou fortement intégrés. Des études ont montré que cette estime de soi *contingente* s'accompagnait d'une certaine fragilité et insécurité dans l'évaluation de soi-même, impliquant un état de vigilance exacerbée dans cette recherche constante d'approbation extérieure (Schimel et al., 2001).

Il est intéressant de noter ici que ces deux types d'estime – *contingente* et *vraie*, peuvent être mises en correspondance avec les deux tendances de vécu de la conscience de sa propre mortalité décrites ici – respectivement une tendance *défensive*, qui vient d'être abordée et une tendance *réflexive*, qui le sera dans ce qui suit. Rappelons que ce raisonnement nous a conduits à considérer ces deux types d'estime comme deux modes de vécu de l'enjeu existentiel du soi et de l'identité présenté au point précédent – comme également un vécu de type défensif pour une estime de soi contingente ; et un vécu réflexif

pour une estime de soi vraie. Il sera possible, en fin de chapitre et après avoir présenté chaque enjeu existentiel, d'avoir une vue globale des modalités d'interaction entre les vécus des dits enjeux. Mais pour l'heure, poursuivons notre exploration des modalités de vécu de l'enjeu de la mortalité, en abordant une deuxième modalité de vécu plus conscientisée – au sens de sa présence dans notre attention focale. Cette modalité est nommée *réflexive* – et est étudiée par la Transcendence Management Theory (TrMT) (Cozzolino, 2006).

La TrMT : confronter l'idée de sa propre mortalité

Sur la base d'une littérature sur les expériences de mort imminente (Noyes, 1980; Ring, 1984; Ring et Valarino, 1998) et de croissance post-traumatique (Calhoun et Tedeschi, 2001), la TrMT explore empiriquement l'existence d'autres formes de réactions que celles décrites par la TMT face à l'idée de sa propre mortalité. Ces réactions dénotent une attitude non plus *défensive*, mais *confrontante*, ou *réflexive* face à des idées plus *concrètes* de sa propre mortalité. La TrMT part du constat que les individus ayant expérimenté des expériences de mort imminente montrent une intégration plus importante de la conscience de leur propre mortalité dans leur vie, comme une réalité tangible et non plus abstraite – ce qui les aurait amenés à ressentir une énergie vitale renouvelée et une moindre peur de la mort en général (Noyes, 1980).

Au niveau expérimental, les chercheur·euse·s de la TrMT cherchent à susciter un rappel *concret* de la conscience de leur mortalité chez les participant·e·s, c'est-à-dire à provoquer le genre de sentiments qui pourraient faire surface au cours d'une expérience de mort imminente. Rappel concret dans le fait de savoir *où*, *quand*, et *comment* survient la mort. Par un procédé nommé *réflexion sur la mort* – *death reflection* en anglais (DR), on demande au sujet de lire un texte décrivant une situation où il se trouve emprisonné dans une pièce d'un appartement se situant au plus haut étage d'un bâtiment en feu, et se rend compte qu'il ne peut pas quitter cette pièce et qu'il *vit* ainsi ses derniers instants (Cozzolino, 2006). L'idée de sa propre mortalité est ici rappelée au sujet dans son attention focale et le plus concrètement possible puisque ce dernier est invité à imaginer le moment, le lieu et les circonstances de sa propre mort, ce qui est très différent du dispositif de saillance de la mortalité utilisé par la TMT, qui rappelle les participant·e·s à la conscience de leur propre mort au travers d'une idée abstraite, sans qu'aucune information ne soit imaginée sur les circonstances de cette mort.

Les études réalisées par la TrMT tendent à montrer les bienfaits de cette confrontation plus concrète face à l'idée de sa propre mortalité et ce, dans différents domaines. Le protocole de DR aurait ainsi par exemple amené les personnes à une réorientation de leur système de valeurs. Ainsi, montrant avant l'expérience une orientation de leurs valeurs plutôt extrinsèque – signifiant que les comportements sont principalement orientés vers la recherche de richesse, de gloire et d'image (Deci

et Ryan 2000) – les personnes montraient, au sortir de l’expérience, une orientation plus intrinsèque (Cozzolino et al. 2004) – manifestée notamment par une plus grande valorisation d’affiliations interpersonnelles profondes (Deci et Ryan, 2000). De manière plus générale, une attitude réflexive vis-à-vis de cet enjeu a aussi été associée à une appréciation de la vie plus importante, des composantes plus positives du soi comme une meilleure estime et connaissance de soi et un locus de contrôle interne – soit l’attribution de nos comportements à nos propres motivations et non à des facteurs externes (Cozzolino et al., 2014); ainsi que des choix de vie qualifiés de plus authentiques et épanouissants (Cozzolino et Blackie, 2013).

Le soi symbolique (*symbolic self*) – décrit par la TMT comme servant à apaiser les peurs générées par l’idée de notre propre mortalité – est défini par la TrMT comme « un soi défensif largement défini par – et intégré dans – les attentes extrinsèques des systèmes sociaux » (Cozzolino et al., 2014, 421). En ceci, les études de la TrMT suggèrent que « des niveaux moindres d’évitement de la mort et de peur de la mort prédisent un soi vrai plus fort, plus sain, qui s’estime, qui est clair, efficace et qui a un sens et des objectifs intrinsèques » (ibid).

L’existence de bienfaits à confronter l’idée de sa propre mortalité en la maintenant dans une attention focale est défendue par plusieurs thérapeutes existentiels, comme Yalom (1980, 2008), Kastenbaum (2000), ou Wong et Tomer (2011). Pour Kuhl (2002), ayant travaillé avec des patientes en phase terminale, la confrontation à sa propre mortalité « sert comme un hurlement d’éveil... il met fin à la routine et à l’indifférence... Parce qu’ils savent qu’ils ne peuvent échapper à la mort, ils embrassent la vie – leur propre vie. Les « prescriptions » de comment vivre, données par la famille, la culture, la profession, la religion, ou les amis perdent leur prise » (Kuhl, 2002, 227).

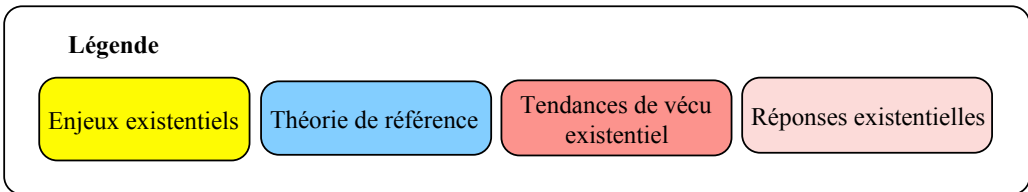
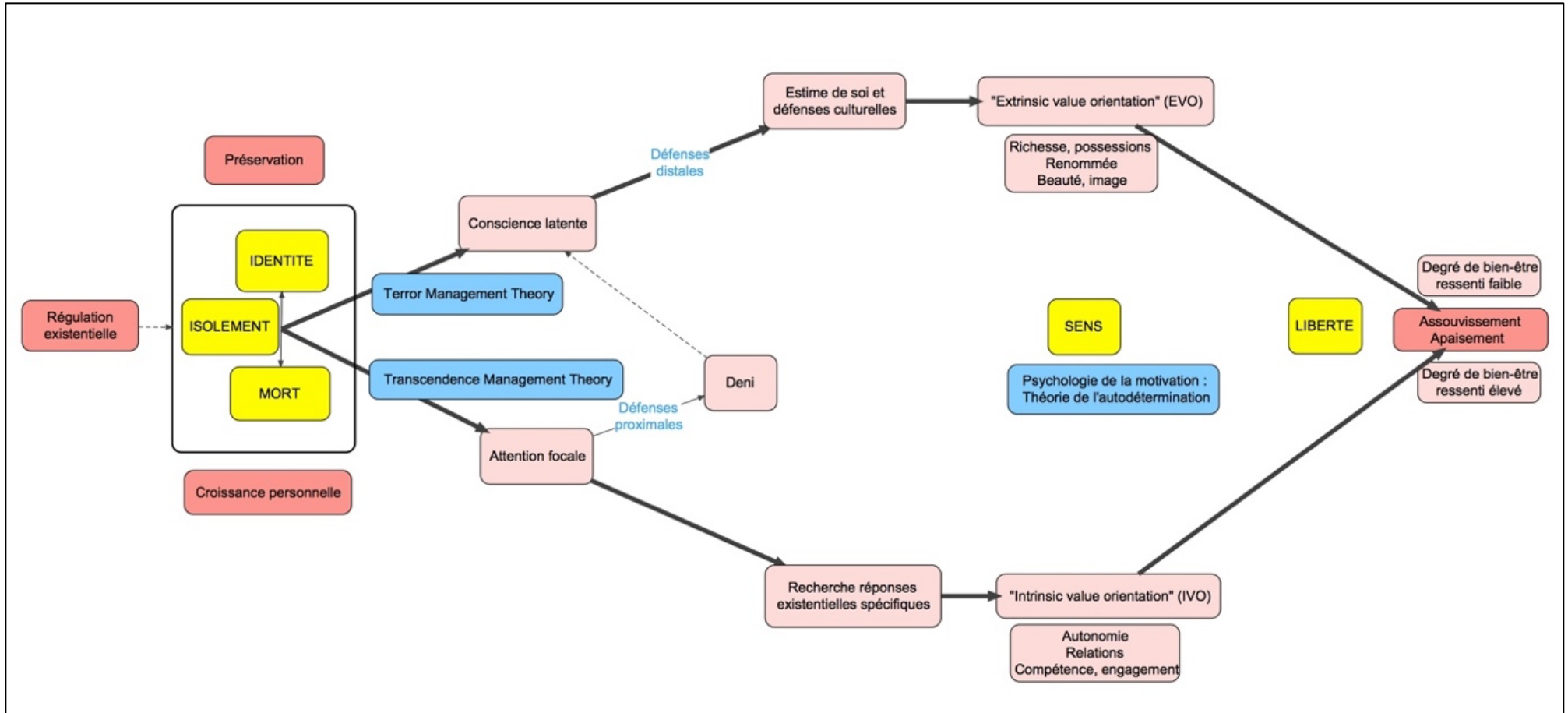
Un schéma à deux tendances

En synthèse, la figure 5 ci-après propose une vue schématique des deux grandes modalités de vécu existentiel qui viennent d’être présentées. Tout à gauche se trouve l’enjeu existentiel de la mortalité et le dilemme qu’il porte – dans le fait d’être condamné·e à mourir un jour, quand bien même nous souhaiterions pouvoir continuer à vivre. Comme le reprend le schéma, cette conscience de notre propre mortalité peut être latente ou faire l’objet d’une attention focale. La conscience latente est représentée dans la voie du haut – la défensive. Comme nous l’avons vu, des mécanismes de défense « distaux » seraient mobilisés pour faire face à la gêne provoquée par ce type de conscience. Ces mécanismes sont, selon la TMT, la défense de ses propres références culturelles ainsi que le renforcement d’une estime de soi – décrite comme « contingente » par la TrMT. Y est liée une adhésion à des valeurs plutôt

extrinsèques, cela même corrélé à un degré de bien-être ressenti plus faible. La voie du bas représente une appréhension de l'idée de sa mortalité par une attention focale qui peut être soit gérée par des défenses proximales – comme le décrit la TMT, et ainsi être relégué au plan de la conscience latente – rejoignant ainsi la voie du haut ; ou, rester focale et ainsi suivre un processus de « death reflection » – réflexion sur la mort, décrit par la TrMT, menant à une orientation de valeurs à tendance intrinsèque et un bien-être ressenti plus important.

Cela étant dit, comment comprendre que nous ne vivions pas toutes et tous l'idée de notre propre mortalité de la même manière, si confronter cette dernière amène tant de bienfaits ? Cette question, quelque peu provocatrice par sa naïveté, laisse entrevoir la complexité des facteurs qui peuvent entrer en ligne de compte pour expliquer le développement d'une attitude plutôt défensive ou réflexive vis-à-vis de l'idée de sa propre mortalité. Entrons dans une première exploration de cette question par un panorama des études qui mettent en lumière les liens dynamiques entre ces différents types de vécus, et en ceci, semblent esquisser l'existence d'une forme d'équilibrage entre ces vécus. Intéressons-nous donc aux enjeux placés sur la gauche du schéma – autrement dit, aux sources de l'emprunt de l'une ou l'autre des voies de vécu existentiel – défensive ou réflexive.

Figure 5 – Schéma de vécu existentiel à deux tendances



Entre défense et confrontation : première esquisse d'une forme d'équilibrage existentiel ?

Les deux grandes théories de la TMT et de la TrMT mettent en lumière différents types de vécu de l'enjeu existentiel de la mortalité, oscillant entre une tendance défensive ou réflexive. La TMT a bien montré que le renforcement de son estime de soi et la défense de ses références culturelles sont deux mécanismes liés. Notamment, il a été montré qu'une haute estime de soi, ou une estime de soi renforcée par le protocole expérimental, réduisaient l'effet de défense provoqué par la menace de ses propres références culturelles (Harmon-Jones et al., 1997). Il a par ailleurs été montré que le niveau d'estime de soi variait inversement au degré d'anxiété ressenti, et qu'une menace envers l'estime de soi pouvait augmenter le degré d'anxiété ressenti face à l'idée de sa propre mort (Solomon et al., 1991). A l'inverse, renforcer cette estime conduisait à un degré d'anxiété ressenti plus faible (Greenberg et al., 1992). Dans cette même idée, les personnes dépressives, ayant tendance à avoir une faible estime d'elles-mêmes et ayant du mal à trouver du sens dans leur vie, réagissent de manière plus marquée à un rappel de leur propre mortalité (Simon et al., 1996, 1998). D'autres études mettent en lumière des liens entre les deux modalités de vécu – défensive et réflexive. Notamment, que des personnes montrant une tendance accrue à être attentives à leur expérience dans le moment présent – ce qu'on appelle la *pleine conscience*, montraient une réaction défensive moindre face au rappel abstrait de leur propre mortalité ; et qu'à l'inverse, des personnes montrant une moindre tendance à cette pleine conscience montraient une réaction défensive plus forte – par le renforcement de leur estime et la défense de leurs références culturelles (Niemic et al., 2010).

En synthèse, ont été abordées jusqu'ici les modalités de vécu défensives et réflexives des deux premiers enjeux existentiels de ma proposition théorique de l'autorégulation existentielle : le soi et l'identité, ainsi que la mortalité. Explorer ces modalités de vécu révèle l'existence de nombreux facteurs à même d'esquisser des pistes pour comprendre l'emprunt de l'une ou l'autre tendance de vécu. Il ne s'agit ainsi pas de considérer trop simplement qu'embrasser la conscience de sa propre mortalité est toujours synonyme de bien-être et que fuir cette conscience est la norme pour tout fonctionnement psychologique. Dans les modalités de défense décrites par la TMT, entre la recherche d'estime de soi (contingente) et la défense de ses références culturelles et des personnes qui défendent ces références, il est possible d'y voir la description de différents types de vécu de trois autres enjeux existentiels, respectivement : le soi, abordé au point précédent ; la quête de sens, qui sera abordé au point 2.2.4 et l'isolement existentiel, qui est abordé au point suivant. Pour rappel, ma proposition théorique au point 2.3 tente de rassembler l'ensemble de ces études – et ainsi l'ensemble des modalités possibles de vécu des cinq enjeux existentiels compris simultanément dans leurs liens et dynamiques respectives.

Poursuivons notre exploration en abordant l'enjeu de l'isolement existentiel et ses modalités de vécu, prenant forme principalement dans les types de relations aux autres qui peuvent se développer.

2.2.3 Le Soi en relations : vivre son isolement existentiel

« La problématique de la relation est une problématique de fusion-isolement. D'un côté, nous devons apprendre à être en lien à un autre sans céder au désir d'échapper à l'isolement en devenant une partie de cet autre. Mais nous devons aussi apprendre à être en lien avec un autre sans le réduire à un outil ni à une défense contre cet isolement. »
(Yalom, 2012, 497).

Le sentiment de nous sentir isolé·e peut survenir à diverses occasions. Yalom décrit trois types d'isolement liés entre eux et qui peuvent parfois se confondre (Yalom, 1980). Bien que ce soit le troisième type qui nous intéresse plus spécialement – l'*isolement existentiel*, il semble important de définir également les deux premiers qui lui sont liés, dans la lignée de notre démarche de compréhension holistique du vécu des différents enjeux existentiels explorés dans ce chapitre.

Le premier type d'isolement est l'*isolement interpersonnel*. Il renvoie généralement au sentiment commun de solitude. Il représente le fait de se sentir éloigné·e de son entourage, ou en manque de contacts sociaux. Ce type d'isolement se serait accru dans nos sociétés occidentales modernes. Pour l'expliquer, Yalom pointe l'influence de la « désagrégation d'institutions favorisant l'intimité » – comme un voisinage stable, ou des commerces de quartier (Yalom, 2012). Les travaux du psychologue social Kipping Williams et de ses collègues mettent en évidence la souffrance que peut générer ce type d'isolement quand il est provoqué par des facteurs externes à l'individu – ce que l'on appelle l'ostracisme, et qui peut se traduire par l'ignorance ou l'exclusion de quelqu'un. Leurs études expérimentales en neuroimagerie sur des personnes soumises à une expérience d'exclusion sociale montrent que cette souffrance *sociale* s'apparente à de la souffrance *physique*, visible dans les zones du cerveau étudiées (Eisenberger et al., 2003). Le deuxième type d'isolement est l'*isolement intrapersonnel*. Celui-ci peut se vivre lorsque nous nous coupons de parties de nous-mêmes, de notre propre vécu ; qu'il nous est difficile de reconnaître avec assurance nos intérêts et désirs ; que nous devenons dépendant·e·s des opinions extérieures, et qu'il devient difficile de prendre et d'assumer des décisions. Ce type d'isolement peut se révéler dans des cas plus extrêmes de troubles dissociatifs de la personnalité. Il est connu en psychopathologie, et certaines thérapies visent justement à restaurer l'intégrité des patient·e·s. Enfin, l'*isolement existentiel*, qui nous intéresse plus spécialement ici, est

décrit comme « l'isolement dont fait l'expérience l'être séparé non seulement des autres mais du monde » (Yalom, 2012, 304). Cela signifie qu'il serait impossible pour cet *être séparé* de comprendre ce qui se passe dans l'esprit de ses semblables et de partager véritablement leurs expériences personnelles, de la même manière qu'ils ne le pourront pas non plus avec lui. Autrement dit, l'isolement existentiel résulterait de la réalisation que nos expériences subjectives sont différentes de celles des autres et ne pourraient jamais être vraiment comprises par elleux. Ceci est dû au fait que nous vivons chaque expérience au travers de plusieurs filtres – sensoriels et symboliques – qui nous sont propres, car liés à notre histoire (personnelle, familiale, culturelle) et notre physiologie, ce qui rend ces expériences éminemment personnelles et ne pouvant être partagées directement par d'autres (Pinel et al., 2004). Cela rejoint ce que la phénoménologie décrit comme la *donation en première personne*, soit le fait que nous sommes des êtres qui vivons par définition des expériences uniquement en première personne et que par là, nous n'ayons pas accès aux expériences en première personne des autres (Depraz et al., 2014). Prenons un exemple de la vie quotidienne pour illustrer une situation possible d'isolement existentiel. Imaginons une soirée entre ami·e·s où une personne célibataire sans enfant se retrouve entourée de couples avec enfants. Imaginons que les discussions de ces couples portent majoritairement sur le mariage et la parentalité. Dans ces moments-là, l'expérience subjective de cette personne célibataire serait probablement difficilement partagée et comprise par le reste du groupe et inversement. Cette personne pourrait bien ressentir un sentiment d'isolement existentiel important.

Yalom précise que ces trois formes d'isolement peuvent se cacher l'une derrière l'autre, si bien que l'isolement existentiel « est souvent contenu dans des limites acceptables par le biais de l'affiliation interpersonnelle » (Yalom 2012, 486). Cette affiliation, dans les relations que les individus tissent entre eux, constituerait la stratégie principale pour gérer les angoisses générées par le sentiment d'isolement existentiel. Rappelons à ce stade que cette recherche d'affiliation interpersonnelle – saisie ici dans une perspective existentielle comme une stratégie pour apaiser le sentiment d'isolement existentiel, est définie par la Théorie de l'autodétermination (TAD) comme l'un des trois besoins psychologiques de base, avec ceux de compétence et d'autonomie, tels que présentés au point 2.1. Ce besoin d'affiliation est décrit par la TAD comme « le désir de se sentir connecté aux autres – d'aimer et de prendre soin, et d'être aimé et choyé » (Deci et Ryan, 2000, 231). Nous explorerons en quoi l'acceptation de son isolement existentiel, autrement dit le fait de l'assumer et le *porter en conscience* dans sa propre vie permet de nourrir efficacement ce besoin d'affiliation tel que défini par la TAD, et comment à l'inverse, fuir cet isolement et le vivre ainsi de manière défensive, participe à créer des affiliations interpersonnelles plus superficielles, moins apaisantes et plus instables.

Origine de l'isolement existentiel et processus d'individuation

« L'isolement existentiel est une vallée de solitude dont il est possible de s'approcher de maintes façons. Une confrontation à la mort et à la liberté conduit inévitablement l'être humain dans cette vallée » (Yalom, 2012, 489)

Qu'est-ce qui fait de l'isolement existentiel un sentiment gênant ? Pourquoi cherchons-nous à le réduire ? Dans ce qui suit, je présente la vision sur laquelle se base ce travail, soit l'idée que la peur de l'isolement existentiel se nourrit de l'angoisse provoquée par la conscience de notre propre mortalité. J'aborderai cette vision dans une perspective développementale d'une part, et collective d'autre part, liée à notre évolution en tant qu'espèce. Il sera alors possible de décrire les différentes stratégies mises en évidence dans la littérature pour diminuer ce sentiment d'isolement. Seront présentés en temps voulu également les liens qui se tissent entre ces stratégies et le vécu des autres enjeux existentiels de l'identité – présenté dans le point précédent, et la quête de sens ainsi que la liberté – qui seront abordés aux points suivants.

Le sentiment d'isolement existentiel peut se vivre de manière plus ou moins marquée selon les situations et en fonction des personnes. Au niveau le plus fondamental, l'expérience d'isolement existentiel qui semble la plus confrontante constitue notre propre mort, ainsi que l'idée même que l'on s'en fait. En effet, quand bien même nous ne serions pas seul·e·s physiquement au moment de mourir, nous le serions dans l'absolu, par le simple fait que personne ne pourra mourir à notre place, ni avec nous, et que nous serons ainsi seul·e·s à quitter ce monde. Sur cette base, l'isolement existentiel constituerait pour plusieurs auteur·e·s l'un des premiers enjeux existentiels auxquels le jeune enfant serait confronté, par le processus nécessaire de séparation d'avec sa mère qui s'opère en grandissant. Cette séparation consiste à définir progressivement des limites entre ce qui le définit, où le « je » finit, et où l'« Autre » commence. Mais, à ce moment-là, ce processus de séparation est porteur de la plus grande insécurité qui soit – la mort (même si non encore conceptualisée comme telle, mais déjà sous la forme d'une réaction instinctive de survie) – puisqu'à ce moment-là le jeune est encore complètement dépendant de ses parents pour survivre (Becker, 1972, Fromm, 1994). Or, ce processus de séparation, fondamentalement porteur des prémisses du sentiment d'isolement existentiel, serait nécessaire à traverser pour atteindre une forme de maturité. Pour Otto Rank (Rank, 2019) le processus de maturation est fondamentalement un processus de séparation.

Cette séparation s'opère à mesure que l'individu grandit, que sa personnalité se forme, qu'il s'expérimente et apprend à se découvrir et développe une confiance dans ses propres capacités – ce

qui renvoie au processus de *réalisation de soi*. Cette séparation progressive est décrite comme l'expérience vécue par l'enfant grandissant qui peu à peu acquiert une conscience de lui-même en tant qu'être séparé non seulement de sa mère, mais du monde qui l'entoure – c'est le *processus d'individuation* (Fromm, 1994). Tel que le précise Fromm, « une fois que l'étape de complète individuation est atteinte et que l'individu est libéré de ses premiers attachements, il est confronté à une nouvelle tâche : s'orienter et s'enraciner dans le monde et trouver de la sécurité par d'autres voies que celles qui caractérisaient son existence pré-individuée » (Fromm 1994, 24). A partir de là, la liberté prend un sens différent de celui qu'elle véhiculait au moment de la fusion, elle devient en effet porteuse d'anxiété : « Cette séparation d'avec un monde qui, en comparaison avec sa propre existence individuelle, est de manière écrasante dur et puissant, et souvent menaçant et dangereux, crée un sentiment d'impuissance et d'anxiété. » (Ibid, 28). Le vécu de cette anxiété et les réponses qui pourront y être apportées sont influencés selon Fromm par la correspondance entre le processus d'individuation et celui de réalisation de soi. Cette correspondance peut être entravée ou facilitée par une multitude de facteurs, parmi lesquels le développement de différents styles d'attachement mis en lumière par le psychologue John Bowlby (1969).

Selon Bowlby, le bébé humain tend de manière innée à maintenir une proximité avec les personnes qui prennent soin de lui et encore plus lorsqu'il traverse des états de stress ou de détresse. Ce comportement d'attachement est décrit comme une adaptation évolutive, pourvoyeuse de deux intérêts majeurs. Le premier est qu'il garantit une protection accrue contre les dangers extérieurs. Le deuxième est qu'il permet à l'enfant de ressentir un sentiment de sécurité (Sroufe et Waters, 1977), lui octroyant la confiance nécessaire pour partir à la rencontre de son environnement et poursuivre ainsi des objectifs d'exploration, d'adaptation, de liens aux Autres (humains et non humains) – in fine, un processus de reproduction à même de perpétuer l'espèce. Selon la théorie de l'attachement, cette recherche de proximité nous accompagne de notre naissance à notre mort et la qualité des relations que nous pouvons entretenir avec notre entourage une fois adulte est influencée par la qualité des relations que nous avons pu tisser enfant avec les personnes qui se sont occupées de nous. Ainsi, des relations construites de manière sécuritaire – autrement dit, des relations protectrices et fiables, prédisposent au développement de relations saines et épanouissantes (Fraley et Shaver, 2000; Hazan et Shaver, 1987; Mikulincer et Shaver, 2003).

Comme évoqué dans ce qui précède de l'analyse de Fromm, dans le passage à l'âge adulte, cette séparation *mature* implique la prise de responsabilité de l'individu vis-à-vis de sa propre vie et ainsi une certaine acceptation de sa propre liberté. Nous aborderons cet enjeu de manière plus détaillée au point 2.2.5. Notons simplement ici le lien fondamental entre isolement et liberté, comme le décrit

Yalom : la responsabilité « implique la paternité assumée de sa vie ; la conscience d'être le créateur de sa vie implique d'abandonner la croyance en l'existence d'un autre qui nous crée et nous protège. » (Yalom, 2012, 491). Notons que cet « autre » peut également prendre la forme d'institutions qui prescrivent certains codes de conduite. Nous y reviendrons.

En synthèse, deux types de tendances se dessinent dans le vécu de cet isolement existentiel – une tendance à s'en défendre, traduite dans le fait de ne pas la regarder en face ni l'accepter, et une autre tendance à y faire face, traduite dans la capacité d'accepter et porter en conscience cet isolement. Comme nous venons de le voir, dans le meilleur des cas, la correspondance entre le processus d'individuation et de réalisation de soi participerait au développement harmonieux de l'enfant, qui pourrait alors, une fois adulte, vivre sa liberté de manière positive, et se connecter aux autres et au monde sans sacrifier ni abandonner son individualité. Comme détaillé dans ce qui suit, je comprends cette tendance idéale comme l'expression d'un mode de vécu *réflexif* de son propre isolement existentiel. Dans le cas contraire, l'individu dont le soi n'aura pu se développer suffisamment pour accepter de manière sécurisée son individualité, aura tendance à vivre différemment sa propre liberté, montrant une tendance à la nier, cherchant à dépasser son isolement en tentant en vain de retrouver la fusion primordiale – tel que l'écrit Fromm : « ... abandonner sa liberté, et essayer de dépasser sa solitude en éliminant l'écart qui s'est constitué entre son soi individuel et le monde » (Fromm, 1994, 139).

Vivre son isolement existentiel : entre défense et confrontation

Comme nous venons de le voir, tisser des relations interpersonnelles constitue une stratégie essentielle pour apaiser notre sentiment d'isolement existentiel. Cela étant dit, la nature de ces relations peut varier en fonction du vécu de cet isolement, qui peut être appréhendé en deux tendances principales – l'une *défensive*, l'autre *réflexive*. En ceci, selon Yalom, « ... si nous sommes capables de reconnaître cet isolement de l'existence et de nous y confronter avec détermination, nous serons à même de nous tourner de manière aimante vers d'autres. Si, en revanche nous sommes submergés par la terreur devant cette solitude abyssale, nous ne rencontrons pas véritablement les autres mais nous nous accrochons à eux pour ne pas couler dans l'océan de l'existence ». (Yalom, 2012, 499). En ceci, le *pouvoir apaisant* de nos relations varierait selon leur nature, en fonction du vécu de notre propre sentiment d'isolement existentiel. Voyons plus en détail ce processus.

Le *I-sharing* se définit comme l'impression subjective de partager un vécu similaire avec une ou des autres personnes (Pinel et al., 2004). Que ce vécu soit objectivement le même ou pas, cela n'est

pas la question. Ce qui importe est de ne plus se sentir seul·e dans sa propre expérience. Le « je » devient un « nous ». Cela se traduit par le fait que nous répondons simultanément aux mêmes stimuli, que l'on soit deux ou plusieurs – comme lors d'un spectacle où le public rit au même moment, ou lors d'un concert où la foule lève son briquet lors d'une chanson émouvante.

Plusieurs études soutiennent l'idée que cette recherche de relation nous ferait apprécier plus favorablement des personnes avec qui nous partageons plusieurs aspects de nos concepts de soi (ou notre *soi objet* tel que défini au point 2.2.1). En effet, partager avec d'autres les mêmes points de vue politiques, aspirations professionnelles, visions du monde, nous laisserait croire – sans le conscientiser forcément, que nous pouvons nous attendre à vivre avec ces autres des expériences de *I-sharing*, en imaginant qu'ils vivent des expériences subjectives similaires aux nôtres (Pinel et al., 2017).

Notons que ce qui semble essentiel en toute logique pour pouvoir vivre des expériences de *I-sharing* est d'avoir contact avec son propre monde intérieur, d'être ouvert et dans l'accueil de ses vécus – comme nous l'avons vu au point 2.1.1 en décrivant l'apport d'une approche phénoménologique pour la compréhension de nos expériences subjectives. Imaginons un exemple, en lien à l'enjeu existentiel de la mortalité abordé au point précédent. Il semble possible de défendre l'idée qu'adopter une attitude fuyante face à l'idée de sa propre mortalité ne permettra pas de partager véritablement avec d'autres ce que l'on peut vivre par rapport à cet enjeu, et qu'ainsi aucun apaisement ne pourra véritablement être trouvé dans ce partage qui n'aura sûrement tout simplement pas lieu – ou, s'il a lieu, ne restera que superficiel – au sens où il se fera entre *soi objets* et non entre *soi sujets*. On peut imaginer ainsi comment le caractère quelque peu tabou de la mort dans nos sociétés contemporaines – autrement dit sa *disparition* en quelque sorte de notre vie collective, participe subtilement à nous isoler les uns des autres, en nous enlevant peut-être la seule réalité fondamentale qui nous lie toutes et tous. Sur cette base, on peut penser que ramener la conscience de notre propre mortalité dans notre vie collective – au travers de rituels, pratiques éducatives, ou encore activités culturelles et artistiques, pourrait participer à nous relier plus authentiquement les uns aux autres dans cette réalité commune. De plus, ré-appropriation la conscience de notre propre mortalité dans nos vies pourrait se faire de manière plus aisée en mobilisant la force du groupe. Nous reviendrons sur cela au chapitre 5 où nous prendrons un peu de hauteur pour analyser les dynamiques économiques actuelles sous ce prisme existentiel multi-enjeux, en proposant des pistes pratiques afin de favoriser un vécu collectif et individuel plus réflexif de ces enjeux.

Voyons pour l'heure comment ces réflexions s'ancrent dans des études récentes qui participent à mieux comprendre les liens qu'entretiennent les différents enjeux existentiels et leur vécu respectif.

Estime de soi, mortalité, isolement : prémisses d'un équilibre existentiel

Des études récentes montrent que la réaction défensive face à l'idée de sa propre mortalité – telle que décrite par la Transcendence Management Theory (TMT), serait modérée par la qualité des relations qu'une personne entretient avec son entourage, qualité évaluée sur la base de la théorie de l'attachement évoquée plus haut (Bowlby, 1958). Intégrant ainsi la théorie de l'attachement à la TMT, Mikulincer et Florian (2000) ont montré que des personnes au style d'attachement sécure avaient tendance à moins défendre leurs références culturelles en condition de rappel de leur propre mortalité. Ces résultats ont amené Mikulincer et ses collègues (2003) à soutenir l'existence d'une fonction existentiellement apaisante des relations proches, de la même manière que le permettrait un renforcement de son estime de soi et une défense de ses références culturelles. Renforcer son estime de soi, défendre ses références culturelles et tisser des relations fortes avec son entourage constitueraient ainsi trois mécanismes formant un *système sécuritaire en trois parties* (« tripartite security system », Hart et al., 2005). Ce modèle suppose que, à la manière d'un *équilibre*, quand le pouvoir apaisant de l'un des composants est menacé, cela engendrerait une *compensation* des deux autres composants, dans le cas présent – leur plus grande mobilisation en tant que mécanismes d'apaisement.

Poursuivons cette réflexion dans cette même lignée. Le vécu de l'isolement existentiel peut être mis en relation avec l'enjeu précédent du soi et de l'identité sur la thématique plus spécifique de l'estime de soi. Comme nous l'avons vu, se relier aux autres est une stratégie majeure pour apaiser notre sentiment d'isolement. Mais une autre stratégie majeure a été mentionnée – le fait de développer une estime de nous-mêmes définie comme *vraie* et non *contingente*. Cela passe nécessairement par une quête de connaissance de soi, de nos blessures, mais aussi de nos forces et de nos ressources. En effet, si nous nous sentons en sécurité avec nous-mêmes, que nous avons l'impression de nous connaître, et surtout de nous aimer, il serait plus facile de supporter cet isolement, jusqu'à pouvoir le vivre positivement, voire – en avoir besoin par moments. Il nous serait alors possible d'entrer en relation avec les autres de manière authentique, en les accueillant dans tout ce qu'ils sont, et non de manière instrumentale pour combler notre propre sentiment d'isolement existentiel. En retour, ces relations plus authentiques et profondes sembleraient plus efficaces pour apaiser notre sentiment d'isolement en permettant l'expérimentation de *I-sharing* tel que défini précédemment.

Terminons par ce dernier point, qui nous amènera à traiter l'enjeu existentiel suivant de la quête de sens. Le sentiment d'isolement existentiel met en péril un autre de nos besoins fondamentaux : celui de connaître le monde qui nous entoure (Pinel et al., 2004). En effet, si je me sens seul·e garant·e de ma propre expérience subjective, que cette dernière ne peut être véritablement partagée par d'autres,

comment m'assurer que ce que je vis est *réel* ? C'est pourquoi nous avons besoin des autres pour valider nos propres visions de la réalité, elles-mêmes pourvoyeuses de sens dans notre compréhension du monde. Rappelons que c'est une des raisons supplémentaires pour lesquelles nos relations sociales sont pourvoyeuses de sécurité et de protection (Mikulincer et al., 2003).

2.2.4 Le Soi en quête de sens

« ...la vie a toujours un sens, même dans les circonstances
les plus pénibles. » (Frankl, 1963, 20)

La quête de sens qui traverse nos vies peut s'appréhender dans les questions suivantes : « Quel est le sens de la vie ? Quel est le sens de *ma* vie ? *Pourquoi* vivons-nous ? *Pourquoi* sommes-nous ici ? *Quelles sont* nos raisons de vivre ? *Sur quoi* fonder notre existence ? Si nous devons mourir, si rien ne dure, quel sens tout cela a-t-il ? » (Yalom, 2012, 575). Le sens véhicule ici deux connotations liées. La première renvoie à la signification et la cohérence. Elle se comprend dans la question du sens de la vie de manière générale et dans notre besoin de connaître et comprendre le monde qui nous entoure (Reker et Wong, 1988). Cette quête de sens-là nous sert à supporter l'incertitude, à définir des liens de causes à effets et à pouvoir nous adapter aux différents contextes que nous rencontrons (van den Bos, 2009). La deuxième connotation renvoie à la finalité et s'incarne plus spécifiquement dans la question du sens de notre propre vie, dans notre besoin d'en définir une fonction et des objectifs (Ryff et Singer, 1998). Ces deux connotations rejoignent ce que plusieurs philosophes différencient respectivement comme le *sens cosmique* et le *sens terrestre* (*Encyclopedia of Philosophy*, 1967). De manière générale, ces quêtes de sens répondent à un impératif de survie qui est en nous depuis la nuit des temps. Dans son ouvrage « Où est le sens ? », le neuroscientifique Sébastien Bohler (2021) décrit cette quête en explorant les réactions de notre *cortex cingulaire* – une zone dans notre cerveau qui s'affole lorsqu'elle ne trouve pas de schéma cohérent. C'est ce que décrit également le Modèle du Maintien du Sens³⁷ (Proulx et Heine, 2006), qui explore nos réactions face aux expériences d'« incohérences » que nous pouvons vivre au quotidien et qui viennent ébranler les schémas de sens que nous avons intégrés – remettant par là en question les relations de cause à effet que nous attendions.

De manière générale, l'absence de sens – selon l'une ou l'autre des connotations évoquées plus haut, est porteuse d'anxiété par le fait qu'elle participe à remettre en question notre existence même et

³⁷ En anglais Meaning Maintenance Model (MMM)

toutes nos actions. Pour le psychiatre Viktor Frankl, rescapé des camps de concentration et créateur de la logothérapie, l'absence de sens de la vie constitue *le* stress existentiel majeur (Frankl, 1963). Il nomme *vide existentiel* le malaise généré par un sentiment d'absence de sens. Ce sentiment constituait une maladie pour Jung, qui relevait qu'un tiers de ses patients ne souffraient « d'aucune névrose cliniquement assignable, mais seulement de l'inutilité, du vide et de l'absurdité de leur existence. » (Jung, 1970, 112).

Le dilemme qui se joue dans la question du sens de la vie peut se traduire en ces termes : « comment un individu qui a besoin de sens trouve-t-il du sens dans un univers qui en est dépourvu ? » (Yalom 2012, 580). En effet, il semble que d'une part nous ayons besoin de sens, car ce dernier constitue un socle sur lequel faire reposer, plus ou moins consciemment, nos actions. Or, d'autre part, la contingence du monde, contenue dans l'enjeu existentiel de la liberté, que nous explorerons au point suivant, dit tout l'inverse – autrement dit, « que tout ce qui est aurait pu tout aussi bien être autrement ; que les êtres humains se constituent eux-mêmes, constituent leur monde et leur situation au sein de ce monde ; qu'il n'existe aucun *sens*, aucun grand dessein dans l'univers, aucune ligne directrice autre que celle que l'individu crée lui-même » (Yalom, 2012, 580).

Selon Baumeister (1991), notre quête de sens vise à répondre à quatre besoins fondamentaux, qui semblent intéressants à mentionner ici pour tisser des liens entre cette quête de sens et les autres enjeux existentiels traités dans ce chapitre. Ces quatre besoins sont les suivants :

- Se définir des objectifs de vie qui peuvent nous permettre de supporter à moyen ou long terme des efforts certains en vue de les atteindre.
- Sentir que nous sommes efficaces, et capables de relever certains défis à la hauteur de nos capacités. Il s'agit ici du ressenti d'un minimum de contrôle sur notre propre vie. Ce besoin rejoint celui de compétence, l'un des trois besoins de base définis par la Théorie de l'autodétermination (TAD, Deci et Ryan 2000).
- Pouvoir justifier nos actions par rapport à certains standards moraux, qui renvoient à certaines visions du monde et valeurs, qui encadrent nos actions dans certaines lignes de conduite.
- Nous sentir digne de valeur, autrement dit avoir une bonne estime de nous-mêmes. Ce sentiment est corrélé à la perception que notre vie a un sens (Steger et al., 2006). Par ailleurs, l'accomplissement de ce besoin est fondamentalement lié à nos relations interpersonnelles, donc à l'enjeu de l'isolement existentiel qui a été présenté au point 2.2.3, ainsi qu'au besoin de base d'affiliation interpersonnelle décrit par la TAD (Deci et Ryan, 2000). Stillman et ses collègues ont montré qu'un sentiment chronique de solitude et de rejet social – expérimentalement induit, était

lié à un moindre sentiment de sens perçu dans sa propre vie, laissant penser que le sentiment d'appartenance participerait à nous donner la sensation que notre vie a un sens (Stillman et al., 2009).

Notons que les deux derniers besoins décrits par Baumeister (1991) correspondent spécifiquement aux éléments centraux que décrit la TMT. Nous avons vu que selon cette dernière, l'angoisse de notre propre finitude provoquait deux grandes réactions – soit le fait de défendre ses propres références culturelles intégrées – pourvoyeuses de sens, et chercher à renforcer son estime de soi (Greenberg et al., 1986). Dans cette lignée, des expériences ont montré que le fait de menacer leurs références culturelles augmentait chez des participant·e·s leur accessibilité à des pensées liées à la mortalité (Schimel et al., 2007), ce qui suppose effectivement que notre quête de sens est liée à la conscience de notre propre mortalité.

Relevons encore ici les travaux du psychologue social Arie Kruglanski et de ses collègues. Ces derniers étudient les motivations qui poussent certains terroristes à mourir en martyrs. Leurs recherches soutiennent que plusieurs facteurs participent à ces motivations : les relations qu'entretiennent les terroristes entre eux, le sens qui est porté par la cause qu'ils défendent, ou encore leurs propres vécus personnels. Kruglanski et ses collègues ont développé une théorie qui rassemble ces différents facteurs, mettant en évidence leurs interrelations – théorie qu'ils ont nommée en anglais *The Quest for Personal Significance*. Dans cette dernière est reprise la distinction faite par Jean-Jacques Rousseau entre l'*amour-propre* (self-love) et l'*amour de soi-même* (love of self). Le premier réfère à l'image que nous renvoient les membres de notre groupe, nous octroyant le sentiment que nous sommes une personne importante dont la vie a un sens, en adéquation avec les valeurs de la société. Le second renvoie à une préoccupation pour la préservation de soi, la sécurité, le confort et la survie de soi-même et des gens qu'on aime (Kruglanski et al., 2013). Dans leur théorie, ces chercheur·euse·s défendent l'idée que le premier type d'amour – l'amour-propre – constitue une force motivationnelle poussant à cette possible *quête d'importance personnelle* (quest for personal significance), et susceptible de conduire à des actes terroristes. Ils précisent que cette quête est *réveillée* soit lorsque l'estime de soi est détériorée ou menacée – que cela se fasse dans le domaine de la cause poursuivie ou dans un tout autre domaine – soit lorsqu'il y a derrière l'acte une promesse de gain substantiel dans l'estime de soi (Sprinzak, 2001). Dans les actes terroristes, l'idéologie poursuivie est considérée comme importante, non pas tant selon la qualité des référentiels de sens qu'elle véhicule, mais en elle-même – en ce qu'elle représente un référentiel *partagé* au sein d'une communauté de croyant·e·s. En cela, l'aspect communautaire recherché dans les actes terroristes au travers d'une quête d'importance personnelle semble offrir un apaisement à l'enjeu de l'isolement existentiel.

Ces différentes études mettent en lien les vécus de plusieurs enjeux existentiels : ceux de l'identité, du sens, de l'isolement et de la mortalité. Je reprendrai ces liens en fin de chapitre lorsque je présenterai le modèle de l'autorégulation existentielle. Il sera alors possible de se demander si les actes terroristes peuvent se concevoir comme la résultante d'une tendance défensive de vécu, en liant les deux types d'amour repris par Kruglanski et ses collègues avec les deux types d'estime définis par la TAD, soit respectivement l'estime de soi contingente pour l'amour-propre – un type d'estime étudié par la TMT, comme nous l'avons vu plus haut, et que j'avais classé dans une tendance défensive – et l'estime de soi vraie pour l'amour de soi, que j'avais défini comme la résultante d'un vécu réflexif de l'enjeu existentiel de l'identité.

En quête de sens : aux origines de la culture, source de valeurs et croyances

Tel qu'abordé précédemment, selon l'anthropologue Ernest Becker, la conscience de notre mortalité génère une *terreur* paralysante, dont la recherche d'apaisement constituerait la motivation première de nos comportements (Becker, 1973). Le développement de notre estime personnelle constitue selon Becker un des moyens principaux pour apaiser cette terreur – estime qui est fondamentalement liée à la culture dans laquelle nous évoluons. Nous avons vu que Becker définissait la culture comme le système symbolique par lequel peuvent se réaliser les *ambitions héroïques* qui nous meuvent et sont garantes de notre estime de nous-mêmes. Becker comprend ainsi l'estime de soi comme le résultat de notre propre évaluation personnelle concernant le niveau avec lequel nous vivons en adéquation avec les standards de valeur prescrits par nos références culturelles.

La culture a ainsi cette fonction de nous donner la conviction que nous sommes des êtres de valeur dans un monde sensé. Elle se constitue d'un ensemble de pourvoyeurs de sens essentiels, qui nous aident non seulement à nous définir nous-mêmes – ce qui rejoint l'enjeu existentiel du soi et de l'identité vu au point 2.2.1 – mais également à nous donner des prescriptions de conduite qui renvoient, comme nous le verrons, au dernier enjeu existentiel de la liberté développé au point 2.2.5. Selon la TMT, le sens « provient des visions du monde culturelles qui offrent une explication à l'origine de l'univers, des prescriptions de conduite appropriée, et des garanties de sécurité à ceux qui adhèreraient à ces prescriptions – dans cette vie et au-delà, sous la forme d'une immortalité symbolique et/ou littérale » (Greenberg et al., 2004, 16). La culture a non seulement un intérêt essentiel pour notre survie et la reproduction de notre espèce en nous permettant d'accumuler des connaissances au fil du temps (Vohs et Baumeister, 2004), mais elle sert également symboliquement à transcender notre propre mort physique. Comme l'écrit Becker, « nous espérons et croyons que la valeur et le sens des choses que

nous créons dans la société dureront, qu'elles survivront ou surpasseront la mort et le déclin » (Becker, 1973, 5).

Le sentiment de sens semblerait découler également d'une cohérence entre des visions du monde à deux grandes échelles – collective et individuelle, rejoignant les deux sens définis précédemment – le *sens cosmique* et le *sens terrestre*. Ainsi : « La conceptualisation du sens selon la TMT renvoie à une connaissance structurelle du monde et des attentes associées (niveau de sens micro), de même qu'à des perceptions plus larges qui assurent que certaines prescriptions conféreront une valeur symbolique à ceux qui les respecteront (niveau de sens macro) » (Hicks et Routledge, 2013, 274). Le dilemme existentiel qui se joue dans l'enjeu de la quête de sens, tel que décrit précédemment, serait ainsi à la base de cette construction de sens « multi-niveaux » unique à l'humain. En reprenant ce qui a été vu précédemment sur le processus d'intégration de normes et valeurs tel que défini par la TAD, il est possible de comprendre l'intégration de certaines normes et valeurs culturelles comme des réponses à cet enjeu existentiel de la recherche de sens. Mais comment comprendre les ressorts existentiels de cette intégration ? Et quel rôle y joue le vécu des autres enjeux existentiels ? Est-il possible de déceler également les deux grandes tendances, défensive et réflexive, dans les modalités de vécu de cette quête de sens ?

En quête de sens : entre défense et confrontation

Selon le Modèle du Maintien du Sens³⁸ (MMM) évoqué précédemment (Heine et al., 2006), la quête de sens constitue l'enjeu existentiel central, qui explique que nous cherchions à compenser les incohérences que nous pouvons expérimenter au quotidien, pour rétablir les schémas cohérents que ces dernières viennent menacer. La théorie de la dissonance cognitive en psychologie sociale permet de comprendre les modalités par lesquels nous tentons de réduire ces incohérences. Cette théorie, modélisée dans les années 1950' par le psychologue Léon Festinger, décrit la dissonance cognitive comme « un état psychologiquement inconfortable auquel l'être humain est exposé lorsqu'il dispose à l'esprit de deux éléments incompatibles (on parlera de *cognitions inconsistantes*). Cette situation {...} motive l'individu à recouvrer un état acceptable notamment en tendant vers une cohérence entre ses cognitions, c'est ce qu'on appelle la *réduction de la dissonance*. » (Vaidis, 2011, 4).

Notons que selon le MMM, la conscience de notre propre mortalité constitue en elle-même une incohérence dans notre compréhension du monde (Proulx et Heine, 2006), appelant en retour un mécanisme compensatoire consistant à s'accrocher encore plus à nos références culturelles intégrées.

³⁸ Meaning Maintenance Model en anglais.

En contraste, selon la TMT – comme nous l’avions vu, la conscience de notre mortalité constitue l’enjeu existentiel central qui appelle, pour être apaisé, à trouver et créer du sens – sens que véhicule justement la culture. Ce sont deux manières de considérer les liens entre les enjeux existentiels de la mortalité et du sens.

Cela étant dit, peut-on relever des différences individuelles dans la mobilisation de ces mécanismes de compensation ? Plusieurs travaux laissent penser que oui, suivant l’idée que le besoin humain de sens tel que défini précédemment se manifesterait différemment chez chacun·e d’entre nous, et que nous aurions toutes et tous de multiples manières de construire, maintenir et reconstruire nos propres visions du monde. Il est possible de différencier deux grandes tendances au sein de ces diverses modalités de vécu, prenant forme dans des besoins plus ou moins forts de « structure » (Vess et al., 2009). Notons que ces besoins resteraient bien sûr dynamiques et évolutifs tout au long de nos vies. En ceci, un fort besoin de structure « demande une connaissance du monde simple, sans ambiguïté, stable et prédictible. Par ailleurs, un faible besoin de structure représente une ouverture exacerbée pour la nouveauté, la non-familiarité, et l’ambiguïté. Tandis que les personnes ayant un fort besoin de structure se basent de manière rigide sur des structures de connaissances préexistantes pour interpréter l’information et former des conclusions rapides, les personnes ayant un moindre besoin de structure ont plus tendance à considérer de multiples interprétations pour éviter de dresser des conclusions prématurées » (Hicks et Routledge, 2013, 275). Les travaux de la TMT montrent qu’une condition de saillance de mortalité tend à renforcer les croyances et sources de sens préexistantes chez les participant·e·s. Ce fut notamment le cas concernant l’adoption d’idéologies définies comme dogmatiques, accompagnée d’une forme d’intolérance à l’ambiguïté (Jost et al., 2003). Cependant, d’autres études tendent à montrer que les participant·e·s classé·e·s comme ayant un moindre besoin de structure, bien qu’expérimentant un sentiment de sens amoindri en condition de rappel de leur propre mortalité, montrent une plus grande tendance à s’ouvrir à la nouveauté en ce qui concerne des références culturelles qui leur étaient jusqu’alors inconnues ou peu familières (Vess et al., 2009). D’autres études renvoient plus directement à la créativité, définie comme impliquant en soi la recherche d’alternatives par rapport à des modes d’être et de faire préétablis (Amabile, 1983). Ainsi, des participant·e·s ayant un trait de personnalité d’ouverture, lié à cette créativité, semblent présenter de moindres réactions défensives en condition de rappel de leur propre mortalité (Boyd et al., 2017).

Il est possible d’imaginer que nous naviguions en permanence entre ces deux postures tout au long de notre vie, par moments en recherche de sécurité apportée par ce besoin de stabilité, de schémas cohérents, et à d’autres moments ouvert·e·s aux possibilités de remanier et reconstruire ces schémas.

Becker (1962) décrivait notre capacité humaine à nous *programmer* et *reprogrammer* au fil du temps. Pour rappel, Arnsperger nomme *plasticité anthropologique* cette « ... possibilité innée que nous possédons de remettre en cause ce qui se donne comme inné en nous. » (Arnsperger, 2023, 340). Se joue ici notre capacité de prendre un certain *recul réflexif* quant aux schémas de sens dans lesquels nous grandissons et évoluons tout au long de notre vie. Cette capacité renvoie à la notion de libre arbitre, habileté garante du possible développement d'une forme d'*autonomie de la pensée*. Toute une littérature sur le libre arbitre offre des éclairages essentiels sur ce point. La croyance même que nous pouvons avoir de l'existence effective de cette capacité de libre arbitre semble en constituer un facteur clé d'émergence (Alquist et al., 2013).

Le processus d'autorégulation existentielle – présenté à la suite de la prochaine sous-section rassemble de manière dynamique l'ensemble des modalités de vécu des différents enjeux existentiels de ce travail, afin d'offrir des pistes de compréhension des conditions favorables à ce sentiment de libre arbitre, soit ce vécu de sens plutôt *réflexif*. Abordons maintenant le dernier enjeu existentiel de la liberté, en le reliant avec le concept d'autonomie tel que défini en introduction au présent chapitre.

2.2.5 Le Soi libre (autonome)

Nos vies d'êtres humains sont remplies de choix. Allant de la tenue vestimentaire à privilégier chaque matin, au choix du lieu où habiter, en passant par les opportunités de carrière à privilégier, le fait d'avoir des enfants ou d'acheter une nouvelle voiture. Bien sûr, tous ces choix ne peuvent être placés sur un pied d'égalité. Chacun aura des implications spécifiques dans nos vies qui nécessitent une pesée d'intérêts, de même que la capacité de prévoir ces implications, selon les objectifs que l'on se fixe. Faire des choix est un processus énergétiquement coûteux pour notre psychisme (Vohs et al., 2008). En ceci, nous avons développé au fil du temps des mécanismes qui nous permettent de faire certains choix automatiquement et à moindre coût. La culture en est une aide essentielle : elle offre des prescriptions de conduite que nous pouvons facilement adopter. C'est ce que nous avons abordé au point précédent 2.2.4.

Cela étant dit, malgré l'existence de ces normes de conduite, nous restons par définition libres de faire nos propres choix. Cette liberté demande du courage pour être engagée, et c'est en nous engageant pleinement que nous cheminons vers la congruence, que j'avais définie en reprenant les termes de Rogers (1995), comme un alignement entre notre identité (comprenant nos valeurs), nos ressentis, nos

actions, et ce que l'on exprime et communique. En cela, c'est un processus qui englobe une dimension tant intérieure (ce que j'éprouve) qu'extérieure (ce que j'exprime). Cependant, cette liberté, en tant qu'enjeu existentiel fondamental (Fromm, 1994), est considérée comme génératrice d'angoisse. En effet, elle renvoie non seulement à la nécessité d'assumer la responsabilité de nos choix et de nos actes, mais également à une *absence de fondement* de la vie, qui se traduit par le possible ressenti d'une certaine « indifférence cosmique de l'univers » envers notre propre vie (Yalom, 2012), rappelant par là la confrontation à notre isolement existentiel et à l'idée d'un monde dénué de sens. Comment vivons-nous cet enjeu existentiel de liberté ? Explorons cette question dans ce qui suit.

L'autonomie : un idéal

En début de chapitre, j'avais proposé de considérer l'autonomie comme le marqueur d'un idéal à atteindre, dans le fait de se gouverner soi-même, selon ses propres règles (Ryan et Deci, 2006). En ceci, je comprends l'autonomie comme le marqueur visible, explicite, d'une manière d'assumer pleinement sa liberté. Je propose d'explorer cela en mobilisant à nouveau la Théorie de l'Autodétermination (TAD). Cette dernière offre en effet des clés essentielles pour comprendre le mécanisme de la régulation de soi, esquissé seulement au point 2.2.1 mais qui est au coeur du processus d'*autonomisation*.

Pour rappel, l'autodétermination correspond à l'état optimal de fonctionnement d'un individu, son plein épanouissement ou sa pleine actualisation. Cet état se définit par le fait de se sentir maître de ses actions, dans un alignement entre ces actions et ses intérêts, besoins et valeurs. Selon la TAD, cet état peut s'atteindre par la satisfaction des trois besoins fondamentaux décrits au point 2.1.3 : les besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation interpersonnelle (Deci et Ryan 2000). Comme évoqué, ces trois besoins rejoignent trois des enjeux existentiels sur lesquels se fonde la proposition théorique présentée dans ce chapitre 2, respectivement, l'enjeu de la liberté – qui nous occupe ici ; et celui de l'identité et de l'isolement qui ont été traités aux points précédents.

Selon la TAD, l'autonomie représente le fait de se gouverner soi-même, tandis que l'hétéronomie renvoie au fait d'être gouverné·e par des forces extérieures (Ryan et Deci, 2004). Cette définition de l'autonomie rejoint le sens de l'*agentivité* étudiée par les sciences cognitives, que nous ressentons quand nous avons l'impression que nos actions et pensées sont bien les nôtres, et que nous avons le sentiment d'en être volontairement à l'origine et donc d'en avoir un certain contrôle (Bredart, 2012). Notons qu'une littérature riche discute cette possibilité même d'être objectivement et consciemment l'agent de nos émotions et actions, en évoquant le caractère illusoire de cette possibilité, comme dans le modèle de l'illusion de l'agentivité (Wegner, 2003). Ces travaux défendent le caractère automatique

de nos processus de fonctionnement (Bargh et Ferguson, 2000; Bargh et Chartrand, 1999). Sans vouloir nier cette littérature, la présente exploration se base sur une définition de l'autonomie qui ne signifie pas l'absence de toute influence extérieure, au sens de Bandura par exemple (Bandura, 1989), mais qui découle de l'évaluation réflexive de ces influences et du maintien d'une forme de choix conscient même lorsque l'on répond à des obligations extérieures³⁹. Selon la TAD, l'autonomie renvoie à une réalité subjective se traduisant dans le fait d'avoir effectivement l'impression que nos choix sont délibérés et déterminés par nous-mêmes, en accord avec nos intérêts et valeurs intégrées. Cette manière d'appréhender l'autonomie est au cœur des travaux du philosophe, économiste et psychanalyste Cornelius Castoriadis (1999, 2011), que je reprendrai dans la partie empirique de ce travail au chapitre 4, lorsque nous aborderons la traduction collective de cette autonomie chez les personnes interrogées, dans leur participation différenciée au système de croissance économique.

Cette réalité subjective peut fortement différer selon les personnes et les contextes. C'est ce que montre la TAD, en différenciant deux grandes tendances d'attribution de nos comportements, selon notre sentiment d'en être à l'origine (locus de contrôle interne) ou de répondre à des attentes extérieures (locus de contrôle externe). Plusieurs outils empiriques ont été élaborés pour saisir ces deux tendances et mieux comprendre les facteurs qui les influencent (Duttweiler, 1984; Suárez-Álvarez et al., 2016). En tous les cas, il est raisonnable de considérer l'autonomie non comme une capacité acquise une fois pour toutes, mais plutôt comme un potentiel à travailler et cultiver (Ryan et Deci, 2004). L'intérêt principal a été mentionné : selon la TAD, l'autonomie représente un besoin fondamental de base et constitue le garant de notre fonctionnement optimal.

Cet idéal d'autonomie étant rappelé, comment y parvenir ? Comment comprendre non seulement les *leviers*, mais également et surtout les *freins* à ce dernier ? Ces questions rejoignent l'enjeu existentiel fondamental de la liberté et interrogent les modalités amenant à assumer véritablement cette dernière et en endosser la pleine responsabilité. Pour rappel, j'avais pris le parti au point 2.1 de considérer l'autonomie comme la résultante d'une tendance de vécu *réflexive* de l'enjeu existentiel de la liberté, posée en contraste – à l'autre pôle – à une tendance de vécu *défensive* de fuir cette liberté en attribuant à d'autres la responsabilité de ses propres pensées, émotions et actions. Comme le rappelle bien Yalom, « Si nous sommes terrifiés par l'idée de l'autocréation (et par l'absence de fondement inhérente à cette prise de conscience), nous courons le risque d'éviter toute décision en anesthésiant, par exemple, nos désirs ou nos émotions, en abdiquant toute prise de décision ou en déléguant nos choix à d'autres, à des institutions ou des événements extérieurs » (Yalom, 2012, 316).

³⁹ Pour une revue des débats sur le libre arbitre, voir Baumeister et al. (2015).

Ces questions nous amènent à explorer plus en détail le processus de la *régulation de soi*, en tant que fonction exécutive du soi – le soi agissant. L'enjeu existentiel de la liberté est intrinsèquement lié à ce troisième aspect du soi. Pour rappel, cet aspect complète les deux premiers aspects qui ont été présentés au point 2.2.1 – sous la forme du soi sujet et du soi objet. Le soi agissant porte une fonction exécutive de contrôle et de régulation. L'enjeu évolutif et adaptatif de cette fonction exécutive est de permettre au soi de poursuivre ses objectifs et de pouvoir s'adapter au mieux à son milieu de vie. Elle est sous-jacente à nos comportements et nous permet de planifier des actions intentionnelles et délibérées (Vohs et Baumeister, 2011).

Processus de régulation de soi

La régulation de soi, étudiée tant par la psychologie que par les neurosciences cognitives, constitue la fonction exécutive du soi agissant (Vohs et Baumeister, 2016). Plus spécifiquement, ce processus comprend la capacité d'avoir une certaine *prise* sur ses propres pensées, émotions ou schémas de comportements, incluant la conscience de leurs conséquences, dans une multitude de domaines qui vont de nos relations interpersonnelles, nos activités professionnelles, à toutes nos prises de décisions et l'ensemble de nos activités quotidiennes. C'est un processus mû par la poursuite d'objectifs au sens large, que ces derniers soient posés à court ou plus long terme, qu'ils soient concrets (réussir un examen) ou plus abstraits (être digne de confiance). Ce processus contient un caractère évolutif et adaptatif clé, puisqu'il nous permet de nous adapter constamment à nos milieux de vie. Il est ainsi considéré en psychologie comme une capacité humaine vitale. Selon le psychologue social Roy Baumeister, la psyché humaine s'est développée de manière à faciliter la participation de l'individu dans la société. En ceci, la régulation de soi est considérée comme une habileté essentielle pour dépasser certaines pulsions et pouvoir s'adapter aux codes de conduites prescrits par la culture – permettant ainsi d'assurer sa place au sein du groupe. Il est toutefois admis que ce processus de régulation puisse s'opérer de manière plus ou moins consciente (Bargh et Chartrand, 1999). Nous y reviendrons.

Concrètement, le processus de régulation de soi consiste en une évaluation continue de la poursuite d'objectifs, en analysant les écarts entre ces derniers et l'état du moment. Ces évaluations, ou *feedbacks*, génèrent des réactions comportementales qui peuvent être classées en deux grands systèmes : un système d'approche et un système d'évitement (Carver et Scheier, 1998; Miller et Dollard, 1941). Ces deux systèmes s'ancrent dans une distinction entre recherche de plaisir et évitement de la souffrance déjà présente dans la philosophie grecque ancienne, puis dans la psychologie scientifique ainsi que dans la description de l'activité psychodynamique par Freud notamment (Elliot, 2006). Ces

deux systèmes sont aujourd'hui considérés comme fondamentaux dans de nombreuses analyses motivationnelles (Higgins, 1997). Comme son nom l'indique, le système d'approche est activé en faveur d'un stimulus évalué positivement (dont on veut s'approcher – que ce soit un objectif, un événement, une possibilité, ces trois éléments pouvant être concrets et observables ou abstraits, sous forme de représentations intégrées), afin de diminuer l'écart constaté avec l'atteinte souhaitée de ce dernier. Ce même système peut servir également à se maintenir proche du stimulus considéré positivement, une fois atteint. A contrario, le système d'évitement vise à s'éloigner d'un stimulus évalué négativement (qu'on veut éviter), et/ou d'en rester éloigné·e (Elliot, 2006). A noter que l'évaluation positive ou négative des stimuli considérés est proprement subjective et peut dépendre d'une multitude de facteurs dispositionnels ou situationnels.

Rôle central des émotions

Des chercheur·euse·s ont mis en évidence le rôle clé que jouaient nos émotions dans le processus de régulation de soi (Carver, 2006; Carver et Scheier, 1998). Ces émotions représentent une sorte de deuxième couche dans ce processus – évaluant la bonne marche des étapes définies pour mener à l'atteinte des stimuli considérés (système d'approche) ou vers leur éloignement (système d'évitement). En ceci, une émotion agréable/favorable (qualifiée communément de *positive*) résultera de cette évaluation si les étapes se déroulent plus efficacement que prévu ; une émotion désagréable/défavorable (communément qualifiée de *négative*) si ces étapes sont franchies moins efficacement que prévu ; et neutre si le chemin suit son cours comme cela était initialement prévu. Les émotions constituent en ceci des signaux essentiels pour évaluer la progression vers l'approche des stimuli considérés ou leur évitement, permettant ainsi de réguler les comportements en fonction de cette progression. Il a été montré que les réponses comportementales participaient à réduire les émotions générées. Ce système émotionnel participe ainsi pleinement au système de régulation de soi (Campos et al., 2004). A noter que si un lien semble admis entre l'approche ou l'évitement (qualifiée de *direction motivationnelle*) et une émotion de type respectivement positive ou négative, la colère constitue une émotion qui fait exception – en ce qu'elle est jugée négativement mais induit un comportement d'approche (Elliot et al., 2013).

Limites et régénération du processus

Le processus de régulation de soi, en ce qu'il constitue une réponse de l'organisme à un stimulus, nécessite un certain effort pour être engagé. Baumeister et ses collègues (1994) défendent l'idée que ce processus, peu importe l'activité de régulation considérée – qu'il s'agisse de régulation cognitive (en lien à des pensées), émotionnelle ou comportementale, piocherait dans un stock d'énergie commun

limité, diminuant ainsi l'efficacité d'activités de régulation opérées directement après. Notons que ce stock d'énergie est renouvelable (Muraven et al., 1998; Vohs et Baumeister, 2004) au sens où il est vu comme pouvant se *régénérer*. Voyons plus en détail comment opère ce processus de régulation et les diverses modalités de régénération possible.

De nombreuses situations nécessitent un processus de régulation de soi. Prenons un exemple très commun – faire un régime alimentaire. Il sera sans doute nécessaire d'engager au départ une force motivationnelle importante pour réfréner certaines habitudes ayant peut-être été ancrées pendant plusieurs années – si celles-ci vont à l'encontre du dit régime. Un autre exemple que nous avons probablement toutes et tous expérimenté au passage de la nouvelle année est la création de cette liste de résolutions parfois (trop) importante, dont l'ambition démesurée la pousse inévitablement aux oubliettes quelques jours seulement après les douze coups de minuit. Plus généralement, le simple fait d'opérer des choix et prendre des décisions constituent des activités comprises comme puisant dans ce même stock d'énergie (Baumeister et al., 2008; Pocheptsova et al., 2009; Vohs et Baumeister, 2004) ; de même qu'opérer un certain contrôle sur le vécu et l'expression de ses propres émotions (Baumeister et al., 2007). D'autres situations sont plus explicitement liées au vécu des enjeux existentiels présentés dans ce chapitre. Ainsi, être rappelé à l'idée de sa propre mortalité constitue également une situation à même de puiser dans les ressources psychiques mobilisées dans la régulation de soi. Rappelons qu'en abordant l'enjeu existentiel de la mortalité et les modalités de vécu possibles de cet enjeu dans nos vies, deux tendances majeures avaient été décrites : l'une défensive, étudiée par la Terror Management Theory (TMT) et l'autre réflexive, mise en évidence par la Transcendance Management Theory (TrMT). Nous avons vu que la TMT décrivait un premier mécanisme de *suppression* hors de l'attention focale d'idées liées à la mort chez les participant·e·s – induites par le protocole de saillance de mortalité (MS – *mortality salience*). Les recherches de la TMT croisent celles effectuées sur la régulation de soi dans la manière de concevoir cette réaction de suppression comme un mécanisme de la régulation de soi. En ceci, Gailliot et ses collègues (Gailliot et al., 2006) ont montré que l'induction d'une condition de MS chez les participant·e·s diminuait leur performance aux tâches de régulation de soi qui étaient demandées par la suite. D'autres études ont montré que de plus fortes dispositions au contrôle de soi étaient associées à un ressenti anxieux moindre lié aux pensées relatives à la mort, et une moindre défense de ses références culturelles en situation de saillance de mortalité (Muraven et al., 1998 ; Pocheptsova et al., 2009). Cela étant dit, plusieurs études proposent de considérer ce processus de régulation de soi comme un muscle qu'il serait possible d'entraîner (Baumeister et al., 2006).

Un processus d'autorégulation existentielle ?

Comme notre corps régule son fonctionnement physique, telle que sa température, ou sa pression, dans la poursuite d'une forme d'homéostasie (Cannon, 1932), la fonction exécutive du soi agissant régule nos comportements, nos émotions ou nos pensées en vue de l'atteinte de certains objectifs. Ne pourrait-on pas imaginer également notre vécu existentiel au sens large comme s'autorégulant, visant en continu un fonctionnement optimal pour l'organisme entre recherche de sécurité et prise de risques ? La proposition théorique de l'autorégulation existentielle, que je développe dans la section suivante, s'ancre dans cette vision de la régulation de soi, en y intégrant le vécu possible des cinq enjeux existentiels qui viennent d'être présentés aux points précédents, prenant en considération leur tendance de vécu défensive ou réflexive. En ceci, notre vécu existentiel est compris comme une recherche dynamique de régulation pouvant être plus ou moins conscientisée et visant une forme d'*homéostasie existentielle* – opérant un équilibrage entre recherche de sécurité, évitement, approche et prises de risques. Le résultat de cette dynamique pourra engendrer un vécu globalement défensif, ou réflexif. C'est ce que je détaille dans le point suivant 2.3. Avant cela, le tableau 4 ci-dessous reprend les composants des deux tendances de vécu plutôt défensives ou réflexives pour chacun des cinq enjeux qui viennent d'être présentés. Ce tableau sera repris dans l'exploration empirique, comme outil d'analyse des données.

Tableau 4 – Composants des deux tendances de vécu pour chaque enjeu

Enjeu existentiel	Tendance défensive	Tendance réflexive
Soi et identité	Une faible estime et connaissance de soi ; une estime de soi contingente aux standards culturellement déterminés	Une connaissance de soi claire et une estime de soi vraie
Mortalité	Ne pas vouloir y penser ; se représenter la mortalité de manière abstraite	L'imagination concrète et régulière de sa propre mortalité ; vouloir y penser
Isolement	Un inconfort dans le fait de se retrouver seul·e avec soi ; des relations instrumentales aux autres	Un sentiment d'isolement apprivoisé ; des relations aux autres jugées authentiques et profondes
Quête de sens	Une attitude défensive vis-à-vis du changement ; un fort besoin de structure ; des pourvoyeurs de sens rigides intégrés sans recul réflexif	Une ouverture à la nouveauté et au changement, des pourvoyeurs de sens flexibles et adaptables sur lesquels une réflexivité a pu être engagée
Liberté	Ne pas se sentir libre dans ses réflexions et ses actions ; nier ses propres responsabilités	Un degré fort de liberté ressentie ; une responsabilisation de ses choix

2.3 Processus d'autorégulation existentielle

Comme nous venons de le voir, les présentations des cinq enjeux existentiels ont mis en lumière deux tendances majeures de vécu pour chacun des dits enjeux. Ainsi, on peut penser régulièrement à sa mortalité, accepter que son idée gagne notre attention, parvenir à l'*apprivoiser*, ou au contraire rejeter cette idée, ne pas y penser, éviter d'y faire face ; on peut apprivoiser son isolement existentiel et se sentir bien avec soi-même, et rencontrer véritablement les autres, tisser avec eux des liens profonds et authentiques, ou ne pas faire face à cet isolement, chercher à s'éviter soi-même, et se noyer dans des relations instrumentales avec les autres ; on peut intégrer les visions du monde qui nous ont été inculquées sans recul critique, ou prendre du recul par rapport à celles-ci et en créer de nouvelles ; enfin, on peut développer plus ou moins son autonomie, autrement dit, assumer plus ou moins sa liberté de choix et la responsabilité de ceux-ci, ou nier cette liberté en attribuant la responsabilité de ces choix à des facteurs ou entités extérieurs à soi-même.

A la lumière de ce qui a été présenté jusqu'ici, je propose ci-dessous un schéma qui tente de saisir d'une manière holistique et dynamique les modalités de vécu des cinq enjeux existentiels développés dans ce chapitre. Comme énoncé, ces modalités s'intègrent dans ce schéma en deux grandes tendances, pour chacun des enjeux, sur la base des diverses approches théoriques et thérapeutiques présentées précédemment. Le tout forme ce que je propose d'appeler le processus d'*autorégulation existentielle*.

2.3.1 Définition

Je nomme *autorégulation existentielle* le processus par lequel s'opère un équilibre dynamique constant des modalités de vécu des dits enjeux existentiels, face à des stimuli externes ou internes, entre des tendances à l'évitement ou à l'approche, dans le but de maintenir le vécu global de ces enjeux à un niveau physiquement et psychologiquement supportable pour l'organisme. Les stimuli peuvent être de nature très variée, mais ils portent un caractère commun – celui de représenter une menace potentielle pour le sentiment de sécurité perçu. Ce processus est dynamique dans la mesure où chaque événement quotidien est potentiellement menaçant, à de multiples niveaux et sous des formes diverses telles que certaines prises de décision ; la vision de morts au télé-journal ; la perte d'un être cher ; un licenciement ; une rupture amoureuse ; ou autres. Tous ces événements peuvent impacter l'équilibre du système (en ce qu'ils confrontent le sentiment général de sécurité ressenti), et peuvent marquer ou concerner plus spécifiquement l'un ou l'autre des enjeux existentiels mentionnés, comme le symbolisent les flèches rouges du schéma ci-après en figure 6. Comme nous l'avons vu, la littérature a mis en évidence de nombreux liens entre les vécus des différents enjeux. Il est ainsi proposé que – si un événement peut toucher plus spécifiquement un enjeu, cela exercera tout de même une influence,

aussi subtile soit-elle, sur le vécu des autres enjeux, selon des dynamiques internes que je présente dans ce qui suit.

2.3.2 Principes généraux

Les principes généraux du processus d'autorégulation existentielle sont proposés ainsi :

- Chaque enjeu est susceptible d'être traversé par un sentiment d'incohérence (*discrepancy*) qui peut être vécu comme une menace et ainsi provoquer des mécanismes réactifs pour abaisser le niveau de gêne engendré par cette menace.
- Ces mécanismes peuvent s'incarner dans des postures d'évitement ou d'approche – qui font partie intégrante du processus de régulation de soi – défini au point 2.2.5 comme le processus adaptatif de l'organisme en réponse à un stimulus ; en ceci, ces mécanismes mobilisent un stock d'énergie défini comme limité mais renouvelable.
- Les postures d'évitement semblent utiliser à court terme une moindre quantité d'énergie psychique que les postures d'approche, et peuvent ainsi se voir privilégiées par le système lorsque les stocks d'énergie sont bas. Cependant, à long terme, l'évitement amène le système à piocher en continu dans le stock d'énergie pour gérer les peurs générées par la conscience latente des enjeux.
- Les postures d'approche semblent utiliser à court terme une plus grande énergie psychique, mais pourrait conduire à des formes d'apaisement plus profondes, efficaces et potentiellement plus durables dans le temps. Cependant, comparables au fonctionnement des muscles, les postures d'approche pourraient utiliser une quantité moindre d'énergie au fur et à mesure de leur mobilisation, lorsqu'elles deviennent des sortes d'habitudes qui s'ancrent comme des réflexes.
- Les modalités de recharge de cette énergie psychique – tel que discuté au point 2.2.5 peuvent être plus ou moins efficaces.
- L'ensemble des dynamiques internes à ce système évolue constamment, en fonction des événements extérieurs (perte d'un proche, licenciement, maladies) et des ressources intérieures qui peuvent se développer (imaginons des exercices de méditation, d'introspection, de connexion à la nature, ou autres).
- Les vécus de chaque enjeu s'influencent dans des dynamiques mutuelles.
- Le processus général d'autorégulation existentielle peut être considéré comme un muscle qu'il est possible de *travailler* et faire évoluer au quotidien

Pour rappel, ces deux tendances d'approche et d'évitement semblent pouvoir rejoindre les définitions de plusieurs psychologues existentiels qui différencient respectivement la poursuite d'une

vie *authentique* ou *inauthentique* (Maslow, 1954) ; d'une vie *congruente* ou *incongruente* (Rogers, 1995). Le présent schéma donnerait alors à voir ce qui compose ces qualificatifs généraux à travers les vécus de chacun des enjeux, respectivement – et tel que synthétisé dans le tableau 4 en clôture de la précédente sous-section :

- Pour l'enjeu du soi et de l'identité : une connaissance de soi claire et une estime de soi vraie ; *versus* des concepts de soi peu clairs et une estime de soi contingente.
- Pour l'enjeu de la mortalité : une attitude réflexive vis-à-vis de l'imagination concrète de sa propre mortalité ; *versus* une attitude défensive enfermée dans une conscience abstraite de sa propre mortalité.
- Pour l'enjeu de l'isolement : un processus d'individuation mature et un apprivoisement de cet isolement, permettant de s'affilier aux autres de manière authentique et non instrumentale ; *versus* un processus d'individuation immature et une fuite de cet isolement, amenant à s'affilier aux autres (non humains compris) de manière instrumentale.
- Pour l'enjeu du sens : une ouverture à la nouveauté et au changement, des pourvoyeurs de sens flexibles et adaptables sur lesquels une réflexivité a pu être engagée ; *versus* une défense vis-à-vis du changement, un fort besoin de structure et des pourvoyeurs de sens rigides sans habitude réflexive.
- L'enjeu de la liberté, posé à droite du schéma, pourrait être considéré comme un enjeu *final*, au sens où il se manifesterait par le degré avec lequel un individu se sent libre, maître et responsable de ses choix de vie (personnels ou professionnels), de ce qu'il est et/ou est devenu ; de la manière dont il peut entrer en relations avec les autres – humains et non humains ; en ceci de manière générale, de sa capacité à nourrir son rapport au monde, à sa propre mort et à sa propre vie. Ce degré de liberté ressentie pourrait se comprendre par l'incarnation d'une autonomie *versus* d'une hétéronomie plus ou moins marquées.

J'imagine possible de considérer que l'ensemble de ces dynamiques donnerait lieu à une tendance globale de vécu plus ou moins réflexive (imaginons un continuum entre deux pôles extrêmes de réflexivité et de défensivité), autrement dit, dont les modalités seraient vécues plus ou moins consciemment et assumées plus ou moins pleinement. Notons d'emblée qu'une autorégulation existentielle réflexive ne signifie pas l'absence de réactions d'évitement – mais constituerait plutôt la résultante d'une conscientisation de ses propres modes de vécu, qu'ils soient à tendance évitante ou approachante. L'évitement n'est pas à bannir en soi – ce qui semble problématique seraient plutôt les types d'activités qui servent d'évitement dans nos sociétés, et qui nourrissent la perpétuation du DSP – c'est ce que nous explorerons au chapitre 5. Car, c'est bien à partir de cette conscientisation qu'il

semblerait véritablement possible d'engager des voies de transformation, afin de porter son vécu existentiel d'une manière qui soit écologiquement plus soutenable. Pour l'heure, explorons plus en détail les dynamiques internes du processus d'autorégulation existentielle.

2.3.3 Dynamiques internes du processus

Je relève deux grands ensembles de *dynamiques* possibles – que je propose de nommer *dynamique de compensation défensive* pour le premier ensemble ; et *boucle vertueuse réflexive* pour le second ensemble. La description de ces dynamiques provient principalement des recherches menées par la TMT et la TrMT, que j'ai introduites aux points précédents, et progressivement, tout au long de la présentation des cinq enjeux existentiels et des liens entre leurs modalités de vécu possibles. Le principe est le suivant : face à un événement pouvant menacer le vécu de l'un ou l'autre enjeu (ou plusieurs), le processus d'autorégulation répondrait soit en renforçant les réponses déjà intégrées (souvent inconsciemment) encore disponibles (donc non menacées par l'événement) pour les autres enjeux – c'est ce que je propose de nommer *dynamique de compensation défensive* ; ou, en créant de nouvelles réponses afin d'apaiser plus efficacement et durablement les enjeux existentiels menacés et ainsi l'ensemble de l'autorégulation existentielle – c'est ce que je propose de nommer *boucle vertueuse réflexive*. La description de ces dynamiques s'inspire des travaux sur l'autorégulation développés par Carver et Scheier, que nous avons mentionnés précédemment et qui décrivent des boucles de rétroaction d'évitement ou d'approche – boucles basées sur des informations traitées qui sont à la fois intellectuelles et émotionnelles (Carver, 2006; Carver et Scheier, 1998).

Notons que les dynamiques qui viennent d'être décrites concernent l'ensemble du processus d'autorégulation existentielle, mais qu'elles peuvent être engendrées par un événement menaçant plus spécifiquement l'un ou l'autre enjeu existentiel considéré. Ainsi par exemple, une rupture amoureuse raviverait directement l'enjeu de l'isolement (en touchant aussi sûrement l'estime de soi) ; un licenciement impacterait plus directement l'estime de soi ; ou encore, le fait de tomber gravement malade viendrait raviver plus spécifiquement la conscience de notre mortalité. En cela, il serait possible de concevoir chaque enjeu comme une porte, par laquelle tout événement quotidien pourrait entrer et menacer en cela l'ensemble des autres enjeux et ainsi le processus global d'autorégulation existentielle. Voyons cela au travers des travaux qui mettent en évidence ces dynamiques.

Dynamiques de compensation défensive

Selon le modèle du maintien du sens (Meaning maintenance model – MMM), nous mettons en place des mécanismes de compensation lorsque nous vivons des expériences d'*incohérence*, ou

d'*inconsistance* (Proulx et Inzlicht, 2012). L'incohérence est reconnue lorsqu'il y a une perte de sens, lorsque les relations de cause à effet attendues ne correspondent pas à celles que l'on peut vivre ou observer. Bohler (2021) a mis en évidence ces effets dans une perspective neuroscientifique, décrivant notre cortex cingulaire comme zone du cerveau siège de cette recherche effrénée de sens. Comme nous l'avons vu, ces expériences peuvent prendre différentes formes, et la conscientisation de notre propre finitude, ou la perte de relations proches en font partie. Ainsi, face à la perception d'une menace touchant l'un des enjeux existentiels qui nous intéressent, *menace* car pouvant provoquer ce sentiment d'incohérence, le processus d'autorégulation existentielle peut réagir par *compensation défensive*, en s'accrochant de manière accrue aux réponses ou modes que mobilisent déjà d'autres enjeux. C'est ce que mettent en évidence plusieurs travaux de la Terror Management Theory (Burke et al., 2010). En ceci, le simple fait de placer les participant·e·s en condition de saillance de mortalité (exacerbant la menace sur cet enjeu) provoque une recherche accrue de leur estime de soi (Pyszczynski et al, 2004) ; lorsque c'est l'estime de soi des participant·e·s qui est menacée durant le protocole expérimental (touchant l'enjeu de l'identité), ces personnes ont tendance à défendre de manière plus virulente leurs références culturelles – autrement dit à s'accrocher aux pourvoyeurs de sens qu'elles ont jusqu'ici intégrés. Ce même principe est observé lorsqu'il est question d'estime de soi (i), de références culturelles (ii) et de relations aux autres (iii), laissant penser à l'existence du *système de sécurité en trois parties* (« Tripartite Security System ») selon Hart et ses collègues (2005), décrivant la mobilisation plus importante de ces mécanismes quand l'un d'eux est menacé par le protocole expérimental en vigueur – comme un processus de compensation. Cette dernière peut s'appréhender comme une *boucle de rétroaction défensive* qui opère à partir d'une menace sur l'un ou l'autre des enjeux existentiels. Notons bien que tous les enjeux existentiels sont considérés dans ce modèle d'autorégulation. Nous avons découvert plus haut les travaux de Kruglanski et ses collègues sur les motivations au terrorisme en abordant l'enjeu du sens (Kruglanski et al., 2013). Rappelons que selon ces chercheur·euse·s, les buts poursuivis par des actes terroristes pouvaient se comprendre sous l'égide d'une même quête : celle de l'importance personnelle (*personal significance*). Rappelons aussi que le type d'estime recherché dans cette quête était défini comme de l'*amour-propre*, selon les termes de Jean-Jacques Rousseau, et que je proposais de lire comme une forme d'estime *contingente* telle que la définit et l'étudie la TMT. J'avais ainsi caractérisé cette forme d'estime comme une tendance défensive de vécu de l'enjeu existentiel de l'identité. Si l'on prolonge cette idée ici, il serait possible d'imaginer que les actions terroristes répondent également à des formes défensives d'autorégulation existentielle, par une compensation des menaces vécues sur certains autres enjeux.

Dynamiques vertueuses réflexives

Pour faire face aux diverses menaces, il semble aussi pouvoir se développer au sein du processus d'autorégulation existentielle de nouvelles ressources, plutôt que de s'accrocher aux ressources déjà existantes. C'est ce que tendent à montrer les travaux de la Transcendence Management Theory, mais également certaines recherches issues de la Terror Management Theory (Vail III, Juhl, et al., 2012). Le point commun de ces études est de montrer les effets bénéfiques qui peuvent découler d'une attention portée à l'idée de sa propre mortalité, attention qui a été par ailleurs mise en relation avec une moindre réaction défensive en cas de rappel de sa mortalité (Niemic et al., 2010). Des études soutiennent que les participant·e·s possédant un moindre besoin personnel de structure (PNS en anglais pour Personal Need for Structure) se montraient plus ouvert·e·s à la nouveauté en condition de MS (saillance de mortalité), plutôt que de s'accrocher à leur cadre de pensée préexistant (Routledge et al., 2010; Vess et al., 2009). Par ailleurs, la TrMT a montré qu'un rappel concret de l'idée de sa propre mortalité amenait à développer un sens de soi plus clair et une meilleure estime (Blackie et al., 2016) ; un ressenti plus important que sa vie avait un sens et une cohérence, ainsi qu'un sentiment de liberté plus assumée (Cozzolino et Blackie, 2013) ; et enfin, de manière générale, un bien-être existentiel ressenti plus important (Cozzolino et al., 2014). Des dispositions individuelles favorables à la créativité et à l'ouverture à la nouveauté ont été adressées par plusieurs études pour participer à expliquer ces effets positifs (Boyd et al., 2017, 2019; Perach et Wisman, 2019). Stimuler ses capacités créatives serait ainsi bénéfique pour développer des structures cognitives qui soient flexibles et ouvertes au changement et aux nouvelles informations (Routledge et Vess, 2018).

Existe-t-il ainsi peut-être des pourvoyeurs de sens plus efficaces que d'autres pour apaiser durablement et profondément nos questionnements existentiels ? C'est ce que je tenterai de comprendre en explorant les ressorts existentiels de l'adhésion aux deux paradigmes socio-économiques qui nous intéressent, au travers des entretiens réalisés avec les informateur·rice·s, objet des chapitres 3 et 4. Nous verrons en quoi il est intéressant de comprendre les réactions de ce processus d'autorégulation existentielle comme dépendant du vécu de la personne, de son niveau d'énergie existentielle, de ses propres ressources et de sa capacité à faire face à ces menaces plutôt que de les fuir ou les éviter, laissant entrevoir une malléabilité importante dans le développement continu de nouvelles ressources pour tendre vers des modes réflexifs de vécu.

Pour l'heure, dirigeons-nous vers la clôture de ce chapitre, où je reprends l'ensemble des dynamiques qui viennent d'être présentées sous la forme de schémas synthétiques. Le processus d'autorégulation existentielle est ainsi représenté dans sa version neutre (figure 6), à tendance

défensive (figure 7) et à tendance réflexive (figure 8). J'y ai également dessiné de possibles boucles de rétroaction défensives ou réflexives, sur la base des résultats des études que j'ai mobilisées précédemment pour décrire les *dynamiques de compensation défensive* et les *dynamiques vertueuses réflexives*. Précisons encore ici que ces dynamiques englobent le phénomène qui se manifeste au travers d'événements plus particuliers que sont les boucles de rétroaction défensives ou réflexives, et qui s'inspire de la définition qu'en proposent Carver et Scheier (1998) dans leur modèle de l'autorégulation. Ces schémas ont deux fonctions principales (Willett, 1996). La première est *organisatrice*, ils servent à structurer un ensemble d'éléments théoriques issus de la psychologie existentielle expérimentale, de la psychologie humaniste et de la psychothérapie existentielle afin de donner à voir une représentation simplifiée à même de saisir les ressorts existentiels de différents phénomènes – dans notre cas il s'agit de l'adhésion à différents paradigmes socio-économiques. De plus, constituant un outil d'analyse, ils portent une seconde fonction qui est *heuristique*. Ces schémas seront mobilisés dans les chapitres empiriques 3 et 4 afin de saisir tout ce qui pourrait émerger de nouveau – s'agissant de relations entre les variables, de faits, d'explications.

Figure 6 - Schéma de l'autorégulation existentielle neutre

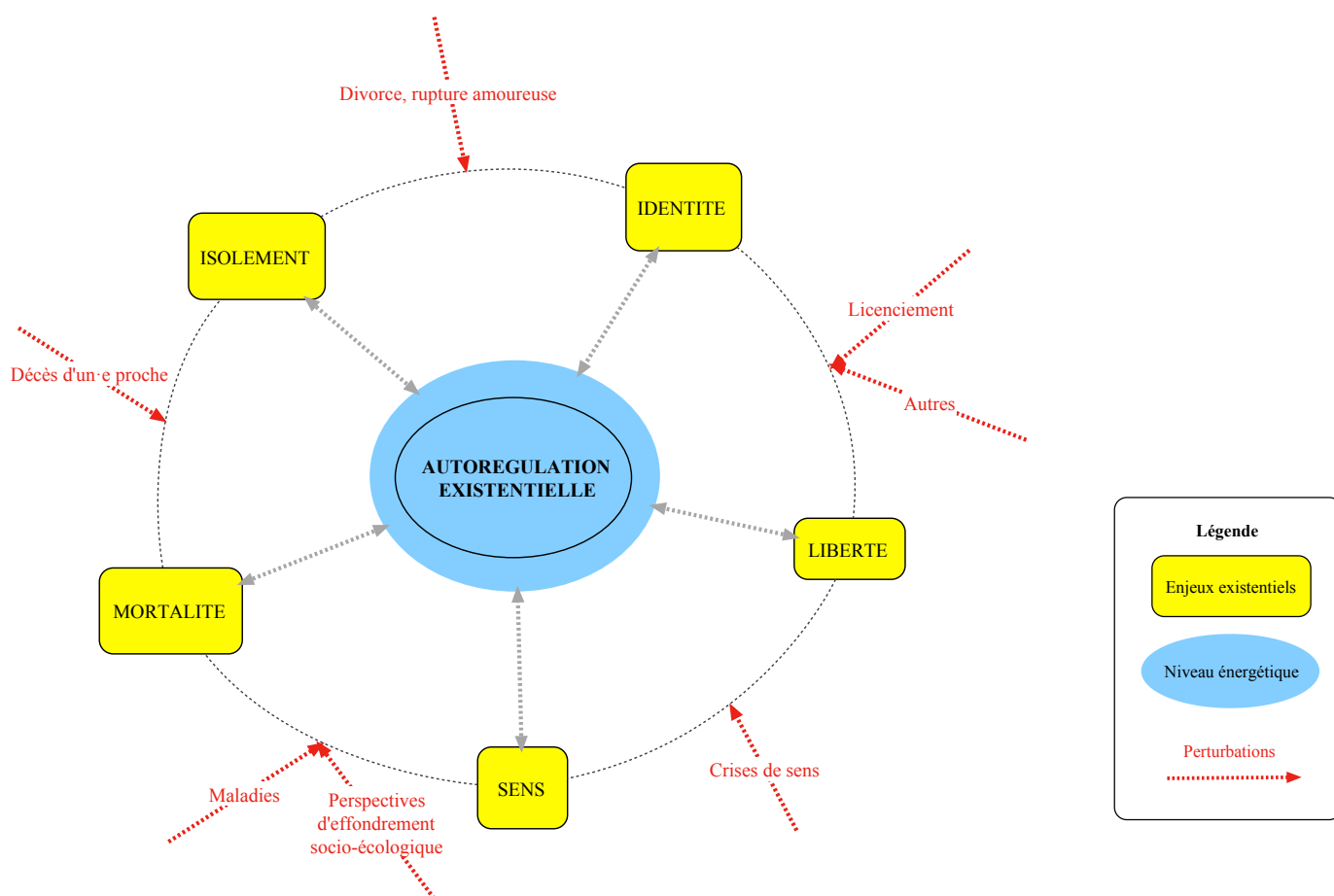


Figure 7 – Schéma de l'autorégulation existentielle à tendance défensive

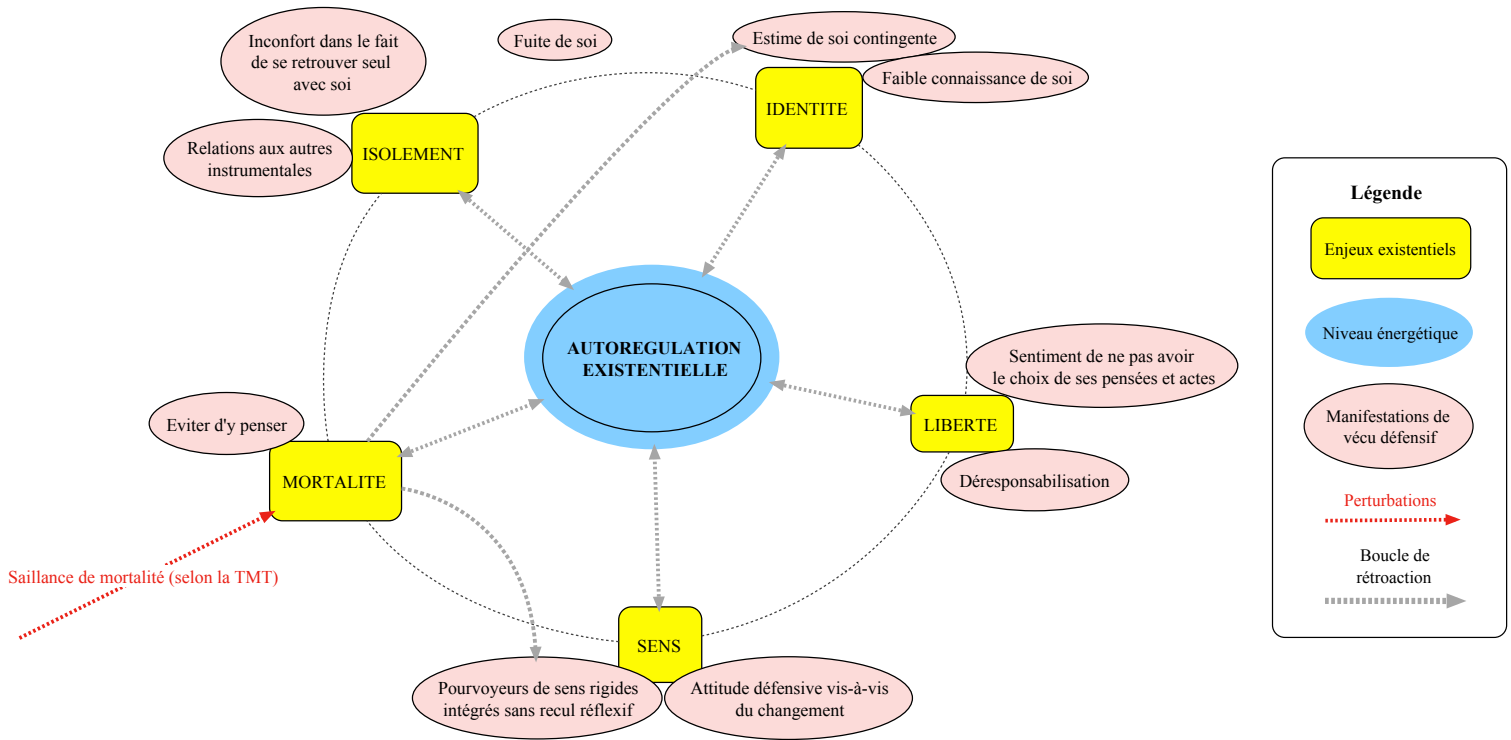
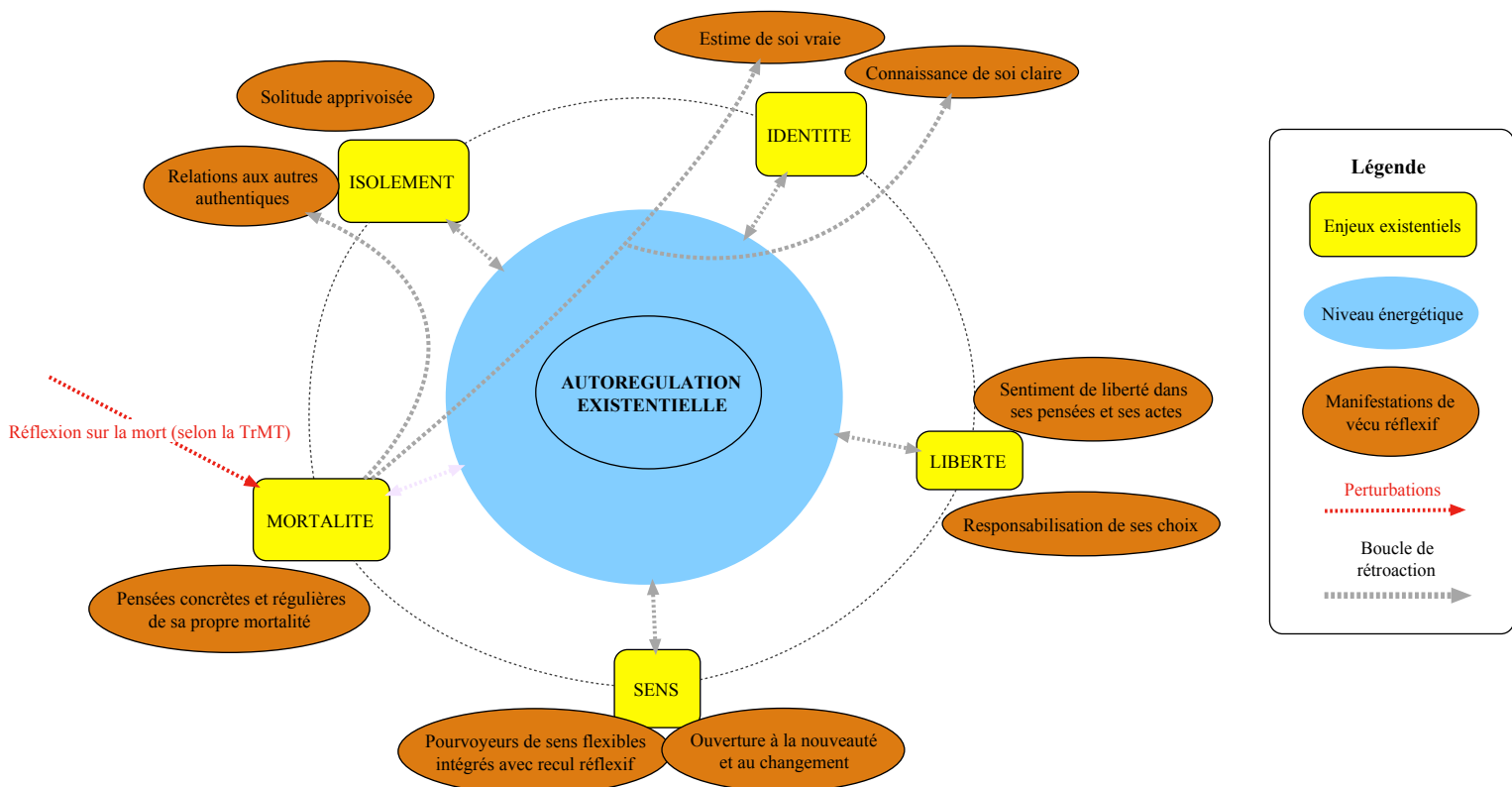


Figure 8 – Schéma de l'autorégulation existentielle à tendance réflexive



CHAPITRE 3

Analyse descriptive : une typologie des profils

Mon enquête de terrain est restituée dans les chapitres 3 et 4. Dans ce chapitre 3, j'en présente la première partie, descriptive, permettant une première rencontre avec les personnes interrogées sous la forme d'une typologie les classant en fonction de leur adhésion à l'un des paradigmes étudiés, soit le Paradigme social dominant (DSP) et le Nouveau paradigme écologique (NEP). Je présente d'abord ma démarche méthodologique, allant de la sélection des personnes interrogées, du type et déroulement des entretiens, au processus de traitement des données. C'est sur cette base méthodologique qu'a pu être dressée la typologie, qui reprend les composantes des deux paradigmes étudiés, soit, pour chaque personne interrogée, sa vision de la situation écologique ; sa définition de la croissance économique ; ainsi que son rapport à la nature induit par sa représentation personnelle de celle-ci, ainsi que la manière dont elle se définit elle-même par rapport à cette représentation.

3.1 Méthodologie

La méthodologie se définit comme « la réflexion préalable sur la méthode qu'il convient de mettre au point pour conduire une recherche » (Mucchielli, 2009, 143). La présente recherche est qualitative, et de nombreuses méthodes existent qui peuvent être mobilisées en fonction de ce qui est recherché (Lejeune, 2015; Paillé et Mucchielli, 2021; Santiago-Delefosse et Rouan, 2001).

Avant de présenter les méthodes qui ont été choisies pour la présente recherche, il semble important de revenir sur la posture qui a guidé d'abord en amont, puis de manière transversale, tous mes choix méthodologiques. Comme cela a été présenté en début de chapitre 2, ma posture de recherche s'ancre dans une approche phénoménologique, qui enjoint à l'esprit de se libérer de ses a priori pour suspendre ses jugements (*l'épochè*) afin de se rendre attentif et disponible aux « émergences imprévues du monde naturel et social » (Barbier, 2019, 331). Je reviendrai dans ce qui suit sur cette attitude phénoménologique lorsque je présenterai la manière dont j'ai réalisé les entretiens puis analysé le matériel récolté. Rappelons simplement ici l'idéal poursuivi, comme le formulent Paillé et Mucchielli : « L'examen phénoménologique des données de terrain est ainsi, d'abord et avant tout, écoute de l'altérité. Il est ouverture au monde de la vie dans son expression entière, le plus possible sans jugement hâtif et réducteur de ce qui s'exprime. Il s'y opère un décentrage de l'analyste par

rapport à ses catégories interprétatives trop précises ou potentiellement aveuglantes. » (Paillé et Mucchielli, 2021, 187).

3.1.1 Sélection des informateur·rice·s

Mon objectif était de rencontrer des personnes aux visions du monde très différentes, voire opposées, représentées par leur adhésion soit au DSP, soit au NEP, ainsi que des personnes qui semblaient avoir transité d'un paradigme à l'autre. J'ai sélectionné ces personnes selon trois axes principaux :

- *Transition* – lorsqu'il était plausible de penser que la personne avait opéré une transition dans son adhésion aux valeurs et croyances du DSP au NEP
- *Paradigmes* – lorsqu'il était possible de déceler une adhésion spécifique d'un·e informateur·rice à un paradigme en particulier
- *Nature (écopsychologie)* – lorsqu'il était possible de présager une identité écologique forte chez des informateur·rice·s au travers dans leur investissement dans le milieu écologiste

À l'intérieur de ces axes, les personnes interrogées ont été choisies selon leur exposition publique et médiatique (en tant qu'auteur·e ou conférencier·ère) ou selon la nature de leur engagement associatif ou professionnel. Les personnes adhérant au DSP ont été choisies pour leur occupation d'un poste à responsabilité dans une chambre de commerce et d'industrie en Suisse, ou dans d'autres structures d'obédience libérale comme *Economiesuisse*. Les personnes adhérant au NEP, quant à elles, ont été sélectionnées soit pour leur investissement dans un groupe de travail sur la décroissance au sein d'un parti politique suisse, soit pour leur investissement dans le mouvement de l'écopsychologie, au travers notamment de leur participation à des ateliers de Travail qui relie (TQR)⁴⁰. Les personnes ont été contactées par un courriel leur demandant une entrevue d'une heure environ, visant à discuter des débats autour de l'impératif de croissance économique dans le contexte contemporain des limites écologiques. Je précisais dans ce courriel avoir moi-même un regard neutre sur cette question, mon intérêt étant de pouvoir mieux comprendre ces débats tels que compris par chacun·e.

La première partie descriptive de cette exploration empirique m'a permis de vérifier mes premières intuitions quant à l'adhésion effective de chaque personne interrogée au paradigme étudié

⁴⁰ Le TQR est une méthode de travail en groupe élaboré par l'écophilosophe Joanna Macy (Macy et Brown, 2008) dans les années 1980. Cette méthode a plusieurs objectifs – dont notamment, nous apprendre à vivre avec nos émotions pour en faire une force d'action, ainsi que sortir d'une vision anthropocentrée du monde – cela à la fois par des exercices sensoriels et intellectuels. Je présenterai plus en détail cette méthode au chapitre 5 dédié aux applications pratiques de mon travail.

correspondant. Cela m'amène au classement suivant, qui comprend un code pour chaque catégorie – code qui sera repris ci-dessous dans la présentation des résultats :

- 1a. Les adhérent·e·s au DSP, comprenant six informateur·rice·s
- 1b. Les adhérent·e·s à la ME⁴¹, comprenant deux informateur·rice·s
2. Les adhérent·e·s au NEP, comprenant huit informateur·rice·s
3. Les nouveaux NEP, dont les visions du monde ont évolué du DSP au NEP, comprenant trois informateur·rice·s

3.1.2 Déroulement et types des entretiens

La majeure partie des entretiens s'est déroulée entre 2016 et 2017. Trois entretiens supplémentaires ont été réalisés en 2020. Ces rencontres ont eu lieu à l'endroit choisi par l'informateur·rice, majoritairement sur son lieu de travail ou parfois dans un café ou en extérieur. L'un des entretiens a eu lieu en France, pays où résidait la personne interrogée ; tous les autres ont eu lieu en Suisse. Ces rencontres ont duré en moyenne entre une et deux heures, en fonction des disponibilités de la personne. Il était précisé en début d'entretien que mon objectif était de discuter de la manière la plus ouverte possible des débats autour du maintien possible et souhaitable de la croissance économique dans le contexte écologique contemporain. Chaque personne était au courant que des entretiens étaient effectués avec d'autres personnes adhérant à des positionnements idéologiques différents. Chaque entretien a été enregistré à l'aide d'un dictaphone. Le matériel récolté a ensuite été traité afin de préserver l'anonymat des personnes interrogées, auquel je m'étais engagée.

J'ai choisi de réaliser des entretiens de type semi-directif, qui ont deux grands avantages (Denscombe, 2010). D'une part, disposer d'une liste claire de thématiques à aborder avec les personnes selon des questions préparées à l'avance. J'ai formulé ces dernières sur la base de la littérature explorée dans le premier chapitre *Problématique générale*, qui abordait les composantes des paradigmes socio-économiques du DSP, de la ME, et du NEP. D'autre part, il m'était tout de même nécessaire de maintenir possible une certaine ouverture dans le déroulement des entretiens afin de laisser la place à l'émergence de propos spontanés de chaque informateur·rice. Ce mode semi-directif permettait cette ouverture.

Chaque entretien a été structuré en trois parties, selon la grille présentée ci-après au point 3.1.3. La première partie visait à faire connaissance avec la personne interrogée en l'invitant à me parler des

⁴¹ Pour rappel, j'avais présenté la ME (modernisation écologique) au premier chapitre comme une position intermédiaire entre le DSP et le NEP qui a intégré les critiques écologiques des années 70' envers la croissance économique, en proposant une voie permettant de réconcilier cette dernière avec la protection de l'environnement.

grandes lignes de son parcours professionnel et personnel (ce qu'elle souhaitait en dire). La deuxième partie était consacrée à l'exploration de son adhésion à l'un ou l'autre paradigme, au travers de questions portant sur sa perception de la situation écologique (y compris les causes de cette dernière et les réponses à y apporter), sa définition de la croissance économique et les liens qu'elle voyait entre celle-ci et la situation écologique actuelle, sa représentation de la nature ainsi que d'elle-même par rapport à cette nature. La dernière partie de l'entretien abordait les aspects existentiels de la recherche. Par souci de clarté, je détaillerai cette partie-là au chapitre suivant, qui y sera consacré. Notons simplement ici que l'exploration des vécus existentiels des informateur·rice·s s'est faite principalement en leur proposant de commenter cinq citations renvoyant chacune à l'un des enjeux existentiels au cœur de cette recherche. Je dis « principalement » car ce vécu pouvait transparaître tout au long des entretiens. En cela, les trois parties que je viens d'énoncer doivent bien être comprises comme des piliers *souples* de ces entretiens. Comme le rappelle Jean-Claude Kaufmann, « l'entretien a un rythme, qu'il est utile de sentir et de contrôler. De même que les réponses passent de la surface aux profondeurs, de la légèreté à l'effort pour exprimer des savoirs enfouis, le tempo varie, de l'échange rapide aux phrases lentes entrecoupées de silences. » (Kaufmann, 2014, 49).

Voici à titre informatif ces citations pour chaque enjeu. J'y reviendrai en détail au prochain chapitre.

- 1) Le soi et l'identité : « La vie ne consiste pas à se trouver soi-même. Elle consiste à se créer soi-même. »
- 2) La liberté : « L'homme est condamné à être libre. »
- 3) La mortalité : « La peur de mourir résulte de la peur de vivre. Une personne qui vit pleinement est prête à mourir à tout moment. »
- 4) L'isolement : « On naît seul, on vit seul, on meurt seul. C'est seulement à travers l'amour et l'amitié que l'on crée l'illusion momentanée que nous ne sommes pas seuls. »
- 5) La quête de sens : « Le devoir de chaque homme est de découvrir son destin. »

Notons encore quelques éléments concernant ma propre posture au moment des entretiens. Au vu du caractère personnel et intime que je cherchais à découvrir dans le vécu des personnes interrogées, j'ai tenté de trouver un équilibre dans nos interactions propice à des échanges authentiques et profonds. Pour ce faire, j'ai cherché à mettre à l'aise la personne dès le début de l'entretien, en adoptant un ton qui se rapprochait à plusieurs reprises d'une discussion amicale plus que d'un entretien formel. Je me permettais aussi de rebondir sur les réponses des informateur·rice·s lorsque mon intuition me disait de le faire – quitte à nous éloigner quelque peu par moments de la grille d'entretien initialement posée,

ceci afin d'explorer plus en profondeur les éléments que la personne abordait. De plus, j'ai tenté – autant qu'il m'était possible de le faire, de suspendre mon propre jugement face aux informateur·rice·s qui exprimaient d'autres visions du monde que les miennes – afin de pouvoir explorer plus avant, et avec la plus grande bienveillance possible, ce qui pouvait les avoir conduit·e·s à adopter ces visions-là.

Pour l'heure, focalisons-nous sur les deux premières parties des entretiens. Je décris dans ce qui suit les processus de traitement de mes données relatives à ces parties-là, comprenant les méthodes d'analyse utilisées.

3.1.3 Grille d'entretien

Variables	Sous-variables	Questions
Parcours professionnel	Moments-clé, motivations	Pourriez-vous me raconter les grandes étapes de votre parcours professionnel, qui font que vous êtes arrivé·e où vous en êtes aujourd'hui ?
Motivations	Motivations de l'engagement	Qu'est-ce qui vous a motivé à vous engager / à travailler dans X structure ?
Paradigmes DSP ME NEP	Représentations de la situation écologique et de la croissance	- Comment percevez-vous la situation écologique actuelle ? - À quoi est-elle due selon vous ? Et comment pourrait-on la résoudre selon vous (si vous aviez une baguette magique) ? - Percevez-vous des liens entre cette situation et la croissance économique ? - Qu'est-ce que la croissance économique pour vous ? (Comment la définiriez-vous, avec vos propres mots ?)
	Débats sur la croissance	- Que pensez-vous des arguments en faveur d'une remise en question de la croissance économique ? - Avez-vous entendu parler des mouvements de la décroissance, ou de l'après-croissance ? - Avez-vous entendu parler des perspectives d'effondrement ?
	Vision de la technologie et du marché	Quelle place occupe la technologie dans ce débat sur la croissance économique, à votre sens ?
	Rôle des modes de vie	Pensez-vous que la situation écologique nécessite un changement de nos modes de vie, de manière générale ?
Rapports à la nature	Représentation de la nature	Qu'est-ce que la nature pour vous ? Comment la définiriez-vous ?
	Identité écologique	- Comment percevez-vous l'être humain par rapport à cette nature ? - Comment vous percevez-vous personnellement par rapport à cette nature ?
	Rapport à la nature « idéal »	Si vous pouviez façonner le rapport que l'humain devrait selon vous entretenir avec la nature, quel serait-il ?
Vécu existentiel ⁴² Mortalité	- Propension à penser à la mort - Croyances par rapport à l'après	- Vous arrive-t-il de penser à la mort ? Y pensez-vous volontiers ? Ou préférez-vous ne pas y penser ? - Avez-vous développé des croyances particulières par rapport à ce qu'il pourrait y avoir « après » la mort ?
Sens	- Vision du sens de la vie - Pourvoyeurs de sens	- Qu'est-ce que le sens pour vous ? - Quelle place occupe-t-il dans votre vie ? - Qu'est-ce qui donne sens à votre vie ?
Identité	- Impression de se connaître - Estime de soi / amour	- Avez-vous l'impression de vous être trouvé·e / de vous connaître vous-même ? - Comment vous sentez-vous avec vous-même ? (Lien à l'estime de soi)
Isolement	- Relations aux autres - Vécu isolement	- Vous voyez-vous comme « isolé·e » (au sens existentiel) ? - Comment vivez-vous cette éventuelle solitude ?
Liberté	- Définition - Degré de liberté ressentie - Responsabilisation	- Qu'est-ce que la « liberté » pour vous ? - Vous sentez-vous « libre » ?

⁴² Les questions figurant dans cette grille étaient posées à titre de relance pour explorer plus en détail les réponses de chaque personne.

3.1.4 Traitement des données

Préparation du matériel d'entretien

Chaque entretien a été enregistré avec l'accord des personnes interrogées, pour ne servir que les buts de la recherche. L'ensemble du matériel récolté a été anonymisé puis retranscrit intégralement. Le choix d'une retranscription complète et non sélective a été motivé par la volonté de pouvoir saisir le discours dans sa globalité, sans risquer de manquer des informations pouvant être utilisées dans un processus plus inductif. Le processus de retranscription s'est simplement accompagné d'un travail d'épuration du texte afin de faciliter son analyse. Une attention particulière a été portée à préserver la signification du contenu. J'ai ensuite suivi un processus d'analyse qualitative pour explorer le matériel d'entretiens récolté.

Processus d'analyse qualitative

L'analyse qualitative peut se comprendre comme un processus durant lequel on monterait progressivement les marches d'une échelle d'abstraction (Miles et Huberman, 1994). Toutefois, loin de constituer un processus linéaire, le processus analytique s'opère par la montée et possible redescente de chaque marche. Ce mouvement permet d'affiner toujours davantage les concepts et théories élaborés tout en restant ancré dans la réalité des données brutes. Le schéma ci-après en figure 9 donne à voir les différents niveaux qui composent ce processus. J'ai encadré en bleu les étapes ayant guidé cette première analyse descriptive, qui fait l'objet de ce chapitre 3. Nous reprendrons ce schéma au chapitre 4 quand seront abordées les étapes suivantes (en haut du schéma) qui guideront une analyse plus interprétative des données, en vue de déceler des pistes explicatives.

Figure 9 : Différentes étapes du processus d'analyse qualitative

Schéma tiré de Ritchie et Lewis (2012, 212)



Le fait de retranscrire entièrement mes entretiens m’a permis une première intégration des données récoltées. J’ai ensuite imprimé et lu plusieurs fois ces entretiens en les annotant. J’ai effectué un *codage* de ces documents, visant à « identifier des segments de données comme se rapportant à une idée, une instance, un thème ou une catégorie plus générale, ou en étant un exemple » (Silver et Lewins, 2014, 81). Durant ce processus, je tenais en parallèle deux journaux de bord. Dans l’un, je notais les informations charnières pour la compréhension du parcours de chaque profil, exploré séparément, ce qui me permettait d’affiner quelque peu le contenu de chaque entretien. Dans l’autre, de manière plus transversale, je notais les éléments saillants qui semblaient intéressants à explorer plus en détail par la suite. Mon tableau de codage, présenté ci-après dans le tableau 5, contient ainsi deux grands types de codes : ceux préalablement définis en fonction de ma grille d’entretien et ceux émergents, issus des propos des informateur·rice·s apparus soit durant les questions ouvertes des entretiens, soit de manière spontanée tout au long de la discussion.

J'ai choisi d'utiliser un logiciel de traitement de données qualitatives⁴³, du fait de la masse importante de ces dernières, qui comprenaient plusieurs centaines de pages de retranscription au total – soit une vingtaine en moyenne pour chaque entretien. J'ai choisi le logiciel MaxQda pour la facilité de son utilisation ainsi que pour ses fonctionnalités permettant le codage, l'extraction et la comparaison des données. J'ai ainsi chargé les codes trouvés dans ce logiciel en marquant les séquences d'entretiens s'y rapportant.

Tableau 5 : Codage

Code supérieur	Code	Type	Référence à la grille d'entretien	
Origine sensibilité écologique			Parcours professionnel et motivations	
Motivations pro				
Perception_SE	SE causes Réponses_SE	Prédéfini	Représentation de la situation écologique	Paradigmes
Croiss_vision			Définition de la croissance économique	
Débats	Décroiss_vision Effond_vision Technologie Découplage Liens SE Croiss.		Débats	
Nature	Visions_nature Valeurs_nature		Représentation de la nature	Rapports à la nature
			Déf soi/nature	
			Déf H/nature	
Mortalité	Fréq_u pensées Après mort		Mortalité	Vécu existentiel
Sens			Sens	
Identité	Amour_so_i Conn_so_i		Identité	
Isolement	Vécu_isol Relations		Isolement	
Liberté		Liberté		
Émergences	Exp_nature	Émergents		
	Inconnu_vécu			
	Réflexivité			
	Conscience			
	Rapport temps			
	Pays étrangers			

Cette première analyse descriptive a servi à vérifier mon classement intuitif des personnes interrogées dans les profils rappelés ci-dessus. Les résultats sont présentés dans ce qui suit.

⁴³ Ce type de logiciel est nommé en anglais CAQDAS, pour *Computer-Assisted Qualitative Data Analysis Software* (Fielding et Lee, Eds. 1991).

3.2 Typologie descriptive

Dans la présente section, je présente les profils des personnes interrogées selon leur classement typologique relatif à leur adhésion à l'un ou l'autre paradigme étudié. Le tableau 6 reprend certaines informations sur le profil des personnes interrogées : d'abord leur code de désignation (garantissant leur anonymat) ainsi que leur catégorisation – adhérent·e·s au DSP (1a – en bleu), à la ME (1b – en noir), au NEP (2 – en vert) ou ayant transité du DSP au NEP (3 – en vert) – puis leur fonction professionnelle, leur âge et leur genre. Notons que dans la catégorie 1a, l'abréviation CCI signifie Chambre de commerce et d'industrie – c'est une structure d'obédience libérale ; l'abréviation FER signifie Fédération des entreprises romandes – c'est une structure patronale également d'obédience libérale ; dans la catégorie 2, l'abréviation « GT sur la décroissance » se réfère à un groupe de travail politique sur la décroissance, au sein duquel plusieurs des personnes interrogées ont été approchées.

Afin de classer les profils dans l'un des trois paradigmes, je me suis basée sur le tableau 2 présenté au premier chapitre et qui reprenait les éléments caractéristiques de chacun de ces paradigmes. J'ai repris ce tableau ci-après (tableau 2), en y répartissant les profils dans un paradigme ou l'autre (tableau 7) – selon leurs réponses durant les entretiens. J'ai gardé les mêmes couleurs – bleu (1a), noir (1b) et vert (2 et 3) que celles utilisées dans le tableau 6. Comme présenté au premier chapitre, les frontières deviennent floues entre le DSP et la ME – qui comme nous l'avons vu, peut être considérée comme une position hybride entre le DSP et le NEP, résultante d'une intégration des critiques écologiques des années 1970' à l'idéologie de la croissance économique. Il est donc parfois difficile de tracer une frontière nette entre l'adhésion à l'un ou l'autre de ces paradigmes par les personnes interrogées – certaines ayant des réponses à cheval entre ces deux paradigmes. J'ai toutefois choisi un critère qui me semblait déterminant : le rapport à la nature des informateur·rice·s. J'ai classé ainsi deux profils dans la ME (G et H) car ceux-ci semblaient bien adopter une position qui n'était plus anthropocentrée – sans être pour autant biocentrique.

Pour chaque composante des paradigmes socio-économiques étudiés je propose un panorama des principaux résultats sous la forme d'une synthèse écrite ; puis schématisée ; avant d'illustrer ces éléments par les citations des informateur·rice·s jugées les plus intéressantes. Les résultats sont organisés en trois sous-sections, consacrée chacune à un ensemble des composantes des paradigmes étudiés, soit respectivement : le point 3.2.1 pour les visions de la situation écologique (incluant l'urgence ressentie ainsi que les causes perçues et solutions à privilégier) ; le point 3.2.2 pour les visions de la croissance économique et de ses liens à la situation écologique ; et le point 3.2.3 consacré

aux rapports des personnes interrogées à la nature (induits à partir de leur représentation personnelle de celle-ci, des valeurs qu'elles semblent lui attribuer ainsi que la manière dont elles se définissent elles-mêmes par rapport à ladite représentation). Une dernière section 3.3 de synthèse clôt ce chapitre 3.

Tableau 6 – Typologie des informateur·rice·s

		Activités professionnelles et associatives	Âge	Genre
1a	A	Conseiller économique CCI	50	M
	B	Collaborateur CCI	26	M
	C	Responsable CCI	50	F
	D	Responsable FER, spécialiste du droit de l'environnement	60	M
	E	Responsable de projet chez Economiesuisse	50	M
	F	Ancien pétrolier ; actuel responsable d'une entreprise industrielle	50	M
1b	G	Responsable durabilité d'une entreprise dans l'agroalimentaire	45	M
	H	Responsable d'une entreprise industrielle ; membre CCI	45	M
2	I	Formation à l'école hôtelière ; travail dans les RH ; puis dans la formation professionnelle ; actif dans le GT sur la décroissance	30	M
	J	Études en sciences politiques et management publique ; actif dans le GT sur la décroissance	25	M
	K	Enseignant, docteur en sciences de l'environnement ; actif dans le champ de l'écopsychologie	33	M
	L	Secrétaire médicale ; active dans le GT sur la décroissance	36	F
	M	Architecte, député chez les Verts	50	M
	N	Médiateur socioculturel, actif dans le GT sur la décroissance	47	M
	O	Environnementaliste ; actif dans le champ de l'écopsychologie	27	M
	P	Infirmière ; active dans le champ de l'écopsychologie	57	F
3	R	Ancien financier ; actuel auteur et enseignant	50	M
	S	Ancien employé dans l'immobilier, actuellement conférencier	50	M
	T	Biologiste, ancien chercheur dans une entreprise agroalimentaire ; actuel coordinateur d'une coopérative d'agriculture de proximité	40	M

Légende

En bleu : profils adhérant au DSP

En noir : profils adhérant à la ME

En vert : profils adhérants au NEP

Tableau 2 – Composantes des paradigmes du DSP au NEP en passant par la ME

Paradigmes			
Dimensions	DSP	ME	NEP
Vision de la situation écologique	Pas d'urgence ou urgence exagérée ; foi en la technologie et la science pour résoudre les problèmes	Prise en compte des problèmes écologiques, qui peuvent être résolus par le progrès technologique et le libre marché	Catastrophique ; nécessitant un changement profond des dynamiques économiques capitalistes de libre marché
Vision de l'économie	Promotion du libre marché ; réglementation gouvernementale limitée ; soutien à la propriété privée ; liberté à l'entreprise privée ; l'économie est indépendante des sphères sociales et écologiques et ses intérêts sont hiérarchiquement supérieurs	Promotion du libre marché ; réglementation gouvernementale limitée ; soutien à la propriété privée ; liberté à l'entreprise privée ; l'économie est liée aux sphères sociales et écologiques, mais dont les intérêts sont hiérarchiquement supérieurs	Economie capitaliste de marché à remplacer ; réglementation gouvernementale nécessaire ; l'économie est dépendante de la sphère sociale, elle-même dépendante de la sphère écologique
Vision de la croiss. écon.	Possiblement illimitée ; moteur de l'économie, non négociable	Possiblement illimitée ; moteur de l'économie, non négociable ; défense d'une croissance verte	Abandon nécessaire dans les pays développés
Découplage	-	Absolu et global possible, si pas maintenant, dans le futur	Insuffisant actuellement et dans le futur pour répondre à l'urgence
Technologie et sciences	Moteur, foi en l'avenir grâce au progrès infini ; capable de résoudre tous les problèmes		Insuffisant pour répondre aux enjeux
Libre marché	Efficace pour allouer de manière optimale les ressources	Efficace pour allouer de manière optimale les ressources ; si corrections nécessaires, possibles par l'internalisation des externalités	Inefficace face à l'ampleur des enjeux socio-écologiques ; prix des biens et services ne reflètent pas leurs impacts réels
Vision de l'humain	Individualisme économique ; foi dans le génie humain ; exemptionnalisme humain		Partie de la nature ; malgré son intelligence, n'est pas exempt des lois de la nature ;
Vision de la Nature	Nature <i>artefact</i> ; stock de ressources ; valeur instrumentale	Nature <i>artefact</i> et <i>Nature habitat</i> ; stock de ressources et services écosystémiques, impacts écologiques à monétiser pour internaliser les coûts ; valeur instrumentale	Nature <i>habitat</i> et nature <i>poïesis</i>
Limites écologiques	Pas de limite écologique	Limites écologiques négociables	Limites écologiques non négociables
Rapports hum. – nature	Mastery over nature	Stewardship with nature	Participation in nature
Projet politique	Néolibéral	Développement durable	Décroissance ; après-croissance
Pensée économique	Economie néoclassique	Économie de l'environnement	Economie écologique ; bioéconomie

Légende : en orange, les distinctions entre le DSP et la ME

Tableau 7 – Répartition des profils dans les paradigmes étudiés

Paradigmes			
Dimensions	DSP	ME	NEP
Vision de la situation écologique	A ; D ; E ; F	G ; H ; B	I ; J ; K ; L ; M ; N ; O ; P ; R ; S ; T
Vision de l'économie	A ; B ; E ; D ; C ; F	G ; H	I ; J ; K ; L ; M ; N ; O ; P ; R ; S ; T
Vision de la croiss. écon.	A ; B ; E ; D ; C ; F	G ; H	I ; J ; K ; L ; M ; N ; O ; P ; R ; S ; T
Découplage	-	G ; H ; E ; B	I ; J ; K ; L ; M ; N ; O ; P ; R ; S ; T
Technologie et sciences	A ; B ; E ; D ; C ; F ; G ; H		I ; J ; K ; L ; M ; N ; O ; P ; R ; S ; T
Libre marché	A ; B ; E ; D ; C ; F	A ; B ; E ; D ; C ; F ; G ; H	I ; J ; K ; L ; M ; N ; O ; P ; R ; S ; T
Vision de l'humain	A ; B ; E ; D ; C ; F		G ; H ; I ; J ; K ; L ; M ; N ; O ; P ; R ; S ; T
Vision de la Nature	A ; B ; E ; D ; C ; F	G ; H	I ; J ; K ; L ; M ; N ; O ; P ; R ; S ; T
Rapports hum. – nature	A	G ; H	I ; J ; K ; L ; M ; N ; O ; P ; R ; S ; T
Projet politique	A	G ; H	I ; J ; K ; L ; M ; N ; O ; P ; R ; S ; T
Pensée économique	-	-	-

Légende

En bleu : profils adhérant au DSP
 En noir : profils adhérant à la ME
 En vert : profils adhérant au NEP

3.2.1 Visions de la situation écologique

Les entretiens ont été conduits de manière à révéler chez les personnes interrogées leurs visions de la situation écologique – son degré d’urgence perçue et les réponses prioritaires à y apporter, selon elles. Des schémas de synthèse permettent de visualiser rapidement les principaux résultats selon les catégories de profils. Ces schémas reprennent les formulations des personnes interrogées. Je reprends ensuite certaines citations, jugées les plus intéressantes, afin d’illustrer les résultats.

Principaux résultats

Comme il était possible de s’y attendre, l’urgence écologique ressentie est moindre chez les personnes adhérentes au DSP. Les impacts du réchauffement climatique sont perçus comme pouvant être gérés sans menacer véritablement la survie de l’espèce humaine. Un certain catastrophisme et alarmisme de la part des milieux de protection de l’environnement y est critiqué. Ces personnes relèvent la possible contre-productivité de ce « catastrophisme » en matière d’appel au changement. Deux informateurs du DSP et de la ME ont placé le curseur d’urgence comme très élevé – B (1a) et G(1b). Cependant, aucun des deux ne remet en question le modèle de croissance économique. Le premier considère qu’il fait lui-même son maximum en recyclant ses déchets et a confiance dans les mécanismes du marché et le développement technologique pour répondre aux enjeux ; et le second voit l’humain comme un génie ayant une capacité énorme d’adaptation. Ce dernier profil fait partie des cinq repris dans l’analyse interprétative du chapitre 4 pour être exploré plus en détail.

La situation écologique est décrite par plusieurs informateur·rice·s du DSP comme en lien au mode de vie consumériste de puissances mondiales telles que la Chine ou les États-Unis, qui sont vues comme allant continuer à croître sans imaginer de limite véritable à cette tendance. Pour d’autres, la situation écologique est à mettre en lien avec un problème d’éducation dans les pays plus pauvres, qui n’auraient pas accès au même niveau de sensibilisation que dans les pays riches. De plus, plusieurs informateur·rice·s appellent à la prudence concernant une vision trop arrêtée de la responsabilité de l’humain en tant que tel dans les changements climatiques, pointant les évolutions « naturelles » de la Terre mais renvoyant aussi aux débats au sein même du milieu scientifique. L’un d’entre eux va même jusqu’à comparer la question climatique à de la religion, caractérisée par le fait d’y *croire* ou non. Ces points de vue renvoient à la question de la responsabilité ressentie par les personnes dans le contexte des enjeux actuels, qui constitue un point saillant de comparaison avec les réponses des personnes adhérentes au NEP, comme nous le verrons.

Par ailleurs, on retrouve chez plusieurs personnes adhérentes au DSP la mise en avant d'améliorations technologiques, venant en soutien à une vision positive tant quant aux améliorations passées de nos conditions de vie que quant aux progrès futurs, et donc également quant à la résolution possible des enjeux écologiques d'aujourd'hui. Ces améliorations vont de pair avec une certaine foi en l'inventivité et l'ingéniosité humaines. L'être humain est ainsi vu comme capable de s'adapter aux pires situations. De plus, parmi les solutions à privilégier, les informateur·rice·s mettent en garde contre un possible totalitarisme, et défendent ainsi la voie libérale qu'incarnent le libre marché et le processus de concurrence – pour résoudre les problèmes écologiques. Cette voie permet de se libérer de tout jugement éthique ou moral qui n'aurait pas sa place, selon elleux, dans la sphère économique.

En contraste, les personnes adhérentes au NEP disent ressentir une urgence vitale relative aux enjeux écologiques contemporains, et elles appellent à une refonte en profondeur de nos modes de vie. Pour elles, la situation est devenue surréaliste, et l'une d'entre elles estime qu'il est déjà trop tard et que nous nous dirigeons vers un effondrement de nos sociétés. Aucune ne doute de la responsabilité humaine dans la situation écologique que nous traversons. Certaines pointent la responsabilité de l'économie financiarisée ou, plus généralement, du capitalisme. D'autres estiment que l'esprit humain, par son aspiration à vouloir *toujours plus*, se trouve à la source des problèmes que nous rencontrons. Est pointée aussi une déconnexion humaine à l'égard de la nature qui aurait débuté avec la sédentarisation. Dans tous les cas, ces visions semblent bien amener ces personnes à justifier la nécessité de changements profonds dans nos modes de vie actuels. Certaines prônent une révision de notre rapport au temps pour pouvoir *ralentir*. D'autres invitent à se reconnecter à la nature pour se *resynchroniser* à ses rythmes et se rappeler que c'est elle qui nous nourrit, nous soutient, et nous soigne – et que nous en sommes par définition totalement dépendant·e·s.

Schémas de synthèse

Deux schémas sont proposés ci-après. Le premier (figure 10) dresse un panorama des vécus ressentis de la situation écologique chez les personnes interrogées, allant de peu urgent à très urgent. Le second (figure 11) reprend les causes qui nous auraient amené·e·s à cette situation ainsi que les solutions à privilégier selon chaque type de profil.

Figure 10 : Visions de la situation écologique chez les personnes interrogées : urgence ressentie, tous les profils

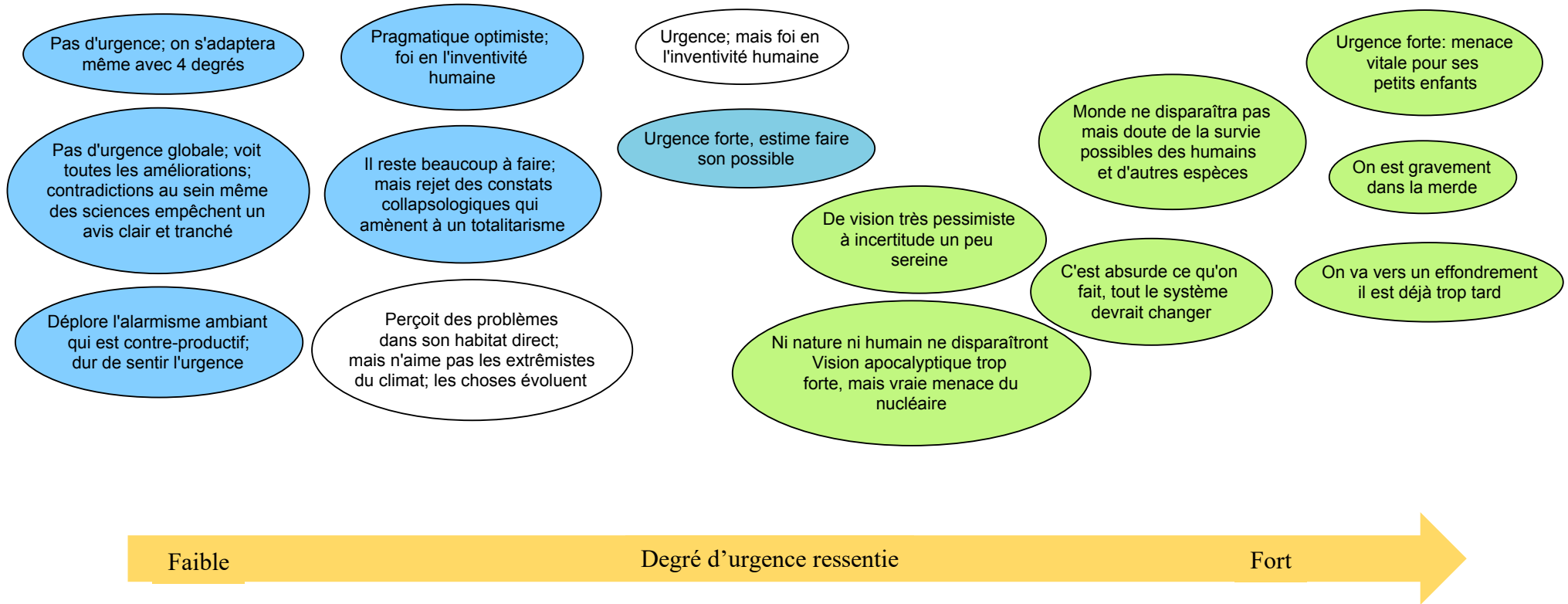
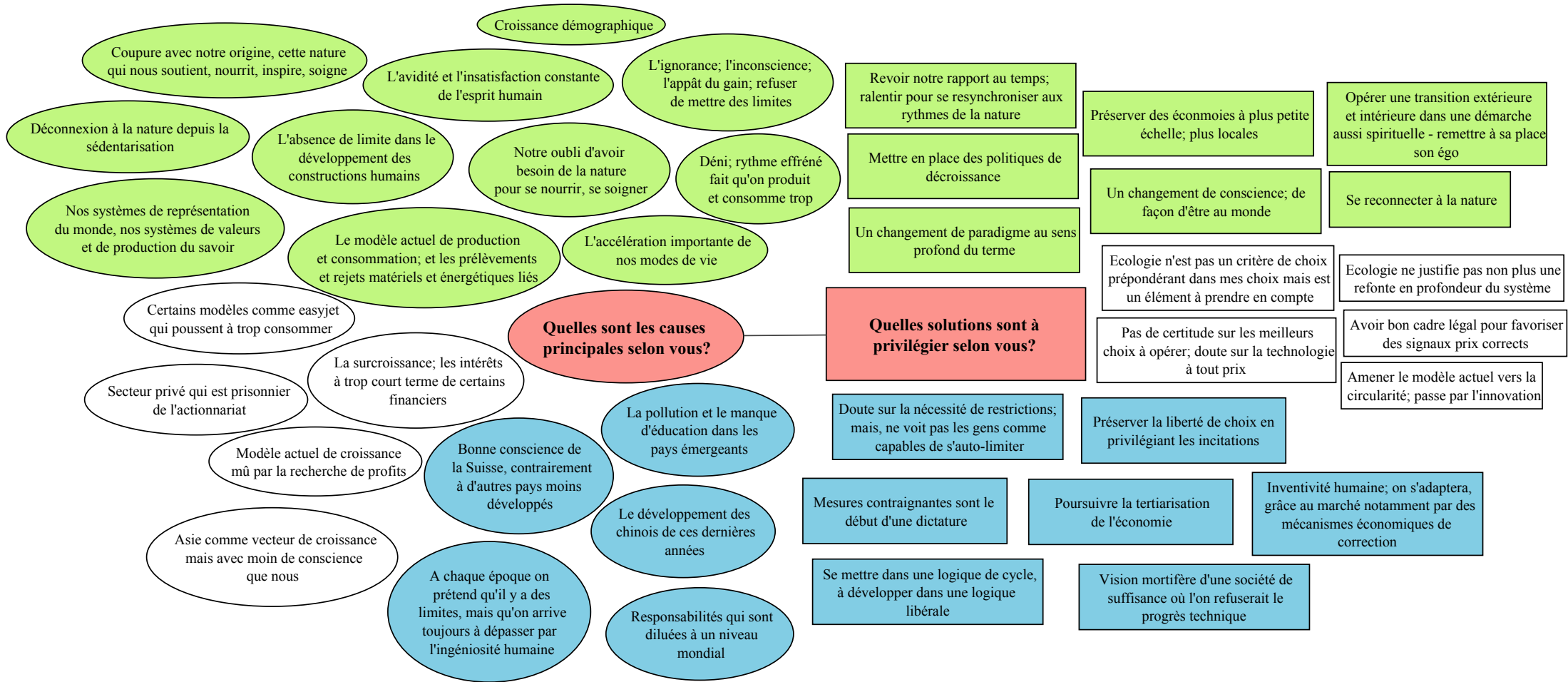


Figure 11 : Visions de la situation écologique chez les personnes interrogées : causes et solutions, tous les profils



Légende

- Propos des adhérent·e·s au DSP (Oval vert)
- Propos des adhérent·e·s au NEP (Oval vert clair)
- Propos des adhérent·e·s à la ME (Oval bleu)

Citations illustratives des profils adhérant au DSP : entre urgence et génie humain

Entre battage médiatique et alarmisme contre-productif

A (1a) ne croit pas à l'urgence qui, à ses yeux, est véhiculée par un « battage médiatique » et nourrie notamment par une instrumentalisation du sujet et les intérêts économiques qui y sont liés :

Il y a deux niveaux je dirais. Il y a le battage médiatique, qui parle d'une urgence. Alors moi je pense qu'il y a un constat de réchauffement qui est combattu par plus grand monde, l'urgence moi j'ai un sacré doute, à titre perso {rire}. Je pense que... y a une instrumentalisation – à titre personnel toujours, y a une instrumentalisation... normale hein, c'est un lobby. Comme le lobby pétrolier, y a un lobby très puissant qui est 1. scientifique et 2. industriel, mais là il est naissant mais captateur de pas mal de subventions. Ce lobby on le voit il n'est pas que présent en Europe, il est présent aux États-Unis depuis un moment mais... vous avez des investisseurs... un Warren Buffet qui capitalise beaucoup sur l'éolien, qui est à 100% subventionné. Je ne pense pas que c'est un écolo quoi. (A, Pos. 11)

A évoque également la nécessité d'accompagner économiquement la transition (de la financer) et l'impossibilité de le faire si l'on arrêta l'économie pour ne pas polluer, ce qui causerait un « effondrement total ». Il fait le parallèle entre ce que propose un mouvement comme Extinction Rébellion (XR) et ce qui est vécu durant la pandémie de la Covid-19.

... effectivement ça se réchauffe mais ce ne sera pas la fin du monde, y aura des inondations, y aura des villes qui vont disparaître, peut-être qu'elles vont se déplacer, je veux dire quelque part et alors quoi ? Ben ça fait partie de l'évolution du monde. Le monde il n'est pas figé... les Romains ils ont déboisé l'Europe. Ils ont déboisé l'Espagne, la Suisse. On est toujours là quoi. Je ne dis pas qu'il ne faut rien faire hein, mais je ne crois pas à cette urgence voilà. Je pense que... on a le temps de prendre des décisions qui soient humainement acceptables, parce que quand on entend Extinction Rébellion, en fait ce qu'on vit ces jours c'est ce qu'ils proposent. Mais c'est un effondrement total qui va conduire à l'impossibilité de conduire cette transition parce qu'on ne va pas pouvoir la financer. (A, Pos. 11)

E (1a), quant à lui, parle d'un « alarmisme contre-productif » :

Alors c'est bien qu'il y ait des Greenpeace et autres, mais l'alarmisme au point où on le pratique, je trouve que c'est complètement contre-productif. Parce que... c'est l'histoire vous criez au loup, dès qu'il y a le moindre truc c'est monté en épingle, et lorsqu'on arrivera sur les vrais problèmes, là les gens ils en ont marre quoi, j'ai {ton accentué} l'impression. (E, Pos. 16-18)

Plus loin dans l'entretien, il revient sur cet aspect :

– *Mais d'un autre côté, toujours personnellement, je suis tout aussi énervé par les milieux de la protection de l'environnement, qui sont... mais ils jouent un rôle utile dans le fond parce qu'ils ont contribué à ces changements, il en faut mais... je trouve justement en Suisse qu'ils sont tellement dans le catastrophisme.*

– *Ah c'est ça qui vous énerve ?*

– *Ah mais ça m'énerve. Pis là je les écoute plus quoi, alors qu'ils ont sûrement des choses intéressantes à dire. Mais à chaque événement, ah là là on va tous mourir, c'est... moi j'en peux plus là. Chacun son truc voilà. (E, Pos. 111-116)*

F (1a), de son côté, dit ne pas voir d'urgence globale, mais plutôt les améliorations qui ont eu lieu ces dernières années :

Alors... {souple} là aussi c'est difficile parce qu'on est bombardés d'informations parfois contradictoires, et on ne sait pas si elles sont vraies ou pas, alors honnêtement... moi je ne vois pas d'urgence globale, je vois plutôt tout ce qu'on a pu faire en termes d'amélioration au niveau écologique, au niveau social, au niveau environnemental, durant ces dernières années. (F, Pos. 12)

Plus loin dans l'entretien, je lui demande son avis sur des mouvements comme Extinction Rébellion qui attirent l'attention sur une forme d'urgence de la situation :

– *Et que pensez-vous des mouvements comme Extinction Rébellion ? Vous avez un avis là-dessus ?*

– (rire) *Oui, oui alors j'ai un avis là-dessus. Oui tout à fait, ça m'énerve {rire}. Je suis complètement contre et défavorable à ces mouvements d'extrémisme, qui mettent peut-être en avant un problème, mais sans solution. Et puis en pénalisant... enfin c'est comme les grèves je veux dire. On vit dans une société... enfin une économie, ou dans une industrie qui a une convention collective, on a une CCT de travail ce qui veut dire qu'on a une convention collective avec des partenaires sociaux, avec 5 syndicats. Dans notre convention collective qui gère environ 150'000 collaborateurs, on a la paix du travail, on a l'interdiction de faire grève, c'est ce qu'on appelle le partenariat du travail. Donc nous on est de cette mouvance du partenariat, qui est une manière de travailler ensemble, avec des compromis, sans extrême. Alors moi je soutiens vraiment cette manière de faire, je suis contre ces extrémismes de revendications par grève, par mouvement, par interventionnisme, je ne sais pas, aller se suspendre au plafond à des assemblées, ça moi ça m'énerve {rire}, alors vraiment.*

– *Qu'est-ce qui vous énerve là-dedans ?*

– *C'est interrompre une discussion, une réflexion en commun, sans apporter de solutions. Moi je suis quelqu'un de très posé, de très consensuel, qui ai horreur des conflits, moi je suis vraiment quelqu'un de dialogue, et cette manière de faire ça m'horripile. Vraiment {rire}. (F, Pos. 43-46)*

B (1a), qui est plus jeune que les informateurs précédemment cités (25 ans par rapport à 40 et 50 ans), perçoit la situation écologique comme assez inquiétante et estime faire le maximum de ce qu'il peut, citant les « écogestes » qu'il intègre dans son quotidien :

– *Comment vous, vous percevez la situation écologique actuelle ?*

– *Ben c'est assez inquiétant honnêtement. Pis moi j'ai beau être ben voilà d'un point de vue économique, et des sensibilités plutôt à droite, je suis quand même très écolo, voilà je viens en train tous les jours, si vraiment bon des fois je dois me déplacer en voiture c'est clair, suivant les événements qu'on a mais pour moi c'est important d'être le moins... de laisser une empreinte écologique la moindre, même si je pars en vacances, et souvent, ben je prends l'avion une fois par année en tous cas, voilà on essaie de faire ce qu'on peut mais j'ai quand même une sensibilité écologique ouais. Donc je trie tout, dans ma commune on a tout ce qui est déchets organiques c'est traité en biogaz, après. Donc tout ce qui est compost ben on... y a un ramassage chaque semaine qui est fait pour les déchets organiques qui finissent en compost, ou en biogaz, donc voilà c'est des petites choses mais moi je me dis au moins je fais le maximum de ce que je peux faire quoi. (B, Pos. 16-17)*

L'urgence avec une foi dans le génie humain

G (1b) voit le verre à moitié plein et à moitié vide. Il développe ainsi sa perception de la situation écologique actuelle :

Je vois le verre à moitié vide et le verre à moitié plein. Je pense qu'on est confrontés, et on le vit tous, en tous cas notre génération... moi j'ai 45 ans bientôt. {...} Comme je vous ai dit je viens d'un milieu du sud de la France, agricole, de la campagne, etc., et je vois bien comment les choses ont évolué de mon enfance à aujourd'hui... {...} l'appauvrissement des sols, la pollution de l'eau, les constructions, parce que les gens sont plus nombreux, notre mode de société, y a plus de gens qui vivent seuls, etc. Donc je vois bien cette pression, on a consommé en 8 mois la capacité de la planète à se renouveler sur l'année, en 8 mois c'est consommé, donc... je vois le verre à moitié vide. {...} Après je vois le verre à moitié plein aussi, parce que comme je vous disais, y a chez l'être humain... l'homo sapiens est un génie, c'est un mutant de génie, qui a montré sa capacité à

s'adapter, à inventer une façon qui dépasse je dirais ce qui est imaginable par le commun des mortels. C'est incroyable ce qu'on est arrivé à faire. Qui peut imaginer qu'un iPod ça fonctionne... c'est incroyable la capacité de l'être humain. Et je pense que sur ça, on peut voir aussi, avoir une dose significative d'optimisme, de dire les 30-40-50 dernières années, on ne savait pas, on ne voulait pas savoir, on était éduqué par les gens qui ne voulaient pas savoir, qui ne voulaient pas voir. {...} Mais je pense que ce débat-là il est devenu minoritaire, et qu'on va être capables de transformer en profondeur notre façon de penser, la façon dont on éduque nos enfants, nos futurs managers, nos futurs politiques, avec une vraie prise de conscience, et avec d'une certaine façon l'évidence qu'on doit agir. {...} On va bouger dans l'énergie renouvelable, les pays veulent sortir du tout charbon, du tout pétrole, voilà énergie carbonée, énergie fossile. Et y a des pays qui probablement vont avancer très vite, peut-être même des pays qui étaient inattendus, comme la Chine. Et tout ça ça va être une courroie d'entraînement formidable. Donc il y a aussi de quoi être optimiste. (G, Pos. 28)

Citations illustratives des profils adhérant au NEP

Urgence vitale, deuil et incertitudes

Pour I (2), il est clair que si aucun changement radical ne s'opère, les enfants de ses enfants « ne pourront pas vivre » :

Moi mon repère politique c'étaient les Verts. Le problème, parce que pour moi verts et décroissants a priori c'était la même chose, tu vois je me disais ben avec toute cette volonté, cette idéologie décroissante que j'avais... il me semblait que je pouvais être conseiller que chez les Verts. Pis après 5 ans, j'en doute. Ouais parce qu'ils sont aussi devenus un rouage du système et puis, c'est toujours un débat que j'ai avec justement mon collègue député au Grand Conseil, lui il dit mais non il faut faire ce qui est possible de faire, et moi je ne suis pas d'accord avec cette idée-là. Parce que du coup à chaque fois tu vides de sens l'idée première et pis le capitalisme il est tellement fort pour assimiler tout, que finalement il n'y a plus rien qui est... qui peut réellement changer la donne. Et puis le constat c'est que si tu ne fais pas quelque chose de radical, ben... en tous cas pour moi c'est clair, c'est... les enfants de mes enfants ils ne pourront pas vivre. (I, Pos. 55)

La vision de K (2) a évolué au cours de ces dernières années. Il décrit ainsi cette évolution :

Je suis passé d'une vision très pessimiste et rationnelle, à quelque chose de plus émotionnel et serein je dirais. Ouais, je suis passé d'une angoisse profonde à une angoisse sereine, quelque chose comme ça. À travers des lectures, des discussions, des formations, des expériences. Au début je me disais, c'est la catastrophe, on ne va rien pouvoir y faire, c'est fini. Maintenant je me dis, quoi 10 ans au moins après la première fois où je me suis vraiment dit ça je pense, même peut-être plus, 15 ans, ben, maintenant je me dis c'est la catastrophe, mais c'est moins urgent qu'avant parce que si c'était vraiment urgent avant on serait déjà tous loin, enfin... Je me dis qu'il y a aussi une grande part d'incertitude sur ce qui va se passer, alors qu'avant j'étais assez certain de comment ça allait mal se passer {...}. Pis maintenant je suis plus en train de me dire, ben y a des choses qui vont mal se passer, sans que ce soit forcément l'apocalypse totale, y a des choses on ne sait pas trop, pis y a des choses qui vont bien se passer. (K, Pos. 28-30)

O (2) ne mâche pas ses mots pour décrire sa perception de la situation écologique :

Ben moi en toute connaissance de cause, de par ma formation et puis en observateur si on veut scientifique et rigoureux, etc., j'ai envie de dire qu'on est gravement dans la merde. On est gravement dans la merde parce qu'on est en train de perturber tous les cycles écosystémiques de façon plus rapide que ce n'est jamais arrivé. Je veux dire si on considère que la terre tourne autour du soleil, et puis que ce n'est pas juste un délire de la science, et ben on peut aussi considérer que ce que les experts, les scientifiques du climat, etc. nous disent, est fondé d'une certaine manière, donc le GIEC. Et du coup ce qu'ils nous disent c'est alarmant quoi. Après on a encore d'autres experts qui viennent nous dire qu'on est entrés dans l'anthropocène, tous les dérèglements climatiques qui arrivent, la pénurie de ressources à laquelle on va se retrouver confrontés, non on est gravement dans la merde. Ouais. (O, Pos. 27)

Quand je lui demande de me décrire sa propre perception de la situation écologique, T (3) dit ne pas être optimiste, être triste à plusieurs égards, et met en avant la responsabilité de l'espèce humaine dans les dégradations en cours :

Alors moi déjà, comme ça en vrac, on n'est pas proches de la fin du monde, le monde il va continuer. Et puis il y aura... j'imagine... tant qu'il y a du soleil {sourire} il y aura de la vie sur terre. Ça je ne me fais pas trop de souci. Par contre oui en fait c'est un sentiment de... d'une dégradation, enfin je suis quand même très inquiet. L'état de la planète il est en tous cas beaucoup pire qu'il y a 100 ans, je trouve ça... j'ai l'impression qu'il y a une beauté unique dans ce qu'on connaît, dans l'univers, qui est en train de se perdre... et puis bon ce qui me chagrine c'est que je

trouve que l'espèce humaine elle est grandement responsable de ça. Après si c'était un cycle, entre guillemets qui était indépendant de notre volonté, ce serait plus facile à accepter mais j'ai l'impression, ouais je fais confiance aux scientifiques pour... ben j'ai pas les éléments directs à part ce que je vois autour de moi pour penser que c'est quelque chose qui est grandement dû à l'homme, à l'être humain, et puis du coup je pense qu'on est vraiment dans une situation urgente {...} C'est vraiment effrayant. Et puis ça me rend triste à plusieurs niveaux, ça me rend triste pour les générations futures, ça me rend triste pour les autres animaux, pour les autres plantes, pour... voilà, à plein de niveaux. {...} Mais... est-ce que j'ai l'espoir ou pas qu'on puisse maintenir... un peu ralentir tout ça ? Conserver ce qui peut être conservé ? Bon je pense que j'ai quand même encore un tout petit peu d'espoir, mais... {silence}. Mais je ne dirais pas que je suis optimiste, voilà. (T, Pos. 59)

R (3), quant à lui, met en avant l'absurdité qu'il observe concernant la déconnexion de l'économie de ses soubassements matériels. Rappelons que R est un ancien financier devenu aujourd'hui enseignant :

Comment je perçois la situation écologique actuelle... ben j'ai une belle image parce que j'ai quitté la finance je suis parti en 2001, mais un des trucs qui m'avaient, qui a préparé mon départ, au-delà du fait que le déclencheur a été la confrontation à la mort, c'est qu'un ami qui était très fort en stats, en maths, comme des amis climatologues qui sont souvent forts en maths aussi, et qui commençaient à m'avertir du délire, avec toutes les menaces et il m'a filé un bouquin qui s'appelle STOP {...} celui-là c'est « the one » pour moi, je te laisse regarder c'est une super maquette {...} et ça dressait dès lors un tableau qui était indiscutable. Et donc en fait je commence à prendre conscience de ça, et à ce moment-là sur les marchés financiers y avait une bulle gigantesque, tu le sais sur les dotcom, sur les valeurs internet, et donc certaines boîtes qui faisaient des pertes {...} et qui étaient valorisées des milliards et des milliards {...}. Et donc c'était un délire quoi de spéculation, comme on voit aujourd'hui hein, réellement, et comme on a vécu pour les subprimes, parce que c'est des boucles sans fin. Et toujours alimenté par l'avantage du crédit, ça on y reviendra, et en fait à l'époque je me rends compte que ces valeurs valent une fortune, et que l'indice CRB des matières premières est au plus bas de son histoire pratiquement, fin 90. Le pétrole ne vaut rien, le cuivre ne vaut rien, tout ne vaut rien. Donc ce que la terre produit, qu'on pompe, et qu'on retrouvera plus, ça ne vaut rien. Et des boîtes qui sont du vent, ou pas toutes hein, mais une grande partie, valent des fortunes. Et je me dis mais qu'est-ce que c'est que ce délire, dans quel monde on est, etc., et ça m'interroge beaucoup. Ma perception de la situation écologique elle est double, c'est-à-dire que d'un côté j'ai la conviction que... comment dire... que le système comme il est conçu viendra à bout de la nature. (R, Pos. 13)

Il est intéressant de déceler au sein de l'ensemble des profils des formes plus ou moins développées de connaissances et de conscientisation vis-à-vis des enjeux écologiques. Certaines personnes adhérant au NEP semblent avoir beaucoup réfléchi à la question. K (2) décrit un travail intérieur de maturation dans sa perception de la situation, qu'il décrit comme une transformation entre une « angoisse profonde » à une « angoisse sereine ». En contraste, E (1a) n'en peut plus de ce « battage médiatique » et dit ne plus écouter les alarmes lancées par les milieux de la protection de l'environnement qu'il considère comme du « catastrophisme » et qui semble bien *mortifère* pour lui – « *à chaque événement, ah là là on va tous mourir, c'est... moi j'en peux plus là.* » (E, Pos. 116). F (1a) rejoint E dans cette vision alarmiste de la part de ces milieux et l'énervement que cela suscite en lui. Les positions entre les profils – entre ceux adhérant au DSP ou au NEP sont bien distinctes, parfois même contradictoires. Pensons à A (1a) pour qui on ne va pas mourir – imaginant que nous pourrions survivre même avec 4 degrés supplémentaires ; en opposition à I (2) qui estime que si rien n'est fait, les enfants de ses enfants ne pourront simplement pas survivre. Enfin, et je développerai cette idée quand nous aborderons les rapports à la nature des informateur·rice·s, il est intéressant déjà ici de constater une vision commune chez les profils du DSP et de la ME dans la manière de concevoir l'être humain comme un génie d'adaptation et l'avenir comme assuré grâce au progrès technologique et aux améliorations dans nos conditions de vie, que nous avons déjà pu développer ces dernières années. Pour G (1b) – qui rappelons-le, semblait avoir bien conscience de notre impact écologique actuel, « *l'homo sapiens est un génie, c'est un mutant de génie, qui a montré sa capacité à s'adapter, à inventer une façon qui dépasse je dirais ce qui est imaginable par le commun des mortels.* » (G, Pos. 28). On retrouve ici à mon sens une forme d'*exemptionnalisme humain* qui s'érige au-dessus des lois de la nature – du *commun des mortels*. Nous reviendrons en détail sur cette lecture existentielle dans le chapitre 4.

Pour l'heure, continuons notre exploration descriptive en voyant comment les personnes interrogées définissent la croissance économique et si elles voient des liens avec la situation écologique telle qu'elle la perçoit.

3.2.2 Définitions de la croissance économique et liens à la situation écologique

Les entretiens ont été conduits de sorte à révéler, chez les personnes interrogées, leur définition personnelle de la croissance économique et les liens qu'elles percevaient avec la situation écologique actuelle. Un schéma de synthèse en figure 12 permet de visualiser rapidement les tendances de résultats selon les catégories de profils. Je propose ensuite certaines citations jugées les plus intéressantes afin d'illustrer les résultats.

Principaux résultats

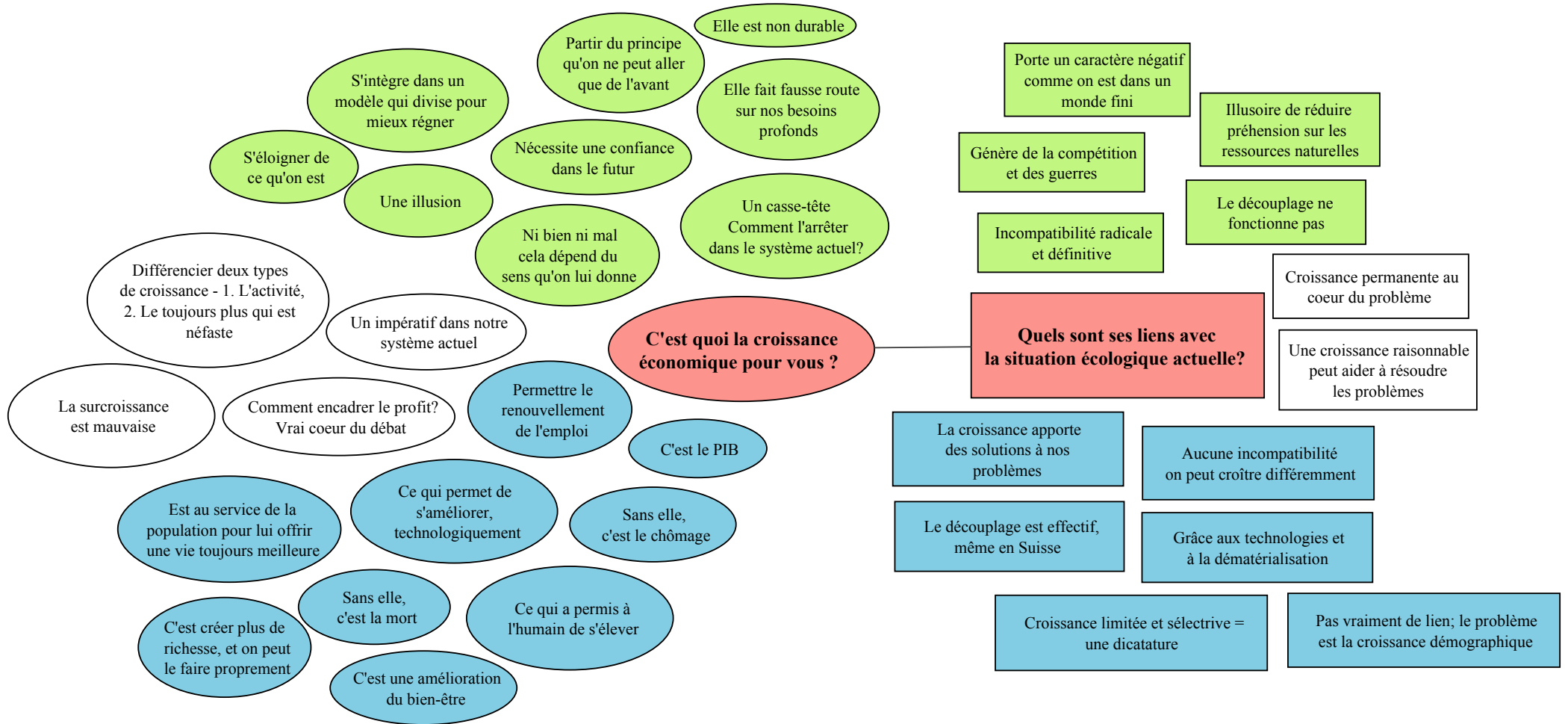
De manière générale, on retrouve des éléments de définition similaires au sein de chaque catégorie de profils. Les personnes adhérant au DSP définissent la croissance économique de manière positive, comme garante de la prospérité et de la richesse, permettant le développement de l'innovation technique à même d'apporter des réponses aux enjeux écologiques actuels. Le découplage – soit la possibilité de décorrélérer les impacts écologiques de la croissance économique, est en général compris comme avéré et efficace. Pour certaines personnes, ce découplage est déjà observable actuellement ; pour d'autres, il le sera dans le futur grâce aux progrès technologiques. En allant plus loin, plusieurs personnes, toujours adhérentes au DSP, décrivent une vision mortifère d'une économie sans croissance, mettant en avant le manque que cela engendrerait pour maintenir un système de santé et d'éducation adéquat. Elles pensent également aux violences sociales qui pourraient en découler. Par ailleurs, quand elles imaginent des contraintes écologiques et le développement d'une croissance limitée et sélective, plusieurs personnes y voient les débuts d'un totalitarisme, d'une dictature qui va à l'encontre de leurs valeurs libérales et leur semble difficilement imaginable d'un point de vue éthique. Est ainsi privilégiée la vision libérale d'un laissez-faire incarnée par le libre marché, à même de réorienter les échanges économiques dans une direction qui favoriserait l'émergence de solutions à la fois technologiques et économiques respectant les *lois* du marché.

Les deux profils que j'ai classés dans la catégorie ME – à savoir G (1b) et H (1b) manifestent davantage de recul vis-à-vis de notre système économique actuel en décrivant la croissance comme nécessaire *dans ce système*. Ces deux personnes semblent se montrer un peu plus ouvertes que les autres profils adhérant au DSP à l'imagination d'une refonte en profondeur de ce système si tel était notre choix de société – tout en doutant toutefois que cela soit souhaitable. Elles ont également été les seules à soulever la responsabilité d'une surcroissance, dont notre économie serait prisonnière par l'obligation d'indemniser les actionnaires. Il s'agirait donc de trouver comment encadrer le profit selon G (1b), si cela est possible. Pour H (1b), une croissance *raisonnable* reste nécessaire. Dans cette idée, C (1a) précise que ce qui est cherché n'est pas une croissance exorbitante – prenant l'exemple des arbres qui ne montent pas jusqu'au ciel, mais une croissance suffisante permettant le renouvellement d'un « tissu économique diversifié, et qui soit générateur de profits suffisants pour le bien-être général, pour la prospérité générale. » (C, Pos. 33).

En contraste, toutes les personnes adhérant au NEP remettent en question la croissance économique en la considérant comme incompatible avec la protection de l'environnement. De manière intéressante, J (2) mobilise comme C (1a) une analogie végétale, mais en tire une autre conclusion – décrivant la croissance économique en tant que telle comme non durable dans un monde fini,

puisqu'elle est mue par une expansion infinie. Là où certaines personnes du DSP et de la ME distinguent deux types de croissance (C, G, et H) – une bonne, garante de l'emploi, de l'éducation et de la santé et une mauvaise – mue par une recherche de profit à court terme particulièrement développé dans le monde financier, les adhérent·e·s du NEP considèrent la croissance en tant que telle comme non durable. Cette position les amène d'office à la considérer comme incompatible avec la protection de la nature et le respect des limites planétaires. Par ailleurs, des réflexions existentielles émergent déjà dans les réponses de plusieurs personnes adhérant au NEP quand elles définissent la croissance économique. Le sens qui est recherché par cette dernière est mise en avant par R (3) qui en a une vision neutre, ne la voyant comme ni bonne ni mauvaise mais plutôt comme un dogme qu'il conviendrait de dépasser en se posant la question du sens que l'on veut donner à l'action collective. Pour O (2), la croissance économique fait fausse route sur nos besoins profonds en tant qu'humains – il estime également que nous devrions nous poser la question de son sens, des objectifs que l'on recherche. L (2) considère quant à elle que la croissance économique, à cause du principe de compétition qui la structure, est *néfaste* pour les relations sociales, car divise les gens et les oppresse en demandant de faire toujours plus avec moins de moyens. Pour I (2), la croissance économique est ce qui nous « éloigne de nous-mêmes », la décrivant comme une forme d'aliénation.

Figure 12 : Définitions de la croissance économique et liens à la situation écologique : tous les profils



Légende

- Propos des adhérent-e-s au DSP
- Propos des adhérent-e-s au NEP
- Propos des adhérent-e-s à la ME

Citations illustratives des profils adhérant au DSP et à la ME

Une croissance économique garante de l'emploi, du bien-être et de la prospérité générale

Pour C (1a),

La croissance économique c'est en fait la possibilité de permettre le renouvellement de l'emploi, parce que si vous voulez nous ce qu'on cherche, nous notre mission c'est d'assurer la prospérité des entreprises, et par conséquent on croit que la prospérité des entreprises, elle permet d'avoir des emplois, et elle permet d'avoir une prospérité en général pour tout le monde {...}, de pouvoir avoir des bonnes conditions d'éducation, d'avoir des bonnes conditions de santé, et puis de vivre de manière la plus confortable possible pour les personnes. Donc si vous voulez, cette notion de prospérité, ça ne veut pas dire des chiffres qui vont.... Parce que les arbres ne vont pas jusqu'au ciel, mais c'est bien de pouvoir se permettre de remplir ces conditions. Donc la croissance elle doit permettre le renouvellement d'un tissu économique diversifié, et qui soit générateur de profits suffisants pour le bien-être général, pour la prospérité générale. (C, Pos. 33)

F (1a) rejoint C dans une vision bénéfique de la croissance économique pour la société, et le bien-être de ses citoyens :

Ben la croissance économique elle est finalement au service de la population, de l'individu, je pense que le but d'une société, de la croissance d'une société, c'est de pouvoir apporter un bien-être aux citoyens. Moi je suis du parti libéral radical, enfin PLR, j'étais libéral quand j'ai commencé ma carrière, enfin ma carrière... au conseil communal hein, au niveau de la commune. Je suis entré dans ce monde politique en étant libéral, pis après y a la fusion libérale radicale, je suis de sensibilité plutôt libérale, en faisant confiance à l'individu et la responsabilité individuelle, pour moi qui est extrêmement importante, comme on le vit aujourd'hui dans la crise du coronavirus, moi je pense qu'aujourd'hui on va beaucoup trop loin dans les contraintes. Je pense que la responsabilité individuelle, elle permet de beaucoup mieux résoudre certains problèmes, donc... pour moi l'économie doit être au service de la société et du citoyen, en lui offrant des conditions de vie toujours meilleures, et pour moi la croissance elle doit être au service de la société, en lui offrant des conditions meilleures. (F, Pos. 19-20)

Pour E (1a) :

Pour moi la croissance c'est une amélioration de la... qualité... ha... de la qualité de vie. Ou du bien-être disons, pour prendre un terme économique. (E, Pos. 30)

Il précise toutefois ensuite voir une réflexion critique émerger dans la société quant à l'accumulation matérielle illimitée. Cependant, cela ne l'amène pas à remettre en question la croissance, grâce notamment à sa croyance d'un découplage qui existe déjà et qui est efficace, même en Suisse :

– *Mais on sent qu'il y a quand même une réflexion sur l'accumulation matérielle. En revanche, pour tout ce qui est santé, tout ce qui est plus immatériel, là j'ai l'impression qu'on ne va pas s'arrêter de sitôt. Alors après, il faut voir : est-ce que ça consomme des ressources, pas forcément.*

– *Donc on pourrait quand on parlait du fameux découplage, de pouvoir maintenir une création de richesse à travers la croissance économique et diminuer l'impact qu'on a en général sur l'environnement ?*

– *En tous cas, si on prend le cas de la Suisse, on voit que c'est ce qui se passe. Et y a 20 ans franchement, ou même y a 15 ans, qui l'aurait dit ? Non y a 15 ans on pensait qu'il y avait vraiment un lien très fort entre consommation d'électricité et croissance économique, ben maintenant on constate que le découplage il est là hein. C'est quelque chose qui n'est pas encore très connu, mais... et le découplage aussi pour la consommation de ressources matérielles. Alors évidemment qu'en Suisse, c'est un peu faussé, parce qu'on importe beaucoup, mais même si on tient compte de ces aspects, on voit quand même que les courbes elles se sont quand même sérieusement infléchies.*
(E, Pos. 30-32)

S'améliorer et trouver des solutions technologiques grâce à la croissance économique

B (1a) décrit sa vision d'abord très factuelle de la croissance économique en mettant en avant son rôle dans notre « amélioration » d'humains et en formulant ce qui lui donne de l'espoir pour l'avenir, notamment par rapport au développement de certaines technologies comme les énergies renouvelables.

– *Bon moi je vais être très factuel parce que pour nous la croissance économique quand on fait nos analyses ben on fait typiquement l'analyse du PIB vaudois, ben c'est le produit intérieur brut, c'est ça pour nous la croissance économique. C'est assez simple en fait. Tout ce qui est produit en Suisse. Donc ça c'est la consommation après.*

– *Et pourquoi on a besoin de croissance économique ? Enfin est-ce qu'on a besoin de croissance économique, selon vous ?*

– *Je pense qu'on a besoin de croissance économique effectivement, pour voilà le simple fait que c'est ce qui a permis à l'être humain de s'élever, de s'améliorer, ben on voit la situation ici en Suisse, on a énormément de chance, et voilà c'est ce qui a permis qu'on puisse s'améliorer d'un point de vue, et c'est ce qui me donne espoir, d'un point de vue développement des énergies*

renouvelables ben c'est toute la technologie, le savoir-faire, qui fait qu'on peut, voilà avoir le bon espoir pour développer ce genre de choses quoi. (B, Pos. 30-33)

Pour A (1a) :

Ben c'est simplement ajouter de la plus-value chaque année par rapport à l'année précédente. Vous avez un produit, donc... sans croissance je veux dire vous vendez exactement le même produit, mais le but c'est de l'améliorer, ou d'en vendre plus. Alors on a les deux hein, on a plus de monde, dans la plupart des pays, mais ce n'est pas partout pareil, la Russie ils sont en décroissance de population. La Chine je pense qu'ils sont prochainement en décroissance, parce qu'ils n'ont pas assez fait de gamins. Là ça pose un problème de décroissance, mais l'amélioration elle n'est pas forcément par le plus, vous pouvez avoir le même nombre d'individus, qui consomment chaque année des produits un peu meilleurs. {...} Donc... pour moi la croissance c'est ça, c'est de créer plus de richesse, entre guillemets c'est plutôt de la valeur, et puis, on peut le faire proprement. (A, Pos. 35)

Pour H (1b) également :

– La croissance économique c'est le fait de générer de la valeur, année après année, au niveau des entreprises. C'est générer de la valeur. Voilà c'est ce que je disais. Le gâteau il a une certaine taille, on ne peut pas le faire grossir chaque année comme on le souhaiterait, et puis surtout faut essayer de pas le manger d'un coup.

– Et en quoi elle est nécessaire selon vous, enfin est-ce qu'elle est nécessaire pour poursuivre les activités en fait qu'on a actuellement ?

– Alors... il faut... une croissance raisonnable je pense qu'elle est assez nécessaire parce qu'elle met... elle f... ou alors on change complètement le modèle mais dans le modèle qu'on a actuellement elle est nécessaire parce qu'elle est génératrice d'emplois, on voit que s'il y a une stagnation, ça détruit de l'emploi, s'il y a un recul ça va détruire de l'emploi, et si on n'a pas d'emploi, euh... alors pour autant que l'emploi soit la finalité hein, si c'est un des éléments fondamentaux, à ce stade je crois que ça l'est quand même, donc ça génère de l'emploi, même si c'est parfois inégal, ça améliore le rythme... le niveau de vie, en principe, des collaborateurs et des personnes employées, après je sais hein qu'il y a des working poors, voilà, y a tout ça, mais ça génère un peu de richesse... après c'est... moi je dis j'ai peut-être une fibre un peu plus... centriste ou je sais pas quoi, l'idée c'est vraiment pas de vouloir... je suis quelqu'un qui n'est pas un grand ami... alors ils s'en foutent royalement... mais des grands financiers. J'aime pas la finance, les équilibristes financiers, les constructions dont on ne comprend rien, etc.... et moi ce

que je ne supporte pas, c'est... voilà cette volonté de maximiser le profit à court terme, année après année voilà il faut faire ça ça ça... nous ce qu'on veut... il faut du profit, parce que ben sans le profit, on ne continue pas, et on doit pouvoir générer de quoi assurer nos investissements, assurer la continuité de la société, en faisant travailler les collaborateurs dans des conditions décentes, décentes à la mode suisse hein, dans des conditions décentes, c'est ce qu'on cherche. (H, Pos. 27-30)

G (1b) prône la distinction entre deux types de croissance économique :

Moi je crois qu'aujourd'hui il y a deux types de croissance économique. Il y a une croissance économique qui est liée aux acteurs qui sont déjà, qui sont déjà en place, et qui ont comme objectif de continuer à grossir, et à continuer à récupérer de l'activité. Et puis il y a une croissance économique qui est liée, peut-être qu'il y a encore une partie de la population, qui n'a pas en place, un modèle économique, peut-être qu'on pourrait remettre en question mais qui est ce modèle économique qui nous apporte l'éducation, la santé, les soins, aujourd'hui dans des sociétés comme les nôtres, à tout moment, on a un problème de santé, on n'est pas bien, on a... voilà on a du soutien, on a un support, voilà qui est lié au fait qu'on a acquis un certain niveau de développement et d'activités. Et moi je différencierais un peu les deux. Et je pense que le fait de mixer les deux, cela crée de la confusion, parce qu'il y a un modèle économique de croissance assez prédateur qui justifie qu'il faut sans cesse grossir. Moi souvent je prends l'exemple de mon coiffeur dans mon village. Il n'est pas sans arrêt entrain de penser s'il va ouvrir son deuxième salon de coiffure. Ce dont il a besoin c'est d'avoir un niveau d'activité qui lui permet de payer son crédit ou son loyer, de se nourrir, et de partir en vacances avec ses enfants, et voilà. Un niveau d'activité... voilà. C'est pour ça que je pense que la notion d'activité elle est fondamentale. Et elle a été un peu complètement mise à l'écart par la notion de croissance économique qui en fait ne concerne qu'une certaine partie de la population, mais qui a un impact significatif sur l'ensemble de l'économie. Et après il y a une croissance économique qui est liée au fait qu'il y a, comme on disait avant, des zones entières où il y a un besoin de rattrapage et d'acquérir la santé, etc. (G, Pos. 65)

Citations illustratives des profils adhérant au NEP

Vision neutre de la croissance économique

Pour R (3), la croissance n'est ni bonne, ni mauvaise : c'est un dogme. Il met en avant le sens donné à l'action collective :

... la croissance pour moi, ce n'est ni bien ni mal, d'accord. Et je ne suis pas un adepte de la décroissance du tout. Je pense que c'est un dogme, qu'on oppose à un autre dogme, qui est tout aussi absurde. Parce que tu ne vas pas demander aux gens ben on va décroître hein les gars, faudrait lentement redescendre à la préhistoire. Tu vois, ça n'a pas de sens. C'est plus le sens qu'on donne à l'action collective, les objectifs qu'on fixe qui vont donner croissance dans certains secteurs, décroissance pour d'autres, et voilà. (R, Pos. 13)

Une vision de la technologie « propre » bien tranchée

Pour l'ensemble des personnes adhérant au DSP, nous avons vu que les innovations technologiques constituent une réponse privilégiée pour répondre aux enjeux écologiques grâce à une croissance économique permettant de financer ces innovations. En contraste, pour S (3), on serait ébloui par la technologie jusqu'à ne plus voir où l'on va :

Toutes les technologies qu'on a inventées, qu'on a créées, les machines qu'on a conçues...ça nous a rendu déjà trop agressif pour le vivant. De faire un trou beaucoup trop vite, d'arriver à des choses que l'humanité n'avait jamais réussi jusqu'à présent. Donc on a une forme d'éblouissement par rapport à ça. {...} Ce que je me rends compte aujourd'hui c'est qu'on est toujours ébloui par ça, et en parallèle ça été aussi l'éblouissement de la technique. L'après-guerre, la deuxième guerre mondiale a eu un effet incroyable, Hitler a mis beaucoup d'éléments qui nous a permis d'aller dans la recherche de machines, de mécanisation, elle nous a tellement facilité la vie, le lave-linge, lave-vaisselle, on avait chaud quand on avait envie de chaud, ensuite on a trouvé pesticides, armes chimiques... voilà on a recyclé tout ça. On a recyclé les métaux... tout d'un coup on s'est rendu compte que on pouvait éradiquer des insectes, éradiqué... en sélectionnant et tout... Donc science plus mécanisation plus technologie, ça a commencé puis les années 90 ordinateurs, puis natel, et puis on est ébloui par ça, bouche ouverte, ouah... et l'économie se satisfait de ça parce que bien sûr c'est la technologie qui fait de l'argent. Et on est ébloui et on ne voit plus, on ne voit pas où on va. (S, Pos. 61-62)

Je lui demande alors ce qu'il pense des solutions technologiques dites *propres* (dont les énergies renouvelables font parties) pour nous permettre de continuer à croître tout en protégeant la nature. Selon lui, la technologie propre est une illusion, qui vient du fait que nous ne nous concentrons que sur l'aspect énergétique des enjeux. Cela rétrécit notre vision :

Mon avis, je peux me tromper hein mais selon ma vision des choses, c'est un état de fait déjà que la technologie propre n'existe pas. C'est une grosse illusion qui nous fait vraiment prendre des directions périlleuses. Pourquoi elle n'existe pas la technologie propre ? Parce que simplement avant d'être propre ici, elle a dû salir quelque part ailleurs, comme vous l'avez entendu dans la conférence. Donc ça, déjà, arrêter... on ne peut pas, la technologie propre n'existe pas. On peut dire moins sale. Mais propre c'est faux. {...} Et vraiment cette illusion, imaginez l'illusion dans laquelle on est de dire qu'une voiture est propre, on perd même le fil de dire que l'énergie c'est une centrale à charbon qui fait ça, c'est l'énergie nucléaire... pour pouvoir dire aussi qu'une centrale nucléaire, quand on nous dit que c'est l'avenir parce qu'il n'y a pas de CO2 mais...l'énergie grise... eh tout ce qu'il y a autour qui provoque du CO2 juste à construire, la déconstruction etc... Donc ça je trouve que c'est un manque de vision sur le plan collectif, vraiment crade et qui nous empêche de voir clair. {...} On réduit l'écologie à des procédés énergétiques, et on cherche l'efficacité énergétique. Alors c'est bon jusqu'à un certain niveau d'aller chercher l'efficacité énergétique, mais à un moment donné, ce que je dis la recherche d'efficacité énergétique à tout prix rétrécit l'esprit humain. Donc vraiment, ça raccourcit notre champ de vision (S, Pos. 64-65)

Une croissance qui fait fausse route sur nos besoins profonds

O (2) questionne le sens de la croissance économique dans nos sociétés, en rappelant quels sont pour lui ses besoins de base et en détachant leur satisfaction de cette croissance. Voici comment il développe son propos quand je lui demande s'il a un point de vue sur la croissance économique ou s'il n'y pense pas forcément :

Si si, si si, j'ai même une très grande opinion là-dessus. Ben moi je la remets complètement en question parce que, je ne vois pas ce qu'elle cherche à atteindre en fait. Pour revenir à ce que je disais avant, c'est... cette insatisfaction elle mène à du toujours plus, et au final on sait même plus trop où on va et qu'est-ce qu'on veut à travers tout ça, c'est quoi le but. Et du coup je pense qu'elle fait totalement fausse route, la croissance économique, autant qu'elle s'arrête un coup et qu'elle se pose la question mais c'est déjà où qu'on va ? C'est quoi le but de tout ça ? Est-ce que c'est que tout le monde soit confortable dans le monde ? Eh ben qu'est-ce que le confort, et de quoi on a besoin pour être confortable ? Quels sont nos besoins profonds ? Moi mes besoins... moi j'ai besoin de me vêtir, j'ai besoin de dormir sous un toit, de ne pas avoir trop froid, j'ai besoin de manger, et ça s'arrête à peu près là. Et j'ai besoin d'avoir des relations humaines épanouissantes et pis de me connecter à la nature. C'est tout ce dont j'ai besoin. Donc du coup à ce niveau-là la

croissance économique, dans ma vision, elle n'a pas du tout sa place. Je ne vois pas ce qu'elle peut m'apporter de plus. J'aurais pu très bien être heureux sans tout l'avènement de l'ère industrielle... donc ouais, moi je la remets complètement en question. (O, Pos. 45)

J (2) distingue croissance de croissance économique, valorisant la première et définissant la deuxième comme non durable :

... la croissance économique c'est une croissance non durable. Et, ça implique pour moi justement ce côté compétition et accumulation. Et on a besoin de toujours grandir pour vivre en fait.... Peut-être que c'est ça on a toujours besoin de grandir pour se sentir vivre {...} c'est pour ça que pour moi ce n'est pas bien, parce que ce n'est pas durable. De nouveau la croissance dans l'absolu c'est cool, mais si ma plante elle grandit pis elle commence à étouffer les quatre autres plantes de mon balcon ben sa croissance elle ne sera pas cool non plus, parce qu'elle n'est pas durable pour l'ensemble tu vois. {...} c'est aussi parce qu'on est dans un monde fini. C'est-à-dire que la croissance dans un monde infini ben ça ne pose pas de problème c'est cool, tandis que là comme on est dans un monde fini {...} pis que les hommes veulent continuer de croître, ben au bout d'un moment ils ne peuvent plus prendre des ressources qui sont libres, mais ils se battent pour avoir les ressources qui restent, et ça crée des choses que je catégorise comme négatifs, comme des guerres, des conflits... (J, Pos. 65)

T (2) rejoint J (2) dans cette vision de notre monde comme fini, ne comprenant pas que l'on puisse imaginer pouvoir croître en utilisant moins de ressources naturelles :

La croissance économique c'est une manière d'organiser les échanges entre les personnes à l'intérieur d'une société, qui fait que ceux qui ont les moyens, et qui le mettent à disposition d'autres gens pour qu'ils puissent développer un projet, ils ont une certaine confiance que dans le futur il y aura plus de retour de ce qu'ils ont investi. Et au niveau d'une société, ces comportements-là génèrent de la croissance économique, aux dépens des ressources, parce que tout ça... ça me paraît inconcevable, sans une augmentation constante de l'utilisation des ressources naturelles. Même si tu transfères une partie des activités économiques dans l'échange de services, ça me paraît illusoire de pouvoir assurer une croissance sans tout le temps augmenter l'utilisation des ressources. Moi je n'y crois pas. (T, Pos. 67)

Enfin, N (2) élargit sa définition de la croissance à l'idéologie de la croissance, décrivant sa compréhension de cette dernière comme un impératif dans notre modèle actuel – au risque de tomber en récession, amenant ainsi à sa motivation à questionner l'ensemble du modèle pour changer

radicalement nos manières de produire et consommer qui ne pourront jamais être durables selon lui dans une dynamique croissanciste :

c'est vraiment l'idéologie de la croissance, enfin c'est partir du principe que voilà on peut aller que de l'avant et puis... ce qui est vrai dans le système économique néoclassique, c'est qu'effectivement si y a pas de croissance économique c'est la récession et puis c'est la crise, pis c'est quand même la cata, donc effectivement dans le système économique dans lequel on est, on peut pas s'en passer, sauf que, voilà, le système économique tel qu'il est fait, malgré tous les discours sur l'efficacité énergétique, le découplage entre la consommation et la productivité, etc, on voit que ça se passe pas quoi. En tous cas j'ai rien vu qui m'aie convaincu, qui montre que, de manière suffisamment importante, on arrive à découpler notre consommation qui reste quand même croissanciste pis beaucoup plus dans tous les pays émergents pis combien il faudrait que ce soit encore plus de croissance dans tous les pays qui sont dans la dèche, si on voulait.. voilà, en venir au même mode économique. Donc je pense qu'effectivement ce n'est pas la solution. Pis faire rêver des pays qui ont encore des bases plures de fonctionner comme ailleurs, c'est plutôt ouai le contraire auquel il faudrait réfléchir. (N, Pos. 17)

Au premier chapitre, en retraçant quelques grandes évolutions de la pensée économique, nous avons vu que celle-ci ne pouvait pas se dissocier de « la conception que les hommes ont pu avoir de leur relation avec la nature » (Passet, 1979/1996, 27). Les citations illustratives que nous venons de parcourir lors de cette première exploration descriptive soutiennent cette idée. Les personnes interrogées appartenant au DSP montrent une moindre préoccupation pour les enjeux écologiques ; un optimisme plus important pour le futur grâce à une certaine foi en l'être humain vu comme un génie d'adaptation ; une tendance à considérer la croissance comme fondamentalement bonne (pour favoriser les emplois, l'éducation, la santé, et maintenant la résolution des problèmes écologiques grâce au progrès technologique) ; les plus *contestataires* – H (1b) et G (1b) que j'avais placés dans la ME, estiment que c'est *une certaine forme* de croissance qui serait néfaste (celle privilégiant la recherche du profit à court terme), mais pas la croissance en tant que telle. En contraste, plusieurs adhérent·e·s au NEP considèrent la croissance économique en tant que telle comme non durable car ne respectant pas le principe de finitude caractéristique de notre monde naturel (J ; T). Cette critique s'ancre directement dans leur propre perception de la nature. D'autres décrivent une critique existentielle de la croissance économique comme aliénante (I) ; divisant les gens (L) ; ou encore comme absurde (O ; T). Comme mentionné, ces aspects existentiels seront abordés dans le prochain chapitre. Pour l'heure, explorons dans ce qui suit les différents rapports à la nature qui peuvent

s’observer chez les personnes interrogées – afin de mieux comprendre les liens qu’il serait possible de tisser avec ce qui a été vu jusqu’à maintenant.

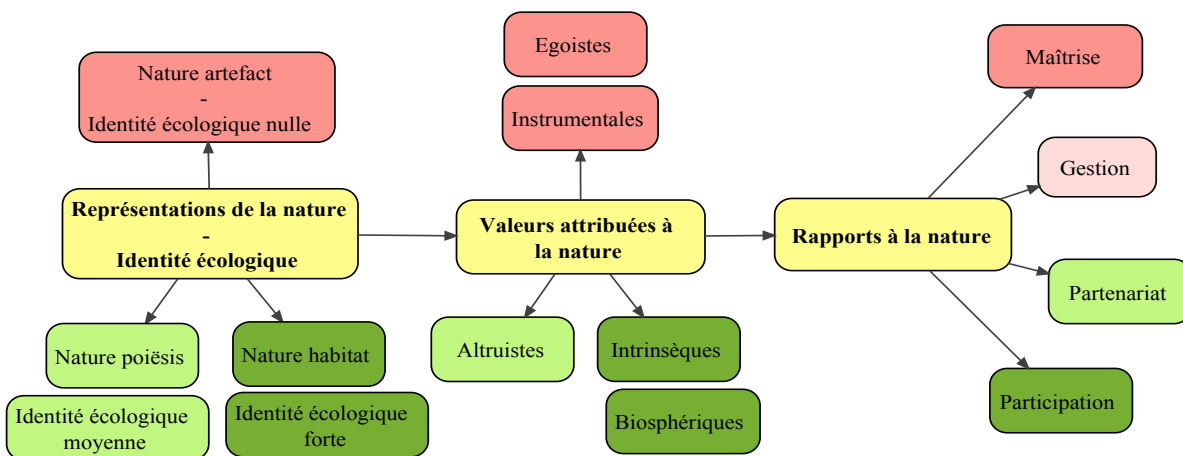
3.2.3 Rapports à la nature

Les entretiens ont été conduits de manière à révéler, chez les personnes interrogées, leurs rapports à la nature. Ces rapports ont été définis au point 1.1.1 comme pouvant être classés selon plusieurs modes suivant un continuum : de la domination à la participation, en passant par la gestion et le partenariat. Ces modes ont été présentés comme englobant les composantes suivantes :

- Les représentations de la nature : reprenant les travaux de Hess (2013) qui considère la nature comme un métaconcept traduisant « une manière particulière d’être au monde, une manière de l’appréhender par les sens, les sentiments, la pensée » (Hess, 2013, 41). Pour rappel, Hess décrit trois formes de représentation – une nature-habitat (vécue) ; une nature-artefact (utilisée) et une nature-poïésis (agissante par elle-même et que l’on peut découvrir)
- La vision de soi-même par rapport à la nature, qui renvoie à la notion d’identité écologique
- Les valeurs attribuées à cette nature, qui peuvent être de nature égoïstes (instrumentales), altruistes ou biosphériques (intrinsèques)

Pour rappel, j’avais proposé au point 1.1.1 le schéma de synthèse suivant en figure 2, reprenant ces composantes.

Figure 2. Composantes des rapports humains à la nature



Principaux résultats

De manière générale, les personnes adhérentes au DSP semblent adopter des rapports à la nature de *maîtrise* ou de *gestion*. Plusieurs personnes octroient des valeurs supérieures aux humains par rapport aux autres espèces. C'est le cas de A (1a), pour qui l'humain est « le seul animal qui est doté d'une intelligence » (A, Pos. 51), et, critiquant le mouvement antispéciste qui prône une considération plus égalitaire entre toutes les espèces, affirme que pour lui, « l'être humain est en dessus » et qu'une terre sans humains, « ça n'a aucun intérêt » (A, Pos. 11). C'est le cas aussi de C (1a) qui « n'aime pas cette opposition entre l'humain et l'écologie » car pour elle « l'humain est quand même celui qui reste important. » (C, Pos. 17). On peut déceler sa vision nuancée de maîtrise vis-à-vis de la nature (mais de maîtrise quand même), lorsqu'elle mentionne que dans nos pays occidentaux, on aurait oublié que « la nature elle ne se maîtrise pas complètement » (C, Pos. 46-47). De manière plus subtile, on retrouve ce rapport de maîtrise ou de gestion chez F (1a) par sa vision d'une *appropriation* de la nature. Il trouve ainsi fascinant la manière dont « l'homme ou l'être humain peut s'approprier les beautés de la nature, pour faire des choses technologiques et nous faire avancer. » (F, Pos. 60). Ce rapport de maîtrise et gestion n'est pas partagé par toutes les personnes adhérentes au DSP. D'autres personnes sont plus mesurées et leur vision se rapproche d'un rapport de partenariat. C'est le cas de B (1a) qui critique cette vision de se considérer – en tant qu'humain, comme supérieur à la nature en pensant qu'on peut l'utiliser comme bon nous semble. Il prône plutôt une vision où l'on pourrait « vivre, pas en communion {rire} mais, parallèle à ça {la nature} sans avoir un impact là-dessus. » (B, Pos. 91) Je prétends qu'on peut reconnaître dans cette vision la persistance d'une forme de déconnexion puisque l'être humain y est placé en *parallèle* et vu comme à même de ne pas avoir d'impact sur cette nature. Or nous sommes imbriqués, en tant qu'espèce à l'intérieur des cycles du vivant et quoi que nous fassions, nous avons un impact – que celui-ci soit favorable ou défavorable à l'équilibre et à la santé de ces cycles.

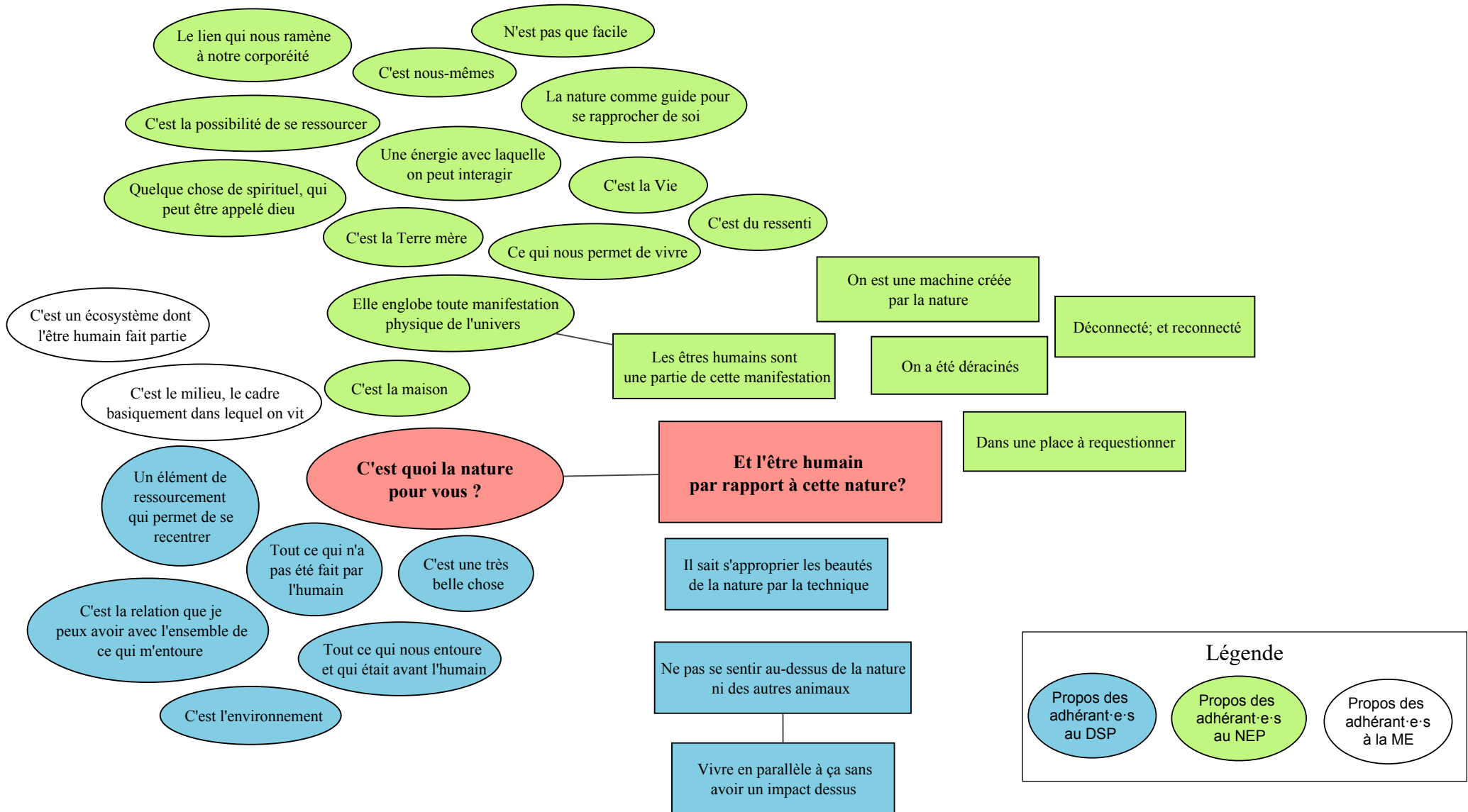
La déconnexion humaine à l'égard de la nature semble s'estomper chez certains profils qui décrivent une représentation que je qualifie d'hybride par rapport à la nature. C'est le cas de trois personnes, une classée dans le DSP ; et deux dans la ME. Ainsi, D (1a), H (1b) et G (1b) définissent la nature comme un écosystème et un milieu dans lequel ils placent l'être humain.

Chez le reste des profils du NEP, on peut observer des représentations de la nature encore plus englobantes, intégrant non seulement des aspects physiques et matériels mais également émotionnels et spirituels. Il en ressort également une valorisation de cette nature et de tous les éléments qui la composent en dehors d'intérêts uniquement humains mais valorisés et valorisables de manière

intrinsèque. K (2) par exemple, lorsqu'il décrit sa vision de la situation écologique, mentionne que si les choses tournent encore plus mal à l'avenir ce sera « tant pis pour nous {humains} et tant mieux pour d'autres espèces ou d'autres systèmes écologiques » (K, Pos. 30). Enfin, un rapport de réciprocité s'engage dans cette relation à la nature – dans une manière de se percevoir comme humain à même de se mettre « au service de la vie et du vivant » (S, Pos. 83).

Les représentations de la nature qui s'observent chez ces profils se rapprochent d'une *nature-habitat* et d'une *nature-poïesis*. En cela, ces informateur·rice·s évoquent d'emblée leur rapport sensible à une nature qu'ils voient comme « la maison » (J ; I) – de laquelle iels se voient dépendre complètement pour vivre. De plus, iels voient cette nature comme une réalité avec laquelle il est possible d'interagir dans de multiples formes d'interactions physiques mais aussi spirituelles. J (2) ; L (2) et S (3) relient la nature à une forme d'énergie qui se rapproche de Dieu. Ces représentations et relations semblent ancrées dans les diverses expériences personnelles des informateur·rice·s, qui la décrivent comme un lieu de ressourcement, offrant des moments privilégiés pour se retrouver soi-même (L ; I ; S) – loin de l'agitation de notre société et du modèle croissanciste que plusieurs personnes jugent épuisant. Notons que ces relations à la nature décrites par ces profils semblent avoir fait l'objet d'une évolution personnelle, à la fois intellectuelle et sensorielle. Certains profils du NEP se décrivent eux-mêmes comme déconnectés et/ou reconnectés à la nature, laissant apparaître une forme de *réflexivité* engagée vis-à-vis des références culturelles qu'ils avaient pu intégrer, ou avec lesquelles ils avaient grandi. Plusieurs précisent également ne pas ou plus « idéaliser » la nature, mais évoquent ce qu'elle peut véhiculer de plus apeurant ou de plus dur à vivre. Dans le prochain chapitre, je proposerai une analyse plus approfondie des intérêts existentiels observables dans ces manières de concevoir la nature et de s'y relier, en reprenant les liens qui peuvent être tissés entre les rapports des informateur·rice·s à la nature, leurs expériences de vie et vécu existentiel, et leurs participations au sein du système économique de croissance.

Figure 13 : Représentations de la nature et de l'humain chez les personnes interrogées : tous les profils



Citations illustratives des profils adhérant au DSP et à la ME : dualismes variés

La nature, c'est « où on n'intervient pas »

A (1a) renvoie la nature à ce qui n'est pas artificiel, en précisant qu'il y a différents « degrés de nature » selon son caractère plus ou moins sauvage lié à des degrés différents d'intervention humaine. En même temps, il considère le gazon devant une maison comme de la nature :

– *Bon c'est tout ce qui n'est pas... ce qui est... ben c'est les animaux, les arbres, enfin tout ce qui est... végétal, qui est... après il y a différents degrés de nature. Moi je pense qu'en Suisse on n'a pas de nature sauvage, à part dans 2-3 parcs, tout est plus ou moins travaillé par l'homme. Mais pour moi la nature c'est où on n'intervient pas. Voilà en dehors de l'habitat quoi. Mais ce n'est pas forcément la nature sauvage. Je veux dire même un devant de maison, même si c'est un gazon, c'est de la nature quoi...*

– *Une plante dans un pot ?*

– *Voilà, c'est de la nature. C'est... voilà, ouais. Ça ne va pas au-delà de ça ouais, pour moi c'est... voilà. Où on n'intervient pas... ouais c'est... pas artificiel quoi. Ça vient de la terre quoi, peut-être, voilà. (A., Pos. 47-49)*

À la question de savoir quelle place a pour lui l'être humain au sein de la nature telle qu'il l'avait préalablement définie, le même A (1a) répond en précisant sa vision critique vis-à-vis du mouvement anti-spéciste :

Bah il vit au milieu, il l'utilise, il l'utilise, depuis toujours. Et puis... vu que... ben, après moi {rire} encore une fois, mais je n'arrive pas non plus à rentrer dans le débat des anti-spécistes, c'est le seul... c'est le seul animal qui est doté d'une intelligence, et puis qui... qui arrive à... bon les singes ils arrivent à faire 2-3 trucs, mais... qui arrive à transformer cette nature pour faire autre chose... c'est le seul. Voilà. Donc... pour moi, il a ce droit, fondamentalement, et puis après il a aussi une responsabilité, il ne doit pas détruire. Alors on voit que ça détruit mais... pas tout quoi. Je veux dire la Suisse c'est un paysage qui est complètement artificiel hein, que ce soit Lavaux, les Alpes, c'est totalement artificiel... mais on n'a pas détruit quoi. Ça reste beau comme ça, moi je suis... je ne fais pas partie de ceux qui se lamentent {rire}. (A, Pos. 51)

Quand je lui demande de réagir aux perspectives d'effondrement qui laissent entendre la possibilité d'une chute démographique importante dans les années à venir, A décrit l'impact écologique de la

médecine qui a permis de rallonger notre espérance de vie, ce qui l'amène à défendre sa vision critique vis-à-vis du fait de placer l'espèce humaine comme non supérieure aux autres espèces :

Ce qu'on espère qui va durer deux mois, si vous avez un appauvrissement généralisé du monde, il n'y a pas de miracle, c'est là on a la mortalité générale qui remonte quoi. Où il faut quand même être clair, c'est que l'allongement de la durée de vie est dû aux progrès de la médecine qui sont lourdement polluants. Les pharmas c'est parmi les plus gros pollueurs hein. La biotech c'est des réacteurs qui tournent... c'est parmi les plus gros consommateurs d'énergie. Voilà. Pis on perd 10 ans... quand on place l'espèce humaine comme étant pas au-dessus, après faut revenir à un cycle normal, finalement pourquoi traiter un cancéreux ? Il est foutu. Ça je n'arrive pas... ça m'est impossible ! {Rire} (A., Pos. 45).

Enfin, A semble incarner une certaine position en faveur des intérêts humains, qui seraient mis en danger si l'on arrêta de polluer en arrêtant l'économie. Il évoque cette idée juste après, en mentionnant le manque d'intérêt qu'il éprouve à imaginer une planète sans humains :

L'argent maintenant qui va être mis pour relancer l'économie, il ne sera pas... et si on le faisait pour arrêter l'économie pour pas polluer mais... on n'a plus de soins, on n'a plus de retraites... humainement ça ne me semble pas acceptable. Après ça c'est philosophique à ce niveau-là. Ouais les anti-spécistes, en gros ils veulent placer les espèces à égalité, pour moi pas. Je veux dire l'être humain il est en dessus, une terre sans humains ça me... pour moi, ça n'a aucun intérêt. Je veux dire on s'en fout. Si on n'est plus là. Qu'il n'y ait plus d'animaux {silence, rire} moi c'est ce que je défends, voilà. (A., Pos. 11)

La représentation de la nature que décrit E (1a) semble comporter des similitudes avec celle de A dans la mesure où il définit lui aussi la nature selon le degré d'intervention humaine qu'elle aurait subie ; en revanche, pour E, le paysage que l'on voit par la fenêtre n'est pas de la nature :

– Hum. La nature... la nature... la nature je dirais que... {rire} non je me rends compte que c'est... c'est des espaces où y a une intervention humaine minimale ou nulle quoi. Ouais, l'intervention humaine, enfin la mise en forme humaine est vraiment réduite à sa plus simple expression. Alors là c'est peut-être difficile de trouver des endroits, alors y a des déserts, ça c'est la nature, non là je pensais, la nature en Suisse, ce qu'on voit là {en pointant la fenêtre}, ce n'est pas de la nature, ça a été totalement formé par la main de l'homme.

– Donc tout là, même le lac ?

– *Le Jura en face peut-être pas. Mais dès qu'on commence à... enfin le territoire suisse qu'on voit là, et ce qu'on prend nous pour la nature, ça a été totalement formé par nos ancêtres, qui avaient ratibosé les forêts, ça on l'oublie complètement, toutes ces forêts sont artificielles. Alors, voilà là elles ont repris, elles conquièrent du territoire. Mais c'est de l'artificiel... alors les Alpes ça c'est autre chose, on en a touché une partie, mais là c'est... on est quand même plus dans la nature. Et je pense aux océans, à tous les endroits où vraiment intervention humaine minimale quoi.* (E, Pos. 90-92)

De manière plus subtile, il est possible de percevoir chez C (1a) une vision dualiste entre écologie et humains, quand bien même elle verbalise explicitement ne pas aimer leur opposition. Je reprends ici sa réponse à la question de ce qu'elle ferait prioritairement si elle disposait d'une baguette magique pour améliorer la situation écologique. Elle met en avant le recyclage dans certains pays, avant de préciser en dernière phrase sa position sur cette opposition entre humain et écologie :

Ma baguette magique, si on parle de l'Afrique ou de certains pays je pense qu'il y a des choses à faire pour leur permettre de gérer de manière plus adéquate les biens qu'ils ont, notamment dans la gestion des déchets, dans les plastiques, les choses comme ça, et je pense qu'en même temps, on améliorerait aussi leur condition d'être humain. Parce que moi je n'aime pas cette opposition entre l'humain et l'écologie, l'humain est quand même pour moi celui qui reste important. (C, Pos. 17)

Pour définir ensuite l'être humain par rapport à cette nature, C (1a) mobilise le verbe « maîtriser », tout en mettant en avant l'idée qu'on aurait oublié en Occident que la nature « ne se maîtrise pas complètement » :

– *Et si je vous demandais de définir l'être humain, par rapport à cette nature ?*
– *Par rapport à la nature ? Ben là on revient aussi avec les différences. J'entends... y a... suivant où vous habitez, vous êtes en symbiose complète, et que vous ne pouvez pas faire... la symbiose elle est tellement forte. Je pense que l'être humain par contre dans des pays très occidentaux a parfois oublié que la nature elle ne se maîtrise pas complètement. Si je pense aux avalanches, aux catastrophes, alors que dans certains pays c'est dramatique mais ils ont plus conscience que la nature elle a une force qui les dépasse.* (C, Pos. 46-47)

La « belle » nature, dont l'humain sait s'approprier les beautés

F (1a), quant à lui, utilise le mot « chose » pour définir ce qu'est la nature pour lui :

– *Alors la nature c'est une très belle chose, moi j'aime beaucoup la nature. J'ai grandi en Valais, j'ai grandi dans une villa, avec un grand terrain, en étant beaucoup dehors donc... j'aime énormément la nature, j'ai fait beaucoup de ski aussi quand j'étais enfant. Enfin adulte aussi mais... donc j'aime beaucoup la nature, on va beaucoup en vacances en montagne, je ne fais pas de la haute montagne mais j'aime beaucoup me promener en montagne. Donc j'aime beaucoup la nature. Je suis très sensible à la nature, et aux oiseaux, aux animaux, j'aime beaucoup la nature ouais.*

– *Et qu'est-ce que ça englobe quand vous utilisez ce mot de nature ?*

– {silence} *Alors moi je... ça c'est un ressenti très très personnel, mais j'aime beaucoup les promenades en montagne, mais en moyenne montagne, à 2'000 mètres, 2'500, 3'000. Sur les alpages, dans la forêt, j'aime beaucoup les promenades en montagne. C'est le calme, c'est... la beauté des paysages, et les animaux, qu'il y a encore là-haut. Les oiseaux, les chamois, pour moi c'est la belle nature. Je suis quelqu'un plutôt de ces milieux-là. (F, Pos. 51-54)*

Plus loin, je lui demande comment il voit l'être humain par rapport à cette nature qu'il a définie :

Je suis quelqu'un de très sensible à l'observation. Je suis quelqu'un de très visuel. Et j'aime beaucoup la nature pour sa beauté aussi. Et j'aime aussi les belles choses techniques, pour leur beauté. {...} L'être humain pour moi enfin je suis fasciné, par le mélange de beauté et de technique, de ce que la nature fait, et pis l'être humain il s'inspire beaucoup de la nature, tout en mélangeant la technique. Et j'aime bien ce mélange des deux. Je trouve c'est fascinant de voir ce que la nature fait, pis comment l'homme ou l'être humain peut s'approprier les beautés de la nature, pour faire des choses technologiques et nous faire avancer. (F, Pos. 60)

B (1a), quant à lui, semble avoir une représentation de la nature rejoignant le terme « environnement », comme ce qui est « parallèle » aux humains, avec cet enjeu de pouvoir vivre « sans avoir un impact là-dessus ». Plus loin, il ajoute cette dimension temporelle d'une nature qui existait « avant l'homme », « avant le développement » :

Pour moi la nature, l'environnement, c'est garder, essayer de maintenir la vie de l'environnement qui nous entoure, que ce soient les animaux, les insectes, la végétation, voilà... pouvoir vivre, pas en communion {rire} mais, parallèle à ça sans avoir un impact là-dessus. Alors c'est clair que

c'est compliqué, mais c'est faisable en tous cas mieux que ce qu'on fait actuellement je pense. (B, Pos. 91)

Puis, il ajoute :

– Pour moi c'est tout ce qui nous entoure, végétation, animaux, ouais faune, flore, tout quoi, de manière globale.

– Les bâtiments aussi ?

– Pas vraiment non... pour moi la nature c'est ce qui était initialement avant l'homme, enfin en tous cas avant le développement, donc... pour moi c'est ça la nature. (B, Pos. 95-97)

Plus loin, il définit l'être humain par rapport à la nature comme « parallèle » – tel qu'évoqué précédemment, mais en précisant qu'il ne considère pas que ce dernier lui est supérieur, comme beaucoup d'autres semblent le penser à son avis :

– Ben pour moi l'être humain doit être là parallèle, et pas contre la nature donc... encore une fois quelle est la cause, du fait que ça va mal, est-ce que c'est le développement économique, démographique, je ne sais pas l'avidité de l'homme...

– Vous pensez que ça joue ça ?

– Oui je pense que l'humain se sent au-dessus de la nature, en dessus des animaux, en dessus de la chaîne, et de se dire qu'il a un droit de disposer de la terre comme bon lui semble, ce qui n'est pas mon point de vue mais qui est le point de vue je pense de beaucoup. (B, Pos. 98-101)

Représentations hybrides

Jusqu'ici, la représentation renvoyant à une relation plutôt dualiste entre la nature et les humains correspondait à ce que l'on s'attendait à observer chez des tenants du DSP – bien que pour B (1a) on puisse souligner sa réflexion critique quant à une valorisation supérieure des humains par rapport à la nature – ce qu'il dit ne pas partager. Voyons à présent des réponses plus nuancées, que l'on pourrait qualifier d'hybrides.

Un profil classé dans le DSP – celui de D (1a) ; et deux dans la ME – ceux de H (1b) et de G (1b) décrivent les représentations de la nature les plus hybrides par rapport à l'ensemble des deux groupes d'informateur·rice·s. Leurs définitions renvoient, pour H, à un cadre ou à un milieu, et pour D et G, à un écosystème.

Voici ce qu'exprime H (1b) :

La nature ? Alors là la nature... je ne sais pas, je n'ai pas d'autres mots pour la nature, c'est la nature... c'est... ouais c'est le cadre basiquement dans lequel on vit. Et pas que dans des immeubles, dans des villes, ou dans... mais c'est notre cadre de vie. Voilà. La montagne, l'air, les prairies, c'est la nature, la faune, la flore, c'est la nature. Alors voilà, c'est le milieu dans lequel on vit. Voilà. Après, parfois on le « dé »-nature un peu, mais voilà globalement c'est le milieu dans lequel on vit. (H, Pos. 32)

Quant à D (1a) :

Écoutez, nous sommes tous dans un système, dans un écosystème en fait, on vit tous dans un écosystème. On est tous en interaction avec l'écosystème. Donc pour moi la nature c'est la relation que je peux avoir avec l'ensemble des éléments qui m'entourent. Et c'est si vous voulez, le respect de la nature c'est le degré d'acceptation par la nature, qui elle-même a toujours évolué d'ailleurs... {...} Donc si vous voulez c'est l'adéquation entre un certain état, qui est lui-même en transformation permanente, ce que cet état nous permet à nous d'être, et ce qu'il implique, ce qu'il implique en termes de respect et d'interaction de notre côté, pour pouvoir lui-même continuer à évoluer sans être totalement bouleversé. Donc c'est... c'est une vision que j'essaie de... ouais, je ne sais pas comment on peut la définir. J'espère qu'elle n'est pas trop anthropocentrique, parce que je ne veux pas du tout que ce soit ça. Voilà. Je la définirais comme ça. (D, Pos. 31)

Comme D, G (1b) définit la nature comme un écosystème en y intégrant d'emblée les êtres humains :

Moi je définirais la nature comme un écosystème, un écosystème dont l'être humain, dont l'homo sapiens fait partie, je crois qu'on doit justement s'inspirer de la nature, puisqu'on parlait de l'économie circulaire, sur sa capacité formidable au recyclage, toute la nature est en économie circulaire, en réalité, depuis toujours, depuis des milliards d'années. Sauf depuis quelques décennies, avec l'évolution inattendue de l'homo sapiens à l'intérieur de cet écosystème, et nous, malgré toutes les qualités qu'on vient de décrire de l'être humain, y a un défaut fondamental par rapport à tout ce qu'on vient de dire, c'est qu'on est un très très mauvais recycleur. {...} Mais... on doit s'inspirer de la nature, pour sortir d'une économie en spirale dans laquelle on est rentré, on est en spirale, on est plus en circulaire. Et on doit revenir en circulaire, et on doit s'inspirer pour ça de cette nature, qui est un écosystème en harmonie, qui doit être le modèle dans lequel on

doit revenir. Je ne sais pas si ça répond à votre question mais c'est une bonne question parce que je n'avais jamais réfléchi à ça, à une définition de la nature. (G, Pos. 31)

Citations illustratives des profils adhérant au NEP – formes variées de (re)connexion

Plusieurs informateur·rice·s évoquent d'emblée un rapport sensible à une nature avec laquelle il est possible d'interagir tout en en faisant partie, et qui porte également des aspects sinon spirituels, du moins inspirant et ressourçant.

La nature comme maison dans un rapport sensible et intuitif, voire spirituel

J (2) décrit la nature comme « la maison », la « Terre mère », de manière plutôt intellectuelle, et ajoute une dimension plus intuitive, spirituelle, en décrivant sa capacité grandissante dans sa vie à pouvoir sentir cette dimension :

Je ne sais pas ben je pense qu'il y a deux réponses. Y a la réponse un peu, ben voilà par mon parcours j'ai un peu l'habitude de tout intellectualiser, ce qui est des fois un défaut mais comme tu dis y a la réponse qui est d'intellectualiser, pis ben ça c'est... la nature c'est le... ouais comment dire. Dans ce cadre c'est un peu le... la maison dans laquelle on vit quoi, enfin c'est la Terre mère comme tu peux dire {rire} mais c'est vrai. C'est ce qui nous donne à bouffer, ce qui nous permet de respirer, ce qui nous permet de vivre, et pis ben t'as la réponse un peu plus intuitive, que j'essaie de développer, ou que je ressens de plus en plus j'ai l'impression, enfin. Qui est, qui se rapproche plus de quelque chose de spirituel, enfin de plus en plus j'associe la nature à quelque chose de spirituel, et qui d'ailleurs peut très bien être appelée Dieu en fait... de plus en plus je pense que les gens, enfin que les religions ou que t'appelles ça Dieu, c'est un mot que tu mets sur quelque chose d'incompréhensible, pis cette nature ça peut être ça en fait. Ouais enfin et de plus en plus je vois quand même la nature comme quelque chose d'extrêmement vivant, et dynamique avec nous. Ce n'est pas pour moi un support, sur lequel on est tu vois. C'est vraiment un truc vivant, une énergie qu'il y a, et avec laquelle on peut avoir des interactions, avec laquelle on a des interactions, des interactions physiques, chimiques, d'abord, mais je pense aussi des interactions plus métaphysiques enfin, ouais. Les trucs ouais de méditation, tous ces trucs ouais. Et ça vient de plus en plus aussi parce que tu la ressens quand tu regardes un coucher de soleil. T'es là oh putain c'est incroyable, enfin j'ai l'impression de pouvoir ressentir de plus en plus cette nature {rire}. (J, Pos. 15)

Pour S (3), « la nature, c'est la vie », en parlant tant de vision que de ressenti :

– *La nature ? C'est la vie. C'est la vie, ce que certains appellent Dieu, voilà. Pour moi, bon, Dieu, vie, l'Esprit Saint, le grand esprit ou l'esprit, ou... pour moi c'est ça, Dieu je le vois partout. Pour moi c'est la vie avec un grand V et tout ce qui est vivant pour moi est sacré. Et puis, c'est essayer de... à partir de cette euh, oh je ne vais pas parler de cette compréhension-là parce que c'est gonflé de dire ça mais à partir de... ben c'est comme si on comprenait. Je pense que...*

– *Cette vision ?*

– *Oui cette vision et puis ce ressenti aussi, là ça ouvre tellement le champ de vision, et puis ça nous met en route sur le chemin de... du mieux. Essayer de s'améliorer soi-même. Parce que la vie c'est vous, c'est moi, la petite abeille mais aussi la mouche qu'on n'écrase pas, on va aller ouvrir la fenêtre pour qu'elle puisse sortir, sachant qu'elle va donner à manger à d'autres, c'est une chaîne, etc.... De pouvoir après quand on commence à œuvrer dans cette voie-là, dans cette amélioration et de prendre soin de la vie c'est aussi... en sachant qu'on ne peut pas être totalement... moi y a des moments dans ma vie où j'agresse le vivant, mais entre ne rien faire et faire y a une belle progression possible, et d'être sur ce chemin de progression ça me permet aussi de voir la vie, donc le vivant la nature, différemment, de côtoyer un arbre différemment. C'est à dire que voilà, quand je suis des fois en nature, en méditation je me dis c'est tellement beau, tellement inspirant, c'est aussi de se dire ben voilà, j'ai envie de prendre soin de vous, et puis je vais faire ce qui m'a été donné par la vie, le don que la vie m'a donné c'est de me mettre au service de la vie et du vivant. Je pense c'est un juste retour en fait. (S, Pos. 81-83)*

I (2) définit également d'emblée la nature comme « la maison », en intégrant une dimension ressourçante :

– *C'est la maison {sourire}*

– *C'est la maison ?*

– *C'est la maison ouais ouais. Euh {silence}. Ben c'est aussi la possibilité de se ressourcer, euh dans un monde quand même matériel, dur. Des contraintes, un glissement, de la souffrance, physique, psychologique, tout ce que tu veux, qu'on s'inflige soi-même probablement mais. Les seules choses qui moi dans ma vie, parce que je ne suis pas forcément quelqu'un de, bizarrement, de très social. Je suis quelqu'un qui est assez intérieur, j'ai peu d'amis, voilà. J'aime bien être seul, hein. Ben les moments où moi j'ai l'impression de me reconstruire, à part avec mes enfants, c'est justement quand je suis dans un endroit où je ressens de la sérénité, c'est un endroit où il n'y a pas une seule chose quoi. C'est la nature. Ce n'est pas un beau bâtiment, c'est un bel arbre,*

c'est un beau champ, une belle prairie, une belle forêt, une belle mer, un beau coucher de soleil comme je disais. Donc c'est ça je pense. (I, Pos. 83-85)

Pour L (2), cette dimension ressourçante est également présente :

Ah... qu'est-ce que la nature. Ben déjà c'est un lieu de ressourcement, c'est même un peu l'équivalent de Dieu quoi, enfin je ne sais pas comment dire, c'est un peu ça. (L, Pos. 81)

De manière intéressante, on retrouve également cette idée de ressourcement chez C, que j'ai classé dans le profil DSP. Mais quant à elle, elle parle plutôt d'« élément » de ressourcement, tout en évoquant cette possibilité de se « recentrer » soi-même :

Non mais parce que la nature c'est un élément de ressourcement, c'est un élément de... dans un monde qui est très agité, c'est un élément de... de... qui permet de s'intérioriser, de se recentrer, voilà donc. (C, Pos. 43)

3.3 Discussion

Cohérence interne

Les visions du monde des différentes personnes interrogées – que nous venons de découvrir au travers des citations illustratives précédentes, semblent bien faire système, au sens où chaque élément de ces visions permet la cohérence du tout. On retrouve ainsi de manière assez logique des formes de dualismes dans les rapports humains à la nature de plusieurs personnes adhérant au DSP, rapports qui semblent soutenir une vision de l'économie comme *hors sol*. Les liens entre pensée économique et rapports à la nature que nous avons explorés au premier chapitre se retrouvent dans ces résultats. Chez plusieurs personnes adhérant au DSP, l'être humain est conçu comme supérieur aux autres espèces et comme extérieur aux lois de la nature. Je prétends que ces personnes possèdent pour certaines une identité écologique nulle, pour d'autres, faible – en me basant sur les aspects à la fois cognitifs de cette identité (les connaissances sur le fonctionnement des écosystèmes) et ses aspects expérientiels (le vécu de contacts directs et plus intuitifs à la nature). L'on retrouve chez certaines de ces personnes, dans leur vision de l'être humain, une forme d'exemptionnalisme débridé – comme A (1a) qui a foi en la puissance du génie humain qu'il perçoit comme capable de s'adapter – même à 4 degrés de réchauffement planétaire. Pour ce dernier, la nature est encore une entité sans limite – on le voit lorsqu'il évoque le vent, et le soleil – cela lui permet de baser ses espoirs futurs dans les énergies renouvelables et considérer l'économie tertiariée comme illimitée en termes de consommation énergétique puisqu'une énergie propre est ainsi possible selon lui. L'on retrouve ce manque de connaissance des enjeux écologiques chez E (1a), qui estime que le découplage fonctionne, et qu'il peut s'observer déjà aujourd'hui en Suisse. Cette croyance lui permet de maintenir sa vision d'une croissance économique par définition bonne (c'est bien la position claire de la structure dans laquelle il travaille au moment de l'entretien – il serait difficilement imaginable pour lui de s'en distancer). Je prétends que c'est une méconnaissance du fonctionnement des écosystèmes liée à une identité écologique nulle ou faible qui permet ces croyances, comme si les limites matérielles pouvaient être remplacées par les ressources en énergie. Cela permet de croire à la dématérialisation de l'économie, en niant les nombreuses études qui alertent sur la charge matérielle qui y est sous-jacente (Dobré et al., 2013; Pitron, 2021).

En contraste, les personnes adhérant au NEP semblent posséder une connaissance poussée et globale des problématiques écologiques, qui les amènent à considérer la croissance économique comme limitée et incompatible avec le respect des limites écologiques. Pour plusieurs personnes, même, la croissance économique serait source d'impacts délétères sur nos relations sociales et notre

estime de nous-mêmes, faisant pesant une pression toujours plus importante sur les gens – que ce soit dans le milieu professionnel ou au travers de la publicité. Plusieurs personnes adhérant au NEP définissent la nature en se basant sur leur propre expérience, décrivant leur propre manière d’entrer en contact avec cette réalité. De plus, ces personnes se perçoivent comme fondamentalement intégrées à cette dernière, qu’elles définissent non comme en extériorité aux humains (cf. ce qui n’a pas été fait par l’humain) mais au travers de mot englobant et reliant comme « c’est la maison » (I), « c’est l’équivalent de Dieu » (L) ; ou encore « c’est la vie » (S).

Ambivalences et compensations

La confrontation de nos sociétés aux limites écologiques est source d’incohérences pour les personnes adhérentes au DSP. Les résultats décrivent à mon sens une évolution du DSP qui se transforme en ME. En effet, à l’époque de la description par la sociologie environnementale du DSP face au NEP dans les années 1980’, les deux polarités semblaient encore bien distinctes. Nous étions au début des critiques écologiques concernant le modèle de croissance. Quarante ans plus tard, les visions du DSP ont évolué et intègrent de nouvelles réponses aux critiques qui lui ont été adressées. C’est ce que laissent penser les réponses de plusieurs personnes interrogées – réponses qu’il est possible de lire comme des mécanismes de *compensation* servant à maintenir la cohérence interne de leur vision du monde.

Selon la théorie de la dissonance cognitive (Vaidis, 2011), il est possible de réduire cette dernière de plusieurs manières. Le déni de responsabilité en est une. Je prétends qu’il est possible de lire les causes mises en avant de la situation écologique actuelle par les personnes adhérant au DSP comme une forme possible de déni de responsabilité. En cela, une responsabilisation importante a été donnée par ces personnes aux pays émergents, en termes de manque d’éducation ou de course à la consommation qui rend l’imagination d’un changement possible de modèle économique extrêmement difficile voire impossible. Les deux personnes adhérant à la ME (G et H) ont quant à elle soulevé la responsabilité des actionnaires – rendant nécessaire pour leur profit *une* croissance particulière (à courte terme) plutôt que sur *la* dynamique de croissance en elle-même. C’est ainsi plutôt la faute d’une poignée de financiers que celle d’une dynamique interne qui n’aurait pas à être remise en question profondément.

Il est intéressant de constater qu’aucune personne du NEP n’a mis en avant ces causes. Ces dernières étaient plutôt en lien avec l’avidité humaine ; les valeurs et croyances véhiculées dans notre culture occidentale ; l’ignorance des enjeux écologiques ; ou encore la croissance démographique. Plusieurs pointaient une responsabilité importante de nos pays riches, plutôt que des pays dits *en développement*.

D'autres mécanismes de protection peuvent à mon avis se lire, comme des formes plus ou moins subtiles de déni. C'est par exemple le cas chez E qui dit en avoir marre des alertes sur la situation écologique de la part des associations de protection de l'environnement. E les estime *extrémistes*, et dit qu'il finit par ne plus les écouter. Je constate aussi une ambivalence chez D (2), dans son rapport à la nature. Alors qu'il conçoit cette dernière comme un écosystème ayant ses propres lois de fonctionnement et percevant l'humain comme à l'intérieur de ce système, il considère que l'humain poursuit une quête éternelle – de sa vie sur une autre planète. Ceci peut se lire comme une forme de déni de sa condition mortelle et de sa véritable appartenance à la Terre. L'on peut même se demander si D ne glisserait pas vers une forme de post-humanisme.

En contraste, je prétends que l'on peut observer chez les personnes adhérentes au NEP une importante digestion émotionnelle des enjeux écologiques, dans ce qu'ils peuvent impliquer – tant en termes d'effondrement possible de nos sociétés qu'en termes d'incertitude à devoir gérer pour le futur. De façon générale, ces personnes semblent se montrer plus ouvertes à l'inconnu.

Les réponses de B (1a) sont intéressantes, en ce que ce dernier critique l'anthropocentrisme, et en même temps ne semble pas remettre en question drastiquement ses modes de vie – je pense notamment aux voyages en avion qu'il dit continuer à faire. Il semble confiant dans le fait d'en faire un maximum déjà dans son quotidien, en triant ses déchets et limitant ses trajets en voiture. Aussi, si B se dit assez inquiet pour la situation écologique, il se dit en même temps confiant dans le développement des nouvelles technologies. Cette confiance lui permet à mon sens de ne pas trop modifier ses modes de vie.

Émergences existentielles

Durant les deux premières parties des entretiens, soit avant la dernière partie qui abordait à proprement parler les enjeux existentiels, plusieurs émergences existentielles ont pu s'observer dans la manière qu'avaient les informateur·rice·s de définir la croissance économique et leurs rapports à la nature. Plusieurs personnes adhérant au DSP ont évoqué le caractère mortifère qu'elles voyaient dans l'émergence d'une économie sans croissance (A ; C ; D). D'une manière similaire, plusieurs personnes adhérant au NEP ont évoqué les méfaits existentiels du système de croissance, qui éloignait de soi-même (I et L), ou divisait les gens (L) ou encore leur paraissait complètement absurde et insensé (O). Enfin, le rapport à la nature de ces personnes semblait coloré – selon leur témoignage, d'un intérêt existentiel fort – leur permettant de se rapprocher d'elles-mêmes et se ressourcer – notamment face à un système économique épuisant (L, S, I) ; voire pour sortir des limitations physiques de son propre corps (P) ; et enfin, pour dépasser l'isolement existentiel (L ; K ; S).

C'est à partir de ces observations que nous plongerons dans le prochain chapitre pour explorer les entretiens à partir de mon cadre existentiel de l'autorégulation tel que développé au chapitre 2, afin de tenter de comprendre comment peuvent s'expliquer d'une part les ambivalences observées ; et d'autre part l'adhésion *franche* à un paradigme ou l'autre ; ainsi que l'adhésion à la position médiane de la ME.

CHAPITRE 4

Analyse des enjeux existentiels

Le chapitre précédent a permis une première rencontre avec les personnes interrogées en dressant une typologie descriptive selon leur adhésion à l'un ou l'autre paradigme étudié. Dans le présent chapitre, j'explore ma double hypothèse de recherche d'une corrélation entre l'adhésion au DSP et une tendance de vécu existentiel défensive, d'une part, et d'une corrélation entre l'adhésion au NEP et une tendance de vécu réflexive, d'autre part. Pour ce faire, j'ai réalisé deux exercices interprétatifs, en mobilisant et adaptant certaines méthodes d'analyse qualitative que je détaille ci-après. Dans le premier exercice, que je nomme *analyse inter-profils*, je mobilise l'ensemble des entretiens, les mets en *dialogue*, pour en décrire les associations qui ont émergé entre les composantes formant les paradigmes étudiés et ce que les personnes interrogées expriment de leur vécu existentiel en lien aux cinq enjeux formant le cadre d'autorégulation existentielle développé au chapitre 2. Dans le deuxième exercice interprétatif, je propose cette fois d'explorer des profils séparément, en appliquant à chacun le cadre de lecture de l'autorégulation existentielle afin de saisir leur tendance de vécu pour chaque enjeu existentiel considéré, afin de déceler des facteurs pouvant expliquer, dans la vie de chaque profil, son adhésion à l'un ou l'autre paradigme. Je nomme ce deuxième exercice *analyse intra-profil*, que je présente pour cinq d'entre eux – sélectionnés pour la richesse du matériel récolté durant l'entretien, et pour leur positionnement respectif aux extrémités du continuum paradigmatique entre le DSP et le NEP. J'y inclus également un profil ayant transité de l'un à l'autre. Ces deux exercices m'amènent à développer la proposition selon laquelle l'adhésion à l'un ou l'autre paradigme donné peut s'expliquer par les *intérêts existentiels* auxquels cette adhésion répond pour l'informateur·rice en question. Ces intérêts sont fonction de la rencontre entre le vécu existentiel des personnes interrogées et la qualité des modalités d'apaisement proposées par ledit paradigme. En clôture du présent chapitre, je dresse un tableau des *blocages* observés qui semblent maintenir les personnes interrogées dans le DSP ; ainsi que des *leviers* qui semblent au contraire favoriser leur adhésion ou transition vers le NEP.

4.1 Méthodologie

Rappelons d'emblée que mon enquête de terrain suit une démarche de recherche « exploratoire ». Par le contenu de mon guide d'entretien, cette démarche sort quelque peu des sentiers battus méthodologiques. En effet, saisir le vécu existentiel des informateur·rice·s a constitué une sorte de défi créatif, dans la mesure où dans la littérature existante, l'étude de ce type de vécu s'est réalisée majoritairement au sein d'études quantitatives (Routledge et Vess, 2018). J'ai suivi toutefois une certaine rigueur méthodologique durant l'ensemble du processus de recherche et d'analyse des résultats, et tenté de m'approcher d'un *artisanat intellectuel* rigoureux (Kaufmann, 2014, 14) en adaptant les instruments méthodologiques et théoriques existants aux spécificités de mon projet de recherche. En cela, il me semblait bien plus juste de parler d'exploration – terme renvoyant à une démarche d'*éclairceuse*. Dans ce qui suit, je reviens d'une part sur la construction de la troisième partie de ma grille d'entretien, qui visait à saisir certaines modalités du vécu existentiel des personnes interrogées ; et d'autre part sur les approches et processus d'analyse qualitative mobilisés pour effectuer chacun de mes deux exercices interprétatifs.

Retour sur la grille d'entretien

Il était proposé aux personnes interrogées de commenter cinq citations renvoyant chacune à l'un des enjeux existentiels au cœur de cette recherche. Ces citations constituaient des prétextes pour aborder les positionnements de chaque personne vis-à-vis de ces enjeux. Les personnes étaient invitées à commenter librement ces citations – je leur précisais qu'il n'y avait pas de bonne ou de mauvaise réponse. Elles pouvaient être d'accord ou non avec la citation, et chacune pouvait les inspirer beaucoup ou pas du tout – auquel cas j'avais préparé des questions de relance. J'ai choisi les citations pour leur caractère ambigu. Chacune d'entre elles semblait en effet renvoyer aux deux tendances de vécu qui nous intéressent, l'une défensive et l'autre réflexive.

Notons que certaines citations utilisent encore le mot « homme » plutôt qu'humain. J'ai gardé ce terme au moment des entretiens, ne voulant pas transformer les citations. Aujourd'hui il serait sûrement nécessaire de le faire pour respecter le langage épïcène. Les citations étaient présentées aux personnes interrogées sous forme de papier plastifié – chaque papier contenant une citation – et dans l'ordre suivant (bien que ce dernier pût être changé au bon vouloir de chaque personne) :

1) *La vie ne consiste pas à se trouver soi-même. Elle consiste à se créer soi-même.*

Cette citation de l'auteur irlandais George Bernard Shaw servait de prétexte à discuter de la personne dans son rapport avec elle-même. Il s'agissait de voir si elle avait l'impression de bien se

connaître ou non, et également d'explorer les qualités de son estime d'elle-même. Cela permettait aussi de pouvoir parler des injonctions que nous portons, par l'intégration de normes sociales qui parfois vont à l'encontre de nos aspirations profondes.

2) L'homme est condamné à être libre.

Cette citation du philosophe français Jean-Paul Sartre permettait de questionner les personnes sur leur propre vision et définition de la liberté, et de voir comment elles estimaient se positionner par rapport à cet enjeu existentiel dans leur propre vie. Cela permettait aussi de parler de leur sentiment d'autonomie dans leurs choix en général, en les questionnant sur les éventuelles influences extérieures qui auraient pu conditionner ces choix sans qu'elles en aient vraiment conscience. Au fil de la discussion, je les invitais également à se positionner par rapport au caractère potentiellement apeurant de cette liberté – par la responsabilité qu'elle engage et la forme d'isolement dans laquelle elle peut nous placer.

3) La peur de mourir résulte de la peur de vivre. Une personne qui vit pleinement est prête à mourir à tout moment.

Cette citation de l'écrivain américain Mark Twain, par son caractère quelque peu provoquant, permettait de questionner les personnes sur leur rapport à la mort, à savoir si elles y pensaient souvent ou pas du tout, et de saisir quelles étaient leurs croyances par rapport à ce qu'il y avait après la mort.

4) On naît seul, on vit seul, on meurt seul. C'est seulement à travers l'amour et l'amitié que l'on crée l'illusion momentanée que nous ne sommes pas seuls.

Cette quatrième citation de l'acteur et réalisateur Orson Welles sur l'isolement existentiel permettait d'explorer la manière dont les personnes appréhendaient leur propre isolement, à savoir : d'une part, si elles appréciaient rester seules par moments, si elles en avaient besoin, ou si au contraire elles détestaient cela, et d'autre part, si elles estimaient que leurs relations aux autres étaient authentiques et apaisantes.

5) Le devoir de chaque homme est de découvrir son destin.

Cette dernière citation d'un·e auteur·rice inconnu·e visait à explorer le positionnement des personnes quant à leur propre quête de sens et au sens de la vie en général – à savoir, s'il existait pour elles un sens préétabli comme une forme de destin, ou si au contraire il n'y avait rien, les laissant penser que nous créons notre propre sens en toute liberté.

Au chapitre 2, j’avais décrit chacun des cinq enjeux existentiels comment pouvant être vécu de manière défensive ou réflexive. Pour rappel, j’avais rassemblé les composantes de ces tendances dans le tableau 4 – repris ci-dessous.

Tableau 4 – Composantes à deux tendances de vécu pour chaque enjeu

Enjeu existentiel	Tendance défensive	Tendance réflexive
Soi et identité	Une faible estime et connaissance de soi ; une estime de soi contingente aux standards culturellement déterminés	Une connaissance de soi claire et une estime de soi vraie
Mortalité	Ne pas vouloir y penser ; se représenter la mortalité de manière abstraite	L’imagination concrète et régulière de sa propre mortalité ; vouloir y penser
Isolement	Un inconfort dans le fait de se retrouver seul·e avec soi ; des relations instrumentales aux autres	Un sentiment d’isolement apprivoisé ; des relations aux autres jugées authentiques et profondes
Quête de sens	Une attitude défensive vis-à-vis du changement ; un fort besoin de structure ; des pourvoyeurs de sens rigides intégrés sans recul réflexif	Une ouverture à la nouveauté et au changement, des pourvoyeurs de sens flexibles et adaptables sur lesquels une réflexivité a pu être engagée
Liberté	Ne pas se sentir libre dans ses réflexions et ses actions ; nier ses propres responsabilités	Un degré fort de liberté ressentie ; une responsabilisation de ses choix

Rappelons encore qu’au point 1.2.3, dans la formulation des hypothèses, j’avais schématisé trois grands modes existentiels d’adhésion aux paradigmes étudiés. Le tableau 3 que je reprends ci-dessous illustre les dynamiques proposées de ces modes d’adhésion en lien avec des tendances défensive, proto-réflexive et réflexive :

- 1) Une adhésion au DSP associée à un vécu existentiel défensif
- 2) Une adhésion au NEP associée à un vécu existentiel réflexif
- 3) Une position intermédiaire entre l’adhésion au DSP et au NEP à travers l’adhésion à la ME, et associé à un vécu proto-réflexif

Tableau 3 : Dynamiques existentielles de transition paradigmatique

	Paradigme social dominant (DSP)	Modernisation écologique (EM)	Nouveau paradigme écologique (NEP)
Tendance existentielle défensive	OUI (1)	OUI (3a)	NON
Tendance existentielle proto-réflexive	NON	OUI (3b)	NON
Tendance éco-existentielle pleinement réflexive	NON	NON	OUI (2)

Processus d’analyse qualitative

Je reviens ici sur l’inscription des processus que j’ai suivie pour analyser mes données d’entretien dans le champ plus vaste des méthodes qualitatives. Paillé et Mucchielli rappellent que l’analyse qualitative, tout en pouvant s’inscrire dans des approches déjà existantes et très bien définies, peut aussi se réaliser en prenant certaines libertés, dans la mesure où cette analyse constitue « une activité de l’esprit plus large, souple et libre que ce que ces approches peuvent contenir » – sans perdre de vue une rigueur qui devra être « assurée et démontrée » (Paillé et Mucchielli, 2021, 33). Toute démarche d’analyse qualitative poursuit une quête de sens en cherchant à comprendre et interpréter le matériel de terrain récolté. Pour ce faire, il existe de nombreuses méthodes, décrites avec soin dans plusieurs manuels de sciences humaines (Santiago-Delefosse et Rouan, 2001 ; Lejeune, 2015 ; Paillé et Mucchielli, 2021). Parmi ces méthodes, certaines servaient spécifiquement mes objectifs de recherche. Je m’attarderai dès lors uniquement sur celles-ci. Avant de le faire, rappelons où nous nous situons dans ce chapitre quant au schéma décrivant les étapes d’analyse qualitative qui avaient été mobilisées au chapitre 3. Je le rappelle ci-après, en encadrant cette fois-ci les étapes du présent chapitre.

Figure 9 : Différentes étapes du processus d'analyse qualitative

Schéma tiré de Ritchie et Lewis (2012, 212)

BOX 8.1 THE ANALYTIC HIERARCHY

A depiction of the stages and processes involved in qualitative analysis



Pour le premier exercice interprétatif *inter-profils*, j'ai effectué une analyse thématique comme étape préliminaire, avant de réaliser une analyse par catégories conceptualisantes dans un second temps. Pour le second exercice interprétatif *intra-profil*, ma démarche a été plus exploratoire puisque j'ai mobilisé l'autorégulation existentielle comme cadre d'analyse pour explorer le parcours de cinq profils spécifiques. Dans ce qui suit, je présente les méthodes utilisées, en me permettant d'y revenir en ouverture de chacune des sections qui présentent les résultats de ces deux exercices interprétatifs – soit aux points 4.2 et 4.3 suivants.

L'analyse thématique s'applique à tout corpus écrit, qu'il s'agisse de documents littéraires ou organisationnels, ou de retranscription d'entretiens. Par ce type d'analyse, on cherche à répondre à une question générique : « Qu'y a-t-il de fondamental dans ce propos, dans ce texte, de quoi traite-t-il ? » (Paillé et Mucchielli, 2021, 269). Dans mon corpus, j'ai cherché à découvrir ce qui ressortait de fondamental à un niveau existentiel au sens large. Pour ce faire, j'ai lu chaque entretien plusieurs fois – et d'abord sur papier, en annotant dans la marge tous les thèmes décelables. Cela correspond à une

thématisation *en continu* : « les thèmes sont identifiés et notés au fur et à mesure de la lecture du texte, puis regroupés et fusionnés au besoin, et finalement hiérarchisés sous la forme de thèmes centraux regroupant des thèmes associés, complémentaires, divergents, etc., {...}. » (Paillé et Mucchielli, 2021, 275). Les trois grands thèmes gardés à la suite de ce travail d'analyse sont ceux présentés ci-après aux points 4.2.1 *Rapports à la mort* ; 4.2.2 *Liberté et responsabilité* ; et 4.2.3 *L'identité écologique comme expérience existentielle*.

Il arrive que l'analyse thématique constitue une étape préliminaire vers d'autres formes d'analyse interprétative. Ma démarche a suivi ce cas de figure. Dans un deuxième temps, et dans cette même exploration *inter-profils*, j'ai effectué une analyse par catégories conceptualisantes, qui « permet d'aller au-delà du simple relevé de contenu pour toucher à la théorisation même des phénomènes » (Paillé et Mucchielli, 2021, 23). En d'autres termes, ce type d'analyse permet de répondre à la question suivante : « Compte tenu de la problématique, quel est ce phénomène ? Comment le nommer conceptuellement ? » (*ibid.*, 361). C'est la question à laquelle j'ai tenté de répondre en proposant les notions de *réflexivité culturelle* et d'*intérêt existentiel* que je développe dans la dernière sous-section de mon analyse inter-profil au point 4.2.4 *En quête de sens – l'intérêt existentiel d'une réflexivité culturelle*.

Ces éléments méthodologiques posés, je présente dans ce qui suit les résultats du premier exercice analytique : l'analyse inter-profils.

4.2 Analyse inter-profils

Dans cette section, je présente les associations saillantes qui ont émergé dans les entretiens entre le vécu des cinq enjeux existentiels qui viennent d'être rappelés et les composantes socioéconomiques et écologiques qui structurent les deux grands paradigmes étudiés. Il s'agissait ici de mettre en dialogue les différents profils selon leur adhésion à l'un ou l'autre paradigme pour explorer de manière comparative les différences qui pouvaient s'observer dans leurs rapports respectifs aux cinq enjeux existentiels, en intégrant à cette exploration les liens qui se tissaient avec les composantes de chaque paradigme socio-économique étudié. Notons que mon objectif n'était pas de rechercher absolument ce qui se révélait en tant que tel dans les rapports des informateur·rice·s aux cinq enjeux existentiels. Cela aurait comporté le risque de passer à côté d'éléments saillants éventuellement inattendus. J'ai plutôt tenté de laisser de côté ce cadre multi-enjeux préalable, en mettant mon propre regard en état d'*epochè* (c'est-à-dire en suspension de jugement telle que définie par l'attitude phénoménologique) pour laisser

le plus possible émerger les liens qui se donnaient à observer dans le matériel d'entretiens. Les associations présentées ici sont ainsi le résultat d'un travail de réduction : elles sont celles qui sont apparues les plus importantes dans le traitement des données. C'est pourquoi nous ne retrouvons pas forcément explicitement tous les enjeux existentiels considérés. Ces associations sont illustrées au travers de citations issues des entretiens, et présentées par thématiques.

Je propose quatre sous-sections. Les trois premières sont le résultat d'une analyse thématique, telle que définie précédemment, tandis que la quatrième est le résultat d'un travail supplémentaire d'analyse par catégories conceptualisantes. La première (4.2.1), traite du rapport différencié des informateur·rice·s à la mort. Est relevé – pour les personnes adhérant au NEP – leur tendance plus favorable à y penser et au contraire – pour les personnes adhérant au DSP – à ne pas trop vouloir y penser, laissant supposer que ces dernières vivent cet enjeu de manière plus défensive. La deuxième sous-section (4.2.2) traite du rapport différencié des informateur·rice·s à la liberté et la responsabilité. Des différences sont relevées entre les catégories de profils, d'une part – quant à leur définition même de la liberté et leur vécu personnel de se sentir plus ou moins libre de penser et d'agir ; et d'autre part – quant à la liberté d'actions possibles à mettre en œuvre pour répondre aux enjeux écologiques. Ces différences laissent penser que les personnes adhérant au NEP vivent cet enjeu de la liberté de manière plus réflexive, au sens où elles s'estiment plus libres que les personnes adhérant au DSP. Une troisième sous-section (4.2.3) aborde les liens entre le développement de l'identité écologique avec les enjeux existentiels de l'identité (dans la quête d'estime et de connaissance de soi) et de l'isolement, au travers de l'intérêt existentiel différencié rencontré dans chaque catégorie d'informateur·rice·s concernant leur rapport à la nature et aux impératifs perçus dans le système économique croissanciste. Les personnes adhérant au NEP décrivent un lien fort avec la nature qui semble leur apporter un apaisement existentiel certain, leur permettant non seulement de se retrouver elles-mêmes et se sentir alignées, mais également d'apaiser une forme possible de solitude. Le développement d'une identité écologique forte ressort dès lors comme une condition favorisant un vécu réflexif de l'isolement existentiel. Les connexions intimes à la nature décrites dans les expériences auto-rapportées peuvent ainsi se comprendre comme des voies d'apaisement de cet isolement qui semble pouvoir être *dépassé*. Les connexions à la nature sont aussi porteuses de valorisation inconditionnelle pour l'estime de soi, apaisant la quête de reconnaissance caractéristique de l'enjeu existentiel de l'identité, et permettant de se recentrer et se ressourcer face à un modèle économique qualifié d'*épuisant*. Enfin, dans une quatrième et dernière sous-section (4.2.4) je discute de manière transversale l'enjeu du sens au travers de la réflexivité différenciée qu'il semble possible de constater chez les informateur·rice·s du NEP et du DSP quant à leurs références culturelles (intégrant leur propre rapport à la nature). Je propose à cet

égard les termes de *réflexivité culturelle* pour définir cette attitude de prise de recul vis-à-vis des valeurs et croyances avec lesquelles les informateur·rice·s ont grandi. Sont également décrites dans le cadre de cette thématique des formes de proto-réflexivité qui semblent transparaître dans quelques profils du DSP. Cela me permet également de proposer la notion d'*intérêt existentiel* comme catégorie conceptualisante telle que définie précédemment, et servant de levier pour expliquer les motivations d'un·e informateur·rice à adhérer à l'un ou l'autre paradigme, selon l'état de son vécu existentiel. En cela, cette notion renvoie à la capacité d'un composant considéré (qu'il s'agisse de caractéristiques du DSP ou du NEP ou des tendances de vécu plutôt réflexive ou défensive, selon chaque enjeu) à apaiser la personne quant à la confrontation, consciente ou inconsciente, présente ou passée, à un état de stress existentiel.

Nous passerons ensuite à la seconde section 4.3, objet de mon deuxième exercice interprétatif qui mobilisera cette fois uniquement le matériel d'entretiens de cinq profils afin de le lire sous le prisme du cadre de l'autorégulation existentielle élaboré au chapitre 2.

4.2.1 Rapports à la mort

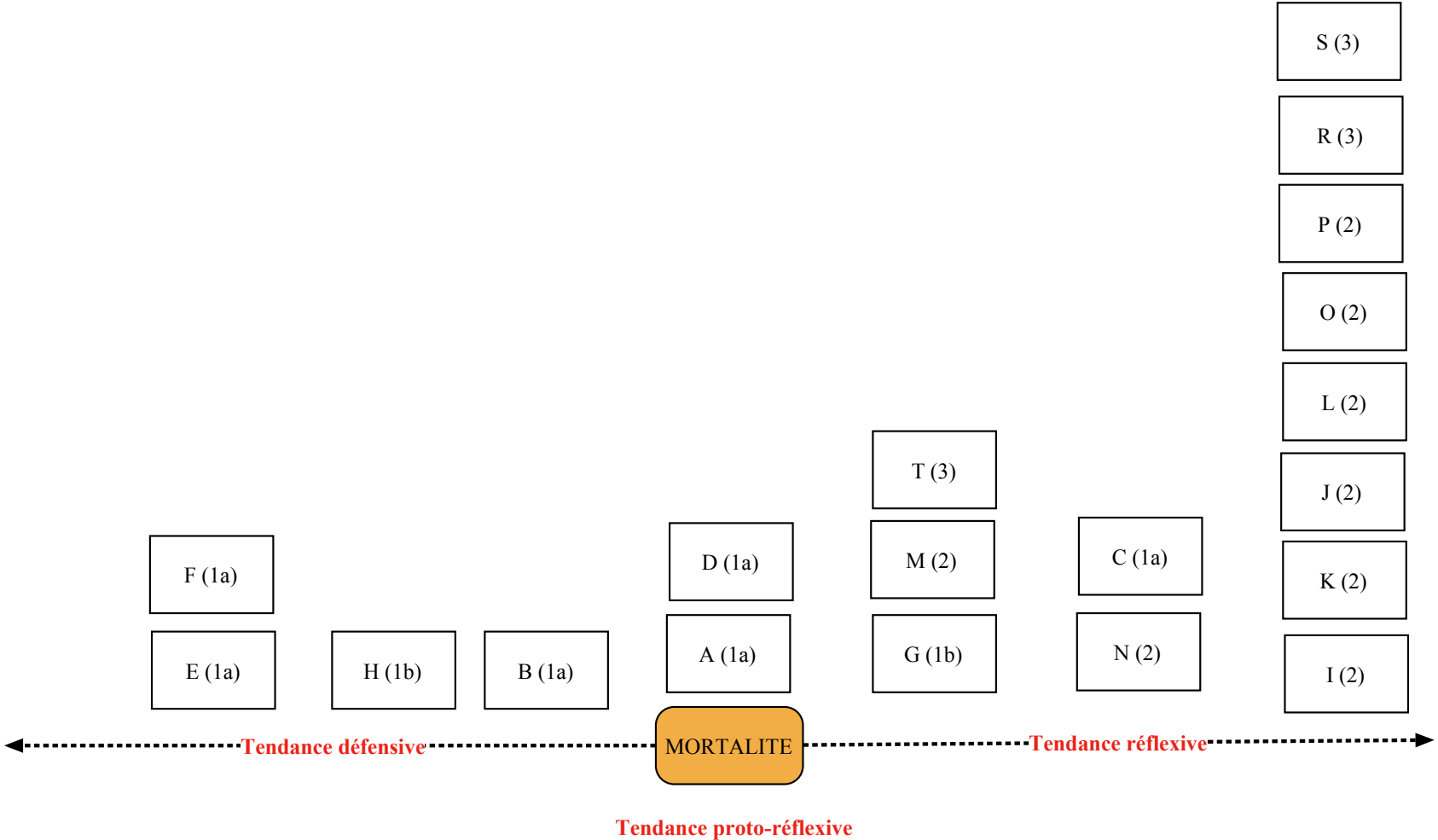
Comme présenté au chapitre 2, l'enjeu existentiel de la mortalité peut se définir par le dilemme fondamental de se savoir mortel·le tout en voulant continuer à vivre. Nous avons vu que ce dilemme pouvait globalement se vivre selon deux tendances, comprises comme deux polarités extrêmes – l'une qualifiée de défensive, dans le fait de ne pas vouloir y penser et repousser cette idée ; l'autre qualifiée de réflexive, dans le fait d'y penser avec attention et de manière plus concrète.

Il a été intéressant de constater des différences notoires dans les attitudes des personnes interrogées, concernant leur rapport à la mort, spécifiquement dans la fréquence des pensées qu'elles pouvaient en avoir, ainsi que leurs croyances sur l'après. Avant d'illustrer les résultats à l'aide des citations semblant les plus intéressantes, je propose en figure 12 ci-dessous un continuum sur lequel j'ai placé les informateur·rice·s selon leur vécu estimé de la mortalité, dans une gradation allant d'une tendance défensive à proto-réflexive et réflexive. J'ai estimé qu'une proto-réflexivité pouvait se reconnaître dans le fait d'avoir opéré une réflexion au sujet de cet enjeu dans notre société, tout en adoptant à titre personnel une attitude plutôt défensive, en ne voulant pas y penser. En contraste, la tendance de vécu réflexive se caractérisait par une attitude d'approche de cet enjeu, chez les personnes affirmant y penser régulièrement et même pour certaines, « volontiers ».

Il a été intéressant d'observer que plusieurs personnes adhérant au DSP disent ne pas trop penser à la mort ou ne pas vouloir y penser, estimant que c'est une attitude tout à fait standard dans notre société, « on y pense on oublie, c'est la vie » (H, Pos. 67). Plusieurs personnes adhérant au DSP pensent

également qu'avec la mort tout s'arrête, et qu'il n'y a rien après. Certaines admettent qu'il serait plus facile de croire qu'une ou des formes d'existence perdurent après la mort. En contraste, toutes les personnes adhérant au NEP (sauf une qui dit ne pas s'être beaucoup questionnée sur la question) disent penser régulièrement à leur propre mort. Plusieurs relatent des expériences personnelles marquantes ayant participé à les conduire dans ces pensées régulières. C'est le cas de L (2) par exemple, qui a perdu son père subitement à l'âge de 9 ans ; de N (2), qui a perdu son petit frère très tôt et est rappelé chaque année à cet enjeu à l'anniversaire de sa mort ; ou encore de I (2) qui estime avoir vécu une *petite mort* lors de sa première grande rupture amoureuse à 20 ans, rupture qui l'aura amené à se découvrir lui-même et à dépasser certaines de ses peurs les plus profondes. Une personne du DSP, C (1a) a mentionné durant les entretiens avoir vécu un cancer duquel elle est aujourd'hui sortie. Cette maladie l'a amenée à appréhender de manière plus concrète sa propre mortalité et à relativiser des choses dans sa vie.

Figure 14 : Gradation des informateurs-rice-s de leur vécu de la mortalité, en termes de fréquences de pensées



Citations illustratives de la thématique 1

Ne pas y penser, c'est la vie

Il semble exister dans l'imaginaire de certaines personnes adhérant au DSP et à la ME une norme selon laquelle personne ne pense vraiment à la mort, ou alors, seulement quand on y est confronté suite à des événements extérieurs comme la perte ou la maladie d'un·e proche. H (1b) dit ne pas trop y penser, « comme tout le monde », et ne croit pas qu'une forme de vie continue après la mort :

– *Et vous, vous y pensez de temps en temps, à la mort ?*

– *Je pense comme tout le monde hein, on se dit bon, mais après voilà quoi... on y pense, on oublie, c'est la vie. Je ne suis pas particulièrement inquiet par rapport à ça. Je suis comme tout le monde hein, le jour où ça arrivera, si ça peut m'arriver de manière subite, je ne serais pas mécontent. La souffrance, je pense que personne n'a envie d'y passer. Puis c'est tout. Mais pour le reste, on sait bien qu'en principe, une vie ça se termine mal. C'est comme ça. (H, Pos. 66-67)*

A (1a) dit ne pas trop penser à la mort non plus – il « essaie d'évacuer », mais il semble estimer que notre société entretient une forme de distance vis-à-vis de la mort, et évoque l'accélération de nos rituels de deuil qui, pour lui, participerait à freiner le processus même du deuil. Il est intéressant de noter qu'il ne souhaiterait pas pour autant revenir à l'époque où l'on gardait nos morts chez nous. Le processus devait être douloureux selon lui, il estime qu'aujourd'hui on « passe par-dessus », que c'est « plus simple » :

– *Vous, vous y pensez souvent ? Vous avez l'impression ?*

– *À la mort ?*

– *Oui.*

– *Non la mienne... non la mienne... {rire} non. J'essaie d'évacuer. Après voilà, il y a des gens malades autour de moi, et puis... c'est plus ça quoi... mais ce n'est pas en pensant à sa propre mort, ça nous pousse à revoir notre propre vie. Ouais on a fait ça, c'était bien, pas bien... mais... {silence}. Non non mais... à part ça moi... non non moi je... la mort, il faut l'intégrer. Elle a été... c'est un peu comme les animaux quoi, qui ont... c'est devenu complètement aseptisé, on a aseptisé la mort. On vit plus avec. Mais moi je pense aussi le premier... je ne veux pas vivre avec {silence}. Quand j'étais enfant par exemple, dans mon village... mais ce n'est pas si vieux hein. Ouais pendant encore 10 ans ça s'est fait comme ça. Quand quelqu'un mourrait on le prenait à la maison. Dans le salon. Moi j'ai le père d'un copain, j'allais chez lui. Ça, ça se fait plus, mais je voudrais plus quoi. Il n'y avait pas de morgue à l'église quoi, c'était une chapelle, chacun prenait*

ses propres cadavres chez lui. Je sais que 20 ans avant c'était encore la famille qui lavait le type... bon. Mais... quelque part, ça permettait de faire beaucoup mieux le passage quoi. Maintenant on enterre les gens, ceux qu'on connaît moins bien on... six mois après on a l'impression qu'ils sont toujours vivants. Parce que c'est allé tellement vite, on est allé à l'enterrement, aux obsèques, et puis on n'a pas eu ce rituel de voir la dépouille, de voir sa famille autour, entériné le fait qu'il est mort, pis qu'on est toujours là. Qu'on va continuer, qu'on va en reparler pendant 3-4 jours, ça se passe plus... mais ça c'est tout récent je pense, dans toutes les sociétés.

– *Et vous n'aimeriez pas quand même, parce que vous disiez avant {j'ai été coupée – je sous-entendais : « Vous n'aimeriez pas revenir à ce type de pratique ? »}*

– *Bah non {rire}*

– *Pourquoi ?*

– *Ben parce que je pense c'était un processus douloureux quoi. On passe par-dessus. Quelque part c'est plus simple. Mais ça laisse d'autres problèmes quoi. On se sépare je pense moins bien des gens. Moi je pense qu'il est plus dans le dialogue... souvent ce que j'ai remarqué dans ces histoires de décès, c'est que les gens ils n'en parlent même pas... alors que moi je suis plutôt à... ouai de se raconter les histoires, ça aide à faire un passage, pis ça se fait plus. Mais je... non... prendre le cadavre à la maison. Je crois qu'on ne peut même plus le faire pour des questions... c'est peut-être interdit réglementairement. Pour des questions d'hygiène je pense. C'est possible hein. (A., Pos. 108-115)*

F (1a) dit penser à la mort lorsqu'il y est confronté, donc par des événements extérieurs. De sa propre initiative, il ne semble pas y penser, mais dit « regarder de l'avant » :

– *Et vous y pensez de temps en temps du coup, à votre propre mort ?*

– *Oui alors bien sûr c'est des choses auxquelles on pense ben quand on est confronté... bon par chance mes parents sont vivants encore, bon ils ont des pépins de santé, alors on... ou comme j'ai dit avant j'ai des amis qui sont décédés avec mon âge, donc ça fait réfléchir oui. Bien sûr.*

– *Vous y pensez « volontiers », je mets toujours des guillemets mais... ou vous préférez ne pas y penser, et vous dire j'y penserai quand ce sera vraiment là ?*

– *Non bon je n'y pense pas en me rasant le matin, pas du tout mais {rire} non on y pense quand on y est confronté par des événements extérieurs, comme des gens qu'on connaît, ou... par la famille quand on est touché. Autrement non je ne suis pas... je regarde vraiment de l'avant, mais pas jusqu'à cette échéance, sachant qu'elle viendra un jour ou l'autre. Mais je suis plutôt craintif comme je l'ai dit plutôt de la question de la maladie, ou des difficultés que ça peut*

apporter, des douleurs, de l'acharnement, enfin... voilà ça c'est quelque chose qui est moins agréable à... à envisager {rire} (F, Pos. 119-122)

Avec l'âge, on y pense un peu plus

D'autres personnes disent y penser un peu plus avec l'âge. E (1a), quant à lui, n'est pas d'accord avec la citation, car « ça ne lui dit rien de mourir ». En discutant, il évoque tout de même le fait qu'avec l'âge, il y pense de plus en plus (à la mort) – mais pas trop quand même. S'en suit un échange sur le fait de vivre pleinement et la difficulté d'y parvenir, même en pensant régulièrement à la question de sa vie et de sa mort – dans la difficulté de changer certaines choses :

- *Ouai non je ne suis pas d'accord {en parlant de la citation sur la mortalité}. Parce que ça ne me dit rien de mourir.*
- *Bon il peut y avoir un fond positif en tous cas, parfois des choses qui sortent c'est de dire, ben voilà le fait de réfléchir à sa propre fin ça donne une autre valeur à la vie.*
- *Euh ouais, non ça c'est clair alors. Et je trouve que prenant de l'âge, ça ça devient de plus en plus vrai. Et ça c'est mieux d'ailleurs qu'on en prenne conscience tôt {rire} qu'un peu tard quoi.*
- *C'est quelque chose à laquelle vous essayer d'éviter de penser ou ça vous arrive d'y penser ? Parce qu'il y a des gens qui y pensent beaucoup et d'autres moins.*
- *{Soupire} Non parce que si on pense {rire} qu'on va mourir, ou qu'on risque de mourir... non ce n'est pas. C'est vrai, c'est vrai, ça arrive malheureusement, chacun a pu le constater, mais... de toute façon... ouais... même si vous prenez conscience de ça il reste encore un grand pas jusqu'à ce que vous fassiez plein d'actions qui vous... qui aillent dans le sens de la première...*
- *Donc de vivre pleinement ?*
- *Ouais de vivre pleinement. Je trouve que c'est... y a du boulot quoi. (E, Pos. 169-175)*

Je lui demande ensuite ce que signifie pour lui « vivre pleinement », ce qui l'amène à parler d'équilibre, et des questions qu'il se pose sur la satisfaction qu'il tire de ses choix. Enfin, il estime avoir tout de même atteint une forme d'équilibre dans sa vie :

- *Pff je n'en sais rien. Ben avoir plus de satisfaction que... ou en tous cas, un bon équilibre entre satisfaction, et choses qui vous embêtent, ou qui vous touchent négativement. C'est un peu ça quoi... si vous avez que du négatif... c'est un peu pénible quoi. Mais de nouveau y a des gens qui sont confrontés à plus de négatif et qui arrivent quand même à trouver un équilibre. Pff.*
- *Vous c'est des questions qui vous trottent dans la tête parfois ou pas spécialement ?*

- {Rire} *Pas sous cette forme mais oui forcément, comme beaucoup de gens quoi. Oui qu'est-ce que j'ai fait ? Est-ce que la situation dans laquelle je suis est satisfaisante ou pas {rire} ? Est-ce que je peux changer ? Est-ce que j'arrive à changer ? C'est quand même... il me semble des questions qui sont assez permanentes quoi.*
- *Et vous vous avez l'impression d'avoir trouvé cette satisfaction ?*
- *Oui on va dire maintenant je suis assez... il y a un certain équilibre entre positif et négatif. (E, Pos. 177-181)*

C (1a) évoque cette même idée que E qu'avec l'âge elle y pense plus. Elle évoque également le cancer qu'elle a eu quelques années auparavant comme l'ayant amenée à se sentir plus concernée vis-à-vis de cet enjeu de la mortalité dans sa vie. Elle réagit spontanément en accord avec la citation proposée :

- *Alors, « la peur de mourir résulte de la peur de vivre, une personne qui vit pleinement est prête à mourir à tout moment » ... Je suis d'accord avec ça.*
- *C'est vrai ?*
- *Ben en fait, j'ai eu un cancer. Ça veut dire que j'ai été sur ce chemin qui est... {Passe à la citation suivante} (C, Pos. 125-127)*

N'ayant pas fini sa phrase mais étant passée directement à la citation suivante, je me permets de revenir un peu plus loin dans l'entretien sur ce qu'a exprimé ici C (1a), en lui demandant si cette épreuve a changé des choses dans sa vie. Cela l'amène à évoquer le yoga et la méditation comme des ressources qu'elle pratique plus qu'avant son cancer et qui l'ont aidée à traverser ce dernier :

- *Oui ça fait beaucoup de changements, mais en fait c'est un changement sur la durée... bon, si vous voulez j'ai eu un cancer du sein, et le sein c'est un peu compliqué, oui et non, ce n'est pas plus compliqué qu'un autre. Mais comme c'était un cancer de type hormonal, vous restez avec des traitements pendant longtemps. Et donc, vous ne faites pas tac comme ça. Ça veut dire que c'est un changement sur la durée, pis j'ai eu aussi d'autres choses qui sont venues dans ma vie au même moment, et qui ont fait beaucoup de changements, mais j'étais personnellement déjà dans des changements de travail sur moi-même, donc voilà... ouai. Mais c'est vrai que ça change, ça change des choses. Mais si vous ne changez pas des choses, c'est que la maladie elle ne vous a pas appris... pis moi je suis assez convaincue que si on n'apprend pas de ça on va retomber malade. Le corps il vous a donné un signal et si vous ne l'utilisez pas ben...*
- *Ça va revenir ?*
- *Oui ça va revenir, ou autrement ou... Voilà. Pis après y a les incontournables qu'on ne peut pas maîtriser.*

- *Une dernière question, vous parliez de spiritualité avant*
- *Oui*
- *Vous avez développé une spiritualité particulière*
- *Bon moi je fais énormément de yoga et de la méditation, donc que je faisais déjà avant, pas autant avant d'avoir eu le cancer, mais que je fais maintenant et qui m'a beaucoup aidé dans tout mon chemin quoi. Alors voilà. (C, Pos. 141-147)*

Enfin, elle exprime ensuite y penser plus régulièrement qu'avant, mentionnant autant sa maladie que sa génération. C'est en cela que j'ai situé la tendance de vécu de C de cet enjeu de la mortalité vers le côté réflexif du continuum :

- *Du coup vous avez été confrontée à y penser, c'est des choses auxquelles vous pensez*
- *Vous parlez de la mort ?*
- *Oui*
- *Mais vous voyez ça c'est aussi une question de génération. Je suis dans une génération où malheureusement les gens autour de moi ben ça commence à être plus fréquent qu'à votre âge. Et donc c'est quelque chose qui est beaucoup plus présent et donc qui vous accompagne plus. Et puis en ayant eu une maladie c'est clair que... et puis c'est en fait une maladie chronique hein, même si je viens de finir mes 5 ans, j'entends, c'est quelque chose qu'on a toujours. Et ça vous rend beaucoup plus présent à ça, que peut-être quelqu'un qui n'a rien eu. (C, Pos. 150-153)*

Y penser, pour vivre pleinement

Plusieurs personnes adhérant au NEP, en contraste, disent y penser souvent voire très souvent, et certaines lient spontanément cet enjeu aux autres enjeux du sens, ou des relations avec les autres, mais aussi à des questions sociétales comme notre rapport au travail, au temps, ou aux technologies.

J (2) dit être à cent pour cent d'accord avec la citation et tenter de l'appliquer tous les jours. Il dit penser à la mort tout le temps, avec l'optique de vivre intensément. Il évoque de manière intéressante sa vision des technologies qui, selon lui, nous éloigneraient d'un certain rythme naturel, nous empêchant alors ainsi de vivre pleinement. Sur l'après, J dit ne pas savoir, mais que cette question n'est pas importante à ses yeux. Ce qui compte est de vivre des choses tant qu'il est en vie. Il dit que sa propre mort ne lui fait pas peur, mais craint davantage celle de ses proches qui « change le vivre ». Sa vision de la mort le questionne aussi sur l'absurde de la vie :

– {Prend la 3ème citation et la lit} « *La peur de mourir résulte de la peur de vivre. Une personne qui vit pleinement est prête à mourir à tout moment.* » Ouais ça je suis assez d'accord ouais. Je suis même 100% d'accord. Et j'essaie de l'appliquer tous les jours. En vivant à fond, et c'est en ceci que j'étais un peu critique des technologies, c'est que ça nous déconnecte de la réalité. Pis tous les trucs clichés du yoga, méditation, qui essaient de nous reconnecter à ça. Et je n'ai jamais autant vécu que quand j'étais les six mois à l'alpage je pense. Parce que y avait cette connexion avec le rythme de la nature, les éléments {rire} l'eau la terre le feu, mais ouais ouais c'est vrai. Je pense vraiment. Le seul défaut de l'alpage c'est que j'étais trop déconnecté des gens que j'aimais. Enfin et que j'avais envie de voir. Mais je disais si tous mes amis et ma famille étaient en haut je ferais ce métier sans hésiter. Donc ouais, tu le vis, t'es tout le temps dans la nature. Et tu vis avec vraiment les moments, et il pleut tu fais ça, comme je disais avant. Ce qui n'enlève pas totalement la peur de mourir hein. Je ne veux pas dire voilà mais... Mais moi je n'ai pas peur de mourir. Parce que je serai mort {rire}. Je ne suis pas quelqu'un qui... pourtant j'ai l'impression d'être assez spirituel, enfin de penser plein de trucs et... mais je pense que c'est... enfin que même si y a des réincarnations ou comme ça, ça je n'en sais rien. Mais je ne pense pas que c'est négatif. C'est une autre étape quoi. Ce n'est pas comme la vision chrétienne de je vais mourir, et j'ai mal fait ma vie, du coup je vais aller en enfer quoi. Je n'ai pas peur de l'enfer. Il est sur terre {rire} suivant où. Je n'ai pas peur de mourir, par contre j'ai très peur de la mort des autres. Parce que ben ça change le vivre, les autres qui meurent ça change le vivre. Donc... ouais ça, ça me touche pas mal que des gens meurent. Pas pour eux mais pour moi.

– Du coup ça t'arrive d'y penser de temps en temps ou c'est plutôt quelque chose...

– À la mort ?

– Oui.

– Tout le temps.

– C'est vrai ?

– Ah ouais ouais. Enfin très souvent ouais. Mais pas dans l'optique qu'est-ce qu'on devient après, {...} plus dans l'optique justement, toujours dans l'optique liée à la vie un peu absurde quoi. Que ça ne tient à rien. Enfin quand tu fais des marches en montagne, pis que t'es au bord d'un précipice, et tu te dis mais là je peux me jeter, et crever. Enfin après ça ça donne un sentiment de maîtrise {rire} de quelque chose que tu maîtrises pas du tout parce que tu te dis là pour quelques secondes c'est moi qui décide si je me jette ou pas. Par contre je n'ai jamais vraiment pensé à me suicider tu vois. Jusqu'au bout. Mais j'ai pensé au suicide de nouveau dans ce sens, où t'es en haut d'une falaise et tu te dis mais putain là je pourrais, c'est quand même abusé. (J, Pos. 119-127)

K (2) dit parler souvent de la mort, y penser souvent, et que cela choque des gens autour de lui. Il dit toutefois ne pas avoir l'impression d'avoir accepté la peur de mourir, tout en ayant accepté l'idée. Il se demande s'il ne faudrait pas vivre avec, plutôt que d'essayer de s'en débarrasser :

– *C'est plutôt des pensées que tu essaies d'éviter d'avoir ou ça t'arrive d'y penser ?*

– *Ouais. J'y pense souvent, j'en parle souvent. Ça choque plein de gens. Je parle souvent de la limite à la durée de vie de l'être humain en Occident. Je fais pleurer des gens à des repas, qui disent que « Moi je ne veux pas qu'on me débranche ». Évidemment qu'il faut qu'on te débranche... normalement à 37 ans tu devrais être morte {rire}. Donc sois déjà contente d'avoir tapé 80. Pis à 80 s'il faut que tu sois branchée pis que tu pompes de l'énergie nucléaire comme une malade, ben dégage. Et pis si y a des big pharma qui font des milliards en essayant de guérir des maladies ultra rares de vieux et pis qu'y a des gens qui n'ont pas d'eau potable, je pense qu'il y a un problème. J'en parle souvent, après j'en parle souvent de manière... de moins en moins mais souvent de manière cynique. Maintenant je crois que je suis de plus en plus convaincu de ça donc... après c'est vraiment quand ça te prend toi, quand la peur elle surgit en toi, et puis là alors moi je n'ai pas été confronté souvent gravement à ça. Je pense que le pire que j'ai eu c'est une tique quoi. Pis quand t'as tout d'un coup une grippe une semaine après avoir été piqué par une tique tu dis, ah... et t'as vu des gens qui sont partis en sucette avec Lyme, ben... ouais l'angoisse elle monte, la peur elle monte, pis ben t'essaies de relativiser en te disant ouais mais de toute façon j'ai lu Thich Nhat Hanh⁴⁴, « il n'y a ni mort ni peur ». Ben quand tu lis tu te dis ah ouais c'est super, mais quand tu le vis, c'est plus difficile d'être convaincu de ça mais. C'est peut-être déjà un premier pas, de prise de distance par rapport à ce que tu vis. Pis après est-ce qu'il n'y a pas tout simplement un instinct en tant qu'être vivant à ne pas vouloir mourir quoi. Donc, peut-être qu'il faut juste l'accepter cette peur au lieu de se dire qu'il faut s'en débarrasser.*

– *Toi t'as l'impression que tu essaies de l'accepter ?*

– *Ben... c'est peut-être prétentieux mais moi j'ai l'impression que j'ai accepté l'idée de mourir, je ne pense pas que j'aie accepté la peur de mourir. Parce que l'accepter ça veut dire être serein avec, pis je ne suis pas serein avec. Pis je ne pense pas que ce soit... enfin je me demande si c'est possible, tant que je ne suis pas convaincu que ce n'est pas possible c'est que je n'ai pas réussi à le faire, ou que je n'ai pas vu quelqu'un qui a réussi à le faire.*

– *Mais l'idée t'as l'impression que tu l'as acceptée ?*

⁴⁴ Thich Nhat Hanh est un moine bouddhiste vietnamien particulièrement connu en Occident pour avoir notamment popularisé le concept de pleine conscience.

– *Ouais mais en parlant comme ça j'ai plutôt l'impression qu'il faut arrêter d'essayer de s'en débarrasser, pis plutôt essayer de gérer un équilibre entre cette peur qui serait instinctive, et pis finalement ton cerveau qui te dit que c'est normal.* (K, Pos. 97-102)

Voici comment I (2) réagit spontanément à la citation « La peur de mourir résulte de la peur de vivre. Une personne qui vit pleinement est prête à mourir à tout moment » :

– *Ouai. Je suis entièrement d'accord avec ça. Moi en fait je me réjouis même de mourir.*

– *C'est vrai ?*

– *Ouais. Pour autant je souhaite pas du tout mourir. C'est important de faire cette distinction. Sinon {rire} là ah là là toi t'es un petit peu borderline {rire}. Moi je pense que c'est tout à fait lié, complètement. Et je pense en grande partie que la croissance c'est la peur. C'est même un synonyme {rire}. La croissance économique j'entends hein. La croissance de l'amour, du cœur, de la communauté, de la vitalité, c'est autre chose. Mais la peur de mourir c'est justement la source des maux à mon sens. De beaucoup de maux. Et puis du coup on essaie de combler un manque, il faut que je reste éternel, il faut que j'accumule un max, parce que si j'ai tellement je serai tellement gros que je pourrai plus mourir quoi.*

– *Donc t'y penses volontiers ?*

– *Ah ouais alors moi j'y pense vraiment volontiers ouais, j'adore parler de la mort, ah ouais ouais.* (I, Pos. 134-138)

S (3) s'exprime ainsi lorsque nous abordons la question :

Personnellement je vis, je n'ai pas peur de la mort, moi je le vois comme un passage. C'est comme ça que je le ressens. Mais ce qui est con c'est qu'on ne se rappelle pas, si c'est vraiment un passage on ne se rappelle pas ce qui s'est passé avant. Donc ça reste un mystère, en même temps un mystère c'est bien. Et puis au-delà de ça, même si ça s'arrête là, de ce beau passage sur cette terre, sur ce beau jardin, c'est d'en prendre soin. (S, Pos. 104)

M (2), quant à lui, dit ne pas s'être beaucoup interrogé sur la mort mais évoque ses croyances religieuses comme l'aidant à se poser certaines questions, plus en lien avec les bonnes manières de vivre, en lien aux autres et à la nature. Ces croyances l'aideraient à adopter une attitude réflexive sur le sens de sa vie et de ses activités. Pour lui la religion « impose parfois à se poser quelques questions »,

et il estime qu'il serait utile que les gens se pose ces questions plutôt que de fuir en quelque sorte dans la consommation pour éviter ces questions :

– *Je me suis assez peu interrogé sur la peur... sur la mort je dois avouer. J'ai pas mal de chance d'avoir... en fait je vais assez peu à des ensevelissements. En tous cas dans ma famille, j'ai peu de rapport à la mort. Oui des fois on réfléchit, avec mon épouse, on dit bon ben voilà s'il arrive quelque chose, qu'est-ce qui se passe ? Et c'est vrai qu'on est de plus en plus à vouloir maîtriser sa mort. Et tout ce qui se passe après. Mon frère a d'ailleurs lancé un site internet qui s'appelle « To You ». {...} Donc quand t'es mort, tu peux aller mettre tes différents éléments et pis, sur une plateforme, et pis t'as des anges qui te... qui sont des gens de ta famille, qui vont aller faire ce que t'as mis dedans, et pis qui vont aller... en fait il faut qu'ils aient plus qu'à penser à la tristesse de ta mort, plutôt qu'à s'occuper à toutes les parties administratives qu'il y a derrière. {...} Et ouais ça nous a un petit peu questionné avec mon épouse, on se disait, waouh, les gens sont en train de se dire ah si je meurs qu'est-ce qui va arriver et tout ça, alors que nous le seul, la seule crainte qu'on a si on venait à décéder, elle est liée à nos enfants, qu'est-ce qui se passerait pour nos enfants ? Pas d'un point de vue matériel, on s'en fiche, elles auraient de quoi vivre ce n'est pas un problème, mais d'un point de vue éducationnel, amour qu'on peut leur apporter, etc. {...} Mais là ce n'est pas une peur de mourir. Moi je dois avouer que... mais c'est peut-être lié à l'âge, j'ai 44 ans. Je me suis assez peu posé cette question. Peut-être que je n'ai pas assez pris le temps de me poser cette question, je vivrais peut-être différemment encore. Je ne sais pas.*

– *Tu disais que t'étais croyant aussi au début ?*

– *Oui. Je, pas nécessairement mon épouse. Ouais mais ce n'est pas l'au-delà, ou de dire oh ben tiens ça va, on m'a promis le paradis, comme dans d'autres religions avec 25 vierges ou je ne sais combien, donc ça va bien aller, etc. Non le côté croyance pour moi il est peut-être plus en lien avec le respect d'autrui, étonnamment parfois le vivre-ensemble, et pis le respect de la nature. Sans faire de la deep ecology quoi c'est vraiment... ben voilà on n'est pas tombés de n'importe où, et je... peut-être le simple fait de croire en quelque chose ça permettrait peut-être aux gens de relativiser un peu leur manière de vivre. On a tendance à mettre totalement ça de côté. Ben forcément parce que... de temps en temps... moi je ne suis pas pratiquant en tant que tel hein je veux dire mais. La religion des fois impose à se poser quelques questions, moi c'est plutôt ça qui m'intéresse, c'est ce côté questions qu'on peut se poser, exister différemment. {...} Je trouve ça pose des bonnes questions qui des fois ne seraient pas mal à ce que les gens se posent comme questions plutôt que simplement consommer pour éviter de se les poser quoi. C'est ça. (M, Pos. 68-70).*

N (2) dit y penser de temps en temps surtout lorsqu'il sent son corps qui vieillit. Il met en avant la valeur que cette conscience offre au quotidien, en essayant de faire des choses qui aient du sens pour nous. Il décrit également être rappelé chaque année à cette conscience du fait de l'anniversaire de son petit frère, décédé il y a une dizaine d'années :

Certes, alors {répète la citation à voix basse}. Je pense quand on est jeune on y pense mais un peu en théorie comme ça, enfin voilà, ça nous préoccupe enfin ça nous questionne mais de là à nous préoccuper. Alors c'est vrai qu'à partir du moment où physiquement effectivement on sent un bout de dégradation qui s'était sans doute déjà passé avant mentalement mais qu'on reconnaît pas, voilà on conçoit, enfin on sent clairement qu'il y a une usure, et pis que... au bout de l'usure il y a une finitude quoi. {...} après ben voilà, du moment qu'on sait que ça fait partie du processus de la vie, de naître, de grandir, de croître et pis de décroître, et pis... de se décrépiter plutôt que décroître, et pis de mourir, ou pas décrépiter mais de mourir parce qu'il peut y avoir des accidents {...} ça peut devenir un peu une espèce de philosophie, en tous cas en essayant qu'au quotidien ce qu'on fait, fasse sens, enfin un petit peu sens par rapport au fait qu'effectivement on n'a pas une vie infinie devant soi. Je pense qu'en même temps ça donne de la valeur à la... au quotidien en fait. {...} Personnellement j'ai un petit frère qui est décédé maintenant il y a presque une dizaine d'années, voilà dans la hiérarchie des générations, même par rapport à mes parents, voilà c'est des trucs qui ne vont pas dans le bon ordre, si on veut. Donc voilà ça... disons chaque année que je vis, quand c'est l'anniversaire de mon frère je me dis ben voilà j'ai vécu une année de plus que... encore une année de plus que lui n'a pas vécue... {...} Donc oui j'y pense un peu en termes de projection, dans une vie qui n'est pas infinie quoi. (N, Pos. 82)

Croyances sur « l'après »

Plusieurs personnes adhérant au DSP et à la ME estiment qu'il serait plus facile de croire qu'une forme de notre existence perdure après la mort, mais en même temps elles se montrent très claires sur le fait de penser que tout s'arrête à ce moment-là.

G (1b) ne croit pas en Dieu et affirme que pour lui, après la mort, il n'y a rien, tout en précisant qu'il estime cela plus difficile à vivre que s'il croyait en quelque chose sur l'après. Il l'exprime de la manière suivante, en mettant surtout en évidence sa foi en l'humanité qui lui semble « faire sens » :

– On est condamnés. Moi je ne crois pas en Dieu hein. Mais d'une façon certaine, qui souvent d'ailleurs je me rends compte même dans mes amis, dans mon entourage, y a beaucoup de

discussions et je me rends compte que ce n'est pas si fréquent que ça, bizarrement, d'avoir des interlocuteurs, soit qui ne croient pas, soit qui sont capables de dire non je ne crois pas. Ce n'est pas si courant que ça finalement. C'est assez intéressant. Même si les gens ne croient pas, ce n'est pas une forme de religion de dire je suis catholique, je suis musulman, je suis quoi que ce soit. Alors que moi, je ne dis pas que je suis le seul hein, moi je sais que je ne crois pas, donc ça donne peut-être quand même une forme de pessimisme, de ne pas croire. C'est plus dur je pense de vivre, quand on sait que c'est si fragile et que c'est si limité. Et qu'il n'y a rien, en tous cas qu'on vit avec la conviction que c'est le cas, et ma conviction elle est très forte par rapport à ça. Elle est presque... indéfectible. J'ai de très bons amis, mon meilleur ami il est plutôt même pratiquant, croyant, etc. ...

– Et vous croyez en d'autres choses du coup ?

– Non. Non. Bah à l'humanité, en tous cas, ça dépend si on croit en ce qui finalement fait sens et qui doit être au centre, c'est l'humanité. Voilà. (G, Pos. 109-111)

Selon H (1b), il n'y a rien après la mort et il admet qu'il trouverait cela « sympa » de pouvoir croire en quelque chose, mais ce n'est pas le cas :

– Et vous imaginez des choses pour après, vous avez développé des croyances ?

– Ah non ma croyance c'est qu'il n'y a rien. Je vous dis je ne suis pas très philosophe. Pour moi il n'y a rien.

– Depuis toujours c'est comme ça ?

– Je ne sais pas, mais je n'ai jamais depuis que je me souviens, moi j'ai fait mon cursus de catholique ici, mais d'aussi loin que je me souviens moi je mélangeais le petit Jésus et Goldorak, et puis... ça m'a jamais vraiment intéressé, je connais les grandes choses au niveau du catholicisme, ce qui parle de la culture, de la religion, la vie après la mort ce genre de trucs, la résurrection machin, mais même Pâques je ne connais pas bien le fond de l'histoire, Noël, voilà, c'est pas des trucs... je suis nul. Noël j'y ai cru je ne sais pas combien d'années, c'est le 25 ou le... je ne sais même pas la date exacte. Pis ce n'est même pas un sketch, c'est la réalité. Donc j'ai toujours eu... aux enterrements souvent j'ai mis longtemps à ne pas avoir de fou-rire, parce que je trouve que les discours... c'est creux, ça ne me parle pas, etc., alors voilà. Je ne me suis pas fait excommunier parce que ma femme elle y croit, mais voilà. Et qu'on ne peut pas... c'est soit les deux soit voilà. Mais je n'y crois pas quoi. C'est un truc... c'est comme ça. Pis ce n'est pas... j'aimerais à la limite, je trouverais ça sympa hein, mais ouais je n'arrive pas. Je ne sais pas, ce n'est pas possible. Et pour moi après voilà, on est là, on fait ce qu'on peut, on essaie de

laisser une trace la plus positive possible, pas faire trop de conneries, pis après ma foi voilà, si on pense à nous pendant 10-20 ans qui ont suivi, pis après ça s'estompe pis on passe à autre chose. (H, Pos. 66-71)

B (1a), quant à lui, s'estime plutôt agnostique :

– Vous avez développé des croyances par rapport à après, si j'ose vous demander ?
– Euhm, pas tellement. Non. J'ai grandi avec une éducation plutôt catholique, avec le catéchisme, etc. Mais je... je me pose toujours la question, est-ce qu'il y a une force supérieure ou pas, je ne sais pas. J'ai envie de dire dans le doute oui {rire} et puis d'un autre côté je me dis non, qu'on est juste de passage, c'est ça qui fait aussi la beauté de la vie, voilà c'est des instants. Même si une vie peut paraître longue à certains, c'est juste quelques instants. Et puis après voilà, c'est terminé. Mais, je ne sais pas. (B, Pos. 183-184)

Certaines personnes adhérant au NEP s'estiment également plutôt agnostiques. K (2) pense qu'il n'est pas forcément indispensable de répondre à cette question de ce qu'il y aurait après la mort :

– T'as développé des croyances particulières par rapport à ce qu'il pourrait y avoir après ? Tu parlais un peu de bouddhisme avant...
– Mouais... bon moi j'ai grandi quand même dans un milieu qui était ultra cartésien, avec, du coup athée et a-métaphysique, carrément. Après j'ai quand même pas mal pris mes distances par rapport à cette manière de voir les choses, mais je reste je pense dans quelque chose d'assez systémique je dirais, en me disant qu'on est de l'énergie et de la matière et que ça circule. Après, je n'ai pas vraiment d'idées ou de croyances stabilisées sur ce que c'est que l'énergie, et qu'est-ce que c'est que le flux d'énergie. Puis au fond de moi j'ai bien envie de croire que c'est quelque chose d'intentionné, pis en même temps je crois que je n'y crois pas trop. Pis je trouve en tous cas en l'état je trouve que c'est plus intéressant d'essayer d'expérimenter cette circulation et puis ces interactions et ces liens avec d'autres formes du vivant, ou du non vivant, au niveau matériel et pis peut-être énergétique, mais déjà matériel je trouve ça assez intéressant. Et puis en même temps... je ne sais pas quand t'essaie d'expérimenter pis d'intérioriser la circulation des molécules d'air entre toi et moi maintenant, pis entre cet arbre, toi et moi maintenant, ben c'est de la matière et de l'énergie, donc c'est déjà pas mal. Pis après qu'est-ce que c'est que cette énergie. Est-ce que c'est vraiment indispensable de répondre à cette question ? Pas forcément {rire}. (K, Pos. 103-104)

J (2) va également dans ce sens, en disant qu'il « verra bien » :

– *Et pour ce qui est d'après ce n'est pas forcément quelque chose qui te...*

– *Non.*

– *Donc t'as pas développé des croyances particulières.*

– *Non. Est-ce qu'on redevient une énergie ? Est-ce qu'on se réincarne, est-ce qu'on devient des esprits... Je m'en fous. Je verrai bien. Non justement c'est d'essayer de vivre des trucs maintenant.*

(J, Pos. 133-136)

N (2) non plus n'a pas tant de croyances sur l'existence d'un au-delà. Il laisse ouverte la possibilité que cela puisse évoluer dans sa vie, mais pour le moment il considère que sa vie est ici est maintenant :

– *Et puis est-ce que tu as développé des croyances par rapport à après ?*

– *Ouais alors pas tellement. Alors je pense plus que voilà mais plus à la post-adolescence, ou à... Tu vois, j'ai le souvenir de grandes discussions autour de ces questions, mais plutôt au gymnase tu vois, entre 16 et 20 ans. Bon moi j'ai des parents catholiques, un papa pas du tout pratiquant, et une maman qui était plutôt croyante, pas très pratiquante mais qui m'a quand même fait, qui m'a quand même baptisé, j'ai fait ma première communion après voilà ils me laissaient libre de confirmer quand même ou pas, une certaine ouverture d'esprit, mais voilà j'ai jamais trouvé beaucoup de réponses en tous cas dans l'Église catholique par rapport à mes préoccupations pis les papes qui ont précédé celui-ci m'ont toujours semblé tout-à-fait antipathiques quoi, alors voilà ça c'est l'institution, après... voilà j'ai voyagé en Asie, je me suis intéressé au bouddhisme, et.c, mais en fait je n'ai pas... peut-être que selon ce que la vie me réserve, je vais peut-être me replonger dans des réflexions mais pour l'instant j'ai plutôt tendance à me dire que c'est cette vie-là que je vis, pis je n'ai pas tellement de croyances dans un au-delà ou un recommencement, ou des choses comme ça quoi. (N, Pos. 98-99)*

4.2.2 Liberté et responsabilité

Comme nous l'avons vu au développement théorique du chapitre 2, la liberté en tant qu'enjeu existentiel peut avoir un caractère apeurant. En effet, elle nous renvoie à notre propre solitude face à la responsabilité de nos choix, dans le ressenti d'une certaine « indifférence cosmique de l'univers » envers notre propre vie (Yalom, 2012), mais aussi au ressenti d'une absence de sens par le fait que nos choix auraient pu être tout autres. En ce sens, aucun génie, dieu, ou aucune force supérieure n'aurait préalablement tracé notre *destin*. La culture avait dès lors été présentée comme un processus nous

aidant à opérer plus rapidement et facilement certains choix en véhiculant des pourvoyeurs de sens et des codes de conduite privilégiés à même de guider nos décisions. Face aux peurs que cette liberté peut engendrer, deux tendances de vécu avaient été dessinées : une tendance à la défense qui consiste à ne pas trop penser à notre liberté et à laisser à d'autres la responsabilité de nos choix ; et une tendance à la confrontation qui consiste à assumer pleinement notre responsabilité. Dans la lignée de la TAD (Théorie de l'autodétermination), nous avons compris le vécu réflexif de cet enjeu existentiel de la liberté comme s'incarnant dans un idéal d'autonomie, défini dans le fait de se gouverner soi-même, selon ses propres règles (Ryan et Deci, 2006).

L'exploration des vécus des informateur·rice·s quant à cet enjeu de la liberté m'amène à discuter dans ce qui suit la notion d'autonomie telle que développée par le philosophe, économiste et psychanalyste Cornelius Castoriadis. *Nomos* signifie en grec la convention, les règles qu'on se donne ensemble en tant que société. Loin de constituer un état d'autarcie, sans aucune influence venant de l'extérieur, l'autonomie pour Castoriadis constitue plutôt le résultat d'une prise de recul, d'un exercice réflexif, d'une conscientisation des influences qui ont participé à orienter nos actions. Selon Castoriadis, nous recevons en effet toujours en héritage certaines valeurs et visions du monde que nous pouvons accepter passivement (sans y réfléchir, ni les remettre en question) ou activement (en y réfléchissant et choisissant de les garder ou non). Ainsi, en contraste à l'autonomie, l'hétéronomie est définie comme le fait d'être gouverné·e par des forces extérieures (dans l'acceptation passive de son héritage). Les travaux de Castoriadis sur l'autonomie permettent de mettre en lien les vécus individuels des personnes interrogées quant à cet enjeu de la liberté, avec leur adhésion respective aux paradigmes étudiés du DSP et du NEP, intégrant le rôle que semble jouer l'identité écologique dans ces liens.

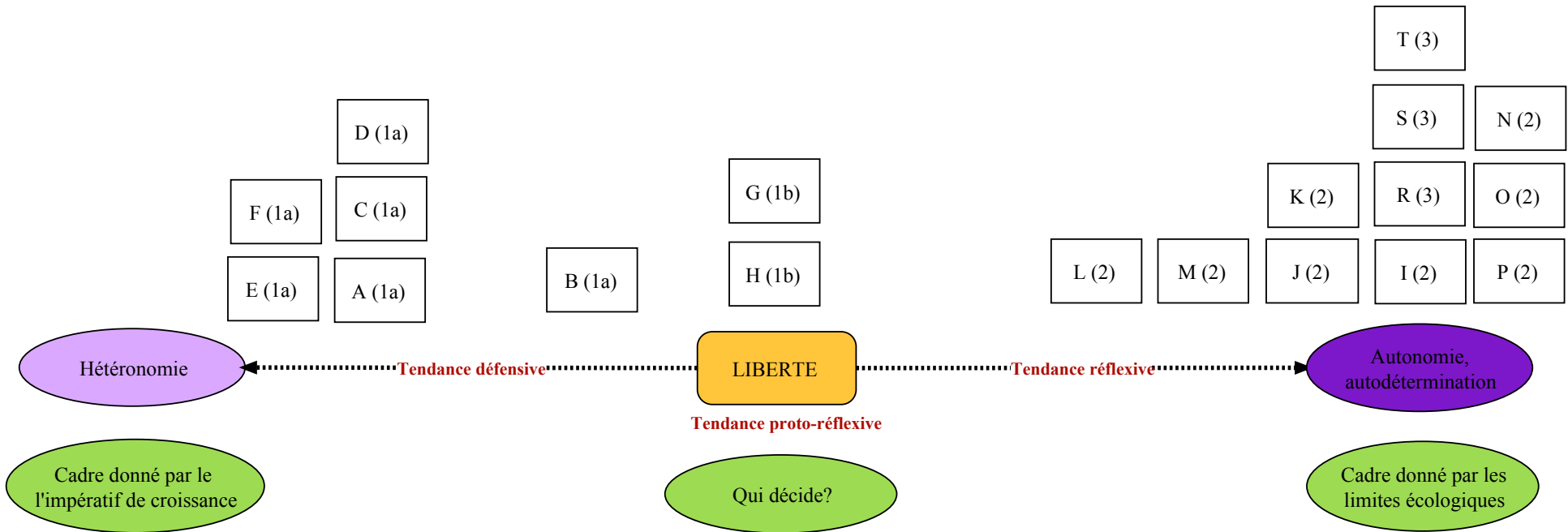
Il a été possible de constater des différences intéressantes entre les catégories de profils des informateur·rice·s dans leur manière même de concevoir la liberté. Plusieurs personnes adhérant au DSP ou à la ME ne se conçoivent pas comme libres. G (1b) se voit par exemple « lutter pour sa liberté », et estime que si nous possédons peut-être une certaine liberté de penser, notre liberté d'agir est quant à elle très faible dans notre système actuel, et quand bien même nous déciderions de sortir de ce système, nous perdriions notre liberté selon lui. Pour H (1b), nous serions « libres mais bien dirigés ». Les systèmes économique et technologique actuels orienteraient beaucoup nos modes de vie selon lui. En contraste, plusieurs adhérent·e·s au NEP s'estiment libres de penser et d'agir, tout en portant une vision critique sur la définition de la liberté qui est véhiculée par l'économie néolibérale d'un choix le plus large possible en termes de consommation. K (2) souligne ainsi l'importance de distinguer la liberté de choix (de consommer) et la liberté d'agent – la deuxième se rapprochant de l'autonomie telle que définie par Castoriadis (1999), et acceptant une restriction des libertés individuelles pour des

motifs socio-écologiques. Ce point est important en ce que la liberté définie par plusieurs personnes adhérentes au DSP et qui rejoint la liberté de choix telle que définie par l'économie néolibérale, n'accepte pas de telles restrictions des libertés individuelles et réagit en associant ces restrictions au début d'une dictature.

Ces différences relevées entre les catégories d'informateur·rice·s me semblent à même d'éclairer certaines qualités de leurs rapports respectifs à la nature. En effet, le simple fait de réagir à l'idée d'une économie à croissance limitée en posant la question de *qui met les limites ?* paraît révélateur, chez les adhérent·e·s au DSP, d'un faible développement de leur identité écologique. En effet, en soi, c'est la nature qui met les limites ; poser la question laisse penser que l'économie serait encore considérée comme une sphère exempte des contraintes écologiques. La perception de l'économie comme régie par des *lois économiques*, amène ainsi tout élan de la limiter de l'extérieur par des choix humains (ce que propose les projets de décroissance et d'après-croissance) comme l'émergence d'une *dictature*. Pour Castoriadis, la société est intrinsèquement autonome, au sens où elle se donne dans les faits ses propres conventions et règles de fonctionnement. Cependant, nous aurions tendance à nier cette autonomie qui implique qu'à chaque décision, cette dernière puisse être remise en question de manière continue. Cela implique une lourde charge énergétique qui peut en partie expliquer la tendance à perpétuer les règles que l'on s'est fixées sans les remettre constamment en question mais en les acceptant, passivement. Dans les visions de l'économie véhiculées par le DSP, on retrouve une négation de cette autonomie et une acceptation passive de l'héritage de cette vision de l'économie comme gouvernée par des lois économiques posées à des moments de l'histoire où les limites écologiques n'étaient pas prégnantes comme aujourd'hui. Les *lois de l'économie*, bien qu'aujourd'hui inadaptées au monde limité dans lequel nous vivons, continuent de rester nos référentiels. Le principe de rentabilité maximale échappe au domaine du négociable et de la remise en question, mais se donne comme un principe tacite sous-jacent à l'ensemble des prises de décisions politiques. En cela, et comme l'exprimait Castoriadis, il semble que notre société souffre d'une hétéronomie qu'elle peine à dépasser (Castoriadis, 2011).

Dans le schéma suivant en figure 15, j'ai dressé un aperçu du continuum de réflexivité quant au vécu de cet enjeu de la liberté chez les personnes interrogées, que j'ai estimé dans une gradation de tendances allant de défensive à proto-réflexive et réflexive. Ce classement se base sur la constatation de formes plus ou moins incarnées d'autonomie – autrement dit, les profils ont été placés comme réflexifs quant à cet enjeu de la liberté lorsqu'ils estimaient pouvoir effectivement exercer cette dernière à titre individuel, mais également à un niveau collectif ; proto-réflexifs quand seulement l'une de ces dimensions étaient décrite ; et défensifs quand aucune des deux ne semblaient présentes dans les dires des personnes interrogées. Dans ce qui suit, des citations illustrent ces résultats.

Figure 15 : Gradation des informateur·rice·s de leur vécu de la liberté



Citations illustratives

Quelle liberté ?

G (1b) a une vision de la liberté qu'il qualifie de très pessimiste. Pour lui, l'être humain n'est pas libre mais lutte pour sa liberté. Personnellement, il ne se sent pas libre mais se sent plutôt lutter pour sa liberté, et il évoque non seulement le « système » dans lequel nous vivons mais aussi le simple fait de vivre, qui est associé à la mort, faisant de nous à ses yeux des êtres « condamnés » :

– *Moi je dirais que l'homme est condamné à lutter pour sa liberté, je ne dirais pas qu'on est libres. Je ne crois pas que l'homme soit libre. Enfin y a une forme de liberté mais je... dit comme ça y a une vraie forte considération sur la liberté. Moi je suis plus pessimiste que ça sur la liberté.*

– *Et vous mettez quoi derrière la liberté ?*

– *Oh la liberté c'est d'être capable de penser, peut-être pas tant de penser, peut-être qu'il y a une forme de liberté dans... la pensée c'est peut-être l'endroit où il y a le plus de liberté, même si on est formaté, et que... mais en tous cas d'agir. Je ne crois pas qu'il y ait une réelle liberté d'agir. Je crois qu'on est prisonniers, on est plutôt condamnés par le système dans lequel on est, qui peut évoluer, qu'on peut contribuer à faire évoluer, etc... mais je n'appellerais pas ça de la liberté. À part si on souhaite, je ne sais pas, vraiment avoir une vie complètement décalée du système. Je veux dire même celui qui décide de vivre en marge du système, à part qu'il ait envie de vivre pauvre et complètement hors de tout confort, il perd sa liberté.*

– *Ah oui ?*

– *Oui en particulier... oui je parle plutôt pour une majorité de gens qui ont des niveaux d'éducation restreints, des moyens de financement limités, je veux dire il faut travailler, il faut... payer ses crédits, donc... je pense que la liberté est limitée. Moi je dirais l'homme est condamné à lutter pour sa liberté. Parce que c'est une lutte la liberté.*

– *Mais à cause du système social du coup ?*

– *Oui le système social, tout... je pense, soi-même, son corps, la limite de son corps, la limite de la vie... je veux dire on n'est pas libre, je ne sais plus qui disait, la vie c'est la mort. Et oui je veux dire, quand on vit, même si c'est formidable, c'est parce qu'on va mourir. Ou on va mourir parce qu'on a vécu. Et... pour moi ce n'est pas de la liberté la mort. C'est une prison, donc... {prend une autre citation}*

– *Y a des moments où vous vous sentez libre ?*

– *Non, je me sens lutter pour la liberté. Après la question c'est jusqu'où va la philosophie, jusqu'où on la ramène à la vie réelle. Et dans la vie réelle, non je me sens plutôt lutter pour la liberté, pour l'indépendance. Je ne me sens pas indépendant, je ne me sens pas libre...*

- Dans l'action ou dans la pensée aussi ?
- C'est une bonne question. Je pense que la liberté est plus facile dans la pensée.
- Il peut y en avoir une et pas l'autre alors je ne sais pas.
- Euh est-ce que dans la pensée je {silence} c'est peut-être même difficile de penser ce qu'on veut. Ou en tous cas d'exprimer ce qu'on pense. Je ne pense pas qu'on puisse exprimer tout ce qu'on pense. Je pense qu'il y a des limites. Bon c'est terrible, peut-être que c'est une vision assez pessimiste des choses parce que celle-là elle est censée, c'est un peu un oxymore qui est censé donner une touche positive, j'ai presque envie de dire : « L'homme est condamné » tout court {rire}. (G, Pos. 93-107)

H (1b), quant à lui, parle d'emblée des nouvelles technologies qui essaient d'induire nos comportements et impactent par là-même notre liberté, qu'il définit comme notre libre arbitre :

- {Lit la citation} « L'homme est condamné à être libre. » Alors ça... euh... non.
- Non ?
- Non, non non non non. Et d'autant moins avec la technologie.
- Ah ?
- Je suis de ceux qui pensent que les libertés ont tendance à se réduire, alors on est libres, mais on est bien dirigés. Typiquement là j'ai fait deux voyages aux États-Unis et dans la Silicon Valley. C'était hyper-instructif mais c'est un peu inquiétant quand même, après on peut se faire de la science-fiction, de la prospective, mais l'idée je pense c'est quand même de nous orienter, sur notre façon d'être et de consommer. Y a des algorithmes, bah typiquement on le sait on a beaucoup entendu parler de Cambridge Analytica, je pense qu'il y en a qui ont voté pour le Brexit, et pour Trump, sans forcément savoir ce qu'il en était mais... mais voilà des messages ciblés, enfin voilà. Ouais moi je pense que les libertés ont tendance à se réduire. On nous laisse penser de plus en plus qu'on a un libre arbitre, globalement, qui a tendance à s'amenuiser.
- Donc c'est ça ce que vous mettez derrière la liberté, c'est le libre arbitre ?
- Ouais, ouais.
- Et comment vous le définiriez du coup, le libre arbitre ?
- Le fait de choisir librement, sans contrainte, ce qu'on veut faire, ce qu'on veut acheter, où on veut aller, etc. Et là à mon avis tout ce qui est réseaux sociaux, technologie, ou autres moyens de localisation, etc., tout est fait pour vous induire... pour induire des comportements.
- Vous, vous avez l'impression d'être libre, de maîtriser encore votre libre arbitre ?

– *Oui parce que comme j’ai complètement conscience de tout ça, voilà, je suis celui qui reste libre {rire}. Non mais voilà globalement je crois que oui, on a tous cette sensation, je pense. Après, il faut être un peu critique vis-à-vis de ces choses-là. (H, Pos. 48-58)*

L’importance des règles

En réagissant à la citation « Le devoir de chaque homme est de découvrir son destin », F (1a) décrit l’importance qu’il accorde au cadre, aux règles à suivre dans une société et à transmettre par l’éducation. La liberté individuelle reste possible pour lui, mais à l’intérieur de ce cadre :

Alors... oui y a aussi deux aspects. Le devoir c’est aussi respecter des règles, moi je suis aussi très respectueux des règles, j’ai aussi été élevé de manière assez stricte. {...} J’aime bien quand c’est cadré, je suis quelqu’un de très respectueux des règles, qui pense que c’est vraiment indispensable dans une société d’avoir des règles. J’ai horreur des gens qui ne respectent pas les règles. On revient à ce qu’on disait avant avec les... extrémistes de nouveau {en référence au mouvement Extinction Rébellion}. Mais c’est aussi bien pour ça que pour un enfant mal éduqué, dans le train, je fais beaucoup beaucoup de train parce que je vais à Zurich toutes les semaines, ça fait 2 heures et demie de train chaque fois, et dans le train on voit des comportements que je trouve absolument abominables. Même en première classe {rire}, non voilà ça j’ai horreur de ça, donc les règles c’est aussi les devoirs, mais c’est aussi la liberté individuelle, donc y a les deux aspects. Pour moi les deux sont extrêmement importants, il faut vraiment un bon équilibre. Et là c’est aussi après évidemment des questions de caractère, mais aussi d’éducation, un mélange des deux. Mais c’est important de respecter les règles, de savoir qu’il y a des règles, de les transmettre, aussi à ses enfants, dans l’éducation et puis par contre il faut garder cet esprit de liberté, qui est le fondement de l’être humain, qui est de pouvoir faire ses choix. Mais faire ses choix dans un cadre évidemment. (F, Pos. 132)

De son côté, K (2) critique la liberté telle qu’il la comprend comme étant mise en avant dans nos sociétés, au sens d’une liberté individuelle valorisée dans le fait d’avoir le plus de choix possibles – en termes de consommation, de mobilité, de loisirs, notamment. Il estime nécessaire une restriction des libertés pour des motifs socio-écologiques :

{Lit la citation} « *L’homme est condamné à être libre.* » {Silence} *Euh non. Bon moi j’ai une approche assez fonctionnaliste de la société, donc euh... bon, je pense que tu pourrais parler des heures là-dessus. Je pense que les sociétés qui sont considérées comme libres ne sont pas libres, et qu’elles ne fonctionnent pas nécessairement mieux que les autres, voire au contraire, mais ça*

se discute. Je pense que comme idéal évidemment que je suis d'accord. Je pense que... ça dépend surtout comment tu définis la liberté. Je pense que la liberté telle qu'elle est mise en avant actuellement dans nos sociétés c'est quelque chose de complètement absurde, individualiste, égoïste, anthropocentré, destructeur, etc... en plus c'est à mon avis plus une illusion de liberté qu'une véritable liberté. Si la liberté c'est de pouvoir choisir parmi toutes les couleurs possibles de t-shirts à 2 euros, je ne pense pas que c'est la liberté. Je crois que je préfère les uniformes bleu foncé {rire} que la fast fashion. Pis après j'ai l'impression qu'il y a un certain nombre d'impératifs, alors à la base, sociaux, et pis maintenant socio-écologiques, qui font qu'il y a une restriction des libertés qui est nécessaire. (K, Pos. 86)

Il distingue ensuite deux types de libertés quand je lui demande de définir ce qu'est la liberté pour lui :

J'ai un peu cette distinction en tête sur... la liberté de choix et la liberté d'agent. Et effectivement si la liberté c'est de pouvoir faire des choix tout en étant contraint par un cadre qui est fixé à partir d'impératifs collectifs, ça c'est bien. C'est mieux que la répression, etc... mais après je ne crois pas vraiment non plus à une vision que je trouve un peu naïve de dire c'est la participation citoyenne au niveau local qui va résoudre les choses. Oui c'est quelque chose d'intéressant qui à mon avis est essentiel et nécessaire, mais y a aussi un certain nombre de choses qu'il faut régler à d'autres niveaux, et puis qui font qu'il y a des structures qui ont des fonctions qui sont collectives, et qui de fait réduisent les libertés individuelles. (K, Pos. 88)

I (2) explique que selon lui, l'être humain n'est pas libre mais plutôt « enchaîné », faisant référence au développement de nos sociétés et notamment aux technologies. Cette réflexion l'amène à lier cet enjeu de la liberté à celui de la mortalité. Voici comment il commente la citation « L'homme est condamné à être libre » :

A priori, moi je n'ai pas l'impression. J'ai l'impression plutôt qu'il est enchaîné, il n'est pas libre. Mais c'est parce qu'il l'a décidé ainsi quelque part. Mais je pense que la société actuellement, on parlait de l'esclavagisme à l'époque, il semblerait, on nous dit que l'esclavagisme est révolu. Je pense que c'est faux, on n'a jamais été plus esclaves, maintenant c'est des technologies, on a toujours des religions, de la société, de la pression qu'il faut faire ci, faire ça, bon ça a peut-être toujours été ça, qu'il faut avoir des enfants, qu'il faut avoir une maison, qu'il faut avoir un chien, une voiture, une deuxième voiture. Alors quand on dit condamné à être libre, c'est intéressant évidemment dans la continuité, c'est-à-dire qu'on... à présent je n'ai pas l'impression qu'il l'est.

Mais condamné si tu regardes sur un futur, il semblerait que ça fait longtemps qu'on arrive à être enchaînés pis qu'on l'est toujours, donc euh, je ne suis pas sûr... il peut être condamné à ne pas être libre. Même si j'ai l'espoir quand même qu'un jour il soit contraint de se libérer parce que sinon il s'éteindra. C'est plutôt de cette façon-là. C'est soit on se libère et on vit, soit on ne se libère pas et on meurt, mais en tant qu'humanité. Enfin c'est une idée hein. (I, Pos. 119)

I définit ensuite la liberté, avant de répondre que cette dernière ne lui fait pas peur :

– Ben la liberté c'est de comprendre qu'on est créateur de sa réalité. Pis que du coup la vérité n'existe pas mais sa vérité existe, et à nous de la trouver, ça veut dire qu'on redevient tous des individus, qui font un collectif. Mais, là on est plutôt des mêmes individus qui essaient de faire un faux collectif {rire}

– Est-ce qu'elle te fait peur parfois cette liberté ?

– Non. Non. Non non {silence} (I, Pos. 121-123)

Notons encore qu'en début d'entretien, l'enjeu de la liberté était déjà bien présent dans les remises en question qu'I vit en rentrant de son voyage humanitaire, où se mêlent des réflexions politiques, environnementales et spirituelles qui le conduisent à « choisir d'être » plutôt une chose qu'une autre :

Donc en même temps, tout ça y a une prise de conscience politique, environnementale, mais aussi spirituelle. En fait c'est très lié tout ça ensemble. Parce que quand tu commences réellement à reposer les questions, en sachant que il n'y a pas de bonnes réponses, c'est-à-dire que personne va te donner la réponse mais qu'il y a une réponse qui te conviendra parce que finalement c'est ce que tu choisis d'être, la dynamique est complètement différente. (I, Pos. 19)

Crise écologique : qui décide ?

C (1a) peine à imaginer une dynamique économique qui se baserait sur une croissance « limitée et sélective ». Tout en admettant que l'être humain a besoin d'un cadre et de limites, elle met en avant la question de savoir qui met les limites, qui impose ces choix. Elle y voit d'emblée l'émergence d'une dictature :

Bon moi limité et sélectif j'ai toujours... ces deux adjectifs me plaisent pas du tout. Parce que limité ça veut dire qu'on se restreint, pis je pense que l'humain il n'aime pas être restreint. Sélectif ben ça revient avec ce que j'ai dit sur le social quoi, parce que ça veut dire qu'il n'y aurait que

quelques-uns qui pourraient bénéficier ou je ne sais pas très bien ce que ça veut dire, parce que ça peut conduire à ça. Par contre, qu'on doive faire évoluer le modèle économique, je crois que ce que je vous ai dit avant, le montre que pour moi y a des évolutions du modèle économique, et que ce modèle va conduire à des... à des choix qui auront des effets... je crois que la conscience que la terre a des limites, elle l'est dans un certain nombre de milieux. Je dis un certain nombre, pourquoi ? Parce que quand on voit Trump on se dit ouais voilà quoi, mais... oui. Mais on oublie que les États-Unis, on a une vision des États-Unis qui est New York, Los Angeles, Boston, Washington, et que si on voyage à l'intérieur du pays ben je retombe sur le niveau d'éducation hein. C'est extrêmement bas quoi, c'est extrêmement primaire, et pis on voit qu'il y a ça. Et donc moi, un modèle économique limité et sélectif moi je vois dictature derrière. Et c'est ce qui me dérange dans ça. Ça ne veut pas dire que je suis contre l'idée qu'on évolue, mais on évolue comme je viens de le décrire avec ce que j'ai dit quoi. (C, Pos. 86)

Je la relance ensuite sur la possibilité de laisser certains secteurs croître et d'en amener d'autres à décroître, en rapport à l'impact écologique et social de certains types de biens et services, ce à quoi elle répond :

Oui mais éthiquement ces choix, c'est qui qui les ferait ? Voilà, y a un problème de choix, qui le fait ? Dans des pays démocratiques j'ai beaucoup de peine avec ça. Et puis, j'ai aussi énormément de peine, par rapport au recul qu'on a sur les choses, euhm. La mort des forêts, y avait toutes sortes de théories sur la mort des forêts, c'était catastrophique, et pis ben dans certains endroits on voit qu'il y a trop et qu'il faudrait faire autrement et tout ça, donc... le recul fait que voilà. Et puis sur le diesel, si je prends cet exemple, pendant je ne sais combien de temps, on nous a dit que le diesel c'était bien mieux que tout le reste, et puis maintenant, alors oui y a des entreprises qui ont triché, mais on voit qu'on a des affirmations et qui avec le recul, ben finalement peut-être qu'on s'était trompés, pis peut-être que ce n'était pas si faux que ça, et y a beaucoup de choses... comme ça j'ai ces deux en tête mais y en a d'autres. Donc vous voyez vous faites des choix, ben... voilà. (C, Pos. 88)

D (1a) semble partager ce questionnement quand je lui demande son avis sur les perspectives d'effondrement qui appelleraient éventuellement une restriction plus importante de nos modes de production et de consommation :

Je me refuse à croire qu'il y ait des gens qui puissent imposer une logique qu'ils n'ont jamais mise sur pieds, au nom d'un système ou contre un système dont ils bénéficient tous les jours. Ça

ça me choque profondément. Et encore une fois, c'est la voie ouverte au totalitarisme, et ça c'est absolument exclu. On vivra autrement, bien sûr ils ont raison, sur le fond, bien sûr qu'on ne peut pas continuer comme ça, la ressource en eau se tarit, les ressources minérales pour utiliser la technologie se tarissent, elles ne se renouvellent pas, on le sait. Ce qui se renouvelle, c'est le soleil. Pour le moment, c'est à peu près la seule chose dont on est sûr. Donc on doit essayer de coller au plus près à ça. Encore une fois je pense qu'on a les moyens, on a suffisamment de moyens pour pouvoir exploiter ce surplus d'énergie qu'on a, de manière positive et pour faire les transformations qui sont dans notre nature. (D, Pos. 28).

La difficulté d'opérer des choix *justes* en tant qu'êtres humains semble pour C un enjeu limitant pour imaginer un modèle de croissance limité et sélectif. Dans le passage suivant, elle ajoute son questionnement sur « Qui met les limites ? » :

– L'être humain a besoin de cadre, il est perdu sans cadre. Donc il a besoin de limites. La question dans quelque chose comme ça c'est qui met les limites. Parce que dans une entreprise, eh ben y a un patron, y a une direction qui met des limites, parce que c'est leur rôle. Mais dans un modèle de cette nature-là, c'est qui qui met les limites ? Vous faites un grand truc mondial, style ONU qui met des limites ? Non j'entends voilà quoi... on ne voit pas... ça ne correspond pas.

– Et si au niveau démocratique par exemple, ça pourrait être une votation, ça pourrait être une unanimité ?

– Mais vous avez des limitations qui sont venues... par exemple sur le nucléaire, vous avez des votes qui ont été faits. Vous avez des limitations sur les OGM, avec des votes qui sont faits. Mais ce n'est pas... j'entends... vous n'avez pas tout, et pis que le peuple il doit choisir alors donc c'est plus de voitures, c'est que des trains, euh c'est que des voitures électriques, voilà, après... pis après au bout de 10 ans on se dit ah ouai mais l'impact écologique de la voiture électrique c'est encore bien pire que la voiture même diesel. Et tout le monde était fan, et pis on se rend compte que c'était une idiotie. C'est pour ça que je suis très prudente. Parce que la voiture électrique je ne suis pas convaincue moi. Voilà. Je trouve ça super mais en même temps... ce que je trouve super c'est la démarche, si vous voulez. Il ne faut pas condamner la démarche parce que peut-être qu'on va trouver un truc... pis ça permet de réfléchir aussi à la voiture à hydrogène, et voilà.

– Les alternatives...

– Oui. Mais voyez, on aurait pu dire mais plus de voiture diesel, que des voitures électriques. Et pis dans 10 ans on se dit quoi ? Ouh euh, on a un problème avec... c'est quoi, le cobalt ?... je sais plus ce qu'on met dans les batteries, et c'est... voilà. (C, Pos. 99-103)

Prenant un peu de recul sur cet extrait, ne peut-on pas considérer – factuellement, que c’est bien la nature – au sens d’une nature *poïesis* portant elle-même ses propres limites (ce que les scientifiques nomment aujourd’hui les « limites planétaires ») qui justement « met les limites » ? Il est intéressant de mettre en lien ce dernier extrait d’entretien avec une certaine identité écologique et un rapport à la nature où cette dernière est perçue (ne fût-ce qu’inconsciemment) comme garante des limites. On pourrait imaginer que cette vision de la nature participerait à résoudre le dilemme du « qui met les limites ». Je discuterai plus en détail ces liens dans la dernière sous-section 4.2.4. Mais pour l’heure, voyons comment semble se former cette représentation de la nature qui intègre les limites de cette dernière.

4.2.3 L’identité écologique comme expérience existentielle

Plusieurs personnes adhérant au NEP décrivent une ou plusieurs expériences marquantes en nature qui les auraient amenées à développer ou renforcer leur identité écologique. Est mise en avant une forme de fragilité, de cassure ou de blessure – soit durant l’enfance, soit pendant le reste de leur parcours de vie – qui semble les avoir conduites à une connexion plus forte à la nature, qui est comme *mobilisée* pour les aider. L’intérêt existentiel prend ses racines dans une expérience particulière avec la nature, vécue non seulement comme un espace où s’opère une conscientisation de nos propres vulnérabilités d’humains, mais également comme un terreau où se logent des voies profondes d’apaisement de l’inconfort généré par ces mêmes vulnérabilités.

Dans ce qui suit, je propose une première illustration de l’intérêt existentiel observable dans le développement de l’identité écologique de certaines personnes adhérant au NEP, intérêt qui semble répondre favorablement à une recherche d’apaisement des enjeux existentiels de l’identité (dans une quête d’estime et de connaissance de soi) ainsi que de l’isolement : en effet, en se percevant soi-même comme interrelié·e à l’ensemble des autres vivants (humains et non humains) dans une vision holistique de la nature où l’espèce humaine en est une parmi d’autres, le sentiment d’isolement existentiel semble bien s’apaiser. Il semble même possible d’interroger cet enjeu comme étant le fruit de notre culture occidentale moderne, qui s’est construite sur cette illusion de séparation par rapport à la nature. Il est possible de penser que les personnes adhérant au NEP soient parvenues à dépasser cette illusion, par le développement de leurs connexions intimes à la nature qui leur offrent des voies d’apaisement – non seulement de cet isolement mais aussi de leur quête d’estime et de connaissance d’elles-mêmes, quêtes qui ne trouvaient plus de réponse satisfaisante dans les codes offerts par la culture du DSP (pression de performance au niveau professionnel, absurdité de la publicité, etc.) mais bien plutôt par une reconnexion à leur naturalité, c’est-à-dire à la perception que ces personnes ont

d'elles-mêmes comme parties intégrantes de la nature. Nous allons également voir dans les citations illustratives de cette problématique en quoi, pour les informateurs·rice·s choisis·es, le manque de voies d'apaisement suffisantes qu'ils constatent dans les modes de vie prônés par le DSP semble être *compensé* par les connexions profondes qu'ils vivent en nature.

Citations illustratives

Isolement et identité écologique

Commençons par ces premières citations de K (2) et S (3) qui établissent explicitement des liens entre le sentiment différencié d'isolement que l'on peut ressentir, en fonction de l'identité écologique que l'on a pu développer. Incarner et défendre les modes de vie du NEP peut conduire à une forme d'isolement social qui fait écho à l'isolement existentiel. Face à une forme de marginalité qui peut émerger de ces choix de vie caractéristiques du NEP, l'identité écologique semble servir de soutien pour apaiser cet isolement social et existentiel, en proposant une forme de *compensation* quand les codes offerts par le DSP s'avèrent incapables d'agir comme des pourvoyeurs d'apaisement (d'estime et de connaissance de soi).

K (2) décrit les liens qu'il perçoit entre le développement d'une identité écologique *versus* isolée et le sentiment différent de solitude que l'on peut vivre :

Je trouve que plus tu te définis à plusieurs niveaux, pis en lien avec des choses de plus en plus grandes, moins t'as de chances de te retrouver seul dans ta tête, je pense. Parce que... je ne sais pas, je dis un truc au bol, si tous les jours je vais me promener dans la forêt quand je suis un vieux, je ne vais pas dire à la retraite parce que... ça existera plus {rire} je pense. Mais, si je me sens en lien avec les oiseaux, les arbres, l'humus et pis l'air, ben je pense que je serai moins seul que si je suis devant des chiffres et des lettres à l'EMS {Établissement Médico-Social} quoi. {...} Admettons, si moi je vis tout seul dans mon appartement, parce que tous les gens avec qui j'étais en lien sont décédés, pis que j'ai pas réussi à construire d'autres liens avec des gens plus jeunes, et pis que je prends le bus, et pis que j'ai admettons un peu de contact avec le chauffeur mais je le saoule parce que je suis une personne âgée qui parle trop, et pis que je vais au Chalet-à-Gobet pis que je me balade pendant trois heures et pis après que je rentre dans mon appartement et je cuisine les champignons que j'ai cueillis, ben en fonction des standards actuels, disons humainement, je suis seul. Et pis je suis peut-être même plus seul que le vieux qui est dans son EMS, pis qui a des soins et qui mange avec des gens à la cantine. Mais dans ma tête je suis peut-être moins seul parce que je me sens relié à plein d'autres êtres, et plein d'autres éléments, alors

que cette personne elle est en train de se morfondre sur son isolement {...} typiquement si tu te construis comme une famille nucléaire, pis que tes enfants ils ne viennent pas te voir, ben tu te sens seul. Mais si tu te construis comme étant un être vivant, si t'as un arbre tu te sens plus seul. Facile à dire mais... si t'as un arbre mais que tes enfants ils te rejettent, c'est triste. C'est peut-être une valorisation des relations qui peut varier en fonction de la proximité avec ce que t'es. (K, Pos. 119-121)

S (3) lie également solitude et identité écologique en revenant sur son expérience de transition professionnelle, où il décrit le processus d'être soi-même malgré la peur de perdre des relations et son sentiment d'avoir vécu de telles pertes mais de ne pas se sentir seul quand il est en nature, justement. En ce début de citation, il réagit à la phrase que je lui proposais de commenter : « On naît seul, on vit seul on meurt seul. C'est seulement à travers l'amour et l'amitié que l'on crée l'illusion momentanée que nous ne sommes pas seuls » :

Alors moi j'arrive tout-à-fait à le voir ainsi. Effectivement, d'autant plus quand on est dans une vie où on essaie de... on veut vivre sa vie, et puis, être dans l'être. Et tout en sachant qu'on dérange, malgré tout ça on reste bien centré sur soi-même. Je vois tellement de gens, et dans ma famille proche hein, très très proche, qui par peur de perdre quelque chose, une amitié, peur de perdre la face, de perdre une audience, par peur de perdre une renommée, et ben ne sont pas eux-mêmes avec les autres. Et cette tendance-là on emmagasine un tas de vilaines choses parce qu'on est toujours souriant, on est toujours d'accord, on ne se met jamais en opposition, ou des fois un petit peu comme ça mais on est toujours d'accord. Alors c'est sympa parce qu'on a plein de copains voilà, mais en fait c'est assez facile d'avoir du monde autour de soi quand on n'est pas soi-même. Le jour où on est vraiment soi-même et qu'on fait un peu différemment... alors personnellement j'ai eu un beau vécu de ce côté-là, quand j'étais dans l'immobilier où tout le monde vous drague, etc., vous êtes un dollar ambulant, vous êtes une source de finance, on vous attend. Et quand on arrête, au bout de je dirais 6 à 8 mois, ou ça reste peut-être une année. Mais après ça s'estompe vachement. C'est là qu'on voit qu'il en reste un ou deux, c'est là qu'on voit qu'on est vraiment seul, effectivement. Mais ce n'est pas un problème. Seul mais en même temps je ne me sens pas seul, parce que y a la vie, y a tout ça. Quand je suis dans la nature je ne me sens pas seul, les oiseaux, etc. ... c'est des compagnons, de vie. (S, Pos. 107)

Ruptures amoureuses et réciprocité

Deux informateur·rice·s du NEP évoquent de manière intéressante leur rapprochement vers la nature lors de ruptures amoureuses. On dirait que l'enjeu existentiel de l'isolement ravivé à ce moment-là de leur vie a trouvé une voie d'apaisement dans leur sentiment de connexion avec la nature, comme une forme de compensation à la perte provoquée par la rupture et au sentiment accru d'insécurité qui a pu en découler.

I (2) évoque sa première rupture amoureuse qui l'a conduit à faire ce grand voyage, à la fin duquel il dit assister au coucher de soleil qui a été le moment fondateur de son engagement écologique, créant en lui l'émergence d'un sentiment de réciprocité par rapport à tout ce que la nature lui avait apporté durant son voyage :

Et puis ben comme tout voyage je pense que la beauté du monde, elle change, du coup. Je me rappelle deux jours avant la fin de mon voyage au Mexique, je devais après reprendre l'avion, et je suis arrivé je pense un peu par hasard sur une plage, le « Pie de la Cuesta » ça s'appelait. C'était un peu un endroit vraiment paradisiaque... mais le coucher de soleil c'est un truc que je n'avais jamais vu non plus. Donc j'étais mais estomaqué, je suis resté comme ça pendant une heure, deux heures, pis ce jour-là je me suis fait la promesse que tout ce que j'avais gagné, parce que j'avais l'impression que j'avais tellement grandi pendant ce voyage, tellement accumulé de choses, ça je le sentais au fond, ben en fait j'ai fait la promesse à la nature, et c'est là que ça a commencé, que ce qu'elle m'avait donné, ben j'allais le lui rendre. C'était simplement une réciprocité, un sentiment de réciprocité. Et ça je pense que c'est le premier pas. Ouais c'est vraiment comme ça que je sens que je l'ai vécu, après peut-être qu'on romance toujours mais c'est très en moi ça. C'est... OK, merci merci tellement pour ça, que ben je vais faire de mon mieux pour le rendre quoi. Et puis ça c'était un peu le point de départ. (I, Pos. 9)

L (2), de son côté, évoque son retour à la randonnée après s'être retrouvée seule à la suite d'une rupture amoureuse :

Pis après en 2012 le couple on s'est séparés, je suis partie, je me suis retrouvée seule à Morges, ce qui n'était pas prévu, parce qu'il fallait que je quitte le Valais, et puis là ce qui s'est passé c'est que comme j'étais seule, pas très heureuse, j'ai été beaucoup marcher. Donc là je me suis reconnectée aussi avec la nature en allant randonner, etc., toute seule, pis j'ai arrêté de fumer donc j'ai continué à beaucoup marcher pour évacuer {rire} la frustration. (L, Pos. 13)

Par ailleurs, elle décrit les moments qu'elle passe en nature comme lui permettant de se *déconnecter*, sous-entendu : de son mode de vie quotidien, ce qui lui permet de se ressourcer :

Genre là j'ai fait les gorges de l'Orbe, dimanche, eh ben c'est vraiment aussi une balade que je fais souvent, mais t'as besoin de voir du vert, pis d'être là-dedans, pis tu déconnectes en fait. D'ailleurs moi généralement je mets mon natel sur avion, c'est le premier truc que je fais avant de partir marcher, et puis parce qu'il faut juste... être là à ce moment-là et pas dans autre chose. Voilà. Donc ouais c'est très viscéral comme réaction. C'est vraiment... c'est ça qui parle, ce n'est pas la tête. (L, Pos. 73)

On retrouve ici l'apport d'une attitude d'attention envers le moment présent que l'on peut vivre (Brown et Ryan, 2003). Notons encore que L décrit cette connexion à la nature comme présente dès son adolescence, surtout lors de moments de vie plus difficiles :

... mais alors je l'ai eu quand j'étais adolescente, c'est marrant je l'ai eu quand j'ai eu des phases de ma vie un peu plus difficile... parce qu'adolescente ce n'était pas une phase de ma vie très... non c'était horrible, faut être honnête {rire}. C'était une phase... ben j'avais perdu mon papa, c'était un peu compliqué, une maman qui buvait, et puis beaucoup de choses à porter, parce qu'il fallait quand même assumer le job, les études, tout ça... donc c'était une phase vraiment compliquée. Et puis là je me suis reconnectée quand je me suis retrouvée célibataire, sans réseau social, à redémarrer un truc un peu à zéro à Morges, en 2012. (L, Pos. 75)

Transcender les limitations de son corps

P (2) décrit la nature comme une matrice, un intermédiaire qui englobe, ouvrant à une forme de transcendance qui lui permet d'accepter les limitations de son corps. C'est ainsi la contemplation de la beauté de la nature qui lui permettrait d'accepter ses propres limitations. Elle évoque ici son expérience de s'être vu mourir lorsqu'elle avait une vingtaine d'années, expérience durant laquelle elle aurait quitté son corps pour rejoindre un autre état de conscience. Elle décrit ainsi la nature comme le lien qui l'a ramenée à une corporéité qu'elle a eu du mal à accepter en « revenant » de cette expérience marquante :

– *Avant tu as utilisé le mot nature, si je te demandais de définir ce que ça veut dire pour toi la nature ?*

– *Ce que ça m'évoque c'est... ce lien puissant que j'ai eu dans les expériences fortes dans le désert du Sahara, dans l'Afrique, dans la forêt africaine, dans le verger de ma grand-mère, donc il y*

avait des arbres, le lien à l'arbre je l'avais déjà dans l'enfance. Maintenant je me rends compte, et je le vis beaucoup ici, et je le vis de plus en plus, j'ai vraiment l'impression que quand je suis au sein de la nature, en relation avec des éléments de la nature, j'ai l'impression que je suis nourrie de l'intérieur, ça nourrit en profondeur mon être. Et rien que de voir, moi je suis extrêmement sensible à la vision de la nature, à la vision de sa beauté, et encore plus à la vision de sa destruction, évidemment. C'est quand j'étais en Belgique, immergée dedans, quand on avait le Gaia Spot, j'ai trouvé des lieux magnifiques, et moi je sens que ça me touche dans... justement, moi qui me suis coupée de mes émotions, qui ne pouvais pas supporter ce que je vivais, qui me suis coupée de mon corps, la nature c'est le lien qui me ramène à moi, c'est le lien qui me ramène à mes cellules et à ma corporéité, à mon enveloppe charnelle, ma chair, mon sang, mes nerfs, ma peau... c'est ça. Pour certains y a la musique, y a... mais je sens que moi j'ai à voir avec le visuel, avec les yeux. Être devant l'extase, devant l'admiration, d'être touchée comme ça, je parle de nourriture et je parle... ça me fait me reconnaître moi-même en tant que... faisant partie de cette terre quoi. Ça m'aide à accepter que j'ai un corps, et que... voilà parce que j'ai fait l'expérience et j'ai la mémoire qui ne me quitte pas, à laquelle je ne pense jamais mais... de l'infinité, des autres mondes, et par expérience vraiment personnelle, et je sais que l'absence tout-à-fait de corps, enveloppe, et de déplacement comme une onde, il s'agit d'une autre expérience, alors que sur cette terre, l'expérience que j'en ai moi, qui pourrait être une limitation, qui l'a été longtemps, elle peut être transcendée, je peux l'accepter cette limitation dans le corps, quand je suis en lien avec cette beauté, avec ce... plus grand que moi, auquel j'ai juste envie de rendre hommage quoi. Ça me permet sûrement une forme de transcendance, parce que finalement c'est que ça qui me sauve. Une sorte de transcendance. (P, Pos. 12-17)

Je lui demande ensuite ce qu'elle entend par « transcendance » :

– C'est comme si mon cœur s'ouvrait totalement, ma conscience, je pense que ça rejoint chez moi la notion d'être au service de plus grand que moi, c'est ne pas m'oublier, mais en tous cas c'est bien au-delà du je, et c'est complètement aller vers... comment dire... c'est un endroit où... Là d'où je viens, on va dire allez les étoiles, je peux rejoindre à travers l'expérience que je fais personnelle sur cette terre quoi. C'est comment je peux aller de cette expérience individuelle, personnelle, à quelque chose qui passera à mon sens par mon cœur, par une ouverture cœur-esprit, pour aller vers le plus grand, plus grand que nous quoi, plus grand, bien au-delà. C'est difficile de matérialiser ça.

– J'ai l'impression que c'est comme si la nature était une interface...

- Intermédiaire, mais qui englobe, c'est pas mal ça oui.
- Mais du coup qui permet de faire le lien avec cette transcendance, cet illimité ?
- Y a la notion de matrice aussi, c'est ça qui me vient. Et l'unité, y a une question d'unité... et y a la transcendance, je pense que c'est vraiment, la source de résilience pour moi elle est passée par une forme de transcendance qui devait sûrement préexister en moi, c'est une évidence qui m'a tenue en vie et qui m'a fait tenir bon pour ne pas m'en aller, avec ce que je vivais, et aussi je pense qu'il y avait peut-être une notion inconsciente de mission, qui était t'es venue là pour quelque chose quoi, et c'est cause de transcendance aussi ça, de transcender son propre destin personnel, de ces corps qui souffrent, et de cet être qui souffre, et de dépasser ça, pour atteindre pourquoi je passe par cette expérience-là, y a du sens à ça, et comment je peux le transcender pour en faire quelque chose pour, au-delà même de... pour le collectif, pour la nature, pour la terre, pour la vie quoi... ouais je pense que c'est ça. C'est ce qui me vient. (P, Pos. 19-23)

Conscience cosmique et identité écologique

Nous retrouvons dans les extraits d'entretiens cités précédemment un processus réflexif qui s'opère chez les personnes interrogées quant à leurs rapports à la nature. Ce processus s'opère au travers d'une expérience vécue particulière durant laquelle ces personnes expérimentent une forme d'union avec la nature. Cela renvoie à la définition que Hess propose de la *conscience cosmique*, comme « l'expérience humaine vécue, éprouvée, de l'unité tout à la fois psychique et physique, corporelle, avec la nature extérieure : je me sens appartenir pleinement – corps et esprit, tout un – à la nature. » (Hess, 2016, 141). Il est intéressant de revenir ici sur la méthode phénoménologique à même de décrire ce qui se joue possiblement pour la personne dans ce passage que Hess décrit comme « l'attitude habituelle à l'égard de la **nature** à l'attitude réflexive » (Hess, 2016, 153). Ce passage nous amène à nous percevoir nous-mêmes comme percevant, à concevoir les entités du monde à travers nos propres perceptions. L'époché – qui pour rappel signifie la suspension du jugement, soit ce moment où l'on met sur pause nos préjugés et compréhensions sur le monde pour se rendre disponible à l'expérience que l'on vit, amène à *devenir-conscient* que « les choses du monde visées par ma pensée sont d'abord perçues. » (Hess, 2016, 153). Le rapport au corps est ici primordial. Le philosophe Maurice Merleau-Ponty a particulièrement travaillé sur la description de cette expérience du sentir par le corps (Merleau-Ponty, 1976). Il nomme le corps la « chair », qu'il comprend comme une partie de la « chair du monde ». Ce rapport semble bien présent chez les informateur·rice·s du NEP, comme pour P (2) qui décrit la nature comme « le lien qui me ramène à mes cellules et à ma corporéité » comme nous l'avons vu précédemment ; ou J (2) qui définissait la nature au chapitre précédent non comme « un support » mais comme « un truc vivant, une énergie avec laquelle on peut

avoir des interactions physiques, chimiques {...} mais aussi des interactions plus métaphysiques » (J, Pos. 15).

Au regard de la littérature en psychologie que nous avons parcourues au premier chapitre, il est possible de soutenir l'idée que faire l'expérience de cette conscience cosmique constitue un levier essentiel pour développer une identité écologique. Je ne peux ici en faire que l'hypothèse, mais on peut penser que ce qui se joue spécifiquement dans ce passage entre une expérience marquante vécue en nature – telles que celles qui ont été relatées dans les citations d'entretien précédentes, et le développement d'une identité écologique forte, pourrait être l'*intérêt existentiel* qui se joue pour la personne au moment de sa vie où elle vit cette expérience. Les expériences relatées précédemment semblent bien pouvoir être comprises comme des *brèches existentielles*, ouvrant un espace de vulnérabilité pour les personnes qui ont alors la possibilité de combler ces brèches et apaiser leur souffrance par ces moments intimes de connexion avec le vivant, la nature. Il serait intéressant de revenir avec ces personnes sur ces expériences marquantes, à l'aide d'une méthode particulière en psycho-phénoménologie développée par le psychologue Pierre Vermersch, qu'il nomme l'explicitation⁴⁵ (Vermersch, 2019). Cette méthode très cadrée et structurée permet d'accompagner une personne à revivre une expérience mais au ralenti, comme un extrait de film qu'on reverrait séquence par séquence, avec la possibilité de mettre certains instants sur pause pour décortiquer ce qui se joue de spécifique pour la personne à cet instant particulier.

4.2.4 En quête de sens – l'intérêt existentiel d'une réflexivité culturelle

Dans cette dernière sous-section consacrée à mon analyse inter-profil, je propose une vision globale du triptyque nature-croissance-existential qui ressort de l'ensemble des associations présentées jusqu'ici. Nous avons observé des émergences existentielles au chapitre précédent dans la manière qu'avaient certaines personnes de définir la croissance économique. Je reprends et détaille ici ces émergences en les mettant en lien aux rapports à la nature qui ont pu être observés chez les personnes interrogées jusque-là. Je fais l'hypothèse que les *intérêts existentiels* des personnes constituent les leviers permettant d'expliquer l'ensemble de ces liens.

Une tendance qui se dégage des résultats chez l'ensemble des profils est celle de considérer le paradigme *adverse* comme mortifère, en ce sens qu'il conduirait à la fin de l'espèce humaine. On peut y lire un certain intérêt existentiel à adhérer à son propre paradigme et discréditer le camp adverse – ce qui semble à priori assez logique.

⁴⁵ Pierre Vermersch a fondé un groupe de recherche sur l'explicitation, accessible sur le site web <https://www.expliciter.org/>

E (1a) s'exprime de manière assez virulente sur les alertes des mouvements de protection de l'environnement :

Mais à chaque événement, ah là là on va tous mourir, c'est... moi j'en peux plus là. Chacun son truc voilà. (E, Pos. 111-116)

Pour A (1a), la fin de la croissance signifierait la mort du système de santé :

... en termes de soins par exemple c'est la mort pour je pense tous les malades. On ne pourra pas payer. {...} bon on va commencer à dire non à ça. Non. Je n'arrive pas, c'est dans ce sens-là que je suis prêt à défendre un néolibéralisme qui dit non. (A, Pos. 31-33)

Quant à D (1a), il voit dans l'abandon de la croissance économique le refus du progrès, et il estime que le refus de ce dernier nous conduirait à notre propre disparition :

... si on y renonce {au progrès}, ben ça veut dire d'une certaine manière qu'on va disparaître. {...} Donc ça peut paraître une quête éternelle, mais c'est la quête de l'être humain, c'est la quête de sa future vie en dehors du système solaire, c'est tout ça si vous voulez. Mais enfin ça vaut la peine d'essayer. Et ce que je refuse c'est toujours de dire non les choses doivent être bloquées parce que finalement maintenant on a atteint un niveau qui est suffisant, et que c'est comme ça qu'on doit vivre. Ça ne sera jamais ainsi, l'être humain n'a jamais fonctionné de cette manière-là. Alors soit il disparaît, on passe à autre chose, pis on ne sait pas ce que ce sera parce qu'on y sera plus, c'est envisageable, on est peut-être en train de commettre un suicide collectif, c'est possible, y a des hypothèses dans ce sens, soit on considère qu'on a une possibilité de se donner un avenir qui soit un avenir un petit peu plus rationnel au niveau du recyclage des ressources, c'est ce en quoi je crois, c'est ce pour quoi j'ai milité depuis toujours. Et franchement dit si j'avais écouté mes copains en sabots à l'époque, moi je suis post-soixante-huitard, je suis né après, autant dire que j'ai loupé tous les trucs intéressants {rire}, si j'avais écouté ça, on en serait où ? Alors on serait très certainement en train de se regarder très heureux, on serait très certainement en train de crever de certaines maladies qu'on a réussi à éradiquer, etc. ... donc c'est juste pas possible, dans la logique de l'être humain, de dire tout doit s'arrêter à un moment donné, tout doit être figé. Ceux qui l'ont fait, ceux qui l'ont fait, au nom de nouvelles sociétés, d'un nouvel être, et en particulier les Chinois sous Mao Tsetung, ont commis les pires atrocités du monde. Et comme je suis foncièrement anti-totalitariste, je ne peux pas me résigner à ça, et j'ai trop vu d'erreurs dans le passé, qui consistent finalement à faire régresser les sociétés, au nom d'un idéal

qui soit si supérieur à ce qu'on a vécu jusqu'à maintenant et qui en fait, vous condamne à la mort. Ça c'est exclu, ce n'est pas dans ma philosophie, voilà. (D, Pos. 12)

En contraste, plusieurs informateur·e·s du NEP décrivent l'absurdité qu'ils ressentent face à certaines manières de fonctionner du système économique de croissance. C'est un profond *manque de sens* que ces personnes éprouvent quant aux composantes du DSP.

R (3) décrit le *délire* qu'il perçoit dans la manière dont notre économie valorise ce que produit la Terre :

Le pétrole ne vaut rien, le cuivre ne vaut rien, tout ne vaut rien. Donc ce que la terre produit, qu'on pompe, et qu'on ne retrouvera plus, ça ne vaut rien. Et des boîtes qui sont du vent, ou pas toutes hein, mais une grande partie, valent des fortunes. Et je me dis mais qu'est-ce que c'est que ce délire, dans quel monde on est, etc., et ça m'interroge beaucoup. (R, Pos. 18)

L (2) décrit ainsi son rapport à la publicité, en définissant comme *absurde* le système de marketing sous-jacent :

J'essaie de consommer raisonnablement, euh évidemment c'est vrai que toute la publicité, la consommation ça me gonfle mais à un point {rire} mais bon voilà je ne t'apprends rien. Ce sont des choses qui m'insupportent autant pour des raisons économiques qu'écologiques parce que c'est absurde, mais aussi pour la qualité de vie que ça offre aux gens. En fait ça les persécute ils ne se rendent pas compte mais, ça les... ça leur donne des injonctions auxquelles ils ne peuvent pas répondre. Enfin c'est... c'est flippant. (L, Pos. 97)

M (2) relate une prise de conscience quant au rapport que nous pouvons entretenir avec les objets et leur possession, qui l'a directement touché dans ce que signifie « exister ». Il tente dans son quotidien de partager un maximum les objets qu'il utilise. Il exprime ici sa manière un peu différente de voir notre rapport au matériel, ce qu'il lie rapidement à son rapport à son frère jumeau. Il décrit dans sa relation avec lui un certain besoin de se distinguer pour exister différemment. Il exprime une peur de « disparaître derrière ses possessions » :

J'ai eu plusieurs fois la chance, je ne sais pas si tu connais Quino, le dessinateur sud-américain, c'est celui qui dessine Mafalda, mais il a fait toute une série de dessins à côté, et c'est vrai que... je pense qu'il y a une série de ses dessins qui m'ont marqué. Ouh, bon c'était vraiment pendant la période des Trente Glorieuses hein, on voit un homme en costard cravate pis qui dit : « Ah depuis tout le temps que je travaille, j'ai accumulé de l'argent, j'ai enfin pu acheter un certain nombre

de choses qui aujourd'hui me permettent d'exister et d'affirmer que je suis un homme » et puis au fur et à mesure qu'il y a les différents éléments on voit qu'il a acheté la voiture le truc pis en fait le dernier truc fait que ça lui recouvre le visage et pis en fait il disparaît derrière tous ses objets, et pis la personne n'existe plus, il n'existe qu'à travers ses objets, et ce genre de choses. Et pis c'est vrai qu'il y a deux-trois éléments comme ça qui m'ont marqué, c'est vrai que ce n'est pas parce que je possède quelque chose que je peux dire que j'existe, en ça ben nous on ne s'est jamais posé la question avec mon épouse on a toujours eu des voitures Mobility, effectivement on ne la possède pas on est sociétaire, ça nous pose aucun problème. {...} Et je me suis dit ben c'est peut-être aussi un moyen de me démarquer un peu, de vivre différemment, et puis d'arriver avec quelques éléments qui ne sont pas simplement, je fais comme les autres pour disparaître. C'est peut-être lié aussi au fait que j'ai un frère jumeau, avec qui je m'entends extrêmement bien hein je tiens à le dire, mais qu'on avait besoin de se distinguer un petit peu, entre les deux, et d'ailleurs si tu le croises tu vas le confondre avec moi, on est identique. Euh et qui fait que à un moment donné il faut que je me distancie un petit peu, que j'existe un peu différemment. (M, Pos. 21)

Pour O (2), le développement durable n'a *aucun sens* et il questionne le *but* recherché par la croissance économique, même si elle se dit « verte » :

Pour moi ça n'a aucun sens le développement durable. Quand bien même on devrait n'utiliser que des énergies renouvelables, OK ben on construit des barrages hydroélectriques, OK ben on produit plein de panneaux solaires, on produit plein d'éoliennes, et tout ça, ça va nous assurer plein d'énergie pour produire des choses, dont on ne sait même pas l'utilité, et en quoi ça vient vraiment nourrir le besoin profond des êtres humains ? Eh ben tous ces barrages, toutes ces éoliennes, tous ces panneaux solaires, ils ont un impact monstrueux sur l'environnement. Et du coup ils continuent à altérer finalement l'écologie, dans ce qu'elle a de plus profond, donc la crise écologique qui perdure, et les oiseaux se font prendre dans les hélices des éoliennes, apparemment les panneaux solaires photovoltaïques, pour les produire il n'y a rien de plus polluant, les barrages hydroélectriques ben on modifie en profondeur l'écosystème des vallées, ou des rivières et des fleuves, etc. ... Donc voilà, et puis après tout ce qu'on rejette en déchets, ben voilà il faudrait que tout soit organique pour que ça puisse se décomposer, enfin voilà la crise écologique elle est là et pis elle le sera toujours même avec la croissance {sous-entendue verte}. Et puis ça demande aussi de se poser la question de pourquoi la croissance, pourquoi est-ce qu'on veut croître ? Même de façon verte, ou de façon la plus écologique possible, pourquoi est-ce qu'on veut croître ? C'est quoi le but ? Est-ce que le temps n'est pas venu de s'arrêter et de se demander mais qu'est-

ce que je veux dans ma vie, si c'est le bonheur, eh ben moi je pense qu'on est complètement sur la fausse route. (O, Pos. 59)

Par ailleurs, plusieurs informateur·rice·s du NEP décrivent la dynamique croissanciste de notre économie comme délétère pour nos relations interpersonnelles – rejoignant par-là l'enjeu existentiel de l'isolement ; et, pour notre estime de nous-mêmes – rejoignant l'enjeu de l'identité. En parlant de la structure dans laquelle elle travaille, L (2) partage son ressenti par rapport au modèle croissanciste qui souvent, selon elle, divise les gens et détériore ou bloque la communication :

C'est assez insidieux, parce que c'est vraiment un système où en fait... y a un manque de considération pour le travail de chacun. Mais je pense que c'est très souvent le cas dans le modèle croissanciste, et puis du coup on compresse tous les rouages, on fait en sorte que les gens ne puissent pas communiquer entre services, entre rouages, etc. ... parce que c'est vraiment, diviser pour mieux régner si je puis me permettre, mais du coup l'humain n'est plus du tout au centre, et puis ben là c'est vraiment des théories de bistrot mais c'est comme ça que je le ressens tu vois, donc c'est pas intellectualisé, c'est vraiment du ressenti comme ça et pis quand tu recrées du lien, ben moi je retrouve un peu espoir. (L, Pos. 51)

Par ailleurs, elle met en avant l'importance qu'elle voit à se protéger d'une certaine pression qu'elle perçoit de devoir se « dépasser tout le temps » :

Et puis ben justement là une des choses sur lesquelles j'essaie de travailler c'est justement d'être plus bienveillante avec moi-même, justement pas trop me pousser à l'extrême, surtout dans ces modèles bien capitalistes, où on te demande de te dépasser tout le temps. Mettre les barrières quand il faut. Enfin plus se respecter en fait. (L, Pos. 59)

I (2) avait défini d'emblée la croissance économique comme ce qui éloigne de soi-même :

- *La croissance... ouai pour moi la croissance c'est s'éloigner de ce qu'on est.*
- *La croissance économique ?*
- *La croissance économique nous éloigne de ce qu'on est. Elle nous aliène, elle nous transforme. C'est quelque chose de faux. Enfin c'est comme ça que je le vois. L'anti-homme.*
- *L'anti-homme ?*
- *L'anti-homme c'est la croissance économique. Ouais. (I, Pos. 67-71)*

K avait commenté la citation sur la mortalité en liant notre peur de celle-ci à la recherche de quelque chose d'illimité, destiné à pallier cette peur. Il intègre dans sa réflexion notre rapport au temps et au travail :

{Lit la citation} « *La peur de mourir résulte de la peur de vivre, une personne qui vit pleinement est prête à mourir à tout moment.* » Alors je crois que je suis d'accord avec la deuxième partie assez facilement, une personne qui vit pleinement est prête à mourir à tout moment. Mais j'aurais presque envie d'inverser la première phrase. C'est-à-dire que la peur de vivre résulte de la peur de mourir. Parce que c'est évidemment un monstre tabou dans nos sociétés, ça nous met face à notre finitude qui est notre peur la plus grande et puis qu'on compense en développant des manières de s'organiser et d'agir illimitées, et la recherche de toujours plus. Et puis du coup j'ai l'impression que justement, on ne vit pas comme on pourrait, parce qu'on est à la recherche de ce truc illimité. Pis du coup en travaillant toujours plus, pour essayer de gagner toujours plus, récupérer toujours plus de trucs et vivre tellement, enfin toujours plus d'expériences en le moins de temps possible, tout en le diffusant au plus de monde possible pour obtenir le plus de « like » possible, ben on vit plus. On est tout le temps soit dans le futur, soit dans le passé, pis... surtout dans le futur j'ai l'impression. À se dire que... « Une fois que j'aurai tel truc ce sera super ». Y a peut-être... je pense à ça maintenant ce serait peut-être intéressant de se poser la question, ce serait intéressant de savoir s'il n'y a pas de moins en moins de personnes qui se disent « C'était mieux avant » et de plus en plus de personnes qui se disent « Quand j'aurai tel truc ce sera mieux ». Alors je pense que c'est lié hein... mais dans le discours, ça serait intéressant. Mais voilà maintenant c'est vraiment : « Une fois que j'aurai tel truc, une fois que j'aurai tel job, une fois que j'aurai telle maison, une fois que j'aurai telle voiture... » ou pas hein, mais j'ai l'impression que c'est valable pour tout le monde, « Une fois que j'aurai vu tel nombre de pays... ou que j'aurai tel sac de montagne parce que je suis quelqu'un d'hyper écolo proche de la nature et pis ce sera bien » au lieu de juste... ben voilà, apprécier les choses comme elles sont. Pis apprécier les choses comme elles sont ça veut dire vivre pleinement, pis vivre pleinement ça implique être prêt à mourir à tout moment. Pis après moi je sais très bien que je tiens ce genre de discours, pis que... quand je tombe tout d'un coup malade pis que je ne sais pas ce que j'ai, ben la peur de mourir elle resurgit quoi. Donc je pense que c'est ancré profondément. Je ne sais pas si on peut s'en libérer complètement, en tous cas nous avec notre éducation. Je ne sais pas, peut-être qu'il y a d'autres cultures avec d'autres cosmologies qui le vivent mieux, je n'en sais rien. Et pis encore il faudrait aller voir... je pense que pour nous c'est difficile quoi. (K, Pos. 96)

Dans ces critiques, nos liens à la nature sont considérés comme permettant de soigner les impacts délétères provoqués par cet impératif croissanciste. L (2) décrivait le modèle croissanciste de l'entreprise où elle travaille comme divisant les gens, selon l'adage « diviser pour mieux régner ». Elle conçoit la nature comme une des voies à même de recréer du lien entre les gens, ce qui elle, la motive :

Cela se voit partout les gens s'engluent dans des bulles, ils se ferment, ils s'ouvrent plus du tout. Alors que dès que t'es à la campagne pour des raisons X, Y, tu vas te balader, nous souvent on fait des anniversaires dans des refuges, etc., ça recrée le lien. (L, Pos. 51)

De plus, en contraste aux pressions qu'elle vit professionnellement dans le modèle croissanciste, elle décrit la nature comme ce qui apaise, comme une réalité « sereine » :

Peut-être c'est lié à la nature aussi, je trouve que c'est très serein. Même typiquement quand il y a des orages ou des monstres pluies, moi j'adore, ça me détend. {...} Quand il y a des grandes pluies, j'aime bien observer comme ça descend les énergies, ça apaise, tu sens que ça fait ah ouf, comme si la marmite était pleine et qu'il fallait un peu redescendre de l'excitation ambiante, tu vois ? {...} Ouais ça régule, voilà. (L, Pos. 93-95).

Enfin, sa critique de notre rapport au temps dans un modèle croissanciste est liée de manière intéressante à l'envie de retrouver un certain rythme humain intrinsèquement lié à celui de la nature telle qu'elle l'avait définie :

Et puis le travail, j'ai l'impression que c'est le plus gros problème. Je ne sais pas si c'est parce que je vois des rapports qui sont en lien avec des assurances perte de gain et compagnie, ou si c'est aussi une réalité de l'état actuel du marché du travail, ou un peu des deux... mais ça c'est intéressant de voir que les gens tombent malades au travail de plus en plus. Donc c'est que ça ne fonctionne pas. (L, Pos. 99)

Aussi faire des trucs à un rythme humain c'est peut-être aussi faire des trucs à un rythme naturel, tu vois ce que je veux dire, dans ce sens-là humainement correct quoi. Pis quand tu dis « humainement » c'est lié à la nature parce qu'on est une machine qui a été créé par la nature donc automatiquement on a des obligations qui sont liées à notre essence propre d'animal quoi. (L, Pos. 101)

Origines de la réflexivité culturelle

La réflexivité culturelle importante observable chez les personnes adhérant au NEP trouve son origine dans plusieurs expériences de vie. I (2) raconte ses premiers voyages comme très fondateurs dans sa capacité à relativiser ce qui lui avait été transmis par ses parents ou par l'école, et qu'il tenait pour acquis. Ces expériences l'amènent à sortir d'une vision du monde binaire pour réaliser la complexité des points de vue, au-delà du fait d'avoir raison ou tort :

J'avais 19, 20 ans quand je suis parti. Donc j'ai travaillé que deux ans après l'apprentissage, avant de partir. Ouais et puis alors là c'est fondateur de beaucoup de choses. Pour plusieurs raisons, mais la première c'est que c'était une nouvelle culture donc j'apprenais beaucoup de choses, et puis après une fois que j'ai su parler l'anglais j'ai fait beaucoup de sac à dos, surtout Canada, Mexique, pendant plusieurs mois. Et puis en fait on m'a dit beaucoup de choses sur beaucoup de choses avant de partir. Tu feras attention y a ça, pis y a ça, y a ça... Et puis ces gens qui me disaient ça c'est des gens que j'ai toujours écouté a priori, normal c'était mes parents, les gens que j'aime, voilà. Donc si tu veux je me mettais aussi... ben j'étais encore un enfant donc je considérais que ce qu'on me disait, comme à l'école aussi, c'était juste ou faux, c'était binaire. Et puis cette expérience-là elle m'a montré qu'en fait ce que m'avait dit les gens ce n'était pas comme moi je le percevais. J'ai réussi à faire la nuance de me dire ils n'ont pas pour autant tort, ou je n'ai pas pour autant raison, il existe plusieurs choses. Et puis ouais ça c'était très très fondateur. Parce que je me suis dit si c'est le cas avec ça, c'est le cas avec quoi ? C'est le cas avec tout. Donc voilà... ça il y a la graine qui a été mise là. (I, Pos. 9)

M (2) se positionne sur la nécessité de garder tout au long de sa vie un regard critique sur ce qu'on nous enseigne :

Et j'ai continué à enseigner, encore aujourd'hui j'ai demandé de maintenir un taux d'enseignement parce que j'ai du plaisir à transmettre justement un certain nombre de choses aux jeunes. Surtout à ce qu'ils remettent en question... on ne se rend pas compte mais on grandit dans un monde où on nous dit c'est comme ça parce qu'on l'a appris et assez naïvement on le reproduit en se disant que c'est le bon moyen de faire, et j'essaie à chaque fois de m'interroger sur tous les a priori quand on a de la peine justement à se remettre en question. Et je leur dis aussi, interrogez-vous sur ce qui est dit dans le monde professionnel, mais interrogez-vous aussi sur ce que moi je vous dis, de manière que ça puisse un peu aller de l'avant. Et puis bon entretemps j'ai eu la chance de rencontrer mon épouse, d'avoir des enfants, etc. Ce qui fait que ça m'a aussi posé un certain nombre de contraintes hein, il faut être honnête. Je veux dire... Par contre je reste persuadé, des fois on me dit ouais mais tu ne peux pas imposer à tes enfants ce genre de choses, ou ce mode de

vie-là, mais je me dis que ces gens ben qu'ils imposent aussi d'autres modes de vie qui leur paraissent plus logiques mais qui ne le sont pas plus. Et c'est vrai qu'il faut avoir à un moment donné le courage de dire mais cette manière de voir n'est pas moins bonne ni meilleure, pis ce n'est pas parce qu'elle n'est pas dans le mainstream qu'il faut y renoncer. (M, Pos. 3)

K (2), quant à lui, décrit la lecture du livre *La révolution d'un seul brin de paille* comme clé dans ses prises de conscience. Cette lecture lui a permis de prendre conscience de ce qu'il avait tout au fond de lui :

– Mais c'est quoi qui t'avait plu dans ce livre justement ?
– Ben en fait c'est un bouquin qui combine un peu des techniques agricoles alternatives, et pis des réflexions philosophiques. Tout ça à travers le parcours de vie de cette personne qui travaillait dans un bureau je crois de l'agence des douanes au Japon et pis qui contrôlait l'arrivée des espèces exotiques sur le territoire. Et pis il fait une espèce de « burn-out » je pense que ça s'appellerait aujourd'hui, et il se reconvertit dans l'agriculture, dans le domaine familial. Pis en fait il a toute cette réflexion ben liée à son burn-out, sur la vie, sur le lien à la nature, sur le rapport des sociétés modernes avec l'environnement et l'être humain, et puis là il y a des choses où je me suis dit ouais, y a de ces bouquins que tu lis et tu te dis ah mais ouais, il a tellement raison. C'est quelque chose... t'as l'impression que tu le sens au plus profond de toi-même, mais le fait de le lire, tu le conscientises, et puis voilà. (K, Pos. 57-58)

4.3 Analyse intra-profil

Dans l'exercice interprétatif précédent, j'ai défendu l'idée que globalement, les personnes qui adhèrent au NEP semblent vivre la confrontation à leurs enjeux existentiels de manière plus réflexive comparativement aux adhérent·e·s au DSP, qui semblent les vivre de manière relativement plus défensive. Nous avons exploré les intérêts existentiels qui semblaient pouvoir s'observer chez chaque personne dans leur adhésion à l'un ou l'autre paradigme. Mais comment comprendre les interrelations entre les vécus des différents enjeux existentiels considérés pour une même personne ? Et, qu'est-ce qui semble individuellement déterminant dans l'adhésion à l'un ou l'autre paradigme ? La notion d'*intérêt existentiel* a mis en lumière l'importance d'étudier qualitativement le vécu de chaque informateur·rice dans ses dynamiques internes et inter-enjeux – c'est-à-dire le processus d'autorégulation présenté au chapitre 2. L'intérêt existentiel se loge au cœur de ce processus, mettant en lumière la rencontre entre, d'une part, des vécus plutôt défensifs ou réflexifs face aux enjeux et,

d'autre part, l'apport qualitatif des voies d'apaisement proposées par les composants de chacun des paradigmes.

Pour ce second exercice interprétatif, j'ai choisi cinq profils à explorer à l'aide du cadre d'autorégulation existentielle développé au chapitre 2. Deux critères ont guidé le choix de ces profils spécifiques. Le premier critère est leur positionnement d'adhésion aux paradigmes étudiés. A (1a) se situe à un extrême d'adhésion pour le DSP ; I (2) et L (2) se trouvant à l'autre extrême d'adhésion pour le NEP. Au milieu se trouve G (1b), dont le positionnement correspond à la ME. Enfin, S représente un des profils ayant transité d'un paradigme à l'autre. Le deuxième critère qui a guidé ces choix de profils est la richesse du matériel exploitable issu des entretiens. En effet, ces profils sont ceux des personnes qui ont le plus détaillé leur propre vécu et leurs expériences durant les entretiens. Le matériel récolté était ainsi le plus riche vis-à-vis de l'ensemble des personnes interrogées. Le tableau ci-dessous reprend les variables de présentation des profils choisis.

Profils des informateur·rice·s choisis

		Activités professionnelles et associatives	Âge	Genre
1a	A	Conseiller économique, CCI	50	M
1b	G	Responsable durabilité d'une entreprise	45	M
2	I	Formation à l'école hôtelière, a ensuite travaillé dans les RH, puis dans la formation professionnelle ; actif dans le GT sur la décroissance	30	M
2	L	Secrétaire médicale ; active dans le GT sur la décroissance	36	F
3	S	Ancien employé dans l'immobilier, actuellement conférencier	50	M

Mon objectif était de déceler dans le matériel d'entretien ce qui semblait influencer un vécu à tendance plutôt défensive, proto-réflexive ou réflexive, pour chaque enjeu existentiel considéré. Pour ce faire, j'ai mobilisé le cadre d'autorégulation existentielle développé au chapitre 2 comme un outil d'analyse me servant à lire le vécu des personnes interrogées à travers le prisme de chacun des enjeux existentiels explorés.

Dans ce qui suit, chaque profil est représenté au travers du schéma de l'autorégulation existentielle, dont une représentation générique est rappelée ci-après en figure 16. Au centre et en bleu du schéma se trouve figuré le niveau énergétique du processus d'autorégulation, qui peut varier d'un enjeu à l'autre selon plusieurs facteurs que je décris pour chaque profil, et qui peut conduire à un vécu global pour l'ensemble des enjeux, soit défensif lorsque le niveau énergétique est bas ; soit réflexif lorsque le niveau est haut. Ces tendances sont représentées dans des bulles de couleur différente, en plusieurs dégradés, selon la légende du schéma – les manifestations de vécu défensif étant en jaune

clair ; celles de vécu réflexif en brun foncé. En bleu, respectivement en rouge, sont représentés des facteurs ressourçant versus usant. Ces facteurs correspondent à des activités, croyances ou caractéristiques de la vie d'une personne qui semblent l'aider à vivre de manière réflexive l'enjeu existentiel considéré – en cela, qui favorisent une régénération énergétique du stock au cœur de l'autorégulation existentielle. Ces facteurs sont compris comme pouvant favoriser des boucles de rétroaction dans le vécu existentiel qui seraient soit défensives (pour les facteurs usants), soit réflexives (pour les facteurs ressourçant). Dans l'exemple ci-dessous, les contacts réguliers avec la nature sont l'un de ces facteurs ressourçant. À l'inverse, des exemples de facteurs usant sont définis comme des activités, croyances ou caractéristiques de la vie d'une personne qui ponctionnent le stock d'énergie au cœur de l'autorégulation existentielle. En cela, la précarité financière est comprise dans le schéma ci-dessous comme générant une pression sur l'enjeu de la liberté qui ne peut être vécu de manière pleinement réflexive puisque la personne ne pourrait pas se sentir pleinement libre d'effectuer l'ensemble de ses choix au quotidien. Les flèches rouges en pointillés symbolisent de possibles événements perturbateurs de l'équilibre global de l'autorégulation existentielle – tels que la perte d'un·e proche, nous rappelant à notre propre caractère mortel ; ou le fait de découvrir qu'il existe des perspectives d'effondrement de nos sociétés qui viendraient bousculer le référentiel de sens d'un avenir perçu comme forcément meilleur, référentiel qui dominait jusque-là notre compréhension du monde. Ces événements perturbateurs ponctionnent également le stock d'énergie de l'autorégulation existentielle, mais de manière ponctuelle, à la différence des facteurs usant décrits précédemment, qui ponctionnent ce stock en continu. Les bulles en vert et en gris reprennent respectivement les éléments d'adhésion au NEP et au DSP. Enfin, les bulles blanches en pointillés renvoient à des éléments qui ont émergé des entretiens, qui semblent important à prendre en considération pour comprendre l'équilibre global de l'autorégulation.

Dans ce qui suit sont présentées les applications du schéma de l'autorégulation existentielle à chacun des cinq profils choisis, respectivement celui de A (1a) ; G (1b) ; I (2) ; L (2) et S (3). Je présente chaque profil au travers de son schéma d'abord, puis par un aperçu de l'adhésion de la personne au DSP, NEP ou ME. Ensuite, je propose une analyse existentielle de ses vécus des cinq enjeux considérés en mettant en évidence les facteurs pouvant participer à expliquer ces vécus, avant de présenter pour terminer ce qui me semble expliquer – d'un point de vue existentiel, l'adhésion de chaque profil à l'un ou l'autre paradigme. Je rappelle dans le tableau 4 ci-dessous – présenté au chapitre 2, les caractéristiques gardées pour qualifier le vécu de chaque enjeu d'une manière défensive ou réflexive.

Tableau 4 – Composantes à deux tendances de vécu pour chaque enjeu

Enjeu existentiel	Tendance défensive	Tendance réflexive
Soi et identité	Une faible estime et connaissance de soi ; une estime de soi contingente aux standards culturellement déterminés	Une connaissance de soi claire et une estime de soi vraie
Mortalité	Ne pas vouloir y penser ; se représenter la mortalité de manière abstraite	L'imagination concrète et régulière de sa propre mortalité ; vouloir y penser
Isolement	Un inconfort dans le fait de se retrouver seul·e avec soi ; des relations instrumentales aux autres	Un sentiment d'isolement apprivoisé ; des relations aux autres jugées authentiques et profondes
Quête de sens	Une attitude défensive vis-à-vis du changement ; un fort besoin de structure ; des pourvoyeurs de sens rigides intégrés sans recul réflexif	Une ouverture à la nouveauté et au changement, des pourvoyeurs de sens flexibles et adaptables sur lesquels une réflexivité a pu être engagée
Liberté	Ne pas se sentir libre dans ses réflexions et ses actions ; nier ses propres responsabilités	Un degré fort de liberté ressentie ; une responsabilisation de ses choix

Figure 16 – Schéma générique de l'autorégulation existentielle

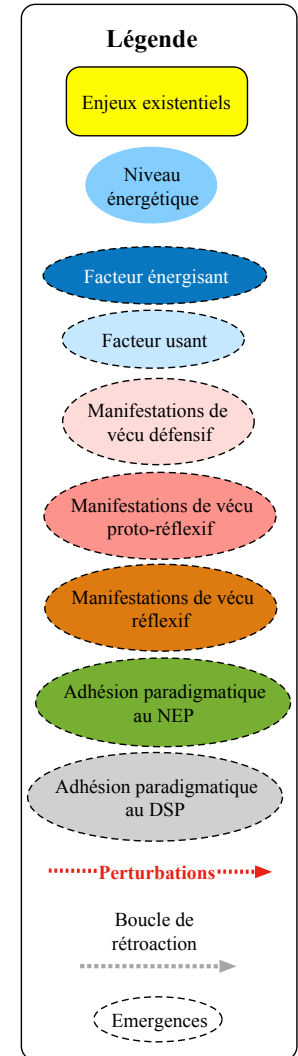
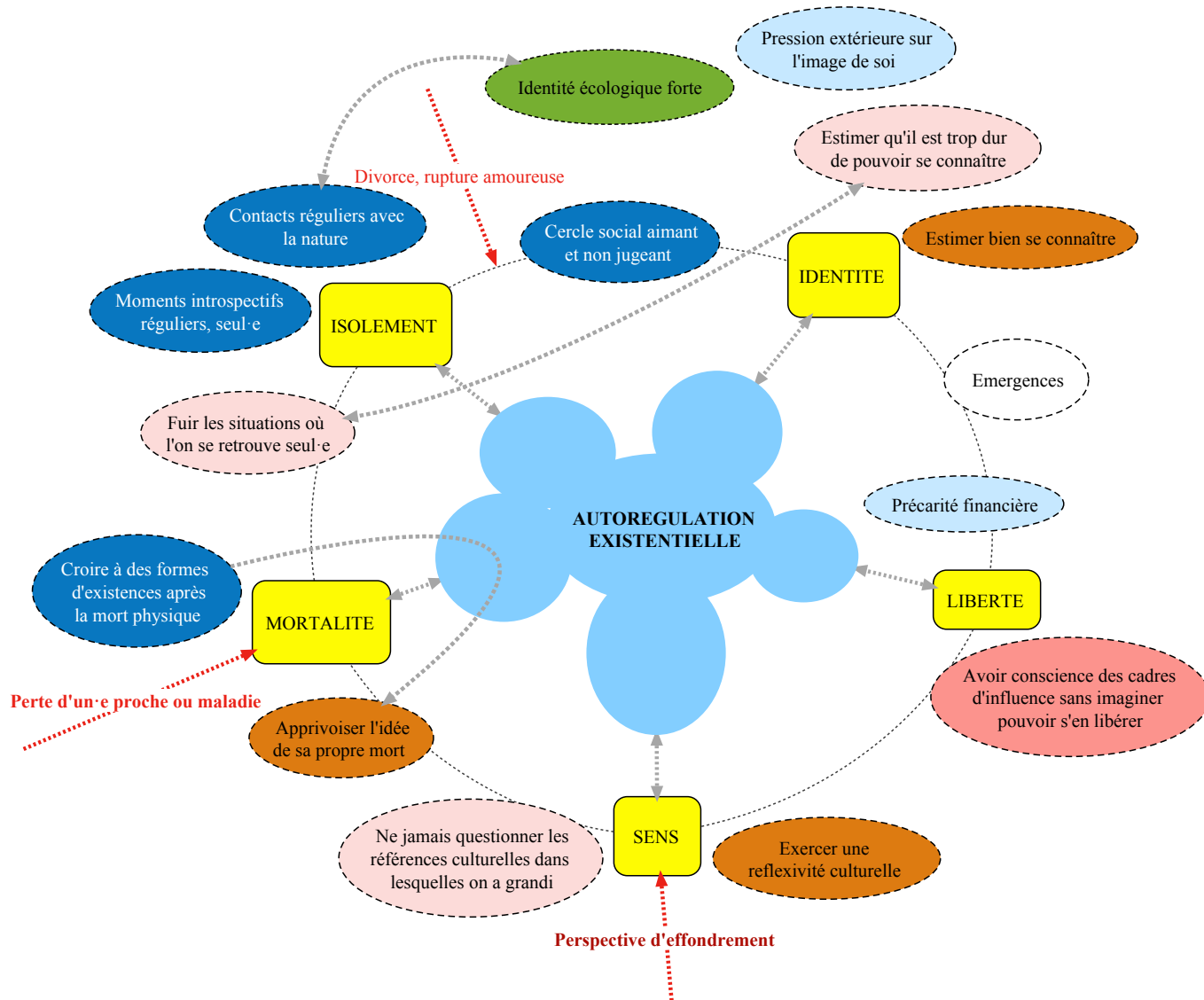
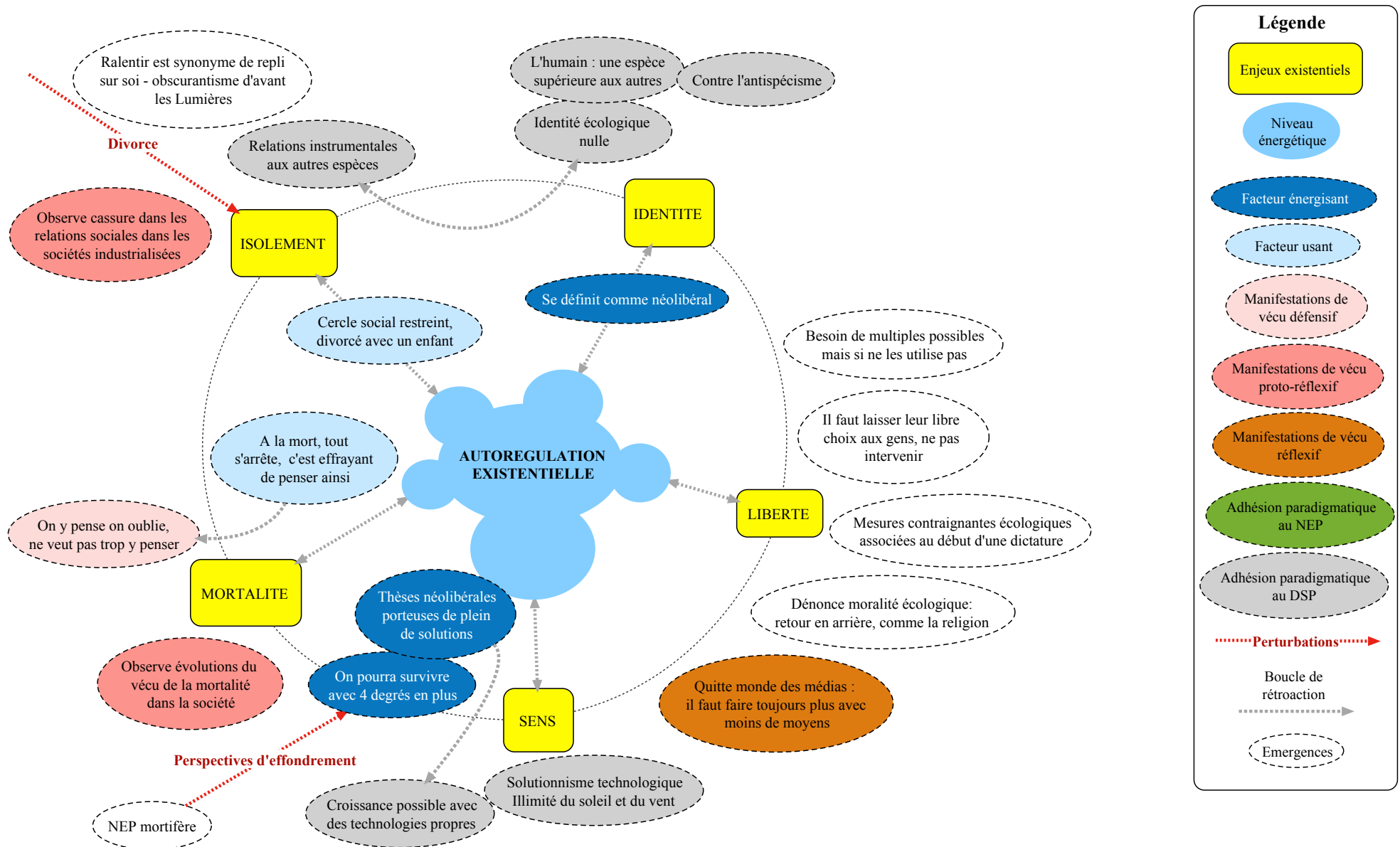


Figure 17 : Schéma de l'autorégulation existentielle pour A (1a)



4.3.1 Profil de A (1a)

Aperçu paradigmatique

A adhère au Paradigme social dominant (DSP). S'il accepte le constat du réchauffement climatique qui selon lui « n'est combattu par plus grand monde », il émet un « sacré doute » sur l'urgence de la situation. Selon lui, « ce ne sera pas la fin du monde, y aura des inondations, y aura des villes qui vont disparaître » (A, Pos. 11), mais « même si ça chauffe de 4 degrés {...} on ne va pas mourir. On ne sera pas morts. On peut vivre avec 4 degrés de plus. » (A, Pos. 43). Il est confiant quant au développement de technologies propres à l'échéance de 2050. Ainsi, la protection de l'environnement et la poursuite de la croissance économique ne sont pas du tout antinomiques à ses yeux. La consommation de matières premières n'est pas un problème selon lui, car notre économie est tertiariée à 80% et la croissance est réalisée dans ce secteur-là. Ainsi, l'enjeu est surtout énergétique – il pense que notre économie pourra devenir à 100% propre à un horizon plus ou moins court. Et, les énergies « propres » (entendre ici renouvelables) sont pour lui illimitées. En effet, « le soleil, avant qu'il ne s'éteigne, il n'y a pas de fin. Le vent non plus donc... » (A, Pos. 25). De plus, il existe pour A un lobby écologique puissant, comme le lobby pétrolier, qui est scientifique et industriel, captateur de beaucoup de subventions. Il doute que les personnes qui investissent massivement dans le développement de l'énergie éolienne ou solaire « soient écolo », et le fassent ainsi pour des raisons écologiques. Il voit plutôt les intérêts financiers comme motivant ces investissements. A l'échelle suisse, le potentiel est limité mais à un niveau mondial, pour de grandes sociétés internationales « il y a un beau business à venir », et il est « à fond pour ça » (A, Pos. 11).

A voit d'un mauvais œil le fait d'« arrêter » l'économie pour ne plus polluer – solution qu'il comprend comme celle prônée par des mouvements comme Extinction Rébellion. Cette solution est pour lui humainement inacceptable, car cela menacerait le système des retraites et des soins et ce serait « la mort des patients ». Se positionnant contre le mouvement anti-spéciste, l'intérêt, pour A, ce sont les humains – « l'être humain il est en dessus, une terre sans humains {...} ça n'a aucun intérêt. Je veux dire on s'en fout, si on n'est plus là, qu'il n'y ait plus d'animaux. Moi c'est ce que je défends. » (A, Pos. 11). De manière intéressante, A estime que les gens qui ne veulent plus manger d'animaux sont justement *déconnectés* de la nature car pour lui, c'est naturel d'exploiter et manger les animaux. Aussi, A estime légitime de déclarer l'urgence écologique en vertu d'une protection recherchée de l'individu, mais ne comprend pas qu'on puisse le faire « pour la planète ». Au vu de ces éléments, il m'a semblé légitime de considérer que A possédait une identité écologique peu développée et qu'il octroyait une valeur instrumentale à la nature.

Analyse existentielle

Je prétends que A vit la confrontation aux enjeux existentiels explorés d'une manière défensive, teintée parfois d'une forme de proto-réflexivité. Rappelons quelques éléments de son parcours professionnel et personnel avant d'expliquer les éléments ayant conduit à cette compréhension de son vécu existentiel.

A occupe au moment de l'entretien un poste de conseiller économique pour une chambre de commerce et d'industrie en Suisse. Il a étudié les sciences politiques à Genève, puis s'est formé en journalisme en aboutissant « par hasard dans la presse » (A, Pos. 3), dans les années 1990 où il y avait peu de travail selon lui. Il reste dans ce secteur dix-sept ans, majoritairement dans les rubriques économiques. Autour de l'année 2010, il observe une crise dans les médias. Il ne supporte plus d'y travailler. À cette époque, il décrit une atmosphère où il faut « toujours faire plus avec moins de moyens », aboutissant à un « capharnaüm » (A, Pos. 3). Il rejoint alors une chambre de commerce et y travaille dans le domaine de la communication. Il décrit ce nouveau poste comme un tout autre travail, passant dans « de la propagande » en faveur des chambres de commerce et organisations économiques patronales (A, Pos. 3). Cela lui plaît, il se décrit comme plutôt libéral et dit ne pas avoir de problème à se définir même comme néolibéral. Il dit adhérer complètement aux thèses de cette mouvance, qu'il décrit comme « porteuses de plein de solutions » (A, Pos. 3). Dans son travail actuel, il réalise des enquêtes auprès des entreprises et poursuit un mandat politique en répondant à des consultations fédérales. Enfin, il dépeint ainsi son intérêt pour les questions économiques : « un peu comme toutes les vies, c'est le fruit du hasard » (A, Pos.7).

Je prétends que A possède un vécu proto-réflexif de l'enjeu existentiel de sa propre **mortalité**. Cette idée est motivée par l'observation d'un mélange entre d'un côté, un vécu défensif de cet enjeu à un niveau personnel ; avec d'un autre côté une appréhension de cet enjeu qui paraît plus réflexive à un niveau sociétal. Ainsi, A dit penser parfois à la mort, mais l'oublier vite, ne voulant pas trop s'y attarder : « non la mienne *{de mort}* non la mienne... *{rire}* non. J'essaie d'évacuer. » (A., Pos. 111). C'est plutôt les hasards de la vie et l'âge qui l'amènent à y penser un peu plus : « A 20 ans on ne se pose pas tant de questions existentielles. C'est quand on commence à perdre les gens. Les premiers, quand on a 20 ans, voilà. Pis après on oublie vite, pis après ça avance, pis on voit les gens partir. Pis là voilà la question existentielle elle se pose beaucoup plus. » (A., Pos. 107)

S'il semble certes avoir réfléchi à la place de cet enjeu dans notre société, c'est cependant de manière assez abstraite et détachée de sa propre expérience personnelle. En effet, selon lui, on n'accepterait plus la mortalité dans nos sociétés. Il évoque notamment l'accélération des étapes liées à

la mort d'une personne – à savoir le fait qu'en quelques jours seulement la cérémonie a lieu et le corps est incinéré, tandis qu'il y a quelques années on gardait encore le corps de la personne à la maison pendant plusieurs semaines. Il estime que cela rend le processus du deuil plus difficile à réaliser, comme si cela était trop rapide et que nous n'avions pas le temps d'intégrer le départ du défunt. « Maintenant on enterre les gens {...} 6 mois après on a l'impression qu'ils sont toujours vivants. Parce que c'est allé tellement vite, on est allé à l'enterrement, aux obsèques, et puis on n'a pas eu ce rituel de voir la dépouille, de voir sa famille autour, entériné le fait qu'il est mort, pis qu'on est toujours là » (A., Pos. 111). Toutefois, quand je lui demande s'il souhaiterait revenir à cet autre rythme moins accéléré, il refuse – disant que ça devait être trop dur, et qu'aujourd'hui c'est sûrement plus facile. Peut-être y aurait-il de nouveaux rituels à imaginer qui – tout en respectant un certain rythme, ne rendraient pas le deuil trop difficile non plus, comme cela pouvait l'être lorsque nous gardions à la maison nos défunts. Cette question sera intéressante à reprendre au chapitre 5, et en cela, ce qu'exprime ici A est des plus précieux à mon sens. Enfin, le fait que A pense que tout s'arrête après notre mort physique pourrait participer à expliquer ce mélange de vécu qu'il exprime quant à cet enjeu de la mortalité. Il décrit lui-même cette croyance comme rendant plus difficile le vécu de cet enjeu, et que le fait de croire en une religion faciliterait l'acceptation d'être mortel·le. « Mais c'est vrai que ceux qui ont une croyance, la religion... ça facilite hein. Ça facilite beaucoup. Mais il faut y croire quoi. » (A., Pos. 105).

Je prétends que A vit son **isolement existentiel** de manière également proto-réflexive. Sa position semble ambivalente. Il montre à nouveau – comme pour l'enjeu de la mortalité – d'un côté un vécu plutôt défensif à un niveau personnel, tout en ayant d'un autre côté un regard assez critique sur notre société, observant une *casure* dans nos relations humaines au sein des sociétés industrialisées. À un niveau personnel, il semble posséder peu de ressources qui lui permettent de ne pas se sentir isolé. Il a un fils, et il est divorcé – comme beaucoup de gens de son entourage, dont il constate qu'ils n'ont pour la plupart que des liens avec leurs enfants. S'il estime que nous vivons moins proches entre générations, il ne souhaite toutefois pas prendre position en faveur ou défaveur de cette évolution, il dit juste la *constater*. Il ne prétend pas vouloir changer quoi que ce soit et estime qu'il faut simplement « analyser le contexte actuel tel qu'il est, sans le qualifier » (A, Pos. 117). Cette position critique *non-incarnée* et *passive* me semble caractéristique d'un vécu de type proto-réflexif. Il est possible de se demander si les modalités de vécu de l'enjeu de son **identité** influencent cette position proto-réflexive. En effet, à différents moments de l'entretien, A évoque des expériences qu'il a vécu qui lui ont été difficiles, tout en relativisant ensuite, se disant « c'est la vie » – comme une manière de *lisser* ses propres vécus sans leur donner véritablement d'importance pour transformer ses manières de voir les choses, ses valeurs,

ou ses attitudes. Il évoque des moments de son enfance durant lesquels il a vu se faire tuer des lapins : « moi j'ai vu ça hein, voilà il venait tuer les lapins, les cochons... {silence} » (A, Pos. 69). Je lui demande ensuite ce que cela lui faisait, ce à quoi il répond « ben je n'aimais pas, je pleurais. Pis après... ben ouai c'est violent quoi, pour tous les gamins mais... Après ça... {silence} est-ce qu'on peut être tous végétarien ? (A., Pos. 71) Son identité, A semble la trouver dans ses valeurs néolibérales qu'il incarne dans son travail. Il se définit bien plus à partir de références néolibérales qu'à partir de son appartenance à la nature – possédant comme nous l'avons vu une identité écologique peu développée.

Par ailleurs, je prétends que A vit l'enjeu de sa **liberté** d'une manière ambivalente. Il dit avoir besoin de multiples possibles, même s'il ne les utilise pas. Toutefois, il dit aussi « moi-même je pense dès que vous avez l'embarras du choix c'est compliqué, c'est plus simple quand c'est canalisé » (A, Pos. 93) Je prétends que A trouve cette canalisation minimale dans le système économique dominant qui constitue un cadre que l'on ne peut ni ne doit remettre en question à son sens – et qui correspond à la vision d'un être humain rationnel qui fait ses choix économiques indépendamment de toute morale ou caractère affectif (c'est la figure de l'*homo œconomicus* que nous avons évoquée au premier chapitre). D'ailleurs, c'est peut-être également ce positionnement amoral qui le retient de prendre parti sur cette cassure qu'il observe dans nos liens humains au sein de nos sociétés industrialisées – comme nous l'avons vu plus haut. Sa foi en un certain libéralisme constitue son cadre de pensée de référence, à l'intérieur duquel nous devons rester en tant que société. En même temps, il prétend que « ce n'est pas un modèle à imposer, le libéralisme il permet d'avoir tous ces modèles » (A, Pos. 97). Comme si le libéralisme nous offrait une neutralité fondamentale ouverte à tous les modèles – or, comme nous l'avons vu au chapitre 1 en abordant l'évolution de la pensée économique, le libéralisme est bien une vision particulière de l'économie, qui n'est bien sûr pas neutre. En même temps, il estime que nous avons finalement très peu de choix dans notre société. Mais paradoxalement, il reste capital pour lui de laisser le libre choix aux gens – « on ne doit pas intervenir dans la vie des gens » (A, Pos. 15). Il prend l'exemple d'une restriction hypothétique des trajets en avion pour motif écologique, imaginant cette situation impossible pour une personne à qui l'on aurait diagnostiqué une tumeur au cerveau et qui souhaiterait voyager.

Sur la question du **sens**, A fait régulièrement référence à une sorte de vision commune qui serait partagée par la majorité de la population, lui-même se comprenant comme *dans la norme*. Il dénonce d'ailleurs une certaine dérive dans l'écologie, où l'on prône une moralité collective qu'il considère comme un retour en arrière, lié à la religion. Ainsi selon lui, « on peut discuter mais quand on va au-delà, quand on veut formater moralement ce qui est bien, pas bien, on revient à cette moralisation

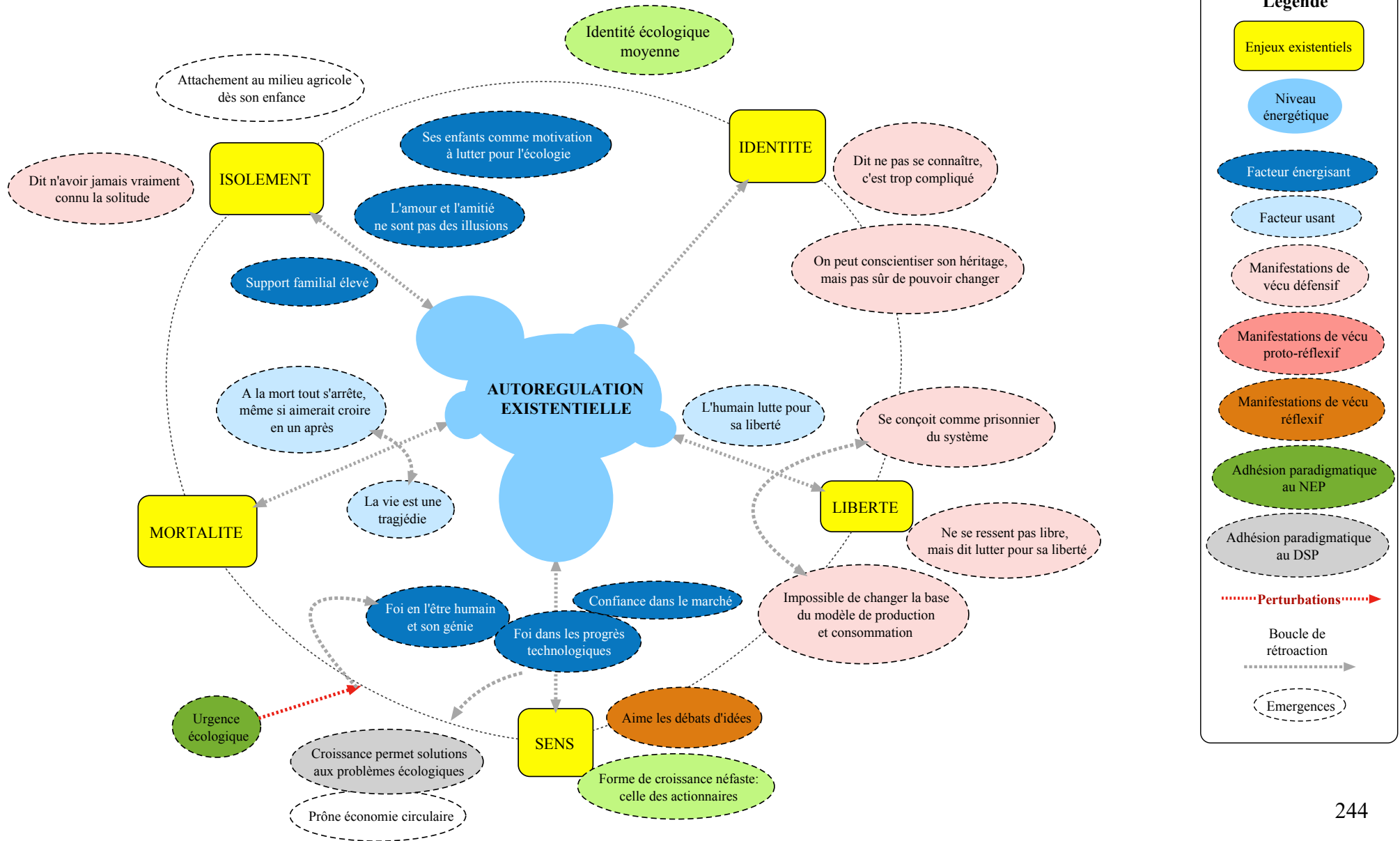
mais... on revient à une sorte de religion, où on définit le bien... le bien c'est d'avoir une nature préservée et tout... non. Je pense que pour certains, le fait que la nature ne soit pas préservée ça n'a vraiment aucun, mais aucun intérêt, on a des exemples célèbres. Ce n'est pas... je n'aime pas forcément ce type de personne, mais... ce n'est pas criminel. Il peut y avoir d'autres aspirations. » (A, Pos. 143) Rappelons que A avait défini la nature « où on n'intervient pas ». Ainsi les arbres, les animaux, le gazon devant la maison, c'est de la nature. Sa vision critique d'une « moralisation » écologique qui prône une nature préservée me semble très représentative de sa propre déconnexion à la nature. Nous l'avions vu, pour lui, avec 4 degrés supplémentaires, nous pourrions survivre. Je prétends – sans trop m'y risquer, que A n'a absolument pas intégré qu'il faisait lui-même partie de la nature, ni que celle-ci devait être *préservée* à minima pour qu'il puisse simplement survivre. Cela rejoint ce que nous avons vu précédemment sur sa manière de considérer l'économie comme à 80% tertiariée, et les énergies renouvelables « propres » comme illimitées – ce qui faisait reposer tous les enjeux écologiques et les limites à la croissance sur la seule problématique énergétique. Cette vision restreinte lui permettait de continuer à défendre le modèle actuel de croissance et de garder pérenne l'idée que la nature n'avait en fait pas vraiment de limites.

Si A semble montrer une certaine *réflexivité culturelle* – notamment concernant la manière dont nous vivons le deuil ou comment nos sociétés industrialisées participent à casser nos liens humains, cette réflexivité ne semble toutefois pas s'incarner dans ses valeurs et ses actes. On peut aussi observer cette réflexivité culturelle dans son ras-le-bol par rapport à la pression croissante dans le secteur des médias où il faut « toujours faire plus avec moins de moyens », et qu'il quitte pour cette raison. Mais plus tard, il rejoint cependant un milieu qui défend cette même dynamique croissanciste – cela dit, ces deux niveaux ne semblent pas liés entre eux dans sa vision des choses.

En synthèse, plusieurs facteurs peuvent contribuer à expliquer pourquoi A adhère au DSP (de manière proto-réflexive). Ce qui me semble essentiel ici est bien son manque d'identité écologique. C'est le pivot qui lui permet de maintenir intactes ses visions au sujet de l'économie et de la croissance. La rationalité économique qu'il semble avoir intégré peut se concevoir comme une barrière à tout jugement moral, et à un déni de ses propres perceptions, ressentis et réflexions. Je prétends toutefois qu'il doit (même peut-être sans en avoir conscience) se défendre contre les remises en question de ses visions – qui sont véhiculées par les mouvements de protection de la nature. Décrédibiliser les alertes lancées par ces mouvements en les décrivant comme du battage médiatique, ou considérer que les motivations sous-jacentes à ces critiques ne sont pas « écolo » mais financières, ce qu'il lit comme la montée d'un lobby écologique fort – participent à maintenir intacts les schémas de sens qu'il a intégrés. Reprenant le processus de l'autorégulation existentielle, on pourrait imaginer que le stock d'énergie

au cœur de ce dernier ne soit pas suffisant pour approcher de manière réflexive ce remaniement du sens provoqué par les alertes répétées des mouvements écologistes. En cela, on peut imaginer également que les facteurs ressourçant cette énergie dans sa vie soient peu présents, favorisant ainsi une tendance de vécu plutôt défensive. Par ailleurs, affirmer que nous pourrions survivre à 4 degrés supplémentaires, ne relève peut-être même pas d'une forme de déni – mais d'un manque de connaissance au sujet du fonctionnement des écosystèmes et de l'appartenance *et* dépendance de l'humain à ces derniers. Je prétends que A ne possède pas les ressources suffisantes lui permettant de vivre ses enjeux existentiels de manière réflexive. S'il a certes développé un vécu proto-réflexif de certains enjeux – l'amenant à critiquer certaines évolutions de notre société, ces critiques ne me semblent pas s'incarner de manière conscientisée dans sa propre vie. Ces critiques sont peut-être *incarnées inconsciemment*, au sens où ces dernières viennent bien de quelque part (et pas de l'extérieur, de quelque chose qu'il aurait entendu ou vu). Mais, c'est comme s'il y avait une coupure dans ses propres vécus, comme s'il en était déconnecté. Son manque d'identité écologique en constitue une clé essentielle à mon avis. Se considérant comme un être isolé des autres humains et du reste du vivant, ainsi que comme rationnel (dont la morale n'aurait rien à faire chez lui), A a peut-être été habitué à mettre de côté ses propres ressentis, et vit de manière difficile son isolement existentiel qui est exacerbé. Coupé de l'ensemble du vivant, il est également coupé de l'ensemble des autres humains et des interrelations qui ont cours dans le fonctionnement de l'économie.

Figure 18 – Schéma de l'autorégulation existentielle pour G (1b)



4.3.2 Profil de G (1b)

Aperçu paradigmatique

G adhère à certains éléments du NEP et à d'autres éléments du DSP. Il se situe selon moi entre ces deux paradigmes, dans celui de la ME. Il estime que la situation écologique est grave et appelle à des changements urgents. Selon lui, nous n'avons plus aucune excuse de ne pas agir, puisque nous savons ce qui arrive. Il estime qu'il est impossible de continuer avec le même modèle économique, mais il n'est toutefois pas favorable à un changement drastique de ce dernier, d'ailleurs il ne pense pas qu'il soit possible de changer la base du modèle actuel de production et de consommation. Il voit la croissance comme permettant d'apporter des solutions aux problèmes écologiques, et doute qu'un modèle sans croissance permette l'innovation nécessaire à la résolution de ces problèmes. Il défend plutôt l'économie circulaire. Il croit au progrès technologique et à l'inventivité humaine pour répondre aux enjeux. Il distingue également deux types de croissance – celle attendue par les actionnaires dont les entreprises sont "prisonnières", et l'autre, qui amène la santé, l'éducation, par le développement économique.

En matière d'écologie, il considère le cadre législatif comme très important et comme devant évoluer. Ainsi pour lui, la responsabilité des entreprises privées est forte, mais elles ont besoin d'une aide du politique. Plus largement, il y a un équilibre à trouver entre tous les acteurs, la société civile comprise, avec un fort rôle aussi des consommateurs.

Il a développé une identité écologique que je qualifie de moyenne, qui semble pour partie liée à son enfance, ayant grandi dans le monde agricole. Il décrit la nature comme un écosystème en plaçant les êtres humains à l'intérieur. Quant à nos rapports à la nature, il admet qu'on s'est cru supérieurs à elle et qu'on a tout défini par rapport au fait que la nature devait nous servir. Il voit la nature comme un écosystème, dont l'humain est dépendant et impactant. Pour lui, il faut valoriser le « capital naturel ». Il a confiance dans le marché qui est très réactif, si on lui fournit les bons signaux. G a foi en l'être humain, et en son génie.

Analyse existentielle

Je prétends que l'autorégulation existentielle de G est *proto-réflexive*, par le fait qu'il paraît vivre certains enjeux de manière défensive, et d'autres de manière réflexive. Il semble avoir développé une *réflexivité culturelle* plus importante par rapport aux informateurs du DSP, tout en ne remettant pas en question la base du modèle de croissance.

G travaille dans la même entreprise depuis le début de sa carrière, soit depuis une vingtaine d'années. Il est aujourd'hui responsable du développement durable dans cette dernière, et ce depuis une dizaine d'années. Quand il repense à son parcours professionnel, il voit une boucle, puisqu'il a commencé dans ce secteur-là en tant que stagiaire, dans le recyclage du verre. Il dit avoir rejoint l'entreprise un peu par hasard, parce qu'il était plutôt lancé dans une carrière financière. Il a d'ailleurs travaillé durant une quinzaine d'années dans la finance et le contrôle de gestion, en occupant successivement un poste de responsable administratif logistique et financier, puis directeur financier, et directeur du contrôle de gestion. En tant que directeur financier, G a la responsabilité de faire grossir le chiffre d'affaires de l'entreprise. On lui propose ensuite de rejoindre le secteur développement durable de la même structure, qui était à développer, sur intuition du directeur de l'époque. Il dit avoir eu la chance de monter une équipe et lancer deux stratégies. Il trouvait cet enjeu de la durabilité important à l'époque, selon deux aspects. Premièrement l'attachement qu'il dit avoir depuis l'enfance – venant d'un milieu modeste et agricole, à « ce qui est la nature, l'agriculture, etc » (G, Pos. 4), l'entreprise ayant des activités agricoles importantes. Il dit ainsi que ce domaine l'interpelle et le préoccupe. Deuxièmement, le fait d'avoir eu des enfants à l'époque a constitué une motivation importante à ses yeux : « Quand on a des enfants on sent bien qu'on doit, qu'on a envie de trouver des façons de contribuer à l'amélioration de notre système économique et politique » (G, Pos. 4).

G précise que même si sa formation de base est scientifique, il dit avoir un vrai intérêt pour l'économie et la politique. Ce qu'il apprécie dans le secteur privé, c'est le fait qu'il soit tourné vers l'action et le résultat, le pragmatisme et l'efficacité. Il estime que son entreprise a un rôle important à jouer en matière de développement durable, sachant que peu d'entreprises investissent comme elle le fait. Il voit le secteur privé comme un acteur essentiel ayant une responsabilité forte par rapport au bon fonctionnement de nos sociétés. Cette vision constitue une part importante de la motivation de G à rejoindre le poste qu'il occupe au moment de l'entretien, afin de pouvoir agir concrètement et ainsi assumer sa responsabilité pour le bien de nos sociétés.

Sur la question de la **mortalité**, pour G, à la mort, tout s'arrête. Il dit toutefois qu'il souhaiterait pouvoir croire en quelque chose, que la vie serait peut-être plus facile. Il s'exprime ainsi – « moi je sais que je ne crois pas, donc ça donne peut-être quand même une forme de pessimisme, de ne pas croire. C'est plus dur je pense de vivre, quand on sait que c'est si fragile et que c'est si limité. Et qu'il n'y a rien, en tous cas qu'on vit avec la conviction que c'est le cas, et ma conviction elle est très forte par rapport à ça. Elle est presque... indéfectible. » (G, Pos. 109). Il dit croire en l'humanité, en l'amour, en l'amitié. Il a foi également dans le génie humain – peut-être est-ce une manière de compenser son

acceptation de notre caractère mortel qui l'enjoint à nous considérer comme des génies durant notre séjour terrestre.

G dit ne pas avoir réussi encore à trouver de sérénité, ou alors par moments furtifs. Si le bonheur est un état de joie permanent, alors cela n'existe pas selon lui. Pour lui, la vie est une tragédie injuste. Il prend un exemple vu aux informations télévisées, de la mort d'enfants survenue brutalement il y a peu de temps dans l'accident d'un bus scolaire.

Je prétends que G vit l'enjeu existentiel de la **liberté** de manière proto-réflexive. Il semble avoir réfléchi à cet enjeu et avoir une certaine conscience des influences qui s'exercent sur lui, à un niveau tant familial que sociétal, mais sans imaginer pouvoir véritablement s'en libérer. Cela me paraît justifier son positionnement comme non défensif, tout en n'étant pas encore complètement réflexif. Il conçoit l'humain comme « condamné à lutter pour sa liberté » (G, Pos. 95), de manière perpétuelle. Il n'a pas la sensation de pouvoir vraiment penser ni agir comme il le voudrait. De plus, il n'est pas sûr que l'homme puisse être libre, il le voit plutôt comme prisonnier du système. Il est possible selon lui de conscientiser son héritage, mais il doute de la possibilité de changer véritablement. De plus, G dit ne pas se connaître, cela lui semble trop compliqué. Je prétends qu'il incarne en cela une tendance de vécu plutôt défensive de l'enjeu de son **identité**.

Concernant l'enjeu de l'**isolement**, G prétend n'avoir peut-être jamais vraiment connu la solitude, grâce aux liens forts qu'il dit avoir avec sa famille – ses parents, avec qui il entretient une bonne relation, ainsi que sa femme et ses enfants. Le caractère fort de ces relations que G décrit m'amène à considérer que ce dernier vit cet enjeu de l'isolement de manière réflexive selon cet aspect – dans la mesure où il semble entretenir des relations profondes et dignes de confiance avec son entourage, qui favorisent une régénération énergétique importante pour cet enjeu. En même temps, le fait qu'il dise ne jamais avoir vraiment ressenti cet isolement me fait défendre l'idée qu'en cet aspect il vit aussi cet enjeu de manière défensive. Il exprime d'ailleurs la difficulté qu'il y aurait à adopter un mode de vie qui irait à l'encontre du système économique actuel, reprenant cet enjeu difficile de la liberté : « oh la liberté c'est d'être capable de penser, peut-être pas tant de penser, peut-être qu'il y a une forme de liberté dans... la pensée c'est peut-être l'endroit où il y a le plus de liberté, même si on est formaté, et que... mais en tous cas d'agir. Je ne crois pas qu'il y ait une réelle liberté d'agir. Je crois qu'on est prisonnier, on est plutôt condamné par le système dans lequel on est, qui peut évoluer, qu'on peut contribuer à faire évoluer etc... mais j'appellerais pas ça de la liberté. A part si on souhaite, je ne sais pas, vraiment avoir une vie complètement décalée du système. Je veux dire même celui qui décide de vivre en marge du système, à part qu'il ait envie de vivre pauvre et complètement hors de tout confort, il perd sa

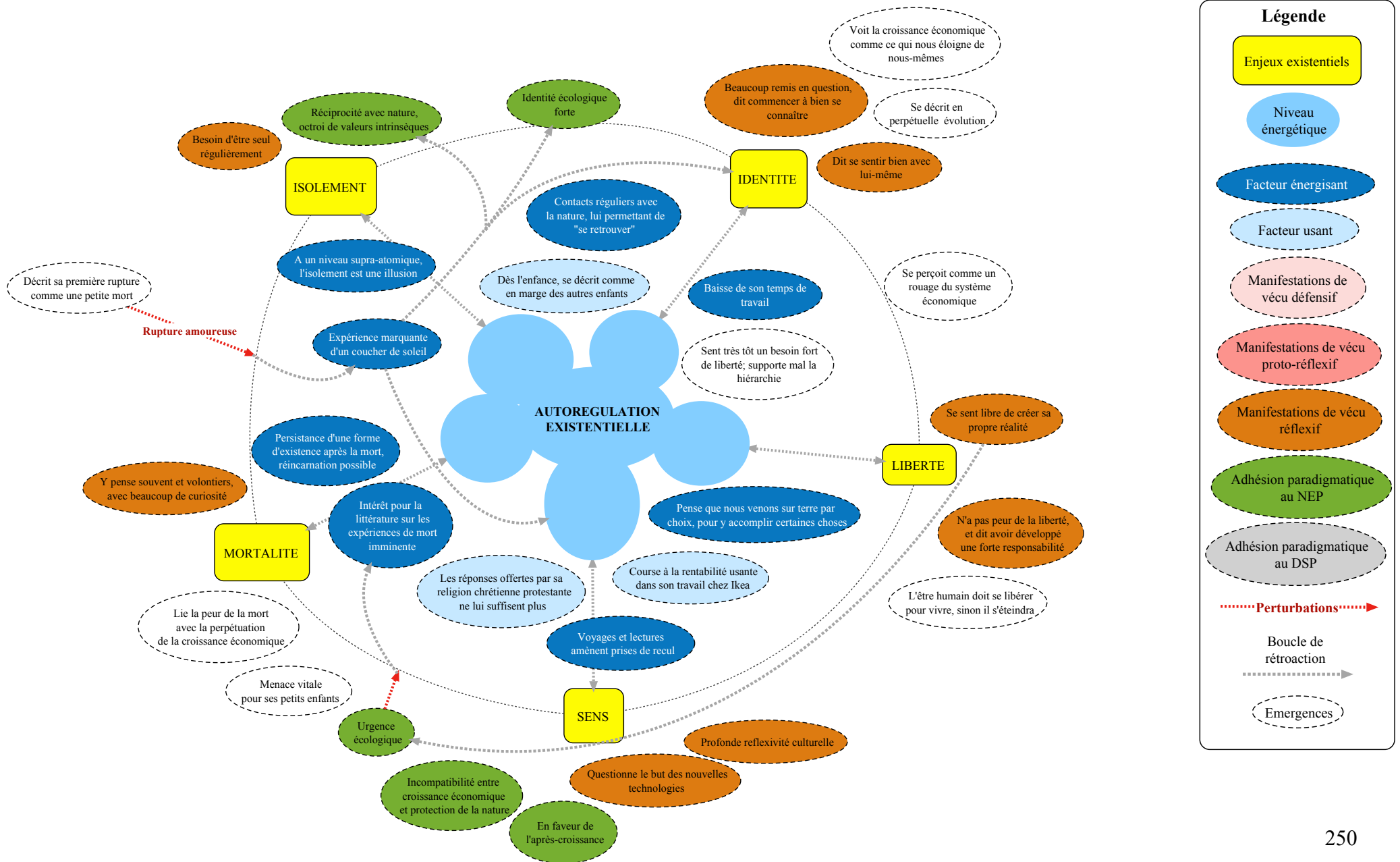
liberté. » (G, Pos. 97). Il est possible d'imaginer que le vécu défensif de son identité tel que décrit plus haut alimente ce versant défensif de son vécu de l'isolement, en ce sens que l'énergie à disposition serait insuffisante pour imaginer assumer pleinement des choix de vie écologiquement soutenables, si ceux-ci doivent être en marge du système dominant.

Enfin, G semble accorder à l'enjeu du **sens** une place importante dans sa vie. Il aime les débats d'idées, et dit encourager ses enfants à remettre constamment en question ce qu'ils apprennent. En cela je prétends que G vit cet enjeu de manière réflexive. Je prétends que les niveaux énergétiques de ces deux enjeux (isolement et sens) sont les plus élevés au sein de l'autorégulation existentielle, éventuellement alimentés par des facteurs ressourçant importants comme ses relations proches avec sa famille et ses amis, et que G a développé une *hygiène réflexive* quant à cet enjeu du sens, aimant toujours questionner ce qu'il apprend.

En synthèse, même si G semble vivre l'enjeu du sens ainsi que (par certains aspects décrits) l'enjeu de l'isolement d'une manière réflexive, et s'il possède une identité écologique plus développée que les personnes adhérant au DSP, plusieurs facteurs peuvent participer à expliquer pourquoi G ne bascule pas dans le NEP. Comme mentionné, la majeure partie de l'énergie et de la sécurité de son autorégulation existentielle semblent provenir de ses relations à sa famille, et le sens qu'il donne à ses activités. Il paraît donc important que toute intégration des données concernant la situation écologique puisse s'inscrire dans ce cadre déjà posé qui est important pour son autorégulation – et que ses données ne remettent pas complètement en question ce cadre. Ajoutons à cela l'identité écologique modérée de G, et le fait qu'il estime que tout s'arrête après notre mort physique. Ces aspects participent selon moi à lui faire vivre cet enjeu de la mortalité de manière plutôt défensive, et par là, l'empêche d'intégrer l'idée que la nature a également des limites qui sont non négociables – car ce serait une donnée à intégrer qui serait trop énergivore pour l'état de son stock énergétique d'autorégulation. Comme une défense, G semble voir l'humain d'une manière encore subtilement exempt de ces lois, ayant foi en son génie. On peut imaginer que cela l'amène à privilégier une compréhension de transition possible du modèle de croissance qui ne remette pas complètement en question ce dernier – à l'inverse des informateur·rice·s du NEP qui conçoivent une incompatibilité radicale entre ce modèle et la protection possible de la nature. En cela, si assumer sa responsabilité en faveur d'une amélioration de la situation écologique est essentiel pour G, il estime pouvoir le faire à l'intérieur du modèle de croissance que l'on a aujourd'hui – notamment en reportant la « faute » des dysfonctionnements du système à une croissance qu'il qualifie de mauvaise (celle recherchée à court terme pour les actionnaires). Cela lui permet de garder ses pourvoyeurs de sens intacts. De plus, revenant à son rapport à l'isolement, ce rapport me semble contribuer également à expliquer ce qui le retient d'adhérer au NEP. Cette adhésion

peut isoler les gens en les plongeant dans une certaine marginalité, du moins au début. Je fais l'hypothèse que G a peur d'une certaine solitude. Il dit n'en avoir jamais vraiment connue. De plus, il semble qu'il voit l'idée de *sortir du système* économique actuel comme appauvrissant, et liberticide – peut-être que le côté marginalisant y joue également. G a développé ainsi une réflexivité culturelle modérée (motivée en partie par son identité écologique modérée), qui l'amène à repenser le système économique mais de sorte à intégrer la nature comme « capital » dans un système de marché qu'il voit comme efficace.

Figure 19 – Schéma de l'autorégulation existentielle pour I (2)



4.3.3 Profil de I (2)

Aperçu paradigmatique

I adhère au NEP. Il estime que la situation écologique actuelle nécessite des changements urgents et profonds de nos manières de produire et de consommer. Si rien n'est fait, il considère que les enfants de ses enfants ne pourront simplement pas survivre. Il a développé une identité écologique forte. Il accorde à la nature des valeurs intrinsèques, et se définit lui-même comme une partie de cette nature et s'engage dans un rapport de réciprocité avec elle pour se mettre à son service et la protéger. Pour lui, il y a une incompatibilité radicale entre la poursuite de la croissance économique et la protection de la nature. Il adhère à une idéologie décroissante, qui s'est formée à travers des lectures, des films, et ses expériences de vie, notamment professionnelles durant lesquelles il a beaucoup voyagé et appris à prendre du recul par rapport à ce qu'il avait appris dans sa propre culture. Pour lui tout est lié, son bagage religieux qu'il remet en question au retour d'un voyage, avec ses prises de conscience environnementales, politiques et spirituelles.

Analyse existentielle

Je prétends que I vit les cinq enjeux existentiels explorés d'une manière réflexive. Plusieurs éléments de son parcours de vie semblent l'avoir conduit à ce type de vécu, et il a fait certains choix qui l'aident à rester dans cette dynamique réflexive. Sa vision critique du système de croissance semble se forger pendant son enfance déjà, période durant laquelle il se décrit comme un peu à part des autres élèves. Enfant, I n'aime pas vraiment l'école, même s'il est très bon en classe. Le fait que ses parents ne lui fassent porter aucune marque participe selon lui à le faire se considérer comme « à la marge ». Il y a peut-être déjà là pour lui des choses qui sont nées dans sa « capacité à se défendre de l'anticonformisme » (I, pos. 7).

Il suit un apprentissage de cuisinier, qui répond à son besoin de discipline de l'époque. Il décrit ce travail comme ingrat, du fait qu'il vit "à contre-courant" (en lien à ses horaires de travail décalés par rapport à des horaires plus traditionnels d'un travail de bureau). Il ressent très tôt un "élan de liberté", n'étant pas à l'aise avec l'autorité. Il dit développer alors une forte responsabilité pour se passer de supérieur hiérarchique. Après son apprentissage il fait l'école hôtelière, qui lui ouvre des opportunités de voyager. En travaillant dans des hôtels luxueux, il réalise le clivage entre patrons et employés locaux. Il commence à la fin de ses études à se politiser. Il travaille ensuite dans l'humanitaire en Afrique du Sud, et côtoie des formes importantes de pauvreté, rencontrant des familles ayant un budget de 30 centimes par personne et par jour pour manger. Il réalise la richesse et la générosité de celles et

ceux qui ont peu, « le partage ça m'a vachement grandi, j'ai remarqué qu'il fallait juste être ensemble quoi, et il n'y avait pas besoin de faire, tu vois sauver, faire faire faire. Donc là je me disais mais en fait il faut vraiment faire ou il faut défaire ? » (I, pos. 19). En rentrant il remet en question sa religion chrétienne protestante. L'accompagnement qu'il y avait trouvé jusque-là pour le guider dans sa propre vie ne lui suffit plus. Il repose des questions, sans obtenir de réponse qui le satisfasse.

Il travaille chez Ikea durant trois ans dans la division RH, mais ne décrit pas cette expérience comme agréable. Il y observe une importante course à la rentabilité. Il démissionne en envoyant en parallèle, à coup de 10'000 employés de la boîte (visant la totalité), une vidéo intitulée « The story of things », qui présente de manière synthétique les impacts écologiques de la production de nos objets de consommation. En observant les statistiques de visionnage de la vidéo les jours qui suivent, il constate une forte augmentation. Il réalise à ce moment-là qu'il peut avoir un certain impact en termes de prise de conscience des enjeux écologiques.

I vit selon moi l'enjeu existentiel de l'**identité** d'une manière réflexive. Il se décrit comme en perpétuelle évolution, tout en ayant maintenant l'impression de bien se connaître. Il dit se sentir bien avec lui-même, la majorité du temps. Il éprouve le besoin de se retrouver régulièrement seul pour vérifier qu'il se sent toujours aligné dans ses choix de vie et ses valeurs. Il aménage son temps pour s'octroyer ces moments – il a par exemple baisser volontairement son taux de travail pour s'accorder une journée par semaine uniquement pour lui-même. Cela lui permet d'intégrer ce qu'il vit, et lui sert de baromètre pour voir s'il se sent toujours à la bonne place où il est, dans ce qu'il fait.

Je prétends qu'I vit l'enjeu existentiel de l'**isolement** d'une manière réflexive également. Il dit ne pas avoir peur d'être seul, au contraire il en a besoin. En même temps, il dit se sentir lié à tous les autres êtres sur Terre, prenant l'exemple d'un enfant qui meurt toutes les 4 secondes. Il a l'impression de mourir en partie aussi. Pour lui, on est *Un*, à une large échelle supra-atomique. Mais à notre échelle d'être humain mortel, on s'amuserait à vivre la différence. Pour lui il est possible de se comprendre les uns les autres, savoir qu'il l'on est, mais cela implique de se libérer du connu, comme nous invite à le faire la décroissance selon Serge Latouche, que cite I.

I pense régulièrement et volontiers à la mort. Il dit ne pas en avoir peur, mais s'en réjouir, même s'il n'a pas encore envie de mourir pour autant. Il imagine qu'après la mort, nous continuons d'exister dans un autre état de conscience. Pour lui, nous repartons au même endroit d'où nous venons (avant de naître). De plus, selon I, nous venons sur terre par choix, pour y accomplir certaines choses. Il croit en la réincarnation. Après avoir réagi rapidement et positivement à la citation *La peur de mourir résulte*

de la peur de vivre. Une personne qui vit pleinement est prête à mourir à tout moment, il lie spontanément sa réponse à une réflexion sur la croissance économique :

« – Ouai. Je suis entièrement d'accord avec ça. Moi en fait je me réjouis même de mourir.

- C'est vrai ?

- Ouai. Pour autant je ne souhaite pas du tout mourir. C'est important de faire cette distinction. Sinon *{rire}* là ah la la toi t'es un petit peu borderline *{rire}*. Moi je pense que c'est tout à fait lié, complètement. Et je pense en grande partie que la croissance c'est la peur. C'est même un synonyme *{rire}*. La croissance économique j'entends hein. La croissance de l'amour, du cœur, de la communauté, de la vitalité, c'est autre chose. Mais la peur de mourir c'est justement la source des maux à mon sens. De beaucoup de maux. Eh puis du coup on essaie de combler un manque, il faut que je reste éternel, il faut que j'accumule un max, parce que si j'ai tellement je serai tellement gros que je pourrai plus mourir quoi.

- Donc t'y penses volontiers ?

- Ah ouai alors moi j'y pense vraiment volontiers ouai, j'adore parler de la mort, ah ouai ouai. » (I, Pos. 129-133)

Je prétends que I vit cet enjeu de la **mortalité** d'une manière réflexive, et que la croyance en une existence possible après notre mort physique l'aide à trouver une forme d'apaisement face à cet enjeu, ce qui lui permet de ne pas fuir son caractère mortel. Par ailleurs, un événement marquant l'a conduit selon lui à apprivoiser cela : l'expérience de sa première rupture amoureuse. Cette expérience l'a en même temps détruit et amené à renaître. L'extrait suivant est tiré de la dernière partie de notre entretien, où je le questionne sur sa posture favorable vis-à-vis de la mort, et s'il en connaît l'origine :

« – Si j'ose te demander encore c'est quelque chose qui t'a toujours habité cette non-peur ou c'est aussi venu peut-être progressivement ?

- Ben non je pense que c'est vraiment dû à cette mort que j'ai déjà eu. Je pense que c'était vraiment ça.

- Par rapport à l'expérience dont tu faisais référence avant *{de sa rupture amoureuse}* ?

- Ouai ouai parce qu'on est jeune, on n'a jamais vécu de situation amoureuse comme ça, pis tout d'un coup c'est tellement fort que ça t'efface, au bénéfice d'un couple en fait. Mais du coup on... en tous cas moi je me suis remplacé par le couple. Je n'existais plus. Alors évidemment quand elle a rompu, elle a détruit le couple mais comme j'existais plus j'existais plus. Donc ça c'est super parce que j'ai recommencé un peu page blanche à ce moment-là. Enfin c'est super après un petit moment on est d'accord... *{rire}*. Pis je crois que c'est là où finalement j'ai dit ben pouh, ben déjà j'ai accepté de mourir là. Et ouai pis que tout ce qui venait avant ben c'était bénéf quoi. Mais ouai

ouai. Je crois que c'était les Thanatonautes de Bernard Werber, c'est une image pas mal, j'aime bien comment il voit les choses avec ce fil, ce chemin qu'on fait. Il montre bien qu'on va quelque part après. Et ça il y a eu beaucoup d'expériences même scientifiques, de gens qui ont vécu des *near death experiences*. Ouai ils sont des milliers quoi. Y a quelque chose qui se passe. Bon c'est cool. » (I, Pos. 140-143)

I croit en la réincarnation. Pour lui, nous venons sur terre par choix pour y accomplir certaines choses. Cela paraît favorable à lui faire sentir que sa vie a un **sens**, et qu'il possède également un certain pouvoir ainsi qu'une responsabilité quant à ses choix de vie. Revenons ici sur son rapport à la **liberté**, qu'il lie avec cette expérience marquante de rupture amoureuse. Un peu plus tôt dans l'entretien, il précisait qu'avant d'avoir ses enfants, il n'avait pas peur de grand chose, grâce justement à cette première rupture qui lui aurait permis de dépasser certaines de ses peurs, comme une forme intense de libération : « Mais avant ça *{d'avoir des enfants}* je n'avais pas l'impression d'avoir peur, ça doit être dû à mon premier amour qui m'a lâché, comme ça. En fait comme c'était ma plus grande crainte, et pis que c'est suite à ça qu'après j'ai fait mon voyage, etc, euh c'est la libération qui m'a permis de vivre tout le reste. Donc après je me suis dit si le pire, si ma plus grande peur s'avère être la chose qui me permet d'arriver à ce que je suis aujourd'hui alors ça ne sert plus à rien d'avoir peur parce que chaque peur est potentiellement une possibilité de grandir tellement. Donc la liberté non au contraire, c'est sympa. » (I, Pos. 127)

I traverse plusieurs remises en question lorsqu'il rentre de son voyage humanitaire, où se mêlent ses réflexions politiques, environnementales et spirituelles : « Donc en même temps, tout ça y a une prise de conscience politique, environnementale, mais aussi spirituelle. En fait c'est très lié tout ça ensemble. Parce que quand tu commences réellement à reposer les questions, en sachant qu'il n'y a pas de bonnes réponses, c'est à dire que personne ne va te donner la réponse mais qu'il y a une réponse qui te conviendra parce que finalement c'est ce que tu choisis d'être, la dynamique est complètement différente. » (I, Pos. 19).

Ces expériences l'amènent à développer une *réflexivité culturelle* importante en lien avec cette liberté qu'il ressent de *choisir* véritablement qui être et quoi penser. Cette réflexivité nourrit plusieurs remises en question de nos fonctionnements collectifs. Ainsi par exemple, s'il se sent libre de créer sa propre réalité, il a l'impression que l'être humain n'est pas libre, qu'il est plutôt « enchaîné, mais parce qu'il l'a décidé ainsi quelque part » (I, Pos. 119). Pour I, « on n'a jamais été plus esclave {qu'aujourd'hui}, maintenant c'est des technologies. » (I, Pos. 119). I questionne en cela le but des technologies dans la société en se demandant ce qu'on essaie de faire avec ces dernières. Car pour lui,

elles ne nous libèrent pas du travail, ce qui était à priori leur objectif. Il décrit un enjeu vital dans le fait de revoir notre rapport à la liberté : pour lui, « soit on se libère et on vit, soit on ne se libère pas et on meurt, mais en tant qu'humanité. » (I, Pos. 119).

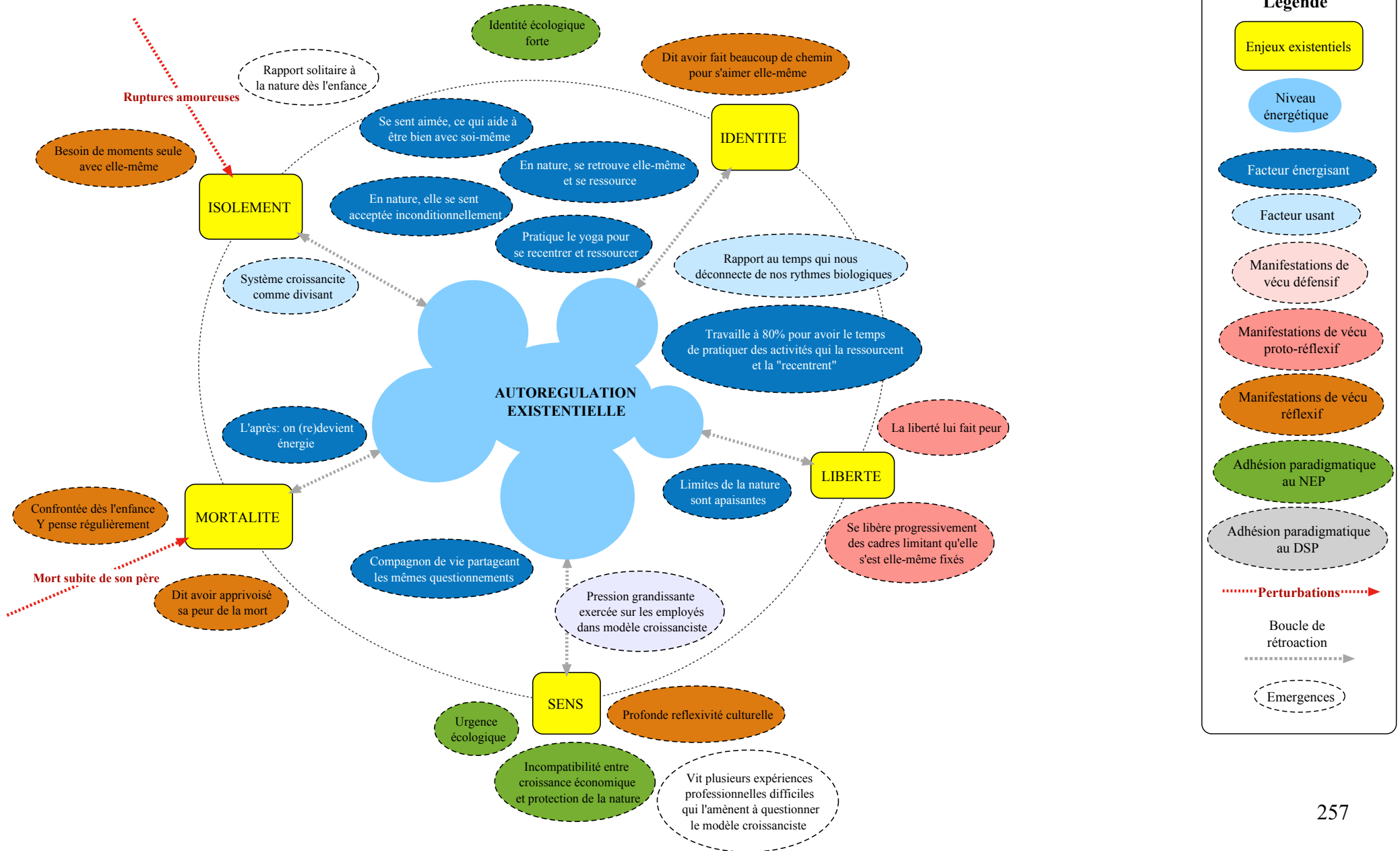
Le voyage en Amérique du Sud que fait I après sa rupture amoureuse l'amène à vivre un moment intense en pleine nature, face à un coucher de soleil, qu'il décrit comme fondatrice de son engagement écologiste. « Je me rappelle deux jours avant la fin de mon voyage au Mexique, je devais après reprendre l'avion, et je suis arrivé je pense un peu par hasard sur une plage, le "Pie de la Cuesta" ça s'appelait. C'était un endroit vraiment paradisiaque, au niveau de... mais le coucher de soleil c'est un truc que je n'avais jamais vu non plus. Donc j'étais mais estomaqué, je suis resté comme ça pendant une heure, deux heures, puis ce jour-là je me suis fait la promesse que tout ce que j'avais gagné, parce que j'avais l'impression que j'avais tellement grandi pendant ce voyage, tellement accumulé de choses, ça je le sentais au fond, ben en fait j'ai fait la promesse à la nature, et c'est là que ça a commencé, que ce qu'elle m'avait donné, ben j'allais le lui rendre. C'était simplement une réciprocité, un sentiment de réciprocité. Et ça je pense que c'est le premier pas. Ouai c'est vraiment comme ça que je sens que je l'ai vécu, après peut-être qu'on romance toujours mais c'est très en moi ça. C'est... ok, merci merci tellement pour ça, que ben je vais faire de mon mieux pour le rendre quoi. » (I, Pos. 14). Sa relation à la nature semble répondre à un profond *intérêt existentiel* pour I. À plusieurs reprises durant l'entretien, il décrit ce qu'il trouve dans ce contact privilégié. La nature l'aide à se recentrer et se ressourcer.

En synthèse, plusieurs facteurs semblent participer à expliquer ce qui a conduit I à adhérer au NEP et ce qui l'aide à cultiver une hygiène existentielle réflexive. Son éducation, qu'il décrit comme « à la marge », ainsi que les expériences qu'il vit au début de sa vie professionnelle, ses voyages au contact d'autres cultures, les livres et documentaires qu'il découvre, sont autant d'événements qui ont pu fissurer les référentiels de sens qu'il avait intégrés depuis l'enfance, l'amenant à rester flexible, curieux et en perpétuelle recherche de sens. Sa première rupture amoureuse semble avoir constitué une expérience de cassure existentielle, qui l'a amené à devoir apprivoiser certaines de ses peurs les plus profondes et trouver des réponses pour apaiser ces peurs à l'aide de nouveaux référentiels. Durant son voyage, la nature était présente lors de cette cassure et semble lui avoir apporté de nouvelles réponses. Tandis que ses référentiels de sens étaient déjà *en chantier* à ce moment-là de sa vie, le déploiement de son identité écologique lors de cette expérience marquante qu'il décrit à la vue de ce magnifique coucher de soleil semble marquer un tournant dans sa compréhension du monde et de lui-même.

Dans sa vie quotidienne, il a progressivement opéré des choix qui lui permettent aujourd'hui de régénérer son énergie existentielle en dehors des référentiels du DSP – en s'octroyant des moments

seul avec lui-même, en travaillant à temps partiel, et en ayant des contacts réguliers avec cette nature qui lui permet de se recentrer. Sa vision de la mort comme une forme de continuité après la vie participe également à mon sens à lui permettre d'y penser régulièrement. Apprivoisant cette réalité d'être mortel, cela semble l'amener à vivre plus intensément et authentiquement. Son attrait précoce pour la liberté, et le sentiment fort de responsabilité personnelle qu'il a développé, ainsi que sa vision que nous venons sur terre *par choix*, alimentent son vécu réflexif de cet enjeu en lien au sentiment fort que sa vie porte un sens. Ces éléments me semblent constituer autant de boucles réflexives amenant I à se considérer comme effectivement libre de faire et de penser même à l'intérieur du système de croissance, mais aussi de pouvoir incarner cette liberté dans ses choix de vie.

Figure 20 – Schéma de l'autorégulation existentielle pour L (2)



4.3.4 Profil de L (2)

Aperçu paradigmatique

L adhère au NEP. Elle perçoit la situation écologique comme dramatique et remet en question la structure du modèle économique dominant basé sur la croissance d'une manière radicale, prônant une mise en application du projet de décroissance. Elle a développé dès son enfance une identité écologique forte. Elle a un besoin régulier d'être en contact avec cette nature qu'elle décrit comme ressourçante. Elle conçoit une incompatibilité radicale entre la croissance économique et la protection de la nature.

Analyse existentielle

Je prétends que L vit ses enjeux existentiels d'une manière globalement réflexive. Des événements durant son enfance ainsi que plus tard dans sa vie professionnelle l'ont conduite à développer plusieurs activités ressourçantes qui lui permettent de se maintenir dans cette posture réflexive.

L a une formation d'historienne. Elle travaille dès son adolescence dans différents milieux, dont la vente, pour financer ses études. Elle travaille durant trois ans dans un magasin d'une grande chaîne, où elle subit du mobbing et où naît sa vision critique du modèle croissanciste – notamment par la pression grandissante qu'elle observe, exercée sur les employé·e·s. Elle travaille ensuite dix ans dans une station-service, qu'elle décrit comme une entreprise familiale soumise à la pression du groupe auquel elle appartient et qui ne reconnaît pas sa vocation *sociale*. Elle dit y vivre un manque de considération de l'intelligence des employé·e·s, notamment par les formations marketing données par le groupe qui semblaient décorréliées des réalités du terrain. En parallèle, elle fait son gymnase puis le raccorde pour entrer à l'Université et enfin, toutes ses études jusqu'au doctorat. Elle a l'occasion de travailler aussi pour un pêcheur, avec lequel elle découvre un métier plus manuel – qu'elle voit comme complémentaire à son cursus intellectuel à l'Université. Elle est sensibilisée aussi à ce moment-là aux problématiques que rencontrent les petits producteurs. Lors de l'entretien, elle est présidente d'une coopérative d'agriculture de proximité, qu'elle décrit comme sa première entrée dans les milieux plus « écolo alternatifs » (L, Pos. 5). A la même période elle s'engage chez les Verts, non par motivations stratégiques électorales mais par intérêt pour « faire du travail de fond » (L, Pos. 5). Elle s'y investit dans le groupe de travail sur la décroissance. Elle décrit aussi sa relation de couple avec un compagnon qui partage les mêmes idées qu'elle et lui recommande le journal *Moins !* A l'époque, elle dit percevoir rapidement le lien entre écologie et décroissance. Elle explique son intérêt pour ces questions en mentionnant le besoin qu'elle a toujours eu de contact avec la nature : « Déjà adolescente

le samedi après-midi j'allais me poser dans les champs {...}, un besoin d'être en contact avec la nature pour me ressourcer » (L, Pos. 5).

L est enfant unique. Elle décrit son enfance comme assez solitaire, ayant passé de nombreuses heures, seule en nature. Je prétends que L a développé une posture réflexive vis-à-vis de l'enjeu existentiel de l'**isolement**. Elle semble en effet avoir appris à vivre avec cette solitude, à l'accepter, et dit même en avoir maintenant un besoin régulier. Ses connexions à la nature semblent lui permettre de maintenir cette posture réflexive. Ces connexions sont mues par un fort *intérêt existentiel* à supporter puis apprivoiser cette solitude. L exprime en effet le besoin de se reconnecter à la nature lors de moments de vie difficiles, comme certaines ruptures amoureuses qui pouvaient raviver le ressenti de cet isolement existentiel. Ses moments en nature ne semblent pas répondre à une forme de fuite de ce qu'elle vit, au contraire, ils lui permettent de s'y exposer et de se retrouver elle-même – et de se sentir pleinement acceptée dans ce qu'elle est. Elle y trouve aussi un certain apaisement dans l'émerveillement des paysages qu'elle rencontre, et elle éprouve parfois le sentiment de n'être finalement pas si seule, car en lien avec tous les autres êtres non humains qu'elle croise. Ce dernier point rejoint de manière intéressante la comparaison que faisaient K (2) et S (3) entre leur manière de se concevoir elleux-mêmes comme interrelié·e·s à l'ensemble du vivant – qui les amenait à ressentir un moindre sentiment d'isolement. En ceci, se considérer comme lié·e·s aux autres êtres leur procurait le sentiment de ne jamais être vraiment seul·e·s.

L a été confrontée très tôt à la mort, ayant perdu subitement son père d'une crise cardiaque à l'âge de 9 ans. Elle raconte n'avoir été que peu accompagnée dans son deuil, s'étant retrouvée à l'école dès le lendemain. Sa mère avait des problèmes d'alcoolisme, et elle a la sensation d'avoir dû la porter étant enfant. Nos discussions sur son rapport à la **mort** me laissent penser qu'elle en adopte une posture réflexive, disant accepter l'idée que son corps nourrira les vers une fois qu'elle sera décédée, et qu'elle espère pouvoir partir dans la lumière. Même si elle dit aussi avoir développé une peur importante de la mort, liée pour elle au décès si brutal de son père – dans le fait de ne pas avoir assez de temps pour faire les choses qu'elle aimerait faire, elle dit travailler sur cette peur de manière continue. Enfin, elle imagine qu'une forme de conscience perdure après la mort physique, ce qui semble participer à l'apaiser.

L se dépeint comme plutôt heureuse dans sa vie, elle dit être aimée et que cela aide beaucoup à être bien avec soi. Au moment de l'entretien elle vit avec le même compagnon depuis plusieurs années et semble très satisfaite de leur relation. Son compagnon partage ses valeurs écologistes et cela renforce

ses divers engagements dans le domaine. Elle dit aussi essayer de trouver du sens dans ce qu'elle fait. A la citation sur l'identité *la vie ne consiste pas à se trouver soi-même, elle consiste à se créer soi-même*, L parle plutôt de se *retrouver* soi-même, disant qu'on a chacun·e : « Un truc tout au fond de soi, au fond de son ventre, pis on l'oublie, on ne le trouve pas, ou il est caché » (L, Pos. 128). Pour elle, c'est « ce qui devrait donner la guideline pour dire où tu dois être et où c'est juste, quand t'es au bon endroit au bon moment, quand tu sens que c'est ancré » (L, Pos. 128). Elle préfère ce verbe *se retrouver* qui implique une qualité d'être plutôt que de faire, à quoi renvoie le verbe *se créer*.

L dit être encore en chemin pour s'aimer vraiment, mais que beaucoup de travail a déjà été fait. Je prétends qu'elle vit son **identité** d'une manière réflexive, poursuivant en continu la quête de se connaître et s'aimer. Ses contacts avec la nature l'aident encore une fois ici dans cette quête. Étant encore en train de travailler sur certains de ses complexes, elle dit trouver dans la nature un cadre non jugeant qui lui fait du bien : « J'aime ce que je fais, donc je suis ok avec ce que je fais, mais je ne suis pas forcément ok avec ce que je suis. Voilà. {...} Mais ces questions-là, quand tu sors de la société parce que tu vas dans la nature, elles se posent plus du tout. Là y a aucun filtre, aucun filtre. C'est du ressenti, il n'y a pas le mental qui fout des barrières et tout machin. C'est ça aussi qui est intéressant dans la nature pour moi. Mais bon, qui s'aime vraiment à 100% tout le temps ? C'est difficile. Mais je suis en chemin disons. » (L, Pos. 142).

L décrit une émotion vive dans ces moments-là où elle se retrouve elle-même – aidée par ce qu'elle ressent comme l'amour de la nature : « Et puis je suis très émue aussi, ça me fait ça aussi dans la nature, tout d'un coup je suis super émue, et puis parce que je sens que... en fait 1) parce que je me retrouve, du coup c'est émouvant de se retrouver et puis de savoir qu'on est au bon endroit au bon moment, et puis parce que simplement c'est merveilleux... enfin... c'est un peu ésotérique ce que je vais dire mais c'est aussi au niveau des vibrations enfin je pense que tu ressens parfois vraiment l'amour de la nature » (L, Pos. 71)

Ces trois postures globalement réflexives – vis-à-vis de son isolement, sa mortalité et son identité, accompagnent et nourrissent selon moi une tendance de vécu aussi réflexive des autres enjeux existentiels du **sens** et de la **liberté**. Je présente dans ce qui suit les postures de L au travers des remises en question qu'elle opère concernant le modèle croissanciste, sur la base de ses propres expériences professionnelles. C'est à partir de ces expériences que L développe une forte *réflexivité culturelle*, remettant en question les pressions qu'elle ressent dans ce modèle. En cela, plusieurs dynamiques internes au modèle capitaliste de croissance lui semblent non seulement insensées mais aussi nocives pour notre bien-être. Elle décrit ses réflexions ancrées dans son propre ressenti, qui dévoile selon moi

son vécu existentiel et l'intérêt de se tourner vers les dynamiques et valeurs du NEP, faisant plus de sens pour elle selon sa propre histoire.

L prend l'exemple de toutes les publicités rencontrées quotidiennement ; de la pression croissante qui pèse sur le travail des employé·e·s – pression néfaste non seulement à titre individuel pour l'estime de soi mais aussi pour la qualité des relations entre les gens. Pour elle, « dans le modèle croissanciste, il y a un manque de considération pour le travail de chacun » (L, Pos. 51). Elle dénonce également le cadre hiérarchique des entreprises qui œuvre à « diviser pour mieux régner » (L, Pos. 51) ; ainsi que notre rapport au temps qui s'accélère et ne nous permet plus d'adopter des rythmes de vie en adéquation avec nos propres rythmes biologiques. L décrit ces dynamiques à partir de ses propres expériences professionnelles. Au moment de l'entretien, L travaille dans une grande entreprise médicale dans la rédaction de rapports médicaux. Elle décrit le modèle de cette entreprise comme basé sur le « pur modèle capitaliste » qu'elle « déteste » (L, Pos. 39), où « les ressources ne suffisent pas pour faire le travail demandé » et où il y a un « turn-over gigantesque, à tous les niveaux ». (L, Pos. 47). Elle y observe beaucoup de congés maladies, ou de démissions. Elle parle de « recentrage », versus de se sentir « à côté » quand elle n'arrive pas à se ressourcer : « Il faut aussi beaucoup se protéger, et puis, ça aussi c'est une manière de tester ce que je peux me protéger, est-ce que j'arrive à mettre la distance là où il faut ? Est-ce que j'arrive à me ressourcer, à me recentrer suffisamment ? {...} Quand je ne vais pas assez marcher, quand je n'arrive pas à me connecter justement à ces choses, ou je ne fais pas de yoga, ben c'est la catastrophe, tu sens que t'es... ben à côté. » (L, Pos. 49).

Cependant, elle dit que c'est un bon exercice pour elle d'apprendre à s'en protéger. Elle a choisi de travailler à 80% au lieu de 100, afin de pouvoir maintenir des activités qui la « ressourcent » et la « recentrent », comme du yoga, ou aller marcher en nature.

En rapport à ce poste, elle dit tenter de se protéger d'une pression croissante qu'elle ressent : « Une des choses sur lesquelles j'essaie de travailler c'est justement être plus bienveillante avec moi-même, justement ne pas trop me pousser à l'extrême, surtout dans ces modèles bien capitalistes où on te demande de te dépasser tout le temps. Mettre les barrières quand il faut. Enfin plus se respecter en fait. » (L, Pos. 59).

Plus loin dans notre entretien, L décrit l'origine de sa vision critique du modèle capitaliste. Elle remonte à son premier travail d'étudiante, à 15 ans, dans la vente. Elle y a vécu une pression croissante en expliquant que si la charge de travail restait la même, les ressources humaines à disposition diminuaient : « Alors le modèle je l'ai très vite rencontré. C'est qu'à 15 ans j'ai travaillé à la *** pour financer mon gymnase, et je te promets que tu comprends très vite le sens de « capitalisme », parce que ce n'est pas d'écouter des besoins des gens, en plus j'avais une gérante qui était vraiment folle, elle faisait du mobbing quoi, mais de manière extrême. {...} Donc tu vois les modèles un peu malsains, ça

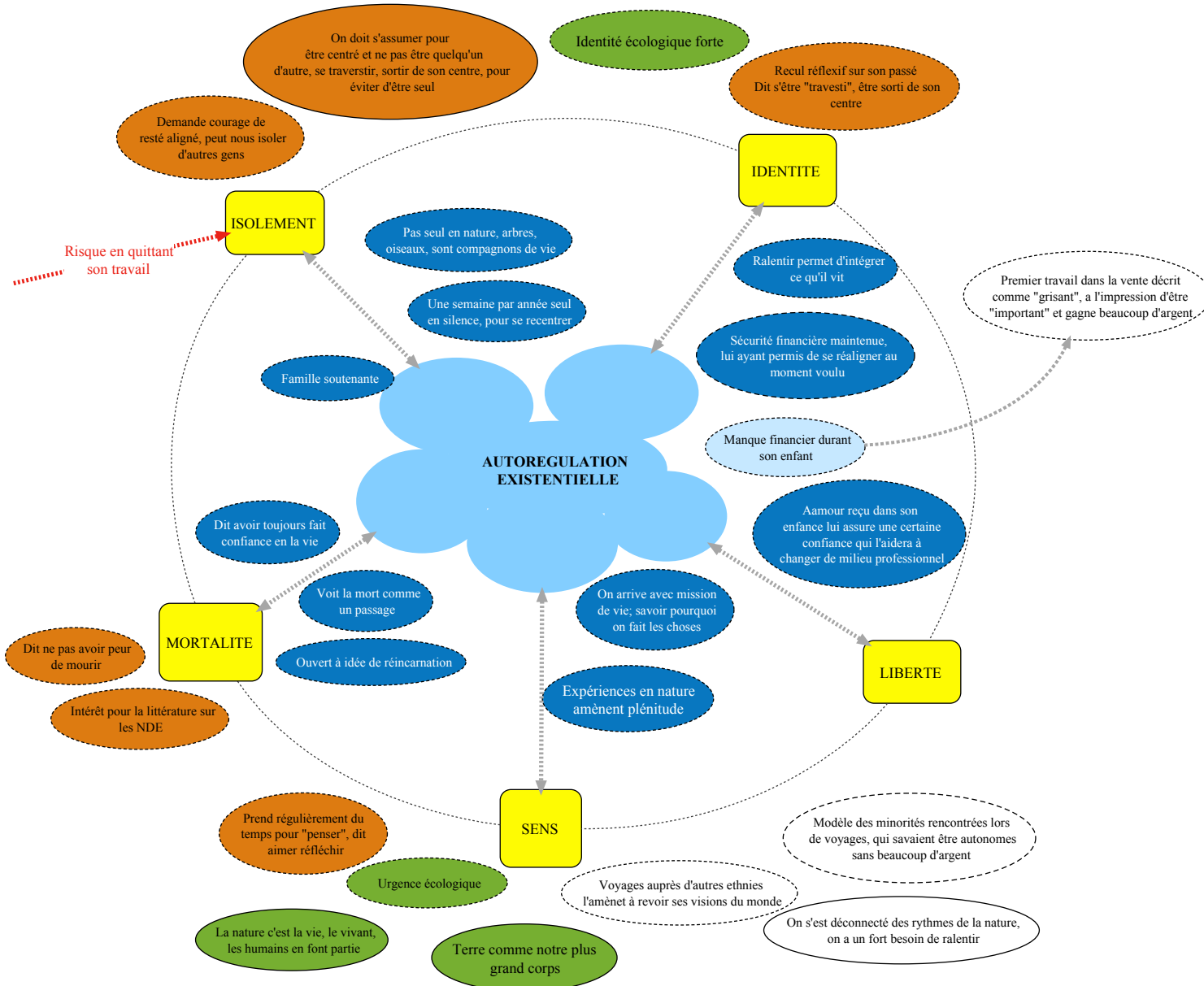
a commencé très tôt. Et après c'est simplement le fait que tu compresses toujours les ressources humaines, en fait les tâches sont stables ou augmentent, mais le nombre de personnes à disposition pour faire ces tâches diminue. Ça c'est à mon avis un des premiers facteurs que j'ai vu sur le plan humain. » (L, Pos. 63)

Elle évoque également l'état de sa famille en écho à ce qu'elle pouvait vivre lors de cette première expérience professionnelle : « Après j'ai toute ma famille qui a travaillé dans la vente, donc je voyais aussi très bien l'état. Pas de syndicat, une peur de perdre son emploi, qui est très bien utilisée aussi par le système capitaliste, enfin moi je trouve. » (L, Pos. 63)

En synthèse, plusieurs facteurs semblent participer à expliquer ce qui a conduit L à adhérer au NEP et ce qui l'aide à cultiver une hygiène existentielle réflexive. Comme pour I, les expériences qu'elle a vécues étant enfant semblent avoir été marquantes : son rapport précoce à la solitude, qu'elle décrit comme s'apaisant dans ses longues heures passées seule en nature, ainsi que la perte soudaine de son père qui la confronte très jeune à la mortalité. Ses croyances vis-à-vis d'une continuation possible après la mort sous la forme d'une existence énergétique différente participent selon moi à apaiser la peur liée à cet enjeu.

Dans sa vie quotidienne, plusieurs ressources semblent lui permettre de régénérer le stock de son énergie existentielle. Le fait d'avoir un compagnon qui partage ses valeurs et respecte sa sensibilité et qui lui apporte de l'amour, participe à la faire se sentir bien avec elle-même. Le besoin qu'elle exprime de se retrouver régulièrement seule avec elle-même dénote son apprivoisement de l'enjeu de l'isolement, et le développement d'une hygiène lui permettant de se vérifier continuellement qu'elle se sent en accord avec ses choix de vie. En cela, la nature semble être une ressource essentielle pour elle, pour se recentrer, se ressourcer, se retrouver – hors d'un système capitaliste qu'elle vit comme usant et oppressant.

Figure 21 – Schéma de l'autorégulation existentielle pour S (3)



Légende

- Enjeux existentiels (Yellow box)
- Niveau énergétique (Blue oval)
- Facteur énergisant (Dark blue oval)
- Facteur usant (Light blue oval)
- Manifestations de vécu défensif (Pink dashed oval)
- Manifestations de vécu proto-réflexif (Red dashed oval)
- Manifestations de vécu réflexif (Orange dashed oval)
- Adhésion paradigmatique au NEP (Green dashed oval)
- Adhésion paradigmatique au DSP (Grey dashed oval)
- Perturbations (Red dotted arrow)
- Boucle de rétroaction (Dotted arrow)
- Emergences (Dashed oval)

4.3.5 Profil de S (3)

Aperçu paradigmatique

S adhère au NEP. Pour lui la situation écologique est dramatique et nécessite des changements profonds de nos manières de produire et consommer. Il ne croit pas à la possibilité d'une croissance verte soutenue par le développement de technologies dites « propres ». Selon lui, la technologie propre n'existe pas, elle est une illusion. Éblouis par les progrès d'après-guerre, il nous voit comme « englués là-dedans, on n'arrive pas à s'en sortir on est dans une ornière » (S, p. 96). S a développé une identité écologique forte. Il définit la nature comme « le vivant ». Il voit la Terre comme un grand corps dont l'être humain est une cellule parmi des milliards. Il prône un élargissement du sens que nous avons de nous-mêmes, et de nos intérêts, pour sentir l'interdépendance entre tous les éléments du vivant et sortir d'une vision anthropocentrée de la nature. Il voit les autres espèces comme des compagnons de vie qui ont eux-mêmes leur propre valeur dans le simple fait d'exister.

Analyse existentielle

Je prétends que l'autorégulation existentielle de S est réflexive. Cela n'a sûrement pas toujours été le cas – comme le dit S, son parcours a fait l'objet de nombreuses remises en question, parfois très profondes, et il a développé des pratiques qui l'aident aujourd'hui à se sentir centré dans ses choix et à rester « aligné », selon ses mots.

S a passé une grande partie de son enfance en visite chez ses grands-parents agriculteurs. Il estime que son rapport à la terre s'est développé à ce moment-là, dans leur exploitation. A la mort de son grand-père, c'est son oncle qui reprend l'exploitation. Ses parents ne l'emmènent plus autant qu'avant. S dit essayer de transmettre cette sensibilité à la terre à ses enfants, en les emmenant en vacances à la ferme.

Le parcours professionnel de S est sinueux, au sens où il a occupé plusieurs fonctions différentes dans des milieux très variés. Il a d'abord travaillé dans le secteur bancaire pendant plusieurs années, à la fin des années 1980. Il a vécu les vagues de restructurations d'entreprises, et les licenciements de personnes plus âgées qui commençaient à coûter trop cher. A l'époque – il a alors 23 ans, il dit ne plus vouloir participer à cela. Il change de métier pour aller dans l'horlogerie, où il devient directeur des achats. Il voyage beaucoup dans le cadre de ce nouveau poste, en Amérique – où il apprend l'anglais, ainsi qu'en Asie, au début des années 1990'. Il est témoin de la « *transhumance de Hong Kong sur la Chine* » (S, pos. 10). Il observe les impacts sur le plan environnement, social et humain : « ... des montagnes creusées en ville. On construisait des ponts, on construisait dans des lieux qui étaient avant

des lieux de culture, c'étaient des usines à fond la gomme, qui travaillent de manière complètement... pas réfléchi ouai, désordonnée » (S, pos. 12).

Il décrit en même temps de son poste d'acheteur un côté grisant de se laisser embarquer comme dans un film, d'avoir l'impression d'être « important ». On venait le chercher plusieurs fois par jour, on l'emmenait dans les usines puis manger dans des grands immeubles. Il décrit l'argent, les belles voitures, les hôtels : « ... quand on est jeune et qu'on est jeté là dedans, ouai faut faire attention, ça peut être grisant on peut vite tomber et ne pas en sortir, resté englué là-dedans » (S, pos. 12). Il imagine que son enfance passée parfois dans un certain manque financier a peut-être joué dans son attrait pour ces métiers au début de sa carrière. Il précise toutefois avoir reçu beaucoup d'amour, avoir été chanceux, ce qui lui a donné une certaine confiance en lui – aidante dans la suite de son parcours. Entre 20 et 30 ans il voyage beaucoup avec sa copine de l'époque qui deviendra son épouse. Ils partent, sacs au dos, à la rencontre de minorités ethniques qui selon lui « n'ont rien mais qui ont tout en fait » (S, pos. 15). Il réalise l'indépendance de ces dernières en ce qu'elles savent : « faire les choses {...} se faire à manger, ils travaillent juste à se faire à manger puis le reste du temps... on le passe à rigoler, ils sont de bonne humeur, ils sont heureux. {...} tandis qu'ici, si Coop ou Migros ferment, moi en deux semaines je crève la dalle... on se croit indépendant mais on n'a jamais été aussi interdépendant qu'aujourd'hui, jamais » (S, pos. 15).

Ces voyages l'amènent beaucoup à questionner ses propres références culturelles. Il reste presque 5 ans à son poste puis décide de changer. Il devient ensuite promoteur immobilier pour « se réaligner », car il se sent quelque peu éloigné de lui-même. Il prend conscience de la grande responsabilité environnementale qui accompagne tout projet dans ce secteur. Non seulement par les matériaux utilisés mais aussi dans le fait que ces projets durent dans le temps. Il teste alors des alternatives plus durables pour sa famille avant de les proposer à ses clients. Il sent une certaine solitude, de proposer des alternatives encore pionnières pour l'époque, mais il dit savoir pourquoi il le fait : « On était seuls. Seuls parmi un immense océan... ça alourdit encore la tâche. Mais si on sait pourquoi on le fait, c'est différent. Et puis j'ai toujours fait confiance à la vie, je me suis dit ok, je vais pour la vie, donc elle va sans doute m'envoyer des petits coups de main *{rire}* » (S, pos. 43). On peut imaginer ici très clairement l'énergie existentielle que procure à S le sens qu'il trouve dans ses activités, qui viennent compenser d'une certaine manière l'énergie mobilisée pour affronter ce sentiment de solitude qu'il décrit, généré justement par ces activités.

Après 13 ans dans ce secteur, S s'octroie une pause pour penser, il dit bien aimer les réflexions. Il devient conférencier, ce qui lui permet de toucher d'un coup 200 au lieu de 2-3 personnes à la fois seulement dans son précédent travail. Il traite de l'écologie dans l'immobilier, et commence à parler d'énergie grise, ce qui est assez nouveau à l'époque. Au moment de l'entretien, il poursuit ces activités de conférencier depuis 9 ans. Au cours de cette dernière transition professionnelle il dit avoir mis en place une nouvelle hygiène de vie pour ralentir, se déshabituer de son rythme de vie effréné qui caractérisait ses précédents emplois. Il se tourne vers le Tai Chi et le Yoga. Depuis, il pratique chaque année une semaine en silence, seul, dans la nature. « Il n'y a rien de tel que le silence pour ressentir le vivant. Le silence de la nature, c'est la plénitude, c'est le bonheur, vraiment » (S, pos. 55).

Cette nouvelle hygiène de vie et toutes les réflexions qui l'accompagnent semblent permettre à S de se sentir aligné et bien avec lui-même. Le processus réflexif qu'il a poursuivi tout au long de son parcours professionnel m'amène à considérer qu'il vit aujourd'hui l'enjeu existentiel de son identité d'une manière réflexive – même si on peut considérer qu'il l'aurait vécu d'une manière défensive plus tôt dans sa vie, lui-même disant s'être « travesti » par le passé, avoir le sentiment d'être « sorti de son centre » (S, pos. 110). Il décrit l'amour reçu durant son enfance comme ce qui lui aurait donné une bonne assise dans la vie et une confiance l'aidant à aller de l'avant. S a une épouse avec qui il semble partager de nombreuses valeurs communes. Ils se sont connus jeunes, ont beaucoup voyagé ensemble et on peut penser qu'une telle présence dans sa vie a constitué une ressource importante pour lui permettre de ne jamais s'oublier complètement, et de se réaligner au moment où il en ressentait le besoin.

Cela étant dit, S décrit aussi son besoin de se retrouver seul par moment, notamment lors de sa semaine annuelle en silence en nature. Il décrit la nécessité d'assumer une certaine solitude dans les choix que l'on peut faire, pour justement être en accord avec ses propres valeurs. Ces choix peuvent nous isoler des autres, ce qu'il dit avoir vécu après sa première transition professionnelle. Il s'y attendait, et a pu constater qu'il ne représentait plus autant d'attrait (financier) pour les autres. Il dit avoir compris alors qui étaient ses vrais amis. Comme mentionné précédemment, la présence de sa compagne a pu constituer une ressource importante pour l'aider à assumer ces moments de transition professionnelle. Une autre ressource semble se retrouver dans son lien à la nature. Pour lui, en nature, il n'a pas le sentiment d'être seul. Il considère les autres espèces comme des compagnons de vie. Il décrit ainsi ce moment de transition où il s'est retrouvé assez seul : « C'est là qu'on voit qu'on est vraiment seul, effectivement. Mais ce n'est pas un problème. Seul, mais en même temps je ne me sens pas seul, parce qu'il y a la vie y a tout ça. Quand je suis dans la nature je ne me sens pas seul, les

oiseaux etc... ce sont des compagnons de vie. {...} La solitude ce n'est pas quelque chose de mauvais. Et c'est vrai qu'on repart seul en fait. On est en voyage » (S, pos. 107).

Je prétends que S vit son **isolement** existentiel d'une manière réflexive. Il semble en effet porter cet enjeu sans le renier, tout en considérant en avoir besoin régulièrement, ce qui laisse penser qu'il se sent en accord et bien avec lui-même. Il vit avec et s'octroie ainsi régulièrement des moments pour être seul. Ces moments lui permettent de vérifier qu'il se sent toujours en accord avec ses choix de vie.

Je prétends que S vit la conscience de sa **mortalité** d'une manière réflexive également. Il prend en référence un livre qu'on lui avait offert « La Source noire » sur les expériences de mort imminente. Selon l'expérience des personnes interrogées dans ce livre qui avaient vécu de telles expériences : « Non ce n'était pas tout à fait fini... ça aussi c'est une chose qui calme par rapport à la mort, de savoir que finalement ce n'est pas quelque chose d'atroce. » (S, pos. 106). Il évoque tout de même le mystère qui entoure cette réalité, tout en disant ne pas en avoir peur : « Personnellement je vis, je n'ai pas peur de la mort, moi je le vois comme un passage. C'est comme ça que je le ressens. Mais ce qui est con c'est qu'on ne se rappelle pas si c'est vraiment un passage on ne se rappelle pas ce qui s'est passé avant. Donc ça reste un mystère, en même temps un mystère c'est bien. Et puis au-delà de ça, même si ça s'arrête là, de ce beau passage sur cette terre, sur ce beau jardin, c'est d'en prendre soin ». (S, pos. 104). Considérer la mort comme un passage, imaginer que nos existences perdurent d'une certaine manière après notre mort physique, croire en la réincarnation – ce sont autant de visions qui semblent aider S mais aussi I – tel que vu précédemment, à apprivoiser l'idée de leur mort avec un certain « calme ».

Enfin, je prétends que S vit également aujourd'hui l'enjeu de sa **liberté** de manière réflexive. Il semble en effet l'exercer en l'assumant pleinement, par le fait qu'il s'estime responsable de ses choix de transition professionnelle. Il est allé au bout de ces transitions même si cela lui a valu de perdre quelques relations au passage. Pour S, nous avons un besoin profond de ralentissement, dans tous les secteurs – relativement à soi-même, au niveau de la consommation, de la production, des technologies. Selon lui : « On a un rythme qui n'est plus du tout en phase avec la nature, pourtant on fait partie de la nature. On va beaucoup trop vite. Toutes les technologies qu'on a inventées, les machines qu'on a conçues, ça nous a rendu déjà trop agressif pour le vivant. » (S, pos. 61).

En synthèse, plusieurs facteurs semblent participer à expliquer ce qui a conduit S à transiter du DSP au NEP, et ce qui l'aide aujourd'hui à cultiver une hygiène existentielle réflexive. Son enfance

passée à la campagne chez ses grands-parents a participé selon lui à ancrer sa relation à la nature, qui se développe progressivement tout au long de ses réorientations professionnelles. S dit avoir reçu beaucoup d'amour étant enfant, et que cela lui a permis de se constituer une certaine confiance en lui-même et dans la vie. Ses différents voyages semblent avoir beaucoup nourri sa *réflexivité culturelle*, lui offrant, d'une certaine manière, des lunettes réflexives avec lesquelles il observe tour à tour les logiques de différents métiers dans lesquels il évolue. On peut imaginer que sa relation avec sa compagne, avec qui il a passé ses années de jeune adulte et qui semble très soutenante, constitue une ressource importante l'ayant aidé à opérer ses différentes transitions professionnelles, surtout lorsqu'il dit s'être retrouvé assez seul à un moment donné, réalisant que beaucoup de ses relations n'étaient en fait pas solides. Pour affronter cette solitude, ses contacts réguliers avec la nature sont une autre ressource importante. On peut imaginer ces moments comme régénérant son énergie existentielle, lui permettant de vérifier ses choix de vie, se réaligner au besoin, se ressourcer, et se sentir relié à d'autres espèces et à quelque chose qui le dépasse. Il semble également pouvoir s'accrocher de manière solide au sens qu'il trouve dans ses nouvelles orientations professionnelles. En cela, ses activités de conférencier lui procurent une énergie beaucoup plus importante quant à cet enjeu du sens – que ne pouvaient sûrement pas lui apporter ses activités précédentes dans lesquelles il ressentait de plus en plus d'incohérences. Au moment de l'entretien, S dit s'octroyer chaque année une semaine en nature et en silence, seul avec lui-même. Il dit également pratiquer régulièrement le Tai Chi et le Yoga, et avoir beaucoup ralenti son rythme de vie. Ces activités semblent nourrir au quotidien son hygiène existentielle réflexive.

4.4 Discussion

Nous arrivons au terme de ce chapitre 4. J'ai effectué deux exercices interprétatifs visant à appliquer mon cadre d'autorégulation existentielle développé au chapitre 2 à mes entretiens. D'abord de manière transversale, par une application à tous les entretiens – cherchant par là à les faire dialoguer. Puis, de manière individuelle, en appliquant ce cadre à cinq profils choisis pour la richesse de leurs propos et leur caractère extrême en termes d'adhésion paradigmatique. Je discute ici les observations majeures qui ont émergées de ces deux exercices interprétatifs. Le tableau 8 ci-après reprend les principaux leviers existentiels favorisant l'adhésion au NEP ainsi que les blocages semblant freiner cette adhésion, favorisant ainsi un maintien dans le DSP.

Une solitude à apprivoiser

Comme nous l'avons vu, le passage au NEP semble nécessiter un vécu réflexif des enjeux existentiels étudiés. Dans notre société encore dominée par les codes et références du DSP, s'engager dans le NEP peut générer un isolement qu'il faut être prêt·e à accepter et assumer. S (3) a décrit la solitude qu'il a traversé au cours de sa reconversion professionnelle où il a rapidement perdu des relations qu'il avait tissées lors de son emploi précédent – relations qu'il décrivait ensuite comme superficielles. Plusieurs éléments dans sa vie l'ont aidé dans cette reconversion malgré la confrontation à cette solitude : le fait d'avoir à l'époque une compagne aimante et soutenante ; sa relation à la nature qui l'a aidé à ne pas se sentir seul mais au contraire, évoluant au sein d'un tissu écologique où il voyait les autres espèces comme des « compagnons de vie » ; mais également, le sens profond qu'il donnait à ses activités et les remises en question du modèle dominant qu'il a pu expérimenter durant ses différents emplois. Il a été possible de concevoir ces ressources comme alimentant la régénération du stock général d'énergie au cœur de son autorégulation existentielle, afin de lui permettre de supporter cet isolement passager. Enfin, son rapport à la mort, qu'il conçoit comme un passage et non une fin en soi, a facilité à mon sens sa remise en question de la croissance économique en acceptant son caractère limité face aux enjeux écologiques et aux limites non négociables de la nature. I (2), lui, semble avoir dès l'enfance commencé à apprivoiser cet isolement existentiel dans le fait de se sentir « en marge » des autres élèves à l'école – il avait décrit le fait que ses parents ne lui fassent pas porter de marques comme un des éléments qui aurait alimenté son caractère anti-conformiste. Sa première rupture amoureuse l'a plongé plus profondément encore dans cet isolement, l'ayant conduit à devoir l'apprivoiser encore plus. A ce moment-là, il décrit un sentiment fort de connexion à la nature lors de ce coucher de soleil auquel il assiste à la fin de son voyage. La brèche existentielle ouverte par la blessure de cette rupture semble avoir favorisé son attrait pour cette nature comme un baume apaisant.

En contraste, pour les personnes adhérant au DSP, le risque de marginalisation qu'un basculement vers le NEP constitue semble trop important par rapport aux ressources existentielles que ces personnes semblent posséder afin de contrebalancer cela. J'avais prétendu qu'on pouvait déceler chez G (1b) cette peur de vivre cet isolement (qu'il disait d'ailleurs n'avoir jamais confronté vraiment), lorsqu'il évoquait la perte de liberté et la pauvreté que conduirait le fait de *sortir du système* (économique) pour vivre autrement.

L'identité écologique comme pivot

Comme nous l'avons vu, l'identité écologique plus ou moins développée des personnes interrogées semble jouer un rôle clé dans leur adhésion à l'un ou l'autre paradigme. Comme décrit, les personnes adhérant au NEP ont développé une identité écologique forte. Elles vivent en nature des moments de ressourcement importants, qui leur permettent de se retrouver elles-mêmes, de se sentir acceptées de manière inconditionnelle. Je prétends que cette identité – car reposant sur un modèle (la nature) par définition en constante évolution, offre une malléabilité plus grande chez ces personnes de se laisser évoluer également constamment. Cela va de pair avec un moindre besoin de structure – tel que nous l'avons décrit au chapitre 2. I (2) se disait « en constante évolution », et disait – comme S (3), devoir régulièrement s'octroyer des moments seul d'introspection pour vérifier qu'il se sentait toujours aligné dans ses choix de vie. Cette identité écologique me semble constituer un levier pour adopter une attitude d'ouverture aux changements si nécessaires dans la transformation en profondeur de nos modes de vie. En contraste, plusieurs personnes adhérant au DSP se définissent au travers de caractéristiques spécifiques du DSP – comme A (1a) qui se définit comme « néolibéral ». Mais aussi C (1a), qui dit avoir grandi avec ces valeurs libérales. Lorsqu'il est possible pour ces personnes de trouver des réponses aux critiques écologiques adressées à la croissance économique, sans remettre en question cette dernière, l'intérêt à rester dans le DSP semble évident. Le profil de C (1a) était intéressant dans le sens où elle était la seule des personnes adhérant au DSP à décrire la nature comme un lieu de ressourcement, où elle pouvait se recentrer, s'intérioriser, dans un monde qu'elle qualifiait de *dur*. Cela dit, elle gardait toutefois une vision de l'être humain comme *celui qui compte*, maintenant une vision de ce dernier comme exempt des lois de la nature. Les progrès technologiques se présentent ainsi comme la solution pour résoudre les critiques à la croissance sans remettre en question cette dernière. De plus, le fait qu'elle place la responsabilité sur d'autres pays – moins riches, et pointe un problème d'éducation plutôt que de dynamique économique, permet de garder intactes ses valeurs libérales. Peut-être C vit-elle certaines tensions intérieures dans cette recherche de lissage des incohérences dont le DSP est victime depuis plusieurs années.

Par ailleurs, la *compréhension de soi* sur laquelle repose cette identité écologique comme un maillon en interdépendance avec l'ensemble du vivant semble se transposer ou entrer en écho avec le fait de se percevoir également comme un maillon du système économique et donc par-là, comme influencé·e par ses dynamiques mais également comme pouvant agir sur ces mêmes dynamiques. Les individus adhérant au NEP semblent avoir intégré une correspondance entre leurs propres actions individuelles, leurs valeurs et leurs croyances, avec les dynamiques de fonctionnement de l'économie – semblant à l'intérieur de ce système, même s'ils participent, se sentent tout de même libres de penser et d'agir pour l'amener à se transformer. Ces personnes incarnent ce qu'Arnsperger nomme l'*acceptation critique*. Elles sont des militantes existentielles, au sens où elles œuvrent à transformer les dynamiques économiques tout en prenant soin de leurs propres questionnements existentiels, sans alimenter de leur peur le système.

En contraste, plusieurs adhérent·e·s du DSP semblent concevoir encore l'économie comme une sphère indépendante non seulement de la nature mais aussi de l'ensemble des humains qui y sont pourtant engagés par de multiples manières. J'ai défendu qu'il était possible que cette déconnexion alimente une forme de *proto-réflexivité* – la personne étant à même d'adopter une attitude critique vis-à-vis de certaines évolutions sociétales en lien à la dynamique de croissance, sans pour autant lier ces évolutions à son propre vécu et ses choix de vie d'une manière qui soit incarnée. La critique reste en cela *passive et désincarnée*. C'était le cas de A (1a) qui remettait en question la manière dont on gérait la mort dans notre société, disant que cela allait trop vite – tout en ne souhaitant pas revenir à un rythme plus lent car cela lui semblait dur à vivre à l'époque, et disait préférer ne pas trop y penser (à sa propre mort) mais évacuer ces pensées quand elles venaient.

Je défends l'idée que ce manque d'identité écologique favorise une *compréhension réductrice* des enjeux écologiques que nous traversons. Des personnes adhérant au DSP – comme A (1a) par exemple, synthétise les enjeux écologiques sous la forme d'une problématique énergétique principalement, et, considérant notre économie comme tertiarisée à 80%, et ayant foi en notre capacité à développer des technologies *propres*, il ne voit ainsi pas de limite à la croissance économique. Ainsi c'est comme si les limites matérielles de la nature étaient *dépassées* (illusoirement) par le caractère illimité des énergies renouvelables – le vent et le soleil étant par définition véritablement illimités – et encore, du moins jusqu'à la disparition de la terre. Il est possible d'y reconnaître un déni supplémentaire – celui des limites écologiques, venant s'ajouter au double déni exploré dans ce travail, celui qui passe par la négation de sa propre mortalité en écho à la négation de son appartenance à la nature. En contraste, adhérant au NEP, S (3) conçoit la technologie *propre* comme une illusion. Chez les personnes ayant une identité écologique développée, les enjeux matériels et énergétiques, la

biodiversité, ainsi que le climat – sont pris en compte de manière essentielle – et cette complexité alimente leur remise en question de la croissance économique et la vision d’une incompatibilité avec la protection effective de la nature.

Enfin, il est intéressant de revenir sur la théorie de la *Quest For Personal Significance* de Kruglanski et ses collègues, discutée au chapitre 2. Pour rappel, ces chercheur·euse·s défendent l’idée que derrière des actes terroristes se cache une quête d’estime de soi, définie par le regard d’une communauté que l’on valorise et dont le sentiment d’appartenance procure un apaisement important à l’angoisse de mort (Kruglanski et al., 2013). C’est un mécanisme qui correspond, comme nous l’avons vu, aux mécanismes de défense décrits par la Terror Management Theory (TMT) lors de saillance de la mortalité. Cette quête de *Personal Significance* peut être *réveillée*, selon Kruglanski et ses collègues, lorsque l’estime de soi est détériorée ou menacée – que cela se fasse dans le domaine de la cause poursuivie ou dans un tout autre domaine. Il me semble possible d’observer ici cette quête, mais prenant forme au sein d’individus qui ont élargi leur sens d’eux-mêmes en développant leur identité écologique. Ici, la quête poursuivie est la protection du vivant au sens large. On peut retrouver cette idée chez S (3), qui se décrit comme *au service du vivant*, ou chez I (2), qui décrit un rapport de réciprocité avec la nature à laquelle il veut, à la fin de son voyage, *rendre tout ce qu’elle lui a apporté*. Rappelons que I vit à ce moment-là une rupture amoureuse importante ayant fortement détérioré son estime de lui-même. Cela étant dit, je défends l’idée que dans les cas de I (2) et S (3), à la différence des terroristes, leur quête est mue par une *boucle vertueuse réflexive*. En cela, les frontières entre des intérêts collectifs et individuels se brouillent, et l’on retrouve dans cette compréhension de soi et du monde le continuum décrit par l’écopsychologie entre la santé de l’individu et celle de la biosphère.

Un cadre minimum et cohérent pour la liberté

Comme nous l’avons vu au chapitre 2, nous avons besoin d’un cadre minimum pour apaiser notre liberté au sens existentiel. Une trop grande liberté est synonyme d’angoisse face à la multitude de choix vertigineux qui s’offrent à nous et qui met en lumière le caractère insensé du monde et notre lourde responsabilité à son égard. Au vu des résultats, je prétends que les cadres sur lesquels s’appuient les personnes interrogées pour apaiser leur angoisse de liberté ont un pouvoir apaisant différent. Je prétends que le cadre des limites écologiques – intégré chez les personnes adhérant au NEP, porte un pouvoir apaisant plus profond et cohérent. En contraste, le cadre intégré par les personnes adhérant au DSP – qui est constitué d’un modèle économique qui *doit* croître – selon le fameux adage de Margaret Thatcher *There is no alternative*, montrant qu’il faut faire à l’intérieur de ce système. Comme nous l’avons vu dans les résultats, cette vision transparaissait dans les questionnements de plusieurs personnes adhérant au DSP du « qui met les limites ? » en imaginant une restriction écologique à cet

impératif de croissance comme l'émergence d'une forme de dictature. Or, cette vision d'une croissance infinie dans un monde fini porte en elle-même une incohérence fondamentale – et qui par définition me semble ainsi peu efficace en termes d'apaisement (voire *faussement* apaisant, en fait). Partant de l'idée écopsychologique que nous portons en nous cette *Voix de la Terre*, garante de notre appartenance à la nature – l'aliénation de notre déconnexion à la nature que décrit Roszak (1992) prend ici forme dans les incohérences internes du DSP – quand bien même il serait verdi en ME. En d'autres termes, s'accrocher à ces paradigmes revient à s'épuiser (existentiellement parlant) et à nier sa propre sensibilité et son propre besoin profond de sens et de cohérence. C'est comme vouloir remonter à tout prix un courant. Quoi qu'on nous promette, les dégradations écologiques vont continuer et il sera alors peut-être trop tard lorsque nous déciderons enfin de suivre notre propre courant. En cela, je prétends que tant le DSP que la ME sont des paradigmes fondés sur une incohérence interne car reposant sur un dualisme fondamental entre humains et nature que la perspective écopsychologique mobilisée dans ce travail nous permet de lire de manière critique.

Enfin, je prétends que le libéralisme – tel que défendu par les personnes interrogées adhérant au DSP, est réducteur au sens où il occulte les conditions sociétales nécessaires à l'épanouissement des individus. En cela, un poids trop important est accordé à cette fameuse responsabilité individuelle qui ne fait qu'affoler encore plus cet enjeu existentiel de la liberté. Comme l'exprime K (2), il n'estime pas que tout le poids de notre vie pèse sur nos épaules. Cela ne l'empêche pas de se sentir tout de même responsable des choix qu'il peut faire à son échelle, mais il a conscience des dynamiques structurelles en jeu.

Une identité écologique intrinsèquement réflexive ?

Revenons un instant sur les postulats de base de l'écopsychologie. Pour rappel, le premier postulat soutient que la racine principale de la situation écologique actuelle se loge dans notre *déconnexion* à l'égard de la nature, qui prend forme dans la création d'une illusion de séparation avec le vivant. Le deuxième postulat prétend qu'il existe un continuum entre notre santé psychique humaine et la santé écologique de la Terre (Rozsak, 1992). Aussi, cette illusion de séparation ayant provoqué une cassure dans la réalisation de nos besoins innés de connexion avec notre habitat (Shepard, 1982), nous avons vu que les phénomènes de surconsommation diverse (biens matériels, drogues, technologies) sont expliqués par l'écopsychologie comme des mécanismes compensatoires provoqués par ladite cassure. Ces postulats font écho aux derniers travaux de Rogers (1995), qui comprend la sensibilité écologique comme une expression de la congruence (Ottiger et Joseph, 2021). Pour Rogers, qui défendait la responsabilité de la psychologie humaniste d'adresser les problématiques sociales et environnementales, le lien de cette dernière à l'écologie est direct. Pour lui, notre sensibilité écologique

va de pair avec notre sensibilité à nous-mêmes (Rogers, 1959). Cette sensibilité écologique qu'il décrit englobe des dimensions non seulement cognitives et physiques, mais aussi expérientielles et émotionnelles qui rejoignent la définition de l'identité écologique (Thomashow, 1996). Aussi, *se réaliser* – autrement dit tendre vers un état de congruence nous permettant d'être vraiment nous-mêmes, selon l'approche rogerienne, ne pourrait se faire indépendamment du développement de cette identité écologique. En retour, la déconnexion humaine au vivant – soit l'état d'aliénation évoqué précédemment, appelle un mouvement de reconnexion qui ne saurait être séparé d'une recherche renouvelée de congruence au sens de Rogers.

Notre identité écologique se développe dans une acceptation de notre naturalité, soit de notre appartenance au monde du vivant et en ceci de notre caractère mortel – dans le fait de ne jamais pouvoir nous exempter des lois du vivant. Partant du constat que le DSP véhicule un rapport utilitariste à la nature basé sur l'exemptionnalisme humain qui, en soi, est contradictoire avec tout développement possible d'une identité écologique, ce paradigme – en ne répondant pas à nos besoins – eux-mêmes issus de notre lien inné au vivant, ne peut se réaliser qu'au travers d'un vécu existentiel défensif, en prenant des formes variées d'hétéronomie.

Les analyses intra-profil effectuées dans ce chapitre apportent des éléments de compréhension complémentaires à la notion de réflexivité développée dans ce travail. J'ai décrit dans ces analyses différents type de réflexivité qui me semblaient pouvoir s'observer. Ainsi, j'ai défendu l'idée que A (1a) montrait une forme de proto-réflexivité quant à l'enjeu existentiel de l'isolement et de la mortalité. J'ai proposé de définir cette proto-réflexivité comme intégrant à la fois une forme de réflexivité observée à un niveau collectif (dans sa critique des rythmes accélérés par lesquels nous vivons les deuils), mélangé à une forme de défensivité à un niveau personnel (A disait ne pas vouloir penser à la mort et ne pas vouloir revenir à un autre rythme dans le vécu des deuils). J'ai dès lors proposé de définir la proto-réflexivité comme une attitude de prise de recul restant *abstraite* au sens où elle ne s'incarne pas dans l'expérience vécue de la personne. Cette hypothèse mériterait d'être explorée dans une future recherche, mais on pourrait imaginer que cette proto-réflexivité ne puisse passer à une forme pleinement réflexive qu'accompagnée du développement d'une identité écologique chez la personne concernée. Sur la base de ces éléments, la réflexivité se définirait comme tout exercice intellectuel et expérientiel de prise de recul vis-à-vis de ses références culturelles qui donnerait lieu à une application pratique dans la vie d'une personne. Enfin, la défensivité se caractériserait pas l'absence de remise en question de ces références.

Par ailleurs, adopter une lecture écopsychologique du cadre de l'autorégulation existentielle que j'ai développé au chapitre 2 m'amène à réévaluer la compréhension des enjeux existentiels étudiés.

Tout d'abord, dans une approche écopsychologique, en tant qu'humain, nous ne sommes jamais vraiment seuls. Cela ne signifie pas que nous soyons des êtres indifférenciés des autres espèces, ou de l'ensemble du vivant – mais nous nous formons et évoluons à l'intérieur de communautés écologiques. Nous sommes en interdépendance les uns avec les autres, et nous sommes dépendants de la nature comprise comme l'ensemble du vivant et de ses équilibres. Cela ne signifie pas qu'il faille nier le sentiment d'isolement existentiel – que même les adhérent·e·s au NEP expriment ressentir parfois. Cependant, il est bien possible de concevoir l'augmentation des recherches portant sur cet enjeu comme en partie du moins le résultat de notre déconnexion avec la nature, que le système économique individualiste et compétitif ne fait qu'exacerber. Dans cette même idée, nous ne sommes jamais vraiment totalement libres. Les limites, c'est la nature qui les met. Croire que nous pourrions un jour totalement maîtriser ses équilibres et dépasser notre propre finitude, à la manière des écomodernistes ou des transhumanistes, c'est incarner cette illusion de séparation avec elle. C'est grâce à cette illusion qu'il est possible encore aujourd'hui de prétendre qu'il faille trouver « qui met les limites », associant cela au début d'une dictature. Aussi, comme nous l'avons vu, le modèle du maintien du sens (MMM) appréhendait la mortalité comme une incohérence venant ébranler nos systèmes de significations. Sans prétendre que notre caractère mortel est facile à vivre, loin de là, il est intéressant de regarder également cette vision d'incohérence au prisme de cette déconnexion humaine à la nature. Car la mort fait partie de la vie. Sans l'une, l'autre n'existerait pas, et inversement. Il est certain que toutes les personnes interrogées dans le cadre de cette enquête ont compris cela. C'est une réalité que nous portons toutes et tous, c'est un socle qui nous lie fondamentalement, qu'on le veuille ou non, et peu importe nos orientations politiques. Il semble toutefois – et cela n'est encore qu'une proposition qui mériterait d'être testé expérimentalement par la suite – qu'adhérer au NEP aille de pair avec une acceptation plus pratique et incarnée de cette réalité, acceptation qui semble bien se traduire dans une intégration plus globale des limites écologiques et de la considération d'un remaniement nécessaire et profond de notre économie pour l'adapter à ces limites, sans concession ni marchandage. En cela, ces personnes incarnent une compréhension d'elles-mêmes et de la place que peut occuper l'humain sur Terre – comme une espèce parmi d'autres, soumise aux lois de la nature, comme les autres, et pouvant servir à la mort à permettre aux autres espèces de perdurer – retournant aux cycles biochimiques.

En synthèse, je prétends que la culture du DSP n'offre pas de cadre efficacement apaisant, mais uniquement des illusions de sécurité, des palliatifs, qui doivent constamment être réactivés pour assouvir nos besoins de sécurité. Ces palliatifs nous poussent à regarder à l'extérieur de nous et nous privent du temps et de l'énergie nécessaire afin de pouvoir regarder à l'intérieur de nous et affronter véritablement nos angoisses – ce qui constituerait un vrai *héroïsme existentiel* au sens beckerien.

Comme nous l'avions évoqué, selon Becker, le recours traditionnel aux systèmes religieux n'est plus aussi convainquant et le développement de la science ne suffit pas à apaiser notre dilemme existentiel. Il nous faudrait de nouveaux systèmes héroïques nous permettant de participer à quelque chose de plus grand que nous qui perdurera après notre mort. Laissant cette quête ouverte, car convaincu qu'aucun système héroïque ne serait parfait, Becker espérait toutefois que notre conscientisation progressive de nos ressorts existentiels profonds nous permettrait de créer des visions du monde héroïque qui ne seraient pas destructrices. En cela, ce travail de recherche constitue un appel existentiel à chercher à la fois en nous et autour de nous de nouvelles pistes d'héroïsme qui ne prendraient pas le raccourci de polariser encore plus nos visions du monde, mais qui tisseraient de multiples ponts afin de nous permettre enfin de nous rejoindre et d'unir nos efforts dans des chemins de transition communs. Dans cette quête, je suis persuadée que nous avons énormément à nous apprendre en partageant nos vécus respectifs. Notons que le tableau 8 ci-après, qui reprend les blocages et leviers existentiels de transition paradigmatique, a pu se constituer grâce à l'ensemble des témoignages des personnes interrogées, tous *profils paradigmatiques* confondus. Ce partage constitue peut-être une première porte d'entrée vers la création de ces nouvelles pistes d'héroïsme. Il est intéressant de relever qu'aucune des personnes interrogées n'a montré de réticence ou d'interrogation à commenter les citations proposées en dernière partie d'entretien, quand bien même ces citations pouvaient paraître éloignées des débats sur la croissance économique. Au contraire, les échanges ont été riches et m'ont semblé aussi agréables à chaque entretien. Peut-être sommes-nous, en tant qu'humains, et par nature, prompts à partager nos expériences existentielles avec d'autres, tant que cela peut se faire dans un cadre sécurisant d'ouverture et de non-jugement ? Peut-être sommes-nous, en tant qu'humains, pris actuellement dans un système socio-économique qui nous prive fondamentalement de ces espaces de partage ?

Dans ce qui suit, je propose un dernier chapitre afin de prendre un peu de hauteur, discuter des contours d'une culture économique de l'après-croissance, et imaginer les conditions existentielles favorables à l'émergence de cette dernière.

Tableau 8 – Blocages et leviers existentiels de transition paradigmatique

BLOCAGES	LEVIERS
Processus de deuil aujourd'hui trop rapide – avant on gardait les corps, c'était douloureux, mais on avait le temps d'intégrer le deuil	Ne pas s'enfermer dans une cage dorée pour pouvoir plus facilement changer de modes de vie (hypothèque, niveau de vie élevé, attentes de son entourage)
Accélération des rythmes de travail et de vie qui laisse peu de temps à l'introspection et l'intégration de nos vécus	Apprivoiser l'inconnu (par des cours de clown ; de l'improvisation théâtrale)
Impératifs structurels à la croissance	Avoir des relations soutenantes et authentiques, nous permettant d'être nous-mêmes
Cadres légaux et institutionnels ne permettant pas l'expérimentation de modes de vie alternatifs	Avoir des moments seul·e, en silence, en nature pour vérifier qu'on se sent toujours aligné·e dans sa vie et dans ses choix
Crainte pour le maintien des emplois	Avoir un rythme de vie qui laisse une place à l'introspection (taux de travail limité et rapport au temps favorable)
Crainte pour le maintien d'un système de santé efficace	Avoir des opportunités de questionner ses propres visions du monde, valeurs, par divers moyens : lecture, rencontres avec d'autres cultures ; immersion en nature
Cassure dans les liens humains dans les sociétés industrialisées	Ralentir, pour retrouver les rythmes de la nature desquels on s'est déconnecté·e
Neutralité de jugement critique valorisée dans le modèle libéral freinant ou empêchant tout exercice réflexif	Rester immobile en nature (au moins une dizaine de minute) et observer la vie, se laisser monter dessus par les insectes
Visions idéalisées des bienfaits contemporains de la croissance économique	Apprivoiser certaines peurs liées à l'image qu'on s'est construite de la nature dans notre culture (notamment la peur de dormir dehors, la peur des insectes ou autres monstres de la nuit)
Visions négligées des méfaits écologiques contemporains de la croissance économique	Rester bienveillant avec soi-même, prendre conscience de ses limites et savoir les poser auprès des autres (professionnellement et personnellement)
Vision idéalisée du découplage ne coïncidant pas avec les dernières études scientifiques	Se concentrer sur le processus d'évolution plus que le résultat final
Valorisation d'une neutralité de jugement du libéralisme qui est illusoire	Rééquilibrer nos activités et nos modes d'être – intellectuel/manuel ; rationnel/émotionnel
Identité écologique nulle ou faible, amenant à valeurs instrumentales envers la nature et mécompréhension des grands équilibres écosystémiques	Concevoir la nature comme un guide pour retrouver un autre rapport au temps, plus adéquat pour nous, et s'en inspirer, être plus dans le présent
Vision dévalorisée d'une écologie <i>moralisante</i>	Revenir à notre corps, réapprendre comment il fonctionne ; dans les expériences de notre corps se trouvent de nombreux enseignements, et il est ce qui nous permet de percevoir le monde
Cadre hiérarchique des entreprises, divisant les gens en instaurant un climat compétitif et oppressant	Penser régulièrement à sa propre mort et la mort de manière générale ; Envisager la mort comme un passage (cf. Institut des sciences noétique en CH sur hypothèse post-matérialiste de la conscience)
	Une sécurité financière permet de se réaligner aux moments venus
	Se montrer bienveillant·e envers soi-même et les autres

CHAPITRE 5

Vers une culture économique de l'après-croissance

Une économie de l'après-croissance représente un « horizon au-delà de la poursuite de la croissance économique comme projet de société » (Cassiers et al., 2018, 9). Si les contours d'un tel horizon peuvent paraître encore flous, il n'en reste pas moins que de nombreux·ses chercheur·euse·s œuvrent depuis plusieurs années déjà à en poser les bases. Loin de pouvoir entrer ici dans le détail de tous ces travaux, j'en propose un bref panorama dans ce qui suit pour ensuite discuter des blocages existentiels qui semblent nous maintenir dans notre modèle actuel, ainsi que les leviers possibles à actionner pour accompagner la transition vers l'après-croissance. Pour ce faire, je m'appuierai sur mon modèle de l'autorégulation existentielle développé au chapitre 2, ainsi que sur les résultats de mon enquête de terrain présentés aux chapitres 3 et 4. Cette discussion-analyse sera l'objet de la première section 5.1. Dans une deuxième section 5.2 je proposerai deux pistes plus concrètes d'accompagnement, qui pourraient – je l'espère, prendre dans le futur la forme de projets de recherche-action (Caumon, 2016; Messier et Missotte, 2003) : le déploiement d'ateliers de réflexivité culturelle ; ainsi qu'un spectacle intitulé *Boite noire*, qui reprend les éléments de la présente recherche sous une forme artistique.

Comme je l'ai mentionné précédemment, les contours d'une économie de l'après-croissance sont dessinés depuis plusieurs années déjà par de nombreux·ses chercheur·euses. S'inscrivant notamment dans les travaux de l'économie écologique et du modèle d'une économie dite *stationnaire* (Daly, 1973), certain·e·s offrent des travaux généraux qui englobent plusieurs conditions cadre de cette nouvelle économie, comme les économistes Tim Jackson et Peter Victor (Jackson, 2010; Victor, 2008) ; l'économiste Christian Arnsperger et le philosophe Dominique Bourg (Arnsperger, 2009, 2023; Arnsperger et Bourg, 2017b) ; l'économiste Dominique Méda qui travaille sur les conditions sociétales de l'après-croissance (Cassiers et al., 2018) ; de la journaliste Agnès Sinaï qui travaille sur les politiques de l'après-croissance et a dirigé la rédaction d'un ouvrage collectif paru en 2015 (Sinaï, 2015). D'autres chercheur·euses travaillent plus spécifiquement sur l'un ou l'autre *pilier* de cette après-croissance, comme la question de la suffisance ou de la sobriété *joyeuse* – expression proposée par le philosophe Pierre Rabhi (Paech et al., 2016; Rabhi, 2013; Stroude, 2021) ; la question des types de technologies à développer (Bihouix, 2021; Dobré et al., 2013; Pitron, 2021) ; ou encore des

manières de réorganiser la création et la circulation monétaire dans notre économie (Derudder, 2017; Lietaer, 2016).

D'un point de vue existentiel, une économie de l'après-croissance serait « libératrice », au sens où elle fonctionnerait « d'une manière telle que chacun·e d'entre nous aurait le temps et les ressources (matérielles et cognitives) lui permettant de réfléchir lucidement sur les règles et les normes économiques et de les façonner » (Arnsperger, 2009, 180). Qu'est-ce qui concrètement nous assurerait l'accès à ces *ressources matérielles et cognitives* ? Notons qu'ici cette question s'applique à la société entière et à toute sa population, que cette dernière soit sensibilisée ou non aux enjeux écologiques contemporains. En me basant sur mon modèle de l'autorégulation existentielle, assurer l'accès à ces ressources matérielles et cognitives signifierait à mon sens œuvrer au basculement de l'autorégulation existentielle vers un vécu plus réflexif, un des leviers étant de favoriser les conditions d'une réelle régénération du processus énergétique au cœur de cette régulation. A titre individuel, il s'agirait de pouvoir sentir quand notre régulation existentielle s'oriente vers une tendance défensive ou réflexive, autrement dit, de reconnaître nos besoins de repos, de recharge énergétique, et être capable (matériellement et cognitivement) d'adopter des comportements à la fois ressourçant et à moindre coût écologique – voire en participant à régénérer les équilibres écosystémiques dans le meilleur des cas.

5.1 Analyse existentielle des blocages et leviers vers l'après-croissance

5.1.1 Préambule : mutation *forcée* – au cœur d'une tempête de (non)sens

Durant la pandémie de corona virus débutée en 2020, les rapports du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) continuaient de nous alerter sur l'augmentation des gaz à effet de serre. En parallèle, on apprenait que des avions volaient « à vide » (autrement dit sans passager) pour que leur compagnie puisse maintenir leurs créneaux de vols. Depuis peu, on découvre des publicités qui semblent utiliser ouvertement et sans aucune gêne le réchauffement climatique global comme slogan utile à vendre plus de produits carnés – dont la production est elle-même maintenant reconnue comme contribuant fortement à ce réchauffement. L'image ci-contre est une publicité de l'entreprise Aligro⁴⁶.



Légende : publicité de l'entreprise Aligro

⁴⁶ L'image est tirée d'une publicité vidéo présente sur la chaîne YouTube d'Aligro Suisse : <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=PRLnTtwadE1>

Dans un autre registre, le Président français Emmanuel Macron posait la question (de manière rhétorique sûrement) lors de ses vœux de fin d'année 2022 : « Qui aurait pu prédire la crise climatique ?⁴⁷ ». Même sans avoir de connaissance approfondie sur les enjeux écologiques, on peut raisonnablement à mon avis sentir un vent d'effroi à l'ouïe ou à la lecture d'une telle formulation – effroi qui peut facilement se transformer en vertige lorsqu'on pense au travail phénoménal fourni par le GIEC depuis sa création en 1988. Enfin, tandis qu'on nous enjoint à mettre un couvercle sur nos casseroles pour économiser l'énergie (selon les recommandations du Conseil fédéral suisse⁴⁸), l'installation de nouveaux écrans publicitaires – parfois gigantesques, explose en ville, ces derniers étant source de rentrées financières importante⁴⁹.

Face à ces incohérences, il peut sembler légitime de se sentir perdu·e. Nous avons évoqué les travaux du neuroscientifique Sébastien Bohler (2021) et sa description de notre *cortex cingulaire* – cette zone dans notre cerveau en quête perpétuelle de sens, qui s'affole lorsque nous ne parvenons pas à trouver de liens de causalité entre les choses, lorsque les incohérences rencontrées se font trop grandes. Les prévisions alarmantes sur l'évolution du climat nous plongent dans un état d'incertitude quant à notre avenir sur cette terre, et les réponses contradictoires de la part de nos gouvernements ne fait qu'augmenter encore cet état qui peut engendrer de l'angoisse – ce qui pourrait participer à expliquer la montée du phénomène de l'*écoanxiété* (Pihkala, 2018). Stress lié à l'imagination d'un futur incertain voire existentiellement menaçant, l'écoanxiété est aussi associée à une perte de confiance envers les gouvernements – surtout chez les jeunes (Hickman et al., 2021). En parler, agir, mais aussi trouver du sens dans ce que nous traversons – sont les pistes mises en avant pour faire face à ce phénomène et diminuer notre niveau d'anxiété (Desmarais et al., 2022). Loin de constituer un problème à résoudre une fois pour toute, l'écoanxiété se présente plutôt comme une question *insoluble* se rapprochant de l'enjeu de notre mortalité, au sens où nous devons vivre *avec* – sauf si nous nous lançons dans une quête transhumaniste bien sûr. Il s'agirait ainsi de développer des pistes pour apprendre à vivre *avec* l'incertitude du futur qui caractérise la situation écologique contemporaine, et de puiser en nous des motivations qui résisteraient aux incohérences évoquées précédemment – afin de ne pas nous décourager ni nous épuiser. Un vaste chantier s'ouvre en termes de politiques publiques, qui fait de l'écoanxiété un vrai enjeu de santé publique (Bourque et Cunsolo, 2014). La mise en place de dispositifs d'accompagnement de l'écoanxiété à une échelle sociétale semble d'autant plus importante d'un point de vue écologique que plusieurs de nos mécanismes de protection

⁴⁷ <https://www.elysee.fr/emmanuel-macron/2022/12/31/voeux-2023-aux-francais>

⁴⁸ Présentes dans sa campagne d'économies d'énergie : <https://www.admin.ch/gov/fr/accueil/documentation/communiqués.msg-id-90158.html>

⁴⁹ C'est le cas notamment à Lausanne : <https://www.24heures.ch/pas-de-pause-dans-laffichage-publicitaire-a-lausanne-169398552856>

psychologiques pour supporter cette perte de sens et de repères alimentent – comme un phénomène d'*emballement*, les modes de vie consuméristes au cœur de la situation écologique actuelle. Par exemple selon Bohler, nous tenterions d'apaiser notre cortex cingulaire en nous réfugiant dans des *microcertitudes* (Bohler, 2021, 147). Il définit cela comme la recherche de certitudes à plus petite échelle, pour pallier les macro-incertitudes qui envahissent notre quotidien. De manière générale, « toutes les situations qui comportent un indice annonciateur d'un événement suivi de la réalisation de cet événement tendent à apaiser notre cortex cingulaire » (Ibid, 154). Deux mécanismes de compensation sont décrits par Bohler : la surconsommation alimentaire ; et l'attrait croissant pour les séries télévisées. Dans les séries, nous trouverions des « mondes-refuges pétris d'architecture, de sens, de codes et de symboles d'interprétation qui font grandement défaut au monde réel qui nous entoure et que nous nous employons jour après jour à rendre plus indéchiffrable encore » (Ibid, 155). L'impact écologique du numérique est en augmentation constante. On estime que ce dernier contribue pour 4% aux émissions de gaz à effet de serre mondiales, et que sa consommation énergétique croît de 9% par an (Efoui-Hess, 2019).

En synthèse, il est possible de concevoir la confrontation de notre modèle économique de croissance aux limites écologiques comme une *crise majeure de sens*, remettant en question les présupposés sur lesquels reposaient et reposent encore aujourd'hui de manière dominante notre économie : la nécessité d'une consommation matérielle continue garante de notre bien-être, encouragée par la publicité ; le déni de l'existence bien réelle et non négociables des limites écologiques ; l'attachement à un progrès futur assuré par notre génie humain et la technologie ; le déni de notre propre fragilité et finitude. Selon les vécus de chacun·e, on peut comprendre que cette confrontation ait donné lieu à des visions du monde très différentes, qui aujourd'hui se font face sans parvenir à se rencontrer et dialoguer de manière ouverte. Et l'on peut comprendre en quoi l'appel de cette remise en question par le courant décroissant participerait à affoler le cortex cingulaire des personnes adhérentes au DSP. Qu'advient-il des emplois ? Et la pérennité des entreprises ? Quid des finances publiques ? Et le système des retraites ? Les structures de sens sur lesquels reposaient jusque-là nos existences sont attaquées de manière vertigineuse. Il semble donc tout à fait logique que la riposte soit virulente, si des alternatives suffisamment efficaces en termes d'apaisement existentiel n'ont pas encore été ni intégrées, ni même imaginées.

Ce préambule étant posé, je propose de poursuivre l'analyse existentielle des blocages et leviers à la transition vers une économie de l'après-croissance. Un fil rouge se dessine dans cette analyse : le levier essentiel de notre identité écologique, constituant une boussole essentielle vers le développement de notre hygiène existentielle réflexive – tant individuelle que collective.

5.1.2 L'identité écologique comme boussole vers une hygiène réflexive

« Il faut que nous apprenions à nous réveiller, et à nous tenir éveillés, non pas grâce à des secours matériels, mais en restant dans une attente constante de l'aube, qui ne nous oublie pas, même au plus profond de notre sommeil. »

Henry David Thoreau,
Walden ou la vie dans les bois

De manière générale, adopter une attitude réflexive vis-à-vis des dynamiques économiques actuellement dominantes renvoie à un processus de « dénaturalisation » que décrit ainsi le sociologue Denis Colombi (2022) : « Dénaturaliser, cela signifie rendre à nos comportements économiques les plus quotidiens leur part d'exotisme, nous les faire apparaître comme étrangers, extérieurs à nous, et donc susceptibles d'une étude raisonnée (...) c'est aussi accepter de voir leur part d'étrangeté dans un sens sensiblement différent: leur aspect étonnant, bizarre et, pour toute dire, bien souvent absurde. » (Colombi, 2022, 28). Cela rejoint la plasticité anthropologique décrite par Arnsperger dans ses travaux sur l'existence capitaliste qu'il définit comme « ... la possibilité innée que nous possédons de remettre en cause ce qui se donne comme inné en nous. » (Arnsperger, 2023, 340). Cette plasticité nous permet d'adopter une posture d'*acceptation critique*, soit de conscientiser notre appartenance et participation au fonctionnement de l'économie tout en le remettant en même temps en question. Comme nous l'avons vu au chapitre 4, les personnes adhérant au NEP semblaient bien exercer leur plasticité anthropologique, en vivant ce processus de « dénaturalisation » décrit par Colombi (2022). J'avais proposé de nommer cela *réflexivité culturelle* – selon leur posture critique vis-à-vis du DSP (paradigme social dominant) que je considérais lui-même comme un système de références et de visions du monde que la TMT (Théorie du management de la terreur) définissait sous la bannière « culture ». Cette posture critique se dessinait comme la première étape essentielle de remise en question de l'existant (dominant) vers de nouveaux référentiels (à inventer et expérimenter) – nouveaux référentiels que le NEP (nouveau paradigme écologique) permettait de circonscrire, du moins en partie.

Aussi, j'avais présumé que cette posture réflexive ne pouvait exister qu'à partir d'une identité écologique assumée. C'est ce levier (l'identité écologique) qui me semblait expliquer la différence avec une posture proto-réflexive, que j'avais décrite comme pouvant s'observer chez certaines personnes adhérant au DSP, qui montrait une posture critique vis-à-vis de certaines références du DSP – mais de manière seulement abstraite, désincarnée de leur propre expérience et ressentis personnels. Cette désincarnation me semblait bien caractéristique de cette déconnexion à la nature considérée par l'écopsychologie comme la racine de notre situation écologique contemporaine. Pour Joanna Macy

(1991), pionnière de ce mouvement, l'existence d'un soi séparé et isolé est une illusion. Se basant sur la philosophie des systèmes et la pensée bouddhiste, son exploration de la *causalité mutuelle* informe sur l'interdépendance fondamentale existant entre toutes les espèces vivantes. Le soi n'est pas « l'égo encapsulé dans la peau », mais « des constructions plus larges d'identité et d'intérêts personnels » (Macy, 1991b). Une identité écologique *retrouvée* favoriserait probablement des concepts de soi plus malléables aux transformations – en écho aux cycles naturels notamment, permettant ainsi de mieux supporter et vivre avec l'inconnu – et ainsi avec les transformations sociales et politiques qu'appelle la confrontation du modèle économique de croissance aux limites écologiques. D'un point de vue idéologique, une telle identité faciliterait également l'appréhension de ce modèle comme fondamentalement construit par les humains et non « déterminé » par une force supérieure (ou par les *lois du marché*) et donc *sans alternative*⁵⁰, mais laissant ainsi ouverte la voie à de nouveaux imaginaires. A partir de là, l'impératif de croissance économique devient *questionnable*, et non plus *déterminé*.

En contraste, cette perception de nous considérer comme des êtres isolés les uns des autres et séparés du reste du vivant a constitué et constitue encore une forme de vécu défensif de la conscience de notre naturalité, donc de notre mortalité. Il semble intéressant d'imaginer que cette illusion de séparation à la nature, de toute-puissance, ait participé à affoler la peur de notre propre liberté, mettant en exergue une telle absence fondamentale de structure identitaire qui a eu l'effet inverse que celui recherché en termes d'apaisement (ici pour fuir notre propre mortalité en nous considérant comme exempt des lois naturelles). Dès lors, le système économique que nous avons créé et que nous nourrissons au quotidien par nos modes d'être et d'agir, se conçoit – dans la lignée des travaux de l'économiste Christian Arnsperger (2005) comme un mécanisme collectif de protection, ce que j'appelle ici une *compensation défensive* selon mon modèle de l'autorégulation existentielle. Nous nous enfermons dans ce système en prétendant *qu'il n'y a pas d'alternative*. Ce mécanisme servirait ainsi à pallier le manque de cadre structurant, laissé vide par la constitution de notre illusion de séparation avec le monde vivant, et d'une identité sociale dont la valeur est perpétuellement menacée par une dynamique compétitive avec nos congénères. C'est comme si nous participions quotidiennement à verrouiller le système sur nous-mêmes.

Pourtant, la confrontation de nos modes de vie aux limites écologiques nous rappelle notre appartenance et dépendance au vivant, et ce cadre physique qui est antinomique avec ce cadre économique que nous avons créé. En ceci, la réintégration des limites écologiques non seulement dans

⁵⁰ Slogan bien connu de Margaret Thatcher et ayant fait l'objet de plusieurs recherches (Mordillat et Rothé, 2011).

notre organisation économique mais également dans notre manière de nous percevoir pourrait bien servir à apaiser l'angoisse ressentie par cette absence de structure, que ne nous fournit (plus) notre cadre économique actuel – même si certaines personnes s'y accrochent encore vigoureusement. Notre *identité sociale*, qui prend forme dans l'intégration du regard que les autres portent sur nous-mêmes, peut être décentrée – et ce de manière privilégiée lorsque nous sommes physiquement en contact avec la nature. C'est du moins ce qui ressort des témoignages de plusieurs personnes adhérant au NEP – que nous avons découverts aux chapitres précédents. Autrement dit, et dans la lignée de l'écophénoménologie, c'est par le vecteur de nos sens, de notre corporéité, que nous pouvons dépasser cette illusion de séparation avec la nature – cristallisée dans notre culture occidentale moderne. Nous reconnecter à la nature – comme le préconise l'écopsychologie, nous permettrait de (re)trouver une boussole fiable et solide nous permettant de réorienter tant nos modes de vie à des niveaux individuels, que nos structures institutionnelles politiques et économiques vers un respect véritable des limites écologiques.

Le terme d'après-croissance désigne « un *au-delà*, une ère dans laquelle déjà nous entrons, et que pourtant nous ne parvenons pas encore à définir précisément, autrement que par référence à celle que nous quittons. » (Cassiers et al., 2018, 9). A partir de cette identité écologique *retrouvée*, un pilier essentiel de l'émergence de l'après-croissance comme projet de société est la (ré)ouverture de nos imaginaires au sujet de l'économie en tant que sphère d'activité fondamentalement intégrée dans les écosystèmes qui la sous-tendent, et soumise ainsi aux lois de ces dernières. Cette vision va de pair avec une conscientisation nouvelle de l'interdépendance qui régit nos relations humaines. Ces deux principes transversaux – de *dépendance à l'égard du vivant* ; et d'*interdépendance humaine*, semblent essentiels dans cette refonte de notre économie. En cela, une économie de l'après-croissance a intégré dans son ontologie sa propre appartenance au monde vivant et en ce sens, s'organise sur la base d'un respect non négociable des limites écologiques. Ce renversement de paradigme – que nous avons décrit au premier chapitre dans le passage vers le NEP, est communément imagé dans le remaniement hiérarchique des trois sphères du développement durable (DD). Les sphères économique, sociale et écologique sont mises sur un pied d'égalité et considérées dans le DD comme des capitaux substituables entre eux. L'économie écologique adresse quant à elle ces trois sphères d'une toute autre manière : la sphère économique est encastrée dans la sphère sociale, elle-même encastrée dans la sphère écologique qui englobe tout. La sphère économique est ainsi *réencastrée* dans le tissu socio-écologique sans lequel elle ne pourrait pas exister (Polanyi, 1944/2009). D'un point de vue existentiel, nous avons besoin d'un cadre structurant minimum pour limiter notre angoisse de liberté. Je prétends que ce cadre naturel que notre économie actuellement hors sol ne respecte plus affole notre angoisse

de liberté, nous poussant à compenser ce surcroît par d'autres mécanismes d'apaisement dans le système économique – qui alimentent justement la dynamique de croissance. Il s'agirait de favoriser l'intégration de cette dépendance fondamentale à l'égard du monde vivant dans l'ensemble des programmes d'éducation – à destination des enfants mais aussi des adultes, que ce soit au sein de la sphère professionnelle, mais aussi personnelle à l'aide d'ateliers ou d'activités artistiques par exemples. Ce renversement, amenant de nouveaux rapports au monde vivant, favoriserait certainement le développement d'une économie régénératrice (Delannoy, 2021), lieu de nouvelles relations symbiotiques entre toutes les espèces favorisant des bénéfices mutuels (Morizot, 2023)

De plus, ce renversement s'accompagne d'une refonte majeure de nos rapports sociaux – qui s'ancrent dorénavant sur un principe de collaboration remplaçant la dynamique compétitive actuelle. La compréhension et l'acceptation d'une interdépendance fondamentale entre chacun·e d'entre nous, dans toutes nos sphères d'activités et chacun de nos rôles au sein de la société semble essentiel pour apaiser notre isolement existentiel, malmené par l'esprit de compétition de l'économie néolibérale ainsi que par sa vision des êtres humains comme des agents rationnels et isolés les uns des autres. Les pistes d'accompagnement viseraient à favoriser une compréhension de ces interdépendances d'une part, et à faciliter les mises en réseaux, d'autre part. De plus, de nouvelles dynamiques démocratiques permettraient de reprendre un pouvoir sociétal sur l'ensemble des décisions économiques (Bourg et Whiteside, 2010).

Ce nouvel imaginaire s'ancre sur une première *nécessité existentielle* : celle de ralentir. Fonder des modes de vie caractérisés par de nouveaux rapports au travail ; à l'argent ; à la technologie et à la consommation, nécessite comme nous l'avons vu de pouvoir conscientiser les ressorts inconscients qui nous poussent à perpétuer une dynamique économique de croissance, et ce processus réflexif demande du temps. Dans ce qui suit, j'esquisse quelques pistes d'accompagnement transversales, avant de passer à la deuxième section 5.2 où je présenterai deux pistes d'accompagnement plus concrètes qui pourraient se développer à l'avenir en projets de recherche-action.

5.1.3 Pistes d'accompagnement transversales

Ralentir : un appel existentiel

Les rythmes actuels de production et de consommation sont caractéristiques d'un modèle économique déconnecté de son ancrage écologique – et ces rythmes, en écho, ne respectent pas nos propres rythmes humains de régénération existentielle énergétique. Nous avons vu au point 2.2.5 que le processus de régulation de soi, défini comme le processus adaptatif de l'organisme en réponse à des

stimuli – consommait une certaine énergie pour fonctionner, énergie considérée comme limitée mais renouvelable (Vohs et Baumeister, 2016). Nous avons vu que pour se renouveler, cette énergie avait besoin de temps (Vohs et al., 2008). Je prétends que l'*intensification*, ce deuxième principe de la croissance économique que met en avant Parrique (2019) participe à pousser et maintenir nos vécus existentiels dans une tendance plutôt défensive. Ce principe nous emprisonne dans une spirale d'accélération de nos modes de vie, que ce soit dans nos sphères d'activités professionnelles ou personnelles (Vernet, 2017b). Nous nous voyons privé·e·s du temps nécessaire à l'intégration de nos expériences et à la régénération de notre énergie psychique. En Suisse, selon une étude récente, un quart de la population serait en situation d'épuisement émotionnel, une des modalités du burn-out. C'est le milieu bancaire qui serait le plus touché, avant même celui des soignant·e·s (Plys et al., 2022). Rappelons que le burn-out est défini comme un état d'épuisement psychique et physique lié aux activités professionnelles (Guseva Canu et al., 2021). Il y a consensus à considérer le contexte professionnel de nos sociétés comme principal responsable de ce phénomène en augmentation, des traits de personnalité plus rigides et moins bienveillants envers soi-même en constituant des facteurs aggravants (Plys et al., 2022).

De plus, il est possible de se demander si le caractère tabou des émotions sur lequel s'est construite notre société depuis l'époque des Lumières et la (sur)valorisation d'une raison froide, objective, et synonyme de maîtrise, est nourri par et nourrit en retour cette dynamique accélératrice. Nous avons vu au point 2.2.5 que les émotions sont au cœur du mécanisme de la régulation de soi (Carver, 2006). Ces dernières constituent des messages nous informant tant sur l'état du monde que sur nous-mêmes. Ces messages sont déterminants dans la formation de nos perceptions et de nos actions (Brosch, 2021). Mais, en l'absence de temps et d'espace pour la libre émergence et l'expression de ces messages, comment imaginer pouvoir en bénéficier, autrement dit – saisir la juste mesure de nos impacts sur le vivant pour y trouver le moteur des transformations à opérer ? En ceci, l'écoanxiété⁵¹ que j'ai évoqué précédemment, phénomène de plus en plus médiatisé et étudié (Albrecht et al., 2007; Galway et al., 2019; Pihkala, 2020), ne serait-il pas aussi la traduction logique de ce manque d'espace et de temps caractéristique de nos sociétés pour vivre les émotions qui, si bridées, finissent par se manifester sous forme d'anxiété pour certain·e·s, ou de déni pour d'autres ? Ce phénomène est, en tous les cas, éminemment collectif, étant renforcé par la réalisation de l'écart entre l'ampleur des enjeux, et l'inertie des changements en cours (Koller, 2022). Par ailleurs, comment se prémunir de cette anxiété lorsqu'on

⁵¹ Comme mentionné, l'écoanxiété renvoie à un état de stress pré-traumatique, lié à l'imagination d'un futur que l'on perçoit comme incertain, voire existentiellement menaçant, au vu des enjeux écologiques contemporains (Pihkala, 2018).

retrouve son lien au vivant en se réalisant entouré·e d'une société encore majoritairement *déconnectée* ? Le sentiment de solitude semble vertigineux. La colère, la tristesse, le désespoir, sont autant de messages qui semblent légitimes et sains à ressentir quand on pense à l'état du monde et c'est bien dans ces émotions que nous trouvons le moteur des changements à opérer, encore faut-il pouvoir bénéficier des conditions et ressources nécessaires afin de partir à leur rencontre et les laisser nous transformer et nous mettre en mouvement (Macy et Brown, 2021).

L'urgence de ralentir (Borrel, 2014), slogan martelé par les mouvements écologistes, ne prend-il pas ici tout son sens *existentiel* ? Comme nous l'avons vu au chapitre 2, plusieurs chercheur·euse·s ont mis en évidence le rôle que pouvait jouer une attitude de *pleine conscience* dans la réduction de réactions défensives dans des conditions de saillance de la mortalité (MS – soit le protocole utilisé par la TMT pour étudier l'influence du rappel de notre mortalité sur nos attitudes et comportements) (Niemeck et al., 2010 ; Brown et al., 2009). Toute une littérature lie cette même attitude de pleine conscience à des attitudes de moindre consommation (Brown et al., 2009; Miller et Gregan-Paxton, 2006) ; à un sentiment accru de connexion à la nature (Howell et al., 2011 ; Brown et Kasser, 2005) et à des comportements pro-environnementaux plus importants (Barbaro et Pickett, 2016).

Laisser de la place au vivant non humain

L'urbanisation croissante nous amène à vivre majoritairement dans des villes où le contact direct au monde vivant se trouve entravé. Comme nous l'avons vu au premier chapitre, une littérature importante soutient aujourd'hui l'existence de besoins réels à maintenir ce contact de manière régulière, que ces besoins soient psychologiques, physiologiques, émotionnels ou existentiels (Kaplan, 1995 ; Capaldi et al., 2015 ; Passmore et Howell, 2014). Le postulat de départ de l'écopsychologie, de l'existence d'un continuum entre notre santé humaine et celle de la biosphère semble aujourd'hui trouver ses références scientifiques dans la notion de *co-bénéfice* défini comme toute activité ayant un impact bénéfique à la fois pour la santé humaine et pour l'environnement au travers d'une réduction de notre impact délétère (Holguera et al., 2020). Aux prémices de ces changements favorables, la (re)configuration actuelle de nos sociétés ne semble pas encore nous permettre si facilement de vivre notre autorégulation existentielle autrement que *hors sol*, en d'autres termes, dans un cadre de vie qui n'est par définition pas optimal pour faciliter cette régulation. Toute forme de *reconnexion* à la nature semble donc bien devoir constituer un mouvement actif et volontaire de notre part, qui demande souvent un certain effort.

En Suisse romande, un projet très encourageant semble bien aller dans ce sens, au travers d'une végétalisation massive des préaux des écoles, ceci notamment comme mesure d'adaptation au

réchauffement climatique permettant d'abaisser la température de ces préaux, mais également pour sensibiliser les élèves « à la nature »⁵². Intégrer pleinement les élèves à ces projets de manière participative (pensons aux créations de jardins potagers ou à la construction d'hôtel à insectes) pourrait favoriser le développement d'un sentiment de réciprocité à l'égard du vivant – tel que l'ont exprimé plusieurs personnes adhérant au NEP. On pense souvent à la Terre que nous laisserons aux enfants, mais moins aux enfants que nous laisserons à la Terre.

Réinstaurer des rituels autour de la mort et du deuil

Développer une approche spirituelle de la mort qui ne s'accompagnerait pas pour autant d'une dévalorisation de notre séjour terrestre, de notre matérialité, de notre naturalité (dévalorisation qui comme nous l'avons vu était mise en avant par le philosophe Pierre Madelin pour expliquer l'émergence du double déni – et des limites naturelles, et des limites de notre corps) semble primordiale afin de nous permettre de développer des ressources d'apaisement écologiquement soutenables quant à l'enjeu de notre mortalité. Je propose ici de discuter quelques avancées scientifiques et quelques pratiques récentes qui se développent en Suisse et qui me semblent aller dans ce sens.

Des recherches scientifiques portant sur les expériences de mort imminente – ayant inspiré comme nous l'avons vu le développement de la TrMT (Transcendance Management Theory), remettent en question l'hypothèse matérialiste communément admise qui explique l'existence et le fonctionnement de notre conscience par le fonctionnement physique de notre cerveau. Selon cette hypothèse, la mort cérébrale signifie la disparition absolue et définitive de notre conscience. C'est l'hypothèse qui domine dans le domaine médical et de la recherche scientifique. En Suisse, l'Institut des sciences noétiques remet en question cette hypothèse au travers de ses recherches. Du grec « noësis » signifiant « l'acte d'intelligence par lequel on pense », la noétique renvoie à la pensée et à l'esprit. L'étude de la conscience est en cela l'un de ses intérêts principaux. Cet institut défend une hypothèse post-matérialiste de la conscience – soit sa préexistence au fonctionnement physique du cerveau, pour expliquer la persistance d'une conscience même chez des personnes dont le cerveau ne fonctionne plus correctement. Cet institut étudie les états modifiés de conscience (EMC) dits non-ordinaires. Faire connaître ces recherches qui abordent d'une manière scientifique l'existence possible d'une vie après notre mort physique me semble ouvrir des perspectives gigantesques quant à nos manières de vivre avec la conscience de notre mortalité. Des ouvrages récents invitent à aborder de front ces questions avec les enfants. Par exemple, l'ouvrage du médecin Olivier Chambon intitulé *Oser parler de la mort*

⁵² La version 2021 du rapport pour le canton de Vaud étant disponible ici : https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/themes/environnement/faune_nature/fichiers_pdf/Bo%C3%A0Ete_%C3%A0_0_utils_pour_les_communes/Fiche_D12_-_V%C3%A9g%C3%A9tation_des_sites_scolaires.pdf

aux enfants propose une approche à la fois scientifique et spirituelle de ce grand mystère qu'est la mort – que l'auteur dit n'être peut-être plus tant que ça un grand mystère (Chambon, 2015).

Par ailleurs, plusieurs pratiques voient le jour qui amènent la mort dans notre vie quotidienne. Ces pratiques me semblent constituer autant de voies possibles pour appréhender, apprivoiser, l'existence de cette réalité dans notre condition terrestre – et ainsi nous aider à affronter cet enjeu plutôt que le fuir. Ceci, en retour, nourrirait nos vies d'un sens renouvelé, de relations aux autres et à soi plus authentiques et profondes, et d'un sentiment de liberté inédit et salvateur.

Comme l'écrit la chercheuse Lorraine Hedtke, la mort constitue la fin de la vie, mais en aucun cas la fin de la relation (Hedtke et Winslade, 2017). Autrement dit, considérer qu'il est possible de maintenir certains liens – bien que différents, avec une personne défunte, pourrait contribuer à adoucir (autant qu'il est possible de le faire) la brutalité d'une perte, et nous aider à sortir d'une vision où la mort constituerait la fin de tout. Le « téléphone du vent » me semble bien contribuer à cela. C'est un concept imaginé par le japonais Itaru Sasaki dans le but de l'aider à vivre le deuil qu'il traversait à la suite du décès de l'un de ses cousins⁵³. Ne sachant pas très bien comment vivre avec les émotions qu'il ressentait, il a mis dans son jardin une ancienne cabine téléphonique et s'y rendait pour parler à son défunt cousin. Il considérait le vent comme transporteur des paroles qu'il lui adressait. C'est en 2011 qu'il ouvre sa cabine au public, suite à la catastrophe de Fukushima. Les gens pouvaient écrire un mot sur un cahier à côté du téléphone. Dans une interview en 2016, il estime – sur la base du contenu de ce cahier, que plus de 20'000 personnes ont visité la cabine. Le Japon compterait aujourd'hui trois téléphones du vent. En Suisse romande, un téléphone a été installé à Neuchâtel par Patrick Genaine, intervenant psychosocial et thérapeute spécialisé dans l'accompagnement du deuil. Les enfants ont également leur téléphone. Cette pratique permettrait à l'enfant d'apprendre à « ... passer d'une relation humaine avec une personne visible à une relation symbolique avec une personne invisible. Le tout dans un lieu dédié où personne ne le jugera ni ne se moquera de lui. »⁵⁴. La philosophe Vinciane Despret travaille sur ces manières particulières de cohabiter avec nos défunts, mettant en lumière la force de vie que ces relations peuvent nous amener (Despret, 2017). Elle invite à respecter son propre rythme lorsqu'on est confronté·e à la perte d'un·e proche, en dehors des injonctions sociales qui encadreraient le vécu de notre deuil. Ces injonctions sont pour elle une forme de *domestication des*

⁵³ Plusieurs articles décrivent son expérience, dans le Courrier ou le 24 Heures par exemples, disponibles sur les sites internet suivants :

<https://lecourrier.ch/2023/06/29/ces-deuils-confies-aux-airs/>

<https://www.24heures.ch/un-telephone-du-vent-permet-de-parler-aux-defunts-28455537116>

⁵⁴ Propos tirés de l'article « Téléphone du vent » paru sur le site internet de la structure Vaud famille :

<https://www.vaudfamille.ch/telephone-vent>

psychés. Un exemple en est le nombre de jour de congé qui nous est en général accordé lorsque nous perdons un·e proche. Si rien n'est spécifié au niveau légal, les entreprises octroient entre trois et cinq jours en principe. Il est intéressant de se questionner sur ce nombre de jours, se rapprochant de celui auquel nous avons droit en cas de déménagement. Trois jours – cela permet d'organiser (rapidement) les détails de la cérémonie en l'honneur du défunt. Sept jours après sa mort, le corps de ce dernier est normalement incinéré, ne laissant de son passage sur Terre que des cendres. De ma propre expérience, quand ma mère est décédée en 2018, il m'a fallu vivre une année complète pour commencer à comprendre et intégrer son absence. Les premières semaines qui ont suivi son départ, je me suis plongée dans la littérature sur les expériences de mort imminente et sur la conscience. J'avais besoin de comprendre ce qu'elle était « devenue », de pouvoir appréhender cette nouvelle réalité. J'ai eu la chance d'avoir des directeurs de thèse compréhensifs qui m'ont laissée prendre le temps dont j'avais besoin pour vivre cette nouvelle étape de ma vie. J'ai pris ce temps – ce qui n'était pas au goût de tout le monde. La mère de mon compagnon de l'époque m'a assez vite invitée à me *remettre au travail* – parce qu'apparemment c'est cela qui se fait. Cette injonction me semble un bon exemple d'une forme de domestication des psychés – qu'évoque Vinciane Despret. J'ai dû d'ailleurs parfois repousser une petite voix intérieure qui m'amenait à me considérer comme « fainéante » ou « pas assez forte » – d'avoir besoin de tant de temps pour « faire mon deuil ».

Je terminerai ici sur le rapide témoignage d'un moment fort de mon propre vécu pour introduire la deuxième section 5.2 où je proposerai deux pistes pratiques plus concrètes invitant la mort dans notre quotidien pour nous aider à l'appivoiser et vivre plus profondément nos vies. Quelques semaines avant le décès de ma mère, nous avons discuté. Ma mère se battait depuis 10 ans contre un cancer. En début d'année 2018 les médecins nous ont expliqué que les traitements n'arrivaient plus à ralentir la propagation des cellules cancéreuses, et ma mère a décidé d'arrêter ces derniers. Il était évident que nous arrivions aux derniers mois de sa vie. Je me souviens avoir passé de nombreuses heures, seule, dans le silence, pour me convaincre que bientôt, elle ne serait plus là. Comme si cette réalité ne m'était simplement pas accessible. Un jour que j'étais avec elle et la médecin qui la suivait – cette dernière nous a invitées ma mère et moi – je ne me souviens plus exactement comment, à parler de l'échéance qui arrivait, et de l'*après*. Jusque-là, même si j'avais parfois eu l'envie d'aborder ces sujets, je m'en étais sentie bien incapable, ne sachant même pas comment j'aurais pu commencer. Ce jour-là nous avons ouvert avec ma mère cette boîte de Pandore, et ce fut l'un des moments les plus forts de ma vie. Le souvenir de cette discussion m'a énormément aidée par la suite à vivre mon deuil de manière plus apaisée. J'ai pu dire à ma mère qu'elle allait terriblement me manquer. Me serrant dans ses bras, elle a pu me dire qu'elle était fière de moi, et à quel point elle m'aimait. Parler de la mort, parler de l'*après*,

en étant encore vivant ; parler de ce qui va rester, dire ses souhaits, ses besoins, ses envies, me semblent aujourd'hui si important pour tenter autant que l'on peut d'*habiter la mort* (Madelin, 2023).

Allant dans ce sens, j'ai découvert il y a peu le projet d'une artiste française intitulé « Je me fais la belle »⁵⁵. Allant à la rencontre de personnes en fin de vie, cette compositrice et chanteuse crée des chansons, à partir de ce que ces personnes veulent bien raconter d'elles-mêmes. Ainsi chaque personne se voit offrir une chanson écrite en l'honneur de sa propre vie.

À un niveau collectif, ouvrir des espaces multiples où il devient accepté et valorisé de parler de ces sujets me semble constituer une voie royale vers le développement et le maintien d'une hygiène existentielle réflexive, à même de nous permettre de nous *sevrer* de notre dépendance existentielle à ce qui alimente aujourd'hui la dynamique de croissance économique.

5.2 Deux propositions de recherche-action

Les deux propositions de recherche-action qui sont présentées dans ce qui suit s'appuient sur la force du travail en groupe. Pour la première, c'est littéralement ce qui est proposé – des ateliers de réflexivité culturelle, en groupe. Pour la deuxième, la force du groupe s'intègre dans une forme artistique au travers de la création d'un spectacle intitulé *Boite Noire*, visant à rassembler dans un même espace des personnes aux visions du monde possiblement très différentes. La force du groupe me semble ici essentielle à mobiliser pour plusieurs raisons. La première est de fournir une voie d'apaisement à l'enjeu existentiel de l'isolement, qui souffre fortement de notre culture individualiste, et prévenir ainsi – dans la mesure du possible, les réactions défensives qui pourraient découler de la confrontation aux thématiques abordées (changement de visions du monde ; perte et reconstruction de sens ; confrontation à l'idée de notre propre mortalité et à celle de la disparition possible de notre espèce ; confrontation à notre propre liberté de choix et de penser qui peut nécessiter alors un surcroît d'énergie). En cela, ces projets visent à compléter un travail plus solitaire de transition intérieure qui est préconisé par plusieurs chercheur·euse·s (Arnsperger, 2009; Egger et al., 2023).

Le contenu de ces deux propositions est issu du présent travail de recherche, et ces dernières en constituent une forme de prolongement. Imaginer ces propositions sous la forme de projets de recherche-action semblait une évidence à ce stade du travail, afin de continuer d'appréhender le monde pour le connaître, tout en participant à le transformer. La recherche-action est une méthodologie et une manière particulière de concevoir la recherche en sciences sociales. Son origine est généralement

⁵⁵ Ce projet peut être découvert sur ce site internet : www.jemefaislabelle.fr

attribuée à Kurt Lewin dans les années 50'. Elle connaît depuis de nombreux développements (Messier et Missotte, 2003). Sa spécialité est de relier une visée de production de connaissances avec une visée transformatrice des enjeux abordés.

Les deux projets présentés ici pourraient se déployer au sein de plusieurs structures œuvrant aujourd'hui à la rencontre entre arts et sciences en Suisse romande. Parmi ces structures, certaines sont directement rattachées à l'Université de Lausanne (UNIL). C'est le cas de l'Éprouvette, laboratoire sciences et société de l'UNIL ; du ColLaboratoire, unité de recherche-action de la Direction de l'UNIL ; et de la Grange de Dorigny, théâtre et centre de recherches et d'expérimentations situé au cœur du campus. Toujours à l'UNIL, des partenariats secondaires pourraient être imaginés avec par exemple le Centre de compétences en durabilité, service rattaché à la Direction de l'UNIL et qui œuvre à mettre en lien les mondes de la recherche et de la société civile sur les enjeux de durabilité. Enfin, une autre structure, extérieure à l'Université cette fois – nommée la Maison du Récit⁵⁶, œuvre de manière transversale à la création de nouveaux récits et imaginaires mêlant différents canaux comme des conférences ; des ateliers d'écriture, de danse ou de théâtre ; ainsi que des représentations théâtrales.

Un des difficultés majeures que je vois dans ces projets est l'évaluation de leur possible *impact existentiel* sur la base de mon modèle de l'autorégulation existentielle développé dans ce travail. Autrement dit, il faudra se demander comment (si c'est possible) évaluer le degré de réflexivité culturelle *gagnée* à l'issue de la participation à l'un ou l'autre de ces projets, soit comme participant·e·s aux ateliers, soit comme spectateur·rice·s de *Boite Noire*. C'est un travail de recherche méthodologique et conceptuel qui serait à mon avis passionnant.

Ces deux projets que je présente plus en détail dans ce qui suit portent en eux-mêmes un intérêt libérateur à mon égard. Ils m'ouvrent un horizon de possibles à même de donner du sens à mon travail de recherche, et me permettent de relier plusieurs de mes *casquettes* et intérêts entre art et sciences. Pratiquant depuis quelques années l'improvisation théâtrale et la musique, ainsi que l'animation d'ateliers de reconnexion à la nature, je souhaite par ces projets pouvoir traduire la présente recherche dans ces formats artistiques et pratiques qui me semblent constituer des vecteurs privilégiés de transformation de notre culture. Ainsi je souhaite ces projets libérateurs pour l'ensemble de la société, par leur vocation à réveiller, développer ou renforcer la réflexivité culturelle qui sommeille en chacun·e de nous, afin d'exercer effectivement notre *plasticité anthropologique*, rappelée précédemment

⁵⁶ Les activités de cette structure sont détaillées ici : www.lamaisondurecit.ch

comme « ... la possibilité innée que nous possédons de remettre en cause ce qui se donne comme inné en nous. » (Arnsperger, 2023, 340). Notons que d'autres projets pourraient être imaginés, comme la création d'un podcast sur ces enjeux existentiels en lien à l'économie et l'écologie ; ou la création de morceaux de musique spécifiquement dédiés à chacun des enjeux existentiels étudiés et les liens entre ceux-ci⁵⁷. Ce qui semble essentiel est de garder une intention de sobriété dans les consommations d'énergie et de matière nécessaires à la production de l'ensemble de ces projets potentiels.

5.2.1 Ateliers de réflexivité culturelle

Deux méthodes de travail en groupe ont pris leurs quartiers en Suisse romande durant ces dernières années afin de transformer nos comportements pour les rendre plus soutenables – les conversations carbonées (CC), élaborées par la psychothérapeute Rosemary Randall et l'ingénieur Andy Brown et le Travail qui relie (TQR), élaboré par l'écophilosophe Joanna Macy (2008). Ces méthodes me semblent très complémentaires, et sont essentielles à présenter ici car elles constituent la base à partir de laquelle imaginer les ateliers de réflexivité culturelle que je souhaite pouvoir développer. Notons qu'en 2023, les conversations carbonées ont été remplacées par de nouveaux ateliers sous l'appellation « Living within climate crisis », en partenariat avec l'alliance de psychologie climatique⁵⁸. Cette nouvelle approche intègre notamment la thématique de l'écoanxiété. Une troisième méthode me semble intéressante à présenter également car elle aborde frontalement la question de la mortalité – ce qui n'est pas la spécialité des CC ou du TQR. Cette troisième méthode est la pratique des *cafés mortels* qui ont fait leur apparition en Suisse au début des années 2000, portés par le sociologue valaisan Bernard Crettaz (Crettaz, 2010).

Dans ce qui suit, je présente ces trois méthodes et discute leurs apports et limites pour les enjeux soulevés dans ce travail de recherche, afin de justifier l'intérêt de créer cette nouvelle forme d'ateliers de réflexivité culturelle. La structure et le contenu imaginés pour ces ateliers sont esquissés en annexe du présent travail.

Apports et limites des pratiques existantes

Les conversations carbonées

Élaborée par la psychothérapeute Rosemary Randall et l'ingénieur Andy Brown, la pratique des conversations carbonées (CC) s'adresse à toute la population, dans le but de mieux comprendre les impacts écologiques de nos modes de consommation afin d'encourager leur transformation. Structurée en six ateliers participatifs de 2h avec un même groupe de huit à dix participant·e·s, les CC abordent

⁵⁷ Ce projet est en cours au travers de mon projet musical *Oscyne* – <https://mx3.ch/oscyne>

⁵⁸ <https://www.climatepsychologyalliance.org/>

les grands thèmes qui fondent nos modes de vie au quotidien – la consommation énergétique dans son logement ; la mobilité ; et la consommation, incluant l’alimentation. Deux nouvelles thématiques y ont été ajoutées : la finance et le numérique. De manière transversale, on y partage nos ressentis sur le réchauffement climatique, sur les changements permettant de diminuer notre impact écologique, et sur l’impact de ces changements dans nos relations sociales – que ce soit avec notre famille, nos amis, nos collègues de travail. Ces rencontres amènent à réfléchir sur ses propres valeurs, et aborder les difficultés à changer ses comportements. Dans un cadre se voulant bienveillant et non jugeant, les partages d’expériences sont propices à dépasser un possible sentiment de solitude et d’impuissance face à l’ampleur des enjeux.

Cette méthode gagne la Suisse romande depuis 2017 grâce au travail de la structure *Les Artisans de la Transition* (2016), qui a traduit et adapté le matériel des sessions au contexte local. Plusieurs centaines de personnes ont pu participer à ces sessions. On ne demande pas aux personnes qui accompagnent ces rencontres d’être des expert·e·s. On appelle ces personnes des facilitateur·rice·s. Elles suivent une formation de quelques jours incluant des éléments d’accompagnement de groupes.

Bien qu’extrêmement riches, les CC semblent laisser encore peu de place à l’expression et l’accompagnement émotionnel des participant·e·s. De plus, la déconnexion humaine à l’égard de la nature n’est pas abordée de front. Ces deux aspects sont au cœur de la méthode du Travail qui relie, élaborée par l’écophilosophe Joanna Macy.

Le Travail qui relie

Élaborée par l’écophilosophe Joanna Macy dans les années 1980’ le Travail qui relie (TQR) constitue une méthode de travail en groupe qui vise plusieurs objectifs complémentaires, en mobilisant à la fois l’intellect, les émotions et les sens (Macy et Brown, 2008). Le TQR agit à la croisée entre l’individuel et le collectif, visant à engager les participant·e·s dans les transitions socio-écologiques en cours, au travers d’une transformation profonde de leurs rapports au monde et à elleux-mêmes.

Structurée en quatre étapes qui forment ce que Macy nomme la « spirale du travail qui relie » (voir figure 22), cette méthode agit sur trois axes de reconnexion : à soi-même, pour sortir d’une forme de déni et retrouver son identité écologique ; aux autres humains, afin de lutter contre l’individualisme et la solitude ; et à l’ensemble du vivant – que Macy nomme la toile de la Vie, qui permet

Figure 22 – La spirale du Travail qui



notamment de sortir de l'anthropocentrisme et développer des valeurs biosphériques ou écocentrées (Schultz, 2000).

Appelé à ses débuts le travail sur le désespoir, le TQR constitue un travail de digestion émotionnelle fort et profond qui propose des pistes pour apprendre à vivre *avec* ses émotions plutôt que les nier et les refouler afin de les mobiliser comme force transformatrice (Hathaway, 2017). Fort de ses quarante dernières années de pratique, le TQR s'est répandu aux quatre coins du monde et est au cœur de plusieurs réseaux – régionaux, nationaux, francophone⁵⁹, et international⁶⁰.

Le TQR s'inscrit dans une vision écopsychologique des transformations sociales en prédisant, par le changement intérieur de paradigme et la redécouverte de sa propre identité écologique, un changement *naturel* – quasi automatique, vers l'extérieur au travers de nos modes de vie. Sans pouvoir prouver ce rapport automatique entre transformation intérieure et extérieure, il est raisonnable de se demander si cela est aujourd'hui suffisant face à la complexité de nos dynamiques socio-économiques et des ressorts souvent inconscients qui ajoutent une couche à cette complexité. En d'autres termes, le TQR suffit-il à se libérer du pouvoir existentiellement oppressant du système capitaliste croissanciste ? Ou doit-on aujourd'hui compléter ce travail de méthodes permettant de comprendre les enjeux économiques et écologiques contemporains et d'apprendre à en développer un recul réflexif, en comprenant aussi nos manières de les alimenter ?

Le rapport à notre propre mortalité devrait, en ce sens, être abordé frontalement. Ainsi que devraient l'être nos manières parfois inconscientes de porter l'ensemble de nos questionnements existentiels sur un mode défensif – mode par lequel nous alimentons la dynamique de croissance économique. Avant de décrire les apports souhaités des ateliers de réflexivité culturelle, il me semblait important de décrire un troisième type d'ateliers qui confronte effectivement de front la question de la mortalité dans nos sociétés, au travers des cafés mortels, proposés en Suisse par Bernard Crettaz.

Les cafés mortels

Les cafés mortels constituent des lieux ouverts à n'importe qui, où il est possible de parler de la mort. Le premier café voit le jour en Suisse à Neuchâtel en 2004, et réunit 250 personnes. Ce fut le début de nombreuses demandes. Ces rencontres, encadrées de manière bénévole par le sociologue et ethnologue suisse Bernard Crettaz, rassemblaient entre 10 et 300 personnes, et duraient en moyenne 1h45 (Crettaz, 2012). Le but de Bernard Crettaz était de « remettre la mort au cœur de la cité », tel

⁵⁹ <http://www.ateliersdetravailquirelie.site.w.fr/>

⁶⁰ <https://journal.workthatreconnects.org/>

qu'il l'avait lui-même vécu dès son enfance passée dans une vallée en montagne où les rites mortuaires étaient nombreux (Crettaz, 2012, 31). Depuis, ces cafés se sont déployés en suisse francophone ainsi qu'en France, à Bordeaux et à Paris.

Ces cafés s'inscrivent dans la conception de la mortalité comme une affaire sociale autant qu'individuelle, qui serait à démocratiser (Koksvik et Richards, 2021). Ils visent à recréer un esprit communautaire autour de cet enjeu existentiel fondamental, esprit qui s'est perdu au cours de la modernité – où tout rappel de cette réalité était comme caché. En compensation, selon Kiraly et Koves, nous aurions placé l'individu au centre de la vie sociale, et détourné notre attention de cette réalité par la consommation (Király et Köves, 2023). La mort devient alors une expérience très solitaire, en écho à une société qui s'individualise.

Apports souhaités des ateliers de réflexivité culturelle

Les ateliers que je souhaite créer rassemblent les trois axes forts au cœur des trois types d'ateliers qui viennent d'être présentés – les enjeux liés à nos impacts écologiques pour les *conversations carbone* ; nos rapports au monde vivant, à nos émotions et à notre corporéité pour le *Travail qui relie* ; et nos rapports à la mort, pour les *cafés mortels*. Les ateliers de réflexivité culturelle partent de ce bagage riche, et sont complétés par l'ensemble des résultats de mon travail de recherche. Il me semble en effet nécessaire de pouvoir aborder ces trois axes de manière coordonnée afin d'avoir une compréhension aussi large que possible des conditions favorisant le basculement vers un nouveau paradigme. En cela, il s'agit de réfléchir à nos visions de la croissance économique et nos participations quotidiennes à sa perpétuation ; questionner nos manières de vivre nos enjeux existentiels et les liens entre ces vécus et notre participation à la matrice de croissance ; enfin, requestionner nos rapports au vivant, à l'extérieur de nous et en nous-mêmes. Ces réflexions devraient à mon sens s'opérer dans un cadre à la fois intellectuel afin de bien comprendre les enjeux socio-économiques liés à la durabilité, mais également sensible et intuitif, afin de laisser leur place à nos sensations et nos émotions, garantes d'un savoir indigène à notre propre histoire personnelle et collective.

J'imagine ces ateliers comme pouvant se décliner en plusieurs modalités. J'en décris certaines dans ce qui suit, tout en laissant ouverte la possibilité d'en imaginer encore d'autres – selon les contextes et les publics.

Deux modalités de longueur peuvent déjà être proposées : une courte et une longue. Une version courte comprend une seule rencontre (entre 2h et 4h) permettant d'aborder l'ensemble des thématiques

de manière succincte, tout en fournissant des lectures et exercices pour aller plus loin ensuite à son propre rythme. La version longue se structure en quatre rencontres. Les trois premières sont dédiées à une thématique particulière, relative à l'un des trois axes mentionnés ci-avant. Ces rencontres visent à creuser un peu plus en profondeur à chaque fois les ressorts profonds de nos modes de vie : premièrement, comprendre notre matrice de croissance ; deuxièmement, questionner nos rapports au monde vivant (la nature) et les liens entre ces rapports et la matrice de croissance ; et troisièmement, appréhender nos vécus existentiels à la lumière de l'autorégulation existentielle et aborder les liens entre ces vécus, la matrice de croissance et nos rapports au monde vivant. La quatrième rencontre est intégrative et réflexive, permettant d'échanger sur l'ensemble de la matière abordée et son propre vécu.

Pistes de déploiement des ateliers

Un premier déploiement est prévu durant la saison 2023-2024 à l'intérieur du programme de la Maison du Récit à Lausanne, au travers d'un cycle comprenant trois modalités de rencontre. Une première modalité est constituée de soirées de rencontres, nommées *soirées hors normes*. Quatre soirées sont programmées (de 19h à 21h30), à la Maison du Récit. Elles sont ouvertes à n'importe qui. Elles ont lieu en novembre et décembre 2023, puis en février et mars 2024. Ces soirées reprennent le format des cafés mortels, en y intégrant les autres thématiques de la présente recherche. Une deuxième modalité de rencontre prend la forme d'un atelier d'une journée (10h à 16h), programmé en mai 2024, et qui est ouvert également à tout le monde, qu'on ait participé aux soirées *hors normes* ou non. Enfin, une troisième modalité termine ce cycle par une soirée *performance* en juin 2024, qui se créera sur la base de la matière abordée au cours des précédentes rencontres, et des créations des participant·e·s.

D'autres déploiements peuvent être imaginés, en reprenant le format des soirées et ateliers précédemment cités, en passant par la structure de l'Éprouvette à l'Université de Lausanne ; ou du Centre de compétences en durabilité au travers de son pôle *relations à la société*. Des collaborations pourraient aussi être proposées au ColLaboratoire (UNIL).

5.2.2 Boite Noire : une expérience artistique de réflexivité culturelle

Cela fait plusieurs années que les arts vivants se mettent au service des enjeux écologiques. Le mouvement de l'écocritique (ecocriticism) étudie les manières dont les arts décrivent et appréhendent la nature, et ainsi, leur contribution à la présenter comme une entité séparée du monde humain. Notons également que des mouvements comme l'écologie profonde ou l'écoféminisme traduisaient leurs idées sous plusieurs formes – non seulement dans des textes théoriques, mais également sous la forme de poèmes ou histoires mythologiques qui se rapprochent effectivement de la fiction (Ribac, 2018).

En Suisse romande on voit apparaître plusieurs projets à la croisée entre arts et sciences dans le domaine écologique. On peut citer le projet intitulé *Imaginaires des futurs possibles*, mené conjointement par le Théâtre Vidy-Lausanne et le Centre de compétences en durabilité ainsi que le Service culture et médiation scientifique de l'Université de Lausanne (UNIL). Ce projet a rassemblé durant trois années consécutives trois volées de séminaristes composées chacune de sept jeunes chercheur·euse·s de l'UNIL et sept artistes. Ces derniers se réunissaient lors de rencontres et expérimentations accompagnés respectivement par Dominique Bourg pour la première volée ; Vinciane Despret pour la seconde ; et enfin Claire de Ribaupierre et Faustin Linyekula pour la dernière. Ce processus était complété par la participation du public autour de rencontres régulières sous la forme de conférences et d'assemblées participatives.

Le spectacle *Arborescence programmée*, créé en 2020 par la compagnie La Bocca della Luna⁶¹, invite au décentrement de nos visions du monde d'humains au travers d'un dialogue entre une fougère et un livreur. Ce spectacle est adapté pour les écoles, ainsi que pour la scène. On peut citer également les spectacles de la compagnie *Calmez-vous !*⁶² porté par le comédien Yvan Richardet. Ce dernier est seul en scène pour le premier spectacle intitulé *l'Émeute*, dans lequel il incarne sa propre émeute intérieure provoquée par ses prises de conscience multiples des problématiques écologiques. Il y parle de ces dernières avec humour et finesse. Le deuxième spectacle intitulé *Mercury*, mêle les destins du chanteur Freddy Mercury et les perspectives d'effondrement de nos sociétés. Dans son dernier spectacle intitulé *La Visite du Futur Imparfait*, il emmène le public dans un exercice participatif de *dénaturalisation*. Appréhendant le public comme des touristes venus du futur (de l'an 2254) à qui il propose une visite déambulatoire de la ville en 2023, il nous pousse à voir avec d'autres yeux notre quotidien : les vitrines des magasins ; les agences de voyages ; les bacs à fleurs. Il nous propose des hypothèses pour expliquer ce que l'on découvre tout au long de la visite. Ainsi apparemment, en 2023, l'on voyage très loin (à l'autre bout du monde) car l'oisiveté est mal vue dans notre société. L'on doit ainsi partir aussi loin que possible pour éviter d'être vu·e par nos congénères – afin de pouvoir en toute discrétion, se reposer et ne rien faire.

Dans un autre genre, il y a également la performance *Seconde Nature*⁶³, qui met en scène un livre du même nom écrit par l'auteur et danseur Matthieu Ruf. Ce récit d'un homme vivant seul dans un lieu ne se trouvant sur aucune carte, mêle un voyage intérieur à un récit post-apocalyptique qui questionnent de manière poétique nos rapports au vivant.

⁶¹ <https://laboccadellaluna.ch/creation/arborescence-programmee>

⁶² <https://calmez-vous.ch/la-compagnie/>

⁶³ <https://www.matthieuruf.com/seconde-nature>

Plus largement, n'oublions pas de citer le Festival de la Terre qui a fêté ses 10 ans récemment, et qui met à l'honneur des conférences, stands, initiatives, et musique en lien aux enjeux écologiques. Enfin, à la télévision voit le jour une nouvelle émission en 2023 sur la chaîne de la RTS (radio télévision suisse), intitulée *Vivants*. Cette émission invite des personnalités de la région à se mettre à la place d'autres qu'humains. Un arbre, un chat, ou encore un corbeau. L'expérience proposée est tout à la fois intellectuelle – par l'apprentissage d'informations sur le vécu de ces autres qu'humains ; sensorielle, par la possibilité d'expérimenter concrètement comment ces *autres* voient, sentent, ou se déplacent ; et enfin, émotionnelle, par l'émergence d'un lien intime entre le protagoniste humain et l'autre animal incarné. Ces moments participent – selon les dires des participant·e·s à transformer leur vision de ces autres qu'humains et par là, les rapports qu'ils peuvent entretenir avec eux. Dans le TQR (Travail qui relie), un exercice similaire nommé « le Conseil de tous les êtres » est proposé. On y est invité·e à jouer le rôle d'un autre qu'humain afin de parler en son nom, sur ce qu'il vit, ressent en ces temps écologiquement difficiles, et imaginer les conseils qu'il aurait à donner à l'espèce humaine pour les transitions à opérer.

Par ce projet de spectacle *Boite Noire*, je souhaite participer à cette mutation culturelle que portent et alimentent ces différents projets artistiques en Suisse romande. Boite Noire aborde la matière que traitent les ateliers de réflexivité culturelle, mais la présente sous une forme artistique. Le fil rouge reste le même, à savoir la mise en lumière et en expérience de conditions favorables au développement et au maintien d'une hygiène existentielle réflexive, définie comme une tendance globale à vivre ses enjeux existentiels sur un mode réflexif plutôt que défensif. J'y ajoute des extraits personnels de mon propre vécu pour incarner ces réflexions existentielles et placer ce seule en scène à la frontière entre l'individuel et le collectif. Le recours à la forme théâtrale est motivé par plusieurs raisons. Le spectacle a l'avantage de rassembler un nombre plus ou moins important de personnes dans une même salle, invitant ces personnes à être concentrées sur un événement en particulier pendant un laps de temps raisonnable d'une heure. Cela permet de favoriser l'émergence d'un certain esprit et ressenti communautaire. Aussi, le spectacle peut toucher un public qui ne viendrait pas forcément à des ateliers, par faute de temps, ou même d'envie. Il permet également de toucher un public plus large que celui déjà sensibilisé aux enjeux écologiques. De plus, les pratiques artistiques ont un pouvoir certain de déjouer de possibles mécanismes de protection au travers de l'humour, de l'émerveillement, et permettent des formes plus ou moins profondes de catharsis. Ces pratiques se logent par ailleurs dans une zone à priori apolitique – au sens étroit du terme, même si au sens noble, les arts engagés sont par définition politiques. Mais cela me semblerait jouer favorablement sur les possibilités de rencontres entre personnes adhérentes tant au DSP qu'au NEP.

Boîte Noire a pour fil rouge la réflexivité culturelle et l'autorégulation existentielle réflexive qui la sous-tend : comment l'appréhender, la comprendre, l'appliquer dans son quotidien ? Quelles ressources possède-t-on, et à quelles limites devons-nous faire face dans notre propre vie ? L'objectif est de mettre en lumière les liens entre cette autorégulation et les dynamiques économiques de croissance ; ainsi que notre déconnexion occidentale à l'égard de la nature. Boîte Noire répond à cet objectif par différentes modalités. Sont mêlés à la présentation d'éléments issus de la littérature scientifique des moments participatifs avec le public, ainsi que des moments performés de musique, l'incarnation de personnages ou encore des moments de témoignages de mon propre vécu personnel. Il s'agit de faire se rencontrer – pour reprendre les termes de Bernard Friot, créateur des conférences gesticulées⁶⁴, un savoir froid (académique) avec un savoir chaud (incarné et expérientiel) pour créer... une tempête.

Par ce spectacle, je souhaite mobiliser la scène pour mettre en lumière plusieurs boîtes noires. Celle de l'économie d'une part, et de son impératif actuel de croissance – en la présentant comme une matrice culturelle à part entière, et non pas seulement comme une simple donnée comptable représentée par une augmentation du produit intérieur brut. Il s'agit de révéler le modèle économique que chacun.e d'entre nous façonne au quotidien, et qui nous façonne en même temps. Il s'agit ensuite de mettre en lumière les ressorts psychologiques existentiels qui se jouent dans nos rapports multiples à cette économie – une autre boîte noire. Conscientiser ce qui inconsciemment en nous consent à perpétuer une certaine dynamique économique plutôt qu'une autre, devient un véritable acte militant au sens noble du terme. La « nature » est la troisième et dernière boîte noire – que représente-elle, pour nous, occidentaux contemporains ? Comment en transformer notre perception et notre vécu pour développer à son égard des valeurs de respect et de réciprocité ?

Le projet a été soumis à des résidences artistiques et des demandes de bourses. Une première résidence a été réalisée durant l'été 2023 à Yverdon. Il est prévu de terminer l'écriture du spectacle et de le mettre en scène en 2024. Certaines parties pourraient être jouées dans le cadre d'événements à la croisée entre arts et sciences.

Je propose de clore ce dernier chapitre par le partage de ma sortie de résidence qui a eu lieu le 13 août dernier. Toute résidence artistique se termine par une *sortie de résidence*, qui consiste en une rencontre ouverte entre les artistes et le public permettant aux premiers de présenter l'état

⁶⁴ Les conférences gesticulées sont une forme d'expression publique à la croisée entre une conférence formelle et un spectacle ; entre des connaissances abstraites et des témoignages personnalisés.

d'avancement de leur travail, parler de leur processus de création, de leurs doutes, de leur projet ; ou encore de proposer un ou des extraits joués de leur spectacle. La sortie a eu lieu en extérieur à Yverdon, dans un grand parc arboré au bord du lac. Il y avait une soixantaine de personnes. Deux projets étaient présentés, l'un étant celui d'un groupe de cinq jeunes artistes qui mêlaient danse, chant, instruments de musique tout en proposant des bouts parlés. La sortie pour ce projet était performée, au sens où les artistes n'ont pas expliqué leur projet mais ont choisi d'en jouer une partie. Pour ma part, j'ai choisi l'autre option qui consistait à présenter au public mon projet. J'ai commencé par l'introduire, expliquant aux gens mon parcours et les thématiques qu'allait aborder mon spectacle *Boite Noire*. Durant la résidence j'ai commencé à écrire le début – que j'ai lu aux gens en leur proposant de fermer les yeux en m'imaginant sur une slackline (sangle tendue, entre deux arbres généralement, sur laquelle on exerce son équilibre en tentant de ne pas tomber). Dans un équilibre entre personnel et collectif, je parle de mon vécu personnel en lien au décès de ma mère, et des premiers jours qui me font découvrir comment nos sociétés semblent appréhender le deuil – au travers par exemple des jours de congé qui nous sont en principe accordés. Mon passage ne dure pas très longtemps (une dizaine de minutes). Je termine et retourne dans le public pour laisser la place à la sortie du deuxième projet artistique. Et j'ai été surprise qu'on vienne alors spontanément me voir. D'abord une dame qui me demande si tout ce que j'ai dit était vrai – avant de m'exprimer sa tristesse, les larmes aux yeux, de voir ses parents âgés dont la santé se détériore de plus en plus. Je n'avais jamais vu cette personne auparavant, pourtant nous échangeons quelques minutes très intenses en parlant du deuil, de la difficulté de parler de ces sujets avec les gens qu'on aime, et de l'importance pourtant de le faire pour ne rien regretter par la suite et pouvoir exprimer justement aux gens qu'on les aime. Puis, un jeune homme vient me remercier de mon témoignage, en me parlant de sa mère décédée au Mexique (lui étant en Suisse), exprimant la difficulté de faire avec cette distance.

Je ne m'attendais pas à recevoir de tels témoignages. Mais ce projet *Boite Noire* m'a semblé faire encore plus de sens à ce moment-là. Libérer des paroles qui souvent n'osent pas s'exprimer, parce que « ce n'est pas le lieu, ni le moment » ; ou parce qu'« on ne se connaît pas » ; ou encore parce que « c'est glauque ». Je me suis alors imaginée mêler ce projet aux dynamiques des cafés mortels, autrement dit, inviter celles et ceux qui le souhaiteraient, à l'issue du spectacle (voire aussi pendant) à échanger librement sur ces questions, afin de ressortir de ces rencontres – peut-être le cœur allégé, l'esprit clarifié, ou encore le sentiment de liens aux autres renforcé.

CONCLUSION GENERALE

Un sage m'a dit un jour : « On ne finit pas une thèse, on l'abandonne. » Cette phrase m'avait à l'époque beaucoup aidée à imaginer un jour la fin de ce travail de recherche. Je me suis parfois demandé si le fait de prolonger ce dernier n'était pas une manière subtile de repousser ma propre peur inconsciente de la finitude. Aujourd'hui encore, je peine à considérer ce manuscrit comme *achevé* – il y aurait encore tant de choses à écrire, les travaux de tant de chercheur·euse·s à mobiliser et à explorer. Toutefois, j'ai également l'impression d'avoir fait le tour d'une forme d'essentiel, que je souhaite à présent développer et traduire sous d'autres formes. Je me convaincs aussi que les fins sont nécessaires, et qu'elles laissent la place à de nouveaux débuts.

Ce parcours de recherche a été pour moi riche d'enseignements, à un niveau tant académique que personnel. J'ai expérimenté une grande liberté à pouvoir explorer des thématiques transversales, croiser des disciplines, explorer des dispositifs de récolte de données, et tenter de développer une rigueur scientifique sans mettre de côté mon propre parcours, mes expériences, mes ressentis. A titre personnel, ce travail m'aura confrontée à mon propre isolement existentiel. Je ne compte plus les week-ends passés seule devant mon ordinateur, les soirées et projets annulés à la dernière minute pour « finir ma thèse ». En fin de parcours, j'ai failli abandonner à plusieurs reprises. Perdant parfois de vue le sens que je donnais à tout cela – je me demandais : à quoi bon ? Ne sommes-nous pas déjà pris dans une trajectoire impossible à changer ? Ne ferais-je pas mieux de tout abandonner pour aller cultiver la terre dans un coin reculé et me préparer aux effondrements à venir ? En fin de compte, c'est peut-être cette quête de sens que je cherchais en m'engageant dans ce processus doctoral qui m'a permis de tenir bon. Car, même s'il s'avère que nous n'arrivons pas à inverser cette trajectoire de destruction massive de nos conditions de vie dans laquelle nous sommes engagé·e·s, je n'ai et n'aurai aucun regret. J'ai eu l'impression tout au long de ce travail d'évoluer au cœur des enjeux écologiques que nous traversons, d'en chercher les racines profondes afin de contribuer efficacement aux transitions, et en cela, je n'aurais vu ma place nulle part ailleurs.

Ainsi, aussi passionnant et stimulant, déroutant que vertigineux, ce travail m'a amenée à renforcer mon intuition première : les enjeux les plus urgents et profonds en matière de protection du vivant ne sont pas d'ordre technique ni institutionnel, mais idéologique – puisqu'ils sont au cœur des changements à opérer à tous les autres niveaux. Aujourd'hui encore, la situation écologique que nous traversons n'est pas appréhendée de la même façon par l'ensemble de la population. Nous ne partons pas du même constat, nous ne parlons pas de la même réalité, nous ne ressentons pas les mêmes urgences. Bien trop souvent, nous peinons à véritablement communiquer et nous comprendre, ce qui

dessert énormément l'efficacité des changements à opérer. Dans l'optique de réaliser une thèse *qui relie*, en référence au Travail qui relie élaboré par l'écophilosophe Joanna Macy, j'ai tenté dans cette recherche de me *décentrer* par rapport à ma propre vision du monde, et de partir à la rencontre d'humains adoptant d'autres visions qui étaient pour moi synonymes de destruction du vivant. J'ai voulu comprendre, autant qu'il m'était possible de le faire, quelles étaient les références culturelles et les expériences de vie qui les guidaient, non seulement professionnellement mais aussi et surtout personnellement. Je voulais (re)trouver des socles communs qui nous relient. Ma thèse soutient que les blocages les plus puissants pour nous rassembler et regarder dans une même direction sont à l'intérieur de nous. Non pas des « nous » isolé·e·s les uns des autres et en perpétuelle compétition, mais des « nous » en profonde interdépendance et collaboration, (re)connectés à la « nature ».

La reconnexion à la nature dont il est question ici intègre dans son essence le rappel à notre propre vulnérabilité d'être humain, en tant qu'espèce faisant partie du monde vivant et de ce fait, soumise à ses lois. Naître, vivre, puis mourir, tel est notre chemin. Durant notre histoire, il était tentant de fuir ce chemin, pour nous penser comme des créatures immortelles, supérieures à l'ensemble des autres vivants, et nous l'avons fait – du moins une partie de l'humanité. La fuite de notre condition a nourri la création d'un modèle d'organisation de nos vies *hors sol*. Nous avons créé une économie qui porte en son cœur un impératif systémique d'infini. La croissance économique s'est voulue rassurante, apaisant nos peurs de manquer d'abord – marquant le signe d'une reconstruction en cours dans un contexte d'après-guerre ; puis cette croissance est venue flatter nos élans de richesse matérielle et de réussite sociale. En la laissant encore aujourd'hui s'ériger en fétiche, nous y trouvons des formes d'apaisement – bien que superficielles, de ce à quoi nos enjeux existentiels nous confrontent. A savoir :

- Le vertige d'une trop grande liberté et responsabilité – vertige *recadré* par les pseudos *lois du marché* à l'intérieur desquels nous « devons » fonctionner ;
- La quête d'une valorisation de soi justifiant notre existence même – valorisation trouvée notamment dans un certain statut social caractérisé par un *pouvoir* d'achat supérieur aux autres ;
- La solitude abyssale de se sentir isolé·e des autres et du monde – que nous fuyons en accumulant des *likes* et *amis* sur certains *réseaux sociaux* ;
- La terreur de se savoir mortel·e et voué·e un jour ou l'autre à l'inexistence – terreur que nous canalisons en nous percevant comme des êtres au génie extraordinaire et capable de s'adapter à tout, participant à une culture du progrès qui perdurera après nous ;
- Enfin, la gêne vertigineuse que toute notre histoire – tant personnelle que collective, n'ait en fait aucun sens – gêne accentuée aujourd'hui par les perspectives d'effondrement de nos sociétés auxquelles nous refusons de croire, préférant nous accrocher aux promesses d'un progrès encore possiblement infini.

Ayant besoin d'un cadre minimum pour vivre afin de supporter l'angoisse d'une trop grande liberté, nous avons substitué à celui que nous imposent la nature et ses limites celui de l'impératif de croissance – du moins, dans nos esprits. Soumis aux lois de cet impératif de croissance, nous œuvrons chaque jour à respecter ses codes de conduite qui nous assurent un apaisement – encore une fois, superficiel, aux gênes engendrées par notre quête de sens, d'estime et de connaissance de nous-mêmes. Œuvrer à la continuité de ce quelque chose qui nous dépasse et que nous comprenons comme pouvant se perpétuer même après notre mort physique apaise notre peur de la mort en nous octroyant une forme d'*immortalité symbolique* (Becker, 1972). Nous sommes dignes de valeur, dans un monde sensé. Tel pourrait être synthétisé le paradigme social dominant (DSP) de notre culture socio-économique occidentale. Mais les limites de la nature se rappellent aujourd'hui sans cesse à nous, et notre cadre de croissance butte contre notre cadre écologique. Tandis que certaines personnes s'accrochent au premier cadre comme pourvoyeur de sens essentiel, d'autres jugent de plus en plus son contenu comme *absurde*, s'engageant tant bien que mal dans une transition appelant à respecter les limites écologiques. Ces personnes trouvent alors le sens de leur vie ailleurs que dans les *axiomes* capitalistes (Arnsperger, 2009) ; puisent ailleurs leur estime d'elles-mêmes ; apaisent leur vertige de liberté par l'intégration des limites de la nature ; trouvent en cette dernière une alliée redoutable qui fait exploser leur sentiment même d'isolement existentiel. Ces personnes incarnent ce nouveau paradigme écologique (NEP) qui se fait jour depuis plusieurs dizaines d'années, remettant en question les fondements sur lesquels repose le paradigme social dominant. Incarnant une véritable *réflexivité culturelle*, les adhérent·e·s à ce nouveau paradigme ont compris que si les dynamiques de fonctionnement de nos économies sont celles qu'elles sont aujourd'hui, c'est parce que nous les avons choisies et que nous les entretenons. Prendre conscience de cette idée – qui peut paraître basique à première vue, permet en fait d'incarner un nouveau pouvoir d'être et d'agir – au-delà d'une mégalomanie d'infini. Un champ des possibles s'ouvre alors à nos imaginaires. Nous faisons partie de la nature, comprise comme l'ensemble du vivant. Nous en sommes indiscutablement dépendant·e·s, et notre économie doit être réinventée pour se réinscrire dans les limites de notre habitat terrestre.

Mieux comprendre les conditions existentielles qui sous-tendent l'adhésion à chacun des paradigmes qui viennent d'être évoqués était l'objectif théorique et empirique de ce travail de recherche. En faire ressortir des pistes d'application tant individuelles que collectives pour favoriser une transition paradigmatique entre le DSP et le NEP était son objectif pratique.

Pour ce faire, j'ai commencé au premier chapitre par délimiter mes objets d'étude sous la forme des paradigmes socio-économiques cités précédemment, avant d'en apporter une première lecture existentielle centrée sur l'enjeu de la mortalité – à partir d'une littérature en psychologie existentielle

expérimentale décrivant deux grandes tendances de vécu de cet enjeu : l'une *défensive*, s'apparentant à un processus de déni ; l'autre *réflexive*, caractéristique d'une posture d'affrontement consciente. Cette lecture m'a conduite à poser l'hypothèse d'une double corrélation entre d'une part, un vécu existentiel à tendance défensive et une adhésion favorable au DSP ; et d'autre part, un vécu existentiel à tendance réflexive et une adhésion favorable au NEP. Il m'a fallu constituer ensuite un dispositif d'analyse permettant d'explorer plus en détail et théoriquement les ressorts existentiels de l'adhésion aux dits paradigmes. J'ai présenté cela au chapitre 2 en décrivant le processus d'*autorégulation existentielle*. Ce processus dynamique proposait de saisir le vécu simultané des cinq enjeux existentiels considérés dans ce travail – la mortalité, l'identité, le sens, l'isolement et la liberté, en appliquant à chacun les deux grandes tendances de vécu possibles évoquées juste avant pour la mortalité – l'une *défensive* ; l'autre *réflexive*. Au cœur de ce processus était imaginé un stock d'énergie, limité mais renouvelable, plus ou moins ponctionné selon sa confrontation aux différents enjeux existentiels. La première tendance de vécu, défensive, a été décrite comme utilisant à court terme moins d'énergie que la seconde, mais comme ponctionnant cette énergie en continue sans permettre le renouvellement de cette dernière. La seconde tendance, réflexive, a été décrite comme plus demandeuse en énergie à court terme, mais permettant à long terme le développement de ressources supplémentaires qui permettaient un renouvellement régulier du stock d'énergie.

A partir de là, nous avons plongé dans la partie empirique de ce travail, objet des chapitres 3 et 4. Les résultats de cette exploration empirique ont été présentés en deux parties – l'une descriptive (chapitre 3), l'autre interprétative (chapitre 4). Cette exploration m'a amenée – tout en décrivant les nuances observables, à soutenir mon hypothèse de recherche, d'une double corrélation entre l'adhésion au DSP à un vécu existentiel à tendance globalement défensive ; et l'adhésion au NEP à un vécu à tendance globalement réflexive. Au chapitre 3, des différences importantes ont pu être observées entre les catégories d'informateur·rice·s. Les adhérent·e·s au DSP percevaient la situation écologique comme moins urgente par rapport aux adhérent·e·s au NEP ; leur représentation de la nature semblait marquée par une valorisation instrumentale de cette dernière, et un rejet subtil de ses limites, considérées comme *gérables* par les progrès technologiques et l'innovation humaine. Une foi en l'humain et en son génie était caractéristique de ces visions. Les adhérent·e·s au NEP, quant à elleux, valorisaient la nature de manière intrinsèque tout en montrant un certain degré de réflexivité par rapport à leur propre relation avec elle, décrivant une certaine déconstruction des références qu'ils avaient intégrées depuis l'enfance. Iels percevaient la situation écologique comme des plus urgentes. De manière générale, j'ai défendu l'idée que les adhérent·e·s au NEP avaient développé une identité écologique plus importante que les adhérent·e·s au DSP. Sans grande surprise, la croissance

économique était perçue de manière contradictoire entre les adhérent·e·s aux différents paradigmes. Valorisée dans le DSP comme l'une des réponses centrales à la situation écologique, et considérée comme tout à fait compatible avec la protection de la nature, elle était considérée par les personnes adhérant au NEP comme la source des problèmes et comme incompatible avec le respect des limites de la nature. Enfin, des *émergences existentielles* ont été relevées qui tissaient des associations entre certaines composantes des paradigmes étudiés et le vécu des cinq enjeux existentiels explorés. Cela nous a amené à la partie interprétative de mon exploration empirique, présentée au chapitre 4. J'y ai effectué deux exercices interprétatifs à partir du modèle de l'autorégulation existentielle développé au chapitre 2 : une analyse inter-profil, comparant l'ensemble des entretiens réalisés ; et une analyse intra-profil, explorant plus avant cinq profils d'informateur·rice·s sélectionné·e·s pour la diversité de leur parcours. Ces deux exercices m'ont amenée à développer la proposition selon laquelle l'adhésion à un paradigme donné pouvait s'expliquer par les *intérêts existentiels* auxquels cette adhésion répondait pour l'informateur·rice en question. Ces intérêts ont été définis en fonction de la rencontre entre le vécu existentiel des personnes interrogées et la qualité des modalités d'apaisement proposées par ledit paradigme. En synthèse, nous avons vu que, de manière générale, les principes d'expansion et d'accélération de la croissance économique stressaient le vécu des enjeux existentiels considérés, nous poussant à les porter de manière plutôt défensive car empêchant un processus de régénération suffisant au maintien d'une autorégulation existentielle réflexive. Nous avons vu également que, cet impératif appartenant encore au DSP – par définition encore *dominant* à un niveau collectif, le passage au NEP nécessitait des ressources supplémentaires afin de pouvoir compenser les palliatifs existentiels offerts par le DSP. Pour prévenir cet emballement défensif, et pouvoir transiter vers le NEP, plusieurs ressources ont été mises en évidence, comme le fait de ralentir son mode de vie ; de s'octroyer sur une base régulière des moments d'introspection – dans le silence et seul·e avec soi-même, parfois dans la nature, pour vérifier l'alignement entre ses choix de vie et ses valeurs ; d'entrer régulièrement en contact avec la nature pour se retrouver soi-même et se ressourcer ; ou encore de pratiquer des activités artistiques ou de méditation qui favorisaient respectivement un meilleur apprivoisement de l'inconnu, et une expérience plus profonde du moment présent.

Le cinquième et dernier chapitre s'est ouvert sur une discussion des dynamiques existentielles de croissance économique et d'après-croissance. J'y ai esquissé certaines conditions favorables à l'émergence d'une culture économique de l'après-croissance et des pistes d'accompagnement possibles. Ces pistes étant encore générales, j'en ai proposé deux plus concrètes sous la forme d'ateliers de *réflexivité culturelle* ; et d'un projet de spectacle intitulé *Boite Noire*, reprenant le contenu de ces

ateliers mais d'une manière artistique. Ces deux pistes ont été présentées comme pouvant se développer à terme sous la forme de projets de recherche-action.

Apports et limites de la thèse

L'ensemble de mon travail est issu du croisement de plusieurs champs disciplinaires, tels que l'écopsychologie, la psychologie existentielle, l'anthropologie économique et la sociologie environnementale. Cet exercice de croisement a – à sa petite échelle, permis d'enrichir ces champs de plusieurs manières. Depuis ses débuts, l'écopsychologie semble s'être concentrée sur le réveil de la *Voix de la Terre* en chacun·e de nous (Roszak, 1992), dans une approche – d'une part peut-être *trop* romantisée vis-à-vis de rapports humains *idéaux* préconisés à l'égard de la nature ; et d'autre part, insuffisamment collective ou politique dans l'axe critique qu'elle poursuit. La mobilisation de l'approche existentielle au travers de la TMT et de la TrMT me paraît ainsi féconde pour ces deux points centraux. Ainsi, cette approche permet d'éclairer un rapport plus apeurant à l'égard de la nature, en ce que cette dernière nous rappelle régulièrement à notre propre mortalité – réalité peu présente en écopsychologie, qui véhicule principalement la vision d'une nature par définition bonne et positive pour l'être humain. Ces aspects positifs semblent bien sûr nécessaires mais peut-être est-ce insuffisant si l'on veut atteindre les racines plus inconscientes de la déconnexion humaine à l'égard de la nature. De plus, cette approche existentielle permet d'appréhender les ressorts profonds qui nous lient aux valeurs et visions du monde actuellement dominantes dans notre culture. En cela, l'évolution drastique de nos modes de vie *déconnectés* du vivant autour de nous et en nous, et l'oppression du système capitaliste sur nos réalités quotidiennes rend difficilement imaginable l'idée qu'un réveil de la *Voix de la Terre* suffise aujourd'hui à transformer *automatiquement* notre société. En cela, ce travail de recherche alimente l'axe critique que poursuit l'écopsychologie en lien à son projet politique – projet peut-être le moins développé depuis la naissance de cette dernière (Fisher, 1996). En cela, ce travail me semble soutenir scientifiquement la nécessaire transformation des grands cadres institutionnels qui régissent nos modes de vie croissancistes et déconnectés de la nature, sur la base de motifs sanitaires. En d'autres termes, notre *existence* dépend de la mise en place de conditions-cadres favorables au (re)développement de notre identité écologique. Ceci à la fois pour permettre un basculement paradigmatique vers le NEP, à même de réorienter véritablement notre économie dans les limites écologiques, et aussi pour apaiser efficacement nos angoisses existentielles qui aujourd'hui trouvent encore de manière dominante des réponses à la fois *défensives* et écologiquement insoutenables. En synthèse, ce travail défend la nécessité d'aborder conjointement les trois axes d'étude que sont nos vécus existentiels, nos rapports à la nature et notre participation au système économique. Ainsi, participer en profondeur à cette reconnexion humaine à l'égard de la nature que l'écopsychologie

appelle de ses vœux, nécessite d'intégrer l'étude de l'appartenance de l'humain à son tissu sociétal et culturel, et aux injonctions parfois très fortes qui pèsent sur lui, souvent inconsciemment, montrant qu'actuellement encore, le paradigme social dominant ne facilite pas – et bien au contraire, freine et bloque – la reconnexion de l'humain avec son habitat naturel. Travailler à cette reconnexion doit donc obligatoirement intégrer cette prise en compte des grandes structures socio-économiques de croissance.

Par ailleurs, l'écopsychologie, par sa vocation critique, permet aussi de prendre un certain recul vis-à-vis des postulats sur lesquels se fonde la psychologie existentielle. Il devient ainsi possible de replacer les enjeux existentiels qu'elle étudie dans un contexte historique et culturel particulier – celui de la modernité occidentale. Cela permet d'appréhender certains de ces enjeux avec un regard nouveau, amenant parfois à les redéfinir ou les comprendre un peu différemment. C'est le cas de l'isolement – qui peut être appréhendé comme une traduction exacerbée de cet ancrage moderne occidental déconnecté du vivant où l'humain se perçoit comme un être isolé des autres et de l'ensemble du vivant ; ou l'enjeu de la liberté, qui n'est, dans une perspective écopsychologique, jamais totale – contrairement à ce qu'en décrit la psychologie existentielle, puisque les limites écologiques sont une réalité tangible qui vient (re)définir la notion même de liberté et ce qu'elle englobe. En synthèse, l'écopsychologie permet d'apporter des réponses inédites – sur la base de notre appartenance fondamentale à la nature, pour apaiser les angoisses existentielles décrites par la psychologie existentielle.

Enfin, le fait de considérer plusieurs enjeux existentiels à l'aide du modèle de l'autorégulation me semble ouvrir des voies nouvelles d'exploration pour *habiter la mort* – pour reprendre les termes du philosophe Pierre Madelin (2023). Considérer ainsi la mortalité comme un enjeu parmi d'autres permet de s'intéresser aux ressources d'apaisement de ces autres enjeux également, afin de régénérer le stock d'énergie au cœur de l'autorégulation – et, par-là, pouvoir approcher l'enjeu de la mortalité de manière plus conscientisée, autrement dit dans une modalité plus réflexive. Ce qui, en retour, amènerait à développer des ressources favorables à même de créer des boucles de rétroaction pour régénérer l'énergie ponctionnée par les autres enjeux. Plus concrètement, le Travail qui relie de Joanna Macy par exemple, présenté au chapitre 5, semble fécond en ce sens pour apaiser nos angoisses d'isolement, exacerbées par une culture individualiste, nous donnant ainsi plus d'énergie pour approcher, à plusieurs, nos autres enjeux dans une attitude plus réflexive. Aussi, développer notre *réflexivité culturelle* permettrait de nourrir plus efficacement une quête de sens légitime qui aujourd'hui trouve dans le paradigme dominant de croissance des réponses remplies d'incohérences, et qui sont très peu collectives, bien plutôt parcellaires, divisées, et qui se polarisent. En ceci, entrer par d'autres *portes existentielles* que celle de la mortalité ouvre de nombreuses pistes à explorer pour favoriser ce projet d'habiter la mort et apprivoiser ses peurs sans détruire notre habitat naturel.

Cela étant dit, si la vocation exploratoire de ma thèse peut lui conférer une certaine originalité et la possibilité de plusieurs apports, elle engendre également plusieurs limites. D'une part, le croisement de plusieurs disciplines, bien qu'essentiel pour aborder les enjeux écologiques contemporains, porte le risque d'une certaine superficialité dans le traitement des approches. J'ai tenté de mobiliser ces dernières avec le plus grand soin, mais je ne peux repousser complètement de mon esprit la peur d'être passée à côté d'un concept essentiel ; ou de certains travaux clés au sein de ces champs respectifs. Par ailleurs, ma démarche de recherche s'étant centrée sur ce travail théorique de constitution du modèle de l'autorégulation existentielle, la partie empirique du travail – basée sur un échantillon d'informateurs de taille restreinte – peut sembler très limitée en comparaison. Cette enquête ne me permet pas de soutenir de manière probante ma double hypothèse, ce qui constitue une limite importante à ce travail global. Cela m'amène toutefois à rappeler le caractère d'*éclairceuse* de cette recherche que je vois non comme une fin, mais bien plutôt comme l'ouverture à de futures recherches à même, d'une part, de tester de manière expérimentale ma double hypothèse ; et d'autre part, de clarifier, préciser, étoffer, l'ensemble des thématiques qui ont pu être abordées. En cela, il serait par exemple intéressant d'utiliser le cadre de l'autorégulation existentielle pour explorer les vécus de personnes n'ayant pas de positions tranchées pour l'un ou l'autre paradigme, afin d'alimenter un peu plus la compréhension des blocages et leviers de transition paradigmatique au sein de la population dans son entier.

Ouvertures

Les pistes qu'ouvre le présent travail me semblent multiples et précieuses. Des pistes de recherche viennent d'être évoquées.

À un niveau pratique, ce travail ouvre des pistes d'application qui ont été esquissées seulement au chapitre 5 mais qui trouveraient à mon sens de riches voies de déploiement. Au cœur de ces pistes se dessine la stratégie générale de travailler au basculement des intérêts existentiels d'adhésion paradigmatique en faveur du NEP. Pour ce faire, plusieurs actions sont à imaginer, selon deux grands objectifs : le premier est d'*affaiblir* les intérêts existentiels à adhérer au DSP – autrement dit, participer à déconstruire les référentiels de sens communs à notre culture qui paraissent aller de soi et nourrissent encore fortement le DSP. Les figures scientifiques qui démystifient les idéaux associés à la croissance économique vont dans ce sens. Instiguer le doute, mais un doute fondé scientifiquement – car perçu comme plus légitime certainement, est une stratégie qui semble des plus pertinentes.

Le second type de pistes consiste à nourrir, développer, renforcer, les ressources favorisant une hygiène existentielle réflexive à même de nous rendre plus flexibles aux changements qui sont et seront nécessaires à l'avenir dans nos modes de vie. En cela cette stratégie globale agit en faveur d'un effet

de balancier, afin de basculer collectivement vers le NEP. L'imaginaire est notre seule limite dans la création de multiples moyens, canaux et supports pour répondre à cette stratégie.

« ... il nous faudra alors, comme Ulysse, renoncer aux rêves d'immortalité, affronter cette vérité ancestrale que nous avons manifestement encore tant de mal à accepter : la Terre est le lieu où nous mourrons et verrons mourir les êtres aimés. Tel est le prix à payer pour que cessent enfin l'exil et la course folle de notre errance destructrice, et pour que la Terre redevienne enfin, pour tous ses habitants, un foyer. »

(Pierre Madelin)

REFERENCES

- Adams, M. (2012). A Social Engagement : How Ecopsychology Can Benefit From Dialogue With the Social Sciences. *Ecopsychology*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.1089/eco.2012.0037>
- Albrecht, G. (2014). Ecopsychology in the Symbiocene. *Ecopsychology*, 6(1), 58-59. <https://doi.org/10.1089/eco.2013.0091>
- Albrecht, G., Sartore, G., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., Stain, H., Tonna, A., & Pollard, G. (2007). Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change. *Australasian psychiatry : bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 15 Suppl 1, S95-8. <https://doi.org/10.1080/10398560701701288>
- Alcott, B. (2005). Jevons' paradox. *Ecological Economics*, 54(1), Article 1. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2005.03.020>
- Alquist, J. L., Ainsworth, S. E., & Baumeister, R. F. (2013). Determined to conform : Disbelief in free will increases conformity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 80-86. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.08.015>
- Amabile, T. M. (1983). The social psychology of creativity : A componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 357-376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.2.357>
- Amel, E., Manning, C., Scott, B., & Koger, S. (2017). *Beyond the roots of human inaction : Fostering collective effort toward ecosystem conservation*. 6.
- Arndt, J., Greenberg, J., & Cook, A. (2002). Mortality salience and the spreading activation of worldview-relevant constructs : Exploring the cognitive architecture of terror management. *Journal of Experimental Psychology: General*, 131(3), Article 3. <https://doi.org/10.1037//0096-3445.131.3.307>
- Arndt, J., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., & et al. (1997). Suppression, accessibility of death-related thoughts, and cultural worldview defense : Exploring the psychodynamics of terror management. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), Article 1. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.1.5>
- Arnocky, S., Stroink, M., & DeCicco, T. (2007). Self-construal predicts environmental concern, cooperation, and conservation. *Journal of Environmental Psychology*, 27(4), 255-264. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.06.005>
- Arnsperger, C. (2005). *Critique de l'existence capitaliste : Pour une éthique existentielle de l'économie*. Cerf.
- Arnsperger, C. (2009). *Éthique de l'existence post-capitaliste : Pour un militantisme existentiel*. Ed. du Cerf.
- Arnsperger, C. (2013). Fonder l'économie écologique. Crise environnementale, crise économique et crise anthropologique. *Revue d'éthique et de théologie morale*, 276(HS), 93-120. <https://doi.org/10.3917/retm.276.0093>
- Arnsperger, C. (2023). *L'Existence écologique : Critique existentielle de la croissance et anthropologie de l'après-croissance*. SEUIL.
- Arnsperger, C., & Bourg, D. (2017a). *Ecologie intégrale : Pour une société permacirculaire* (1er édition). Presses Universitaires de France.

- Arnsperger, C., & Bourg, D. (2017b). *Écologie intégrale : Pour une société permacirculaire*. PUF.
- Baldwin, M. W., & Wesley, R. (1996). Effects of Existential Anxiety and Self-Esteem on the Perception of Others. *Basic & Applied Social Psychology*, 18(1), Article 1.
- Bale, A. S., Ghorpade, N., Hashim, M. F., Vaishnav, J., & Almaspoor, Z. (2022). A Comprehensive Study on Metaverse and Its Impacts on Humans. *Advances in Human-Computer Interaction*, 2022, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2022/3247060>
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 44(9), Article 9.
- Barbaro, N., & Pickett, S. M. (2016). Mindfully green : Examining the effect of connectedness to nature on the relationship between mindfulness and engagement in pro-environmental behavior. *Personality and Individual Differences*, 93, 137-142. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.026>
- Barbier, R. (2019). Écoute sensible. In *Vocabulaire des histoires de vie et de la recherche biographique* (p. 329-332). Érès. <https://doi.org/10.3917/eres.delor.2019.01.0329>
- Bargh & Ferguson. (2000). *Beyond behaviorism.pdf*.
- Bargh, J. (1994). The Four Horsemen of Automaticity Awareness, Intention, Efficiency, and Control in Social Cognition. In *Handbook of Social Cognition* (p. 1-40). [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqw2orz553klw0r45\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1560433](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqw2orz553klw0r45))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1560433)
- Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The Unbearable Automaticity of Being. [Miscellaneous Article]. *American Psychologist*, 54(7), Article 7.
- Baumeister, R., Clark, C., & Luguri, J. (2015). *Free Will : Belief and Reality* (p. 49-71).
- Baumeister, R. F., Sparks, E. A., Stillman, T. F., & Vohs, K. D. (2008). Free will in consumer behavior : Self-control, ego depletion, and choice. *Journal of Consumer Psychology*, 18(1), Article 1. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2007.10.002>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), Article 6.
- Beatson, R. M., & Halloran, M. J. (2007). Humans rule ! The effects of creatureliness reminders, mortality salience and self-esteem on attitudes towards animals. *British Journal of Social Psychology*, 46(3), Article 3. <https://doi.org/10.1348/014466606X147753>
- Becker, E. (1962). *The birth and death of meaning : A perspective in psychiatry and anthropology*. Free Press of Glencoe.
- Berenguer, J. (2007). The Effect of Empathy in Proenvironmental Attitudes and Behaviors. *Environment and Behavior*, 39(2), Article 2. <https://doi.org/10.1177/0013916506292937>
- Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I. H., & Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140(3), 300-305. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.012>
- Bernaud, J.-L. (2021). *Traité de psychologie existentielle : Concepts, méthodes et pratiques*. Dunod.
- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3), 249-259. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.07.001>
- Bihouix, P. (2021). *L'Âge des low tech ((postface inédite)) : Vers une civilisation techniquement soutenable*. POINTS.

- Blackie, L. E. R., Cozzolino, P. J., & Sedikides, C. (2016). Specific and Individuated Death Reflection Fosters Identity Integration. *PloS One*, *11*(5), Article 5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154873>
- Blanc, G., Demeulenaere, É., & Feuerhahn, W. (2017). Humanités environnementales : Enquêtes et contre-enquêtes. In *Humanités environnementales : Enquêtes et contre-enquêtes*. Éditions de la Sorbonne. <https://doi.org/10.4000/books.psorbonne.84270>
- Bohler, S. (2021). *Où est le sens ? Les découvertes sur notre cerveau qui changent l'avenir de notre civilisation*. Pocket.
- Borrel, P. (2014). L'urgence de ralentir. *Chimères*, *83*(2), 143-147. <https://doi.org/10.3917/chime.083.0143>
- Boudon, R., & Fillieule, R. (2018). *Chapitre II. L'individualisme méthodologique: Vol. 14*éd. (p. 41-91). Presses Universitaires de France. <https://www.cairn.info/les-methodes-en-sociologie--9782130812524-p-41.htm>
- Bourg, D., & Fragnière, A. (2014). *La pensée écologique. Une anthologie*. PRESSES UNIVERSITAIRES DE FRANCE - PUF.
- Bourg, D., & Papaux, A. (2015). *Dictionnaire de la pensée écologique* (1er édition). Presses Universitaires de France.
- Bourg, D., & Whiteside, K. (2010). *Vers une démocratie écologique : Le citoyen, le savant et le politique*. SEUIL.
- Bourque, F., & Cunsolo, A. (2014). Climate change : The next challenge for public mental health? *International Review of Psychiatry*, *26*(4), 415-422. <https://doi.org/10.3109/09540261.2014.925851>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, V I*. Penguin Books.
- Boyd, P., Goldenberg, J., Morris, K., & Puryear, C. (2019). Shutting the Door on Death : Low Openness Individuals Become Less Open (to Death) Following Mortality Reminders. *Journal of Personality*, *88*. <https://doi.org/10.1111/jopy.12474>
- Boyd, P., Morris, K., & Goldenberg, J. (2017). Open to death : A moderating role of openness to experience in terror management. *Journal of Experimental Social Psychology*, *71*, 117-127. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.03.003>
- Brédart, S., & Linden, M. V. D. (2012). *Identité et cognition : Apports de la psychologie et de la neuroscience cognitives* (Première Édition). De Boeck.
- Brockman, I., & Liegey, V. (2021). *Décroissance, Fake or Not ? Décrypter nos sociétés de croissance sans fake news : développement durable, low-tech, sobriété, énergie renouvelable, vivre ensemble* (Illustrated édition). Tana.
- Brosch, T. (2021). Affect and emotions as drivers of climate change perception and action : A review. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, *42*, 15-21. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.02.001>
- Brown, C. S., & Toadvine, T. (Éds.). (2003). *Eco-Phenomenology, Back to the earth itself* (State University of New-York Press).
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Alex Linley, P., & Orzech, K. (2009). When what one has is enough : Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, *43*(5), Article 5. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.002>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present : Mindfulness and its role in

psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), Article 4. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Brügger, A., Kaiser, F. G., & Roczen, N. (2011). One for All? : Connectedness to Nature, Inclusion of Nature, Environmental Identity, and Implicit Association with Nature. *European Psychologist*, 16(4), Article 4. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000032>
- Burke, B. L., Martens, A., & Faucher, E. H. (2010). Two Decades of Terror Management Theory : A Meta-Analysis of Mortality Salience Research. *Personality and Social Psychology Review*, 14(2), Article 2. <https://doi.org/10.1177/1088868309352321>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth : The positive lessons of loss. In *Meaning reconstruction & the experience of loss* (p. 157-172). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10397-008>
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the Nature of Emotion Regulation. *Child Development*, 75(2), Article 2.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. W W Norton & Co.
- Capaldi, C., Passmore, H.-A., Nisbet, E., Zelenski, J., & Dopko, R. (2015). Flourishing in nature : A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 5(4), Article 4. <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i4.449>
- Carver, C. S. (2006). Approach, Avoidance, and the Self-Regulation of Affect and Action. *Motivation and Emotion*, 30(2), Article 2. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9044-7>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Cassiers, I., Marechal, K., & Méda, D. (2018). *Vers une société post-croissance : Intégrer les défis écologiques, économiques et sociaux*. Editions de l'Aube.
- Castoriadis, C. (1999). *L'institution imaginaire de la société*. Seuil.
- Castoriadis, C. (2011). *Une société à la dérive : Entretiens et débats 1974-1997*. POINTS.
- Catton, W. R., & Dunlap, R. E. (1980). A New Ecological Paradigm for Post-Exuberant Sociology. *American Behavioral Scientist*, 24(1), Article 1. <https://doi.org/10.1177/000276428002400103>
- Caumon, C. (2016). *Recherche action par la création artistique et design*. Connaissances & savoirs.
- C.G. Jung & Dr Roland Cahen. (1970). *La guérison psychologique* (2e éd. entièrement revue). Georg & Cie.
- Chambon, O., & Charbonier, J.-J. (2015). *Oser parler de la mort aux enfants—Approche scientifique et spirituelle*. Les éditions Trédaniel.
- Charmillot, M., & Fernandez-Iglesias, R. (2019). Voyage vers l'insolence. Démasquer la neutralité scientifique dans la formation à la recherche. In *Et si la recherche scientifique ne pouvait pas être neutre?* (Editions Science et Bien Commun.). Éditions science et bien commun. <https://scienceetbiencommun.pressbooks.pub/neutralite/chapter/voyage-vers-l-insolence/>
- Charmillot, M., & Seferdjeli, L. (2002). Démarches compréhensives : La place du terrain dans la construction de l'objet. In M. Saada-Robert & F. Leutenegger, *Expliquer et comprendre en sciences de l'éducation* (p. 187). De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.saada.2002.01.0187>
- Chiong, W. (2011). The self: From philosophy to cognitive neuroscience. *Neurocase*, 17(3), 190-200. <https://doi.org/10.1080/13554794.2010.532808>

- Christoff, P. (1996). Ecological modernisation, ecological modernities. *Environmental Politics*, 5(3), Article 3. <https://doi.org/10.1080/09644019608414283>
- Clayton, S., & Opatow, S. (2003). *Identity and the Natural Environment* (The MIT Press).
- Collett, L.-J., & Lester, D. (1969). The Fear of Death and the Fear of Dying. *The Journal of Psychology*, 72(2), Article 2. <https://doi.org/10.1080/00223980.1969.10543496>
- Colombi, D. (2022). *Pourquoi sommes-nous capitalistes (malgré nous)? : Dans la fabrique de l'homo oeconomicus*. Editions Payot & Rivages.
- Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. Charles Scribner's Sons. <https://archive.org/details/humannaturesocia00cooluoft>
- Cotgrove, S. (1982). *Catastrophe or Cornucopia : The Environment, Politics and the Future*. John Wiley & Sons Ltd.
- Cotgrove, S., & Duff, A. (1981). Environmentalism, values, and social change. *British Journal of Sociology*, 32(1), Article 1.
- Cozzolino, P. J. (2006). Death Contemplation, Growth, and Defense : Converging Evidence of Dual-Existential Systems? *Psychological Inquiry*, 17(4), Article 4.
- Cozzolino, P. J. (2011). Trust, cooperation, and equality : A psychological analysis of the formation of social capital. *British Journal of Social Psychology*, 50(2), Article 2. <https://doi.org/10.1348/014466610X519610>
- Cozzolino, P. J., & Blackie, L. E. R. (2013). I Die, Therefore I Am : The Pursuit of Meaning in the Light of Death. In J. A. Hicks & C. Routledge (Éds.), *The Experience of Meaning in Life* (p. 31-45). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_3
- Cozzolino, P. J., Blackie, L. E. R., & Meyers, L. S. (2014). Self-Related Consequences of Death Fear and Death Denial. *Death Studies*, 38(6), Article 6. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.780110>
- Cozzolino, P. J., Staples, A. D., Meyers, L. S., & Samboceti, J. (2004). Greed, death, and values : From terror management to transcendence management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(3), Article 3. <https://doi.org/10.1177/0146167203260716>
- Crettaz, B. (2010). *Cafés mortels : Sortir la mort du silence*. Labor et Fides.
- Crettaz, B. (2012). Paroles vivantes. *L'école des parents*, 597(4), 29-31. <https://doi.org/10.3917/epar.597.0029>
- Crutzen, P. J. (2006). The "Anthropocene". In E. Ehlers & T. Krafft (Éds.), *Earth System Science in the Anthropocene* (p. 13-18). Springer. https://doi.org/10.1007/3-540-26590-2_3
- Cushman, P. (1990). Why the self is empty : Toward a historically situated psychology. *American psychologist*, 45(5), Article 5.
- Daly, H. E. (Éd.). (1973). *Toward a Steady-State Economy*. W.H. Freeman.
- Daly, H. E., & Farley, J. (2010). *Ecological Economics, Second Edition : Principles and Applications*. Island Press.
- Dar-Nimrod, I. (2012). Viewing Death on Television Increases the Appeal of Advertised Products. *Journal of Social Psychology*, 152(2), Article 2. <https://doi.org/10.1080/00224545.2011.588273>
- Davis, J. L., Green, J. D., & Reed, A. (2009). Interdependence with the environment : Commitment, interconnectedness, and environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 29(2), 173-180. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.11.001>

- De Groot, M., Drenthen, M., & De Groot, W. T. (2011). Public visions of the human/nature relationship and their implications for environmental ethics. *Environmental Ethics*, 33(1), Article 1.
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-Determination in a Work Organization. *Journal of Applied Psychology*, 74(4), Article 4.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The « What » and « Why » of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), Article 4.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US. <https://www.springer.com/de/book/9780306420221>
- Delannoy, I. (2021). *L'Économie symbiotique : Régénérer la planète, l'économie, la société*. Babel.
- Deleplace, G., & Laviolle, C. (2008). *Maxi fiches—Histoire de la pensée économique—2e éd.* Dunod.
- Denis, H. (2012). *Histoire de la pensée économique*. PUF.
- Denscombe. (2010). *The Good Research Guide* (4e édition). Open University Press.
- Depraz, N. (2002). *La Conscience*. Armand Colin.
- Depraz, N. (2012). *Comprendre la phénoménologie - 2e édition : Une pratique concrète*. Armand Colin.
- Depraz, N., & Collectif. (2014). *Première, deuxième, troisième personne*. Zeta Books.
- Depraz, N., Varela, F., & Vermersch, P. (2011). *A L'épreuve De L'expérience : Pour Une Pratique Phénoménologique*. Zeta Books.
- Derudder, P. (2017). *La monnaie au service du bien commun*. YVES MICHEL.
- Descola, P. (2005). *Par-delà nature et culture* (Gallimard).
- Desmarais, M.-É., Rocque, R., & Sims, L. (2022). Comment faire face à l'éco-anxiété : 11 stratégies d'adaptation en contexte éducatif. *Éducation relative à l'environnement. Regards - Recherches - Réflexions, Volume 17-1*, Article Volume 17-1. <https://doi.org/10.4000/ere.8267>
- Despret, V. (2017). *Au bonheur des morts*. La Découverte.
- Devos, T., Huynh, Q.-L., & Banaji, M. R. (2012). Implicit self and identity. In *Handbook of self and identity, 2nd ed* (p. 155-179). The Guilford Press.
- Dobré, M., Michot, M., & Fabrice, F. (2013). *La Face cachée du numérique : L'impact environnemental des nouvelles technologies* (1er édition). L'Échappée.
- Doherty, T. (2011). Riley Dunlap : The Ecopsychology Interview. *Ecopsychology*, 3(4), 219-226. <https://doi.org/10.1089/eco.2011.0050>
- Doherty, T. J. (2009). Editorial: Leading Ecopsychology. *Ecopsychology*, 1(2), 53-56. <https://doi.org/10.1089/eco.2009.0102.edi>
- Dortier, J.-F. (2014). Qu'est-ce que la philosophie de l'esprit ? In *Le cerveau et la pensée: Vol. 2e éd.* (p. 151-160). Éditions Sciences Humaines. <https://doi.org/10.3917/sh.dorti.2014.01.0151>
- Dunlap, R. E. (2008). The New Environmental Paradigm Scale : From Marginality to Worldwide Use. *The Journal of Environmental Education*, 40(1), Article 1. <https://doi.org/10.3200/JOEE.40.1.3-18>
- Dunlap, R. E., & Catton, W. R. (1994). Struggling with human exemptionalism : The rise, decline and revitalization of environmental sociology. *The American Sociologist*, 25(1), Article 1.

<https://doi.org/10.1007/BF02691936>

- Dunlap, R. E., & Van Liere, K. D. (1978). The « New Environmental Paradigm » : A proposed measuring instrument and preliminary results. *Journal of Environmental Education*, 9(4), Article 4.
- Dunlap, R. E., Van Liere, K. D., Mertig, A. G., & Jones, R. E. (2000). New Trends in Measuring Environmental Attitudes : Measuring Endorsement of the New Ecological Paradigm: A Revised NEP Scale. *Journal of Social Issues*, 56(3), Article 3. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00176>
- Dunlap, R., & Vanliere, K. (1984). Commitment to the Dominant Social Paradigm and Concern for Environmental-Quality. *Social Science Quarterly*, 65(4), Article 4.
- Duttweiler, P. C. (1984). The Internal Control Index : A Newly Developed Measure of Locus of Control. *Educational and Psychological Measurement*, 44(2), Article 2. <https://doi.org/10.1177/0013164484442004>
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. Academic Press.
- Dwivedi, Y. K., Hughes, L., Baabdullah, A. M., Ribeiro-Navarrete, S., Giannakis, M., Al-Debei, M. M., Dennehy, D., Metri, B., Buhalis, D., Cheung, C. M. K., Conboy, K., Doyle, R., Dubey, R., Dutot, V., Felix, R., Goyal, D. P., Gustafsson, A., Hinsch, C., Jebabli, I., ... Wamba, S. F. (2022). Metaverse beyond the hype : Multidisciplinary perspectives on emerging challenges, opportunities, and agenda for research, practice and policy. *International Journal of Information Management*, 66, 102542. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2022.102542>
- Edwards, P. (1967). *The Encyclopedia of philosophy*.
- Efoui-Hess, M. (2019). *L'insoutenable usage de la vidéo en ligne : Un cas pratique pour la sobriété numérique* (p. 36). The Shift Project. <https://theshiftproject.org/wp-content/uploads/2019/07/2019-01.pdf>
- Egger, M. M., Grosjean, T., & Wattelet, E. (2023). *Reliance : Manuel de transition intérieure*. Actes Sud.
- Egger, M.-M. (2015). *Soigner l'esprit, guérir la Terre : Introduction à l'écopsychologie*. Labor et Fides.
- Ehrlich, P. (1968). *The Population Bomb*. Ballantine Books. <https://doi.org/10.12987/9780300188479-007>
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science (New York, N.Y.)*, 302(5643), 290-292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>
- Elliot, A. J. (2006). The hierarchical model of approach-avoidance motivation. *Motivation and Emotion*, 30(2), 111-116. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9028-7>
- Elliot, A. J., Eder, A. B., & Harmon-Jones, E. (2013). Approach–Avoidance Motivation and Emotion : Convergence and Divergence. *Emotion Review*, 5(3), Article 3. <https://doi.org/10.1177/1754073913477517>
- Erikson, E. (1982). *The Life Cycle Completed*. https://www.goodreads.com/work/best_book/569336-the-life-cycle-completed
- Ernest Becker. (1973). *The denial of death* (Free Press).
- Farthing, G. W. (1992). *The psychology of consciousness*. Prentice-Hall, Inc.
- Feifel, H. (1963). *TABOO TOPICS*. Atherton Press.
- Feifel, H. (Éd.). (1977). *New Meanings of Death*. Mc Graw-Hill.

- Fielding, N. G., & Lee, R. M. (1991). *Using computers in qualitative research* (p. vi, 216). Sage Publications, Inc.
- Fisher, A. (1996). Toward a more radical ecopsychology—Therapy for a dysfunctional society. *Alternatives Journal*, 22(3), 20-26.
- Fisher, A. (2013). *Radical Ecopsychology, Second Edition : Psychology in the Service of Life*. SUNY Press.
- Fisher, A. (2019). Ecopsychology as Decolonial Praxis. *Ecopsychology*, 11(3), Article 3. <https://doi.org/10.1089/eco.2019.0008>
- Fitzpatrick, N., Parrique, T., & Cosme, I. (2022). Exploring degrowth policy proposals : A systematic mapping with thematic synthesis. *Journal of Cleaner Production*, 365, 132764. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2022.132764>
- Florian, V., & Kravetz, S. (1983). Fear of personal death : Attribution, structure, and relation to religious belief. *Journal of Personality*, 44(3), Article 3.
- Florian, V., & Mikulincer, M. (2004). A multifaceted perspective on the existential meanings, manifestations, and consequences of the fear of personal death. In *Handbook of experimental existential psychology* (p. 54-70). Guilford Press.
- Fox, W. (1990). *Toward a transpersonal ecology : Developing new foundations for environmentalism* (1st ed.). Shambhala.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment : Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.4.2.132>
- Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning : An Introduction to Logotherapy*. Washington Square Press.
- Fritsche, I., & Haefner, K. (2012). The Malicious Effects of Existential Threat on Motivation to Protect the Natural Environment and the Role of Environmental Identity as a Moderator. *Environment and Behavior*, 44(4), Article 4. <https://doi.org/10.1177/0013916510397759>
- Fritsche, I., Jonas, E., Niesta Kayser, D., & Koranyi, N. (2010). Existential Threat and compliance with pro-environmental norms. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 67-79.
- Fromm, E. H. (1994). *Escape from Freedom* (Owl Book ed). Henry Holt & Company Inc.
- Gailliot, M. T., Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2006). Self-regulatory processes defend against the threat of death : Effects of self-control depletion and trait self-control on thoughts and fears of dying. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), Article 1. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.1.49>
- Galway, L. P., Beery, T., Jones-Casey, K., & Tasala, K. (2019). Mapping the Solastalgia Literature : A Scoping Review Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2662. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152662>
- Gardner, T. (2004). Limits to Growth? – A Perspective on the Perpetual Debate. *Environmental Sciences*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.1080/15693430512331342592>
- Georgescu-Roegen, N. (1975). *Entropy Law and the Economic Process* (New edition). Harvard University Press.
- Gesser, G., Wong, P. T. P., & Reker, G. T. (1988). Death Attitudes across the Life-Span : The Development and Validation of the Death Attitude Profile (DAP). *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.2190/0DQB-7Q1E-2BER-H6YC>

- Gifford, R., & Nilsson, A. (2014). Personal and social factors that influence pro-environmental concern and behaviour: A review. *International Journal of Psychology*, 49(3), Article 3. <https://doi.org/10.1002/ijop.12034>
- Glendinning, C. (1994). *My name is Chellis & I'm in recovery from Western civilization* (1st ed.). Shambhala.
- Goldenberg, J. L. (2005). The Body Stripped Down : An Existential Account of the Threat Posed by the Physical Body. *Current Directions in Psychological Science*, 14(4), 224-228. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00369.x>
- Goldenberg, J. L., Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (2000). Fleeing the Body : A Terror Management Perspective on the Problem of Human Corporeality. *Personality and Social Psychology Review*, 4(3), 200-218. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0403_1
- Goldenberg, J. L., Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Kluck, B., & Cornwell, R. (2001). I Am Not an Animal : Mortality Salience, Disgust, and the Denial of Human Creatureliness. *Journal of Experimental Psychology*, 130(3), Article 3.
- Gray, J. (2014). *The Silence of Animals : On Progress and Other Modern Myths*. Penguin.
- Greenberg, J., Koole, S. L., & Pyszczynski, T. (Éds.). (2004). *Handbook of experimental existential psychology*. The Guilford Press.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The Causes and Consequences of a Need for Self-Esteem : A Terror Management Theory. In R. F. Baumeister (Éd.), *Public Self and Private Self* (p. 189-212). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5_10
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L., & Pines, E. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 913-922. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.913>
- Grosse, F. (2014). Les limites du recyclage dans un contexte de demande croissante de matières premières. *Annales des Mines - Responsabilité et environnement*, N° 76(4), 58. <https://doi.org/10.3917/re.076.0058>
- Grossman, G. M., & Krueger, A. B. (1994). Economic Growth and the Environment. *NBER Working Papers*, Article 4634. <https://ideas.repec.org/p/nbr/nberwo/4634.html>
- Guseva Canu, I., Marca, S. C., Dell'Oro, F., Balázs, Á., Bergamaschi, E., Besse, C., Bianchi, R., Bislimovska, J., Koscec Bjelajac, A., Bugge, M., Busneag, C. I., Çağlayan, Ç., Cernițanu, M., Costa Pereira, C., Dernovšek Hafner, N., Droz, N., Eglite, M., Godderis, L., Gündel, H., ... Wahlen, A. (2021). Harmonized definition of occupational burnout: A systematic review, semantic analysis, and Delphi consensus in 29 countries. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(2), 95-107. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3935>
- Hadot, P. (2004). *Le Voile d'Isis*. Gallimard.
- Hajer, M. (2020). *Ecological Modernisation as Cultural Politics* (p. 80-100). <https://doi.org/10.4324/9781003061069-8>
- Harmon-Jones, E., Simon, L., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., & McGregor, H. (1997). Terror Management Theory and Self-Esteem : Evidence That Increased Self-Esteem Reduces Mortality Salience Effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), Article 1.
- Hathaway, M. D. (2017). Activating Hope in the Midst of Crisis : Emotions, Transformative

- Learning, and “The Work That Reconnects”. *Journal of Transformative Education*, 15(4), 296-314. <https://doi.org/10.1177/1541344616680350>
- Hayes, J., Schimel, J., Arndt, J., & Faucher, E. H. (2010). A Theoretical and Empirical Review of the Death-Thought Accessibility Concept in Terror Management Research. *Psychological Bulletin*, 136(5), Article 5. <https://doi.org/10.1037/a0020524>
 - Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), Article 3.
 - Hedtke, L., & Winslade, J. (2017). *Remembering Lives : Conversations with the Dying and the Bereaved* (Reprint édition). Routledge.
 - Heinberg, R. (2012). *Fin de la croissance (La) : S'adapter à notre nouvelle réalité économique*. Demi-Lune.
 - Heinrich, B. (2013). *Life Everlasting : The Animal Way of Death* (Reprint edition). Mariner Books.
 - Hess, G. (2013). *Ethiques de la nature*. PRESSES UNIVERSITAIRES DE FRANCE - PUF.
 - Hess, G. (2016). La conscience cosmique. Esquisse pour une conception non réductrice de la relation de l’homme à la nature. In *Science, conscience et environnement* (p. 135-176). Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.bourg.2016.01.0135>
 - Hibbard, W. (2003). Ecopsychology : A review. *Trumpeter*, 19(2), Article 2.
 - Hickel, J., & Kallis, G. (2020). Is Green Growth Possible? *New Political Economy*, 25(4), 469-486. <https://doi.org/10.1080/13563467.2019.1598964>
 - Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & Susteren, L. van. (2021). 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), e863-e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
 - Hicks, J., & Routledge, C. (2013). *The Experience of Meaning in Life : Classical Perspectives, Emerging Themes, and Controversies*. Springer.
 - Higgins, E. T. (1997). Beyond Pleasure and Pain. [Miscellaneous Article]. *American Psychologist*, 52(12), Article 12.
 - Hirsch, F. (1976). *Social Limits to Growth*: Harvard University Press.
 - Hirt, L. (2019). Entre finitude et infinitude : Le paradoxe de l’ingénierie climatique. *La Pensée écologique*, 3(1), 75-85. <https://doi.org/10.3917/lpe.003.0075>
 - Holguera, J. G., Niwa, N., & Senn, N. (2020). Opportunités et limites du concept de cobénéfice. *Rev Med Suisse*, 7141, 29-30.
 - IEA. (2009). *Ensuring Green Growth in a Time of Economic Crisis* (License: CC BY 4.0). <https://www.iea.org/reports/ensuring-green-growth-in-a-time-of-economic-crisis>
 - IPCC. (2023). *Climate Change 2023 : Synthesis Report. A Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. https://report.ipcc.ch/ar6syr/pdf/IPCC_AR6_SYR_LongerReport.pdf
 - Jackson, T. (2010). *Prosperité sans croissance* (De Boeck).
 - Jacobsen, B. (2008). *Invitation to Existential Psychology : A Psychology for the Unique Human Being and its Applications in Therapy* (1er édition). Wiley–Blackwell.
 - James, W. (1890). *The Principles of Psychology-Volume I*.

- Jevons, W. (1865). *The coal question, an enquiry concerning the progress of the Nation and the probable exhaustion of our coal-mines* (Macmillan and Co). <https://oll.libertyfund.org/title/jevons-the-coal-question>
- Juhl, J., & Routledge, C. (2016). Putting the Terror in Terror Management Theory : Evidence That the Awareness of Death Does Cause Anxiety and Undermine Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 25(2), Article 2. <https://doi.org/10.1177/0963721415625218>
- Jung. (1961). *Problèmes de l'âme moderne – C.G. Jung -1961—465 pages*. Buchet/Chastel.
- Kahn, P. H. (2002). *Children and Nature : Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigations: Psychological, Sociocultural and Evolutionary Investigations*. The MIT Press.
- Kahn, P. H., & Hasbach, P. H. (Éds.). (2012). *Ecopsychology : Science, Totems, and the Technological Species*. Mit Press.
- Kallis, G., Kostakis, V., Lange, S., Muraca, B., Paulson, S., & Schmelzer, M. (2018). Research On Degrowth. *Annual Review of Environment and Resources*, 43(1), Article 1. <https://doi.org/10.1146/annurev-environ-102017-025941>
- Kals, E., Schumacher, D., & Montana, L. (1999). Emotional affinity towards nature as a motivational basis to protect nature. *Environment & Behaviour*, 31(2), Article 2.
- Kamitsis, I., & Francis, A. J. P. (2013). Spirituality mediates the relationship between engagement with nature and psychological wellbeing. *Journal of Environmental Psychology*, 36, 136-143. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.07.013>
- Kanner, A. D. (2014). Ecopsychology's Home : The Interplay of Structure and Person. *Ecopsychology*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.1089/eco.2014.0022>
- Kanner, A. D., & Gomes, M. E. (1995). The All-Consuming Self. In *Ecopsychology Restoring the Earth Healing the Mind* (Sierra Club Books).
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature : Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), Article 3.
- Kasser, T. (2003). *The High Price of Materialism*. MIT Press.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for : Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In *Life goals and well-being : Towards a positive psychology of human striving* (p. 116-131). Hogrefe & Huber Publishers.
- Kastenbaum, R. (2000). *The Psychology of Death*. Springer Publishing Company.
- Kastenbaum, R., & Aisenberg, R. (1972). *The Psychology of Death*. Springer Publishing Company.
- Kaufmann, J.-C. (2014). *L'entretien compréhensif—3e éd.* (3e édition). Armand Colin.
- Király, G., & Köves, A. (2023). Facing finitude : Death-awareness and sustainable transitions. *Ecological Economics*, 205, 107729. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2022.107729>
- Klackl, J., Jonas, E., & Kronbichler, M. (2013). Existential neuroscience : Neurophysiological correlates of proximal defenses against death-related thoughts. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(3), Article 3. <https://doi.org/10.1093/scan/nss003>
- Klackl, J., Jonas, E., & Kronbichler, M. (2014). Existential neuroscience : Self-esteem moderates neuronal responses to mortality-related stimuli. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(11), Article 11. <https://doi.org/10.1093/scan/nst167>
- Klain, S., Olmsted, P., Chan, K., & Satterfield, T. (2017). Relational values resonate broadly and differently than intrinsic or instrumental values, or the New Ecological Paradigm. *PLoS ONE*, 12(8), Article 8.

<https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0183962&type=printable>

- Koger, S., & Winter, D. (2010). *The psychology of environmental problems* (Psychology Press).
- Koksvik, G. H., & Richards, N. (2021). Death Café, Bauman and striving for human connection in ‘liquid times’. *Mortality*, 0(0), 1-18. <https://doi.org/10.1080/13576275.2021.1918655>
- Koller, S. (2021). Towards Degrowth? Making Peace with Mortality to Reconnect with (One’s) Nature: An Ecopsychological Proposition for a Paradigm Shift. *Environmental Values*, 30(3), 345-366. <https://doi.org/10.3197/096327120X15916910310590>
- Koller, S. (2022). Eco-anxiété et société. In *Santé et environnement, Vers une nouvelle approche globale* (RMS Médecine et Hygiène, p. 170-176).
- Koole, S. L., & Van den Berg, A. E. (2005). Lost in the Wilderness : Terror Management, Action Orientation, and Nature Evaluation. *Journal of Personality*, 88(6), Article 6.
- Kruglanski, A. W., Bélanger, J. J., Gelfand, M., Gunaratna, R., Hettiarachchi, M., Reinares, F., Orehek, E., Sasota, J., & Sharvit, K. (2013). Terrorism—A (self) love story : Redirecting the significance quest can end violence. *American Psychologist*, 68(7), 559-575. <https://doi.org/10.1037/a0032615>
- Kuhl, D. D. (2002). *What Dying People Want : Practical Wisdom for the End of Life* (First Edition). Anchor Canada.
- Kuhn, T. S. (1970). *The Structure of Scientific Revolutions by Thomas S. Kuhn*. University of Chicago.
- Laplantine, F. (1995). *L’anthropologie*. Payot.
- Lawn, P. (2005). Is a democratic–capitalist system compatible with a low-growth or steady-state economy? *Socio-Economic Review*, 3(2), 209-232. <https://doi.org/10.1093/SER/mwi009>
- Leary, M. R., & Tangney, J. P. (Éds.). (2011). *Handbook of Self and Identity, Second Edition* (2^e éd.). The Guilford Press.
- Lejeune, C. (2015). *Manuel d’analyse qualitative : Analyser sans compter ni classer* (1re édition). De Boeck.
- Lenoble, R. (1969). *Histoire de l’idée de nature*. Albin Michel.
- Les Artisans de la Transition. (2016). *Conversations intimes avec soi-même et le carbone*. 57.
- Lietaer, B. (2016). *Réinventons la monnaie ! : Les premiers pas vers un nouveau paradigme* (Illustrated édition). YVES MICHEL.
- Lifshin, U., Greenberg, J., Zestcott, C. A., & Sullivan, D. (2017). The Evil Animal : A Terror Management Theory Perspective on the Human Tendency to Kill Animals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(6), Article 6. <https://doi.org/10.1177/0146167217697092>
- Louv, R. (2013). *Last Child in the Woods : Saving our Children from Nature-Deficit Disorder* (Main édition). Atlantic Books.
- Macy, J. (1991a). *World As Lover, World As Self*. Parallax Pr.
- Macy, J. (1991b). *World as Lover, World as Self*.
- Macy, J., & Brown, M. Y. (2008). *Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre : Retrouver le lien vivant avec la nature*. Le Souffle d’Or.
- Madelin, P. (2022). *La Terre, les Corps, la Mort : Essai sur la condition terrestre* (Illustrated édition). Dehors.
- Marino, L., & Mountain, M. (2015). Denial of Death and the Relationship between Humans and

- Maris, B., & Dostaler, G. (2010). *Capitalisme et pulsion de mort*. Fayard/Pluriel.
- Marouby, C. (2004). *L'Économie de la nature : Essai sur Adam Smith et l'anthropologie de la croissance*. SEUIL.
- Martínez-Alier, J., & Muradian, R. (2015). *Handbook of Ecological Economics*. Edward Elgar Publishing Ltd.
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale : A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), Article 4. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why Is Nature Beneficial? The Role of Connectedness to Nature. *Environment and Behavior*, 41(5), Article 5. <https://doi.org/10.1177/0013916508319745>
- McNeill, J. R. (2013). *Du nouveau sous le soleil : Une histoire de l'environnement mondial au xxe siècle*. POINTS.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. University Of Chicago Press.
- Meadows, D., Meadows, D., & Randers, J. (1972). *The Limits to growth; a report for the Club of Rome's project on the predicament of mankind*. Universe Books.
- Méda, D. (2013). *La mystique de la croissance*. FLAMMARION.
- Merleau-Ponty, M. (1976). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.
- Messier, P.-M., & Missotte, P. (2003). *La recherche-action : Une autre manière de chercher, se former, transformer*. Editions L'Harmattan.
- Meyer-Schulz, K., & Bürger-Arndt, R. (2019). Les effets de la forêt sur la santé physique et mentale. Une revue de la littérature scientifique. *Santé Publique*, 51(HS1), 115-134. <https://doi.org/10.3917/spub.190.0115>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The Attachment Behavioral System In Adulthood : Activation, Psychodynamics, And Interpersonal Processes. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 35, p. 53-152). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis : An expanded sourcebook*, 2nd ed (p. xiv, 338). Sage Publications, Inc.
- Miller, J. R. (2005). Biodiversity conservation and the extinction of experience. *Trends in Ecology & Evolution*, 20(8), 430-434. <https://doi.org/10.1016/j.tree.2005.05.013>
- Miller, N. E., & Dollard, J. (1941). *Social learning and imitation*. Yale University Press.
- Miller, S., & Gregan-Paxton, J. (2006). Community and Connectivity : Examining the Motives Underlying the Adoption of a Lifestyle of Voluntary Simplicity. *Advances in Consumer Research*, 33(1), Article 1.
- Mordillat, G., & Rothé, B. (2011). *Il n'y a pas d'alternative : Trente ans de propagande économique*. SEUIL.
- Morizot, B. (2023). *Les diplomates : Cohabiter avec les loups sur une autre carte du vivant* (Illustrated édition). Wildproject.
- Mucchielli, A. (2009). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines* (3e édition). Armand Colin.

- Muraven, M., Tice, D., & Baumeister, R. (1998). Self-control as limited resource : Regulatory depletion patterns. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), Article 3. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- Næss, A. (1973). The Shallow and the Deep, Long-Range Ecology Movement : A Summary. *Inquiry*, 16, 95-100.
- Næss, A. (1987). Self-Realization : An Ecological Approach to Being in the World. *The Trumpeter*, 4(3), Article 3. <http://trumpeter.athabasca.ca/index.php/trumpet/article/view/623>
- Næss, A. (1989). *Ecology, Community and Lifestyle : Outline of an Ecosophy* (D. Rothenberg, Trad.). Cambridge University Press.
- Neimeyer, R., Wittkowski, J., & Moser, R. (2004). Psychological Research on Death Attitudes : An Overview and Evaluation. *Death Studies*, 28(4), Article 4. <https://doi.org/10.1080/07481180490432324>
- Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., Levesque-Bristol, C., & Ryan, R. M. (2010). Being Present in the Face of Existential Threat : The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(2), Article 2. <https://doi.org/10.1037/a0019388>
- Noyes, R. (1980). Attitude Change Following Near-Death Experiences. *Psychiatry*, 43(3), Article 3. <http://search.proquest.com/pao/docview/1301435431/citation/5AB8D648EFE44379PQ/9?accountid=12006>
- OECD. (2011a). *Towards Green Growth*. Organisation for Economic Co-operation and Development. https://www.oecd-ilibrary.org/environment/towards-green-growth_9789264111318-en
- OECD. (2011b). *Towards Green Growth* (OECD Green Growth Studies). <https://www.oecd.org/greengrowth/towards-green-growth-9789264111318-en.htm>
- O'Neill, R., & Kahn, J. (2000). Homo eonomus as a Keystone Species. *BioScience*, 50(4), Article 4.
- Orléan, A. (2011). *L'Empire de la valeur. Refonder l'économie*. SEUIL.
- Ottiger, A. S., & Joseph, S. (2021). From ego-centred to eco-centred : An investigation of the association between authenticity and ecological sensitivity. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 20(2), 139-151. <https://doi.org/10.1080/14779757.2020.1846600>
- Oyserman, D., Elmore, K., & Smith, G. (2012). Self, self-concept, and identity. In *Handbook of Self and Identity* (The Guilford Press, p. 69-104). https://www.academia.edu/27442011/Oyserman_D_Elmore_K_and_Smith_G_2012_Self_self_concept_and_identity_Handbook_of_self_and_identity_2_69_104
- Paech, N., Azam, G., Lhoste, B., & Lombard, G. (2016). *Se libérer du superflu : Vers une économie de post-croissance*. RUE ECHIQUIER.
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales—5e éd.* (5e édition). Armand Colin.
- Parrique, T. (2019). *The political economy of degrowth. Economics and Finance*. Stockholm University.
- Parrique, T. (2022). *Ralentir ou périr. L'économie de la décroissance : L'économie de la décroissance*. SEUIL.

- Parrique, T., Barth, J., Briens, F., Spangenberg, J., & Kraus-Polk, A. (2019). *Decoupling Debunked. Evidence and arguments against green growth as a sole strategy for sustainability. A study edited by the European Environment Bureau EEB.*
- Passet, R. (1996). *L'économie et le vivant.* Economica.
- Passmore, H.-A., & Howell, A. J. (2014a). Eco-Existential Positive Psychology : Experiences in Nature, Existential Anxieties, and Well-Being. *The Humanistic Psychologist*, 42(4), Article 4. <https://doi.org/10.1080/08873267.2014.920335>
- Passmore, H.-A., & Howell, A. J. (2014b). Nature involvement increases hedonic and eudaimonic well-being : A two-week experimental study. *Ecopsychology*, 6(3), Article 3.
- Pepper, D. (1998). Sustainable development and ecological modernization : A radical homocentric perspective. *Sustainable Development*, 6(1), Article 1. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1719\(199803\)6:1<1::AID-SD83>3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1719(199803)6:1<1::AID-SD83>3.0.CO;2-8)
- Perach, R., & Wisman, A. (2019). *Can Creativity Beat Death? A Review and Evidence on the Existential Anxiety Buffering Functions of Creative Achievement.* <https://doi.org/10.1002/JOCB.171>
- Pienaar, M. (2011). An Eco-Existential Understanding of Time and Psychological Defenses : Threats to the Environment and Implications for Psychotherapy. *Ecopsychology*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.1089/eco.2010.0058>
- Pihkala, P. (2018). Eco-anxiety, tragedy, and hope : Psychological and spiritual dimensions of climate change. *Zygon®*, 53(2), 545-569. <https://doi.org/10.1111/zygo.12407>
- Pihkala, P. (2020). *Anxiety and the Ecological Crisis : An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety.* 21.
- Pinel, E. C., Landau, M. J., & Pyszczynski, T. (2004). I-Sharing, the problem of existential isolation, and their implications for interpersonal and intergroup phenomena. In *Handbook of experimental existential psychology* (p. 352-368). Guilford Press.
- Pinel, E. C., Long, A. E., Murdoch, E. Q., & Helm, P. (2017). A prisoner of one's own mind : Identifying and understanding existential isolation. *Personality and Individual Differences*, 105, 54-63. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.024>
- Pirages, D. C., & Ehrlich, P. R. (1974). *Ark II: Social response to environmental imperatives* (Freeman).
- Pitron, G. (2021). *L'enfer numérique : Voyage au bout d'un Like.* Les Liens qui Libèrent.
- Plumwood, V. (1993). *Feminism and the mastery of nature.* Routledge. <http://site.ebrary.com/id/10058322>
- Pocheptsova, A., Amir, O., Dhar, R., & Baumeister, R. F. (2009). Deciding without Resources : Resource Depletion and Choice in Context. *Journal of Marketing Research*, 46(3), Article 3. <https://doi.org/10.1509/jmkr.46.3.344>
- Polanyi, K. (2009). *La Grande Transformation : Aux origines politiques et économiques de notre temps.* Gallimard.
- Proulx, T., & Heine, S. J. (2006). Death and Black Diamonds : Meaning, Mortality, and the Meaning Maintenance Model. *Psychological Inquiry*, 17(4), Article 4.
- Proulx, T., & Inzlicht, M. (2012). The Five "A"s of Meaning Maintenance : Finding Meaning in the Theories of Sense-Making. *Psychological Inquiry*, 23(4), Article 4. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.702372>

- Puel, H. (2005). Le néolibéralisme, modèle économique dominant. *Revue d'éthique et de théologie morale*, 233(1), 29-51. <https://doi.org/10.3917/retm.233.0029>
- Pyle, R. M. (2016). L'extinction de l'expérience (M. Lefèvre, Trad.). *Écologie & politique*, 53(2), 185-196. <https://doi.org/10.3917/ecopo1.053.0185>
- Pyszczynski, T., Goldenberg, J. L., & Arndt, J. (2011). Freedom versus fear : On the defense, growth, and expansion of the self. In *Handbook of Self and Identity* (2^e éd., p. 314-343). The Guilford Press.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 130(3), Article 3.
- Pyszczynski, T., Solomon, S., & Greenberg, J. (2015). Thirty Years of Terror Management Theory. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 52, p. 1-70). <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2015.03.001>
- Rabhi, P. (2013). *Vers la sobriété heureuse*. Babel.
- Randall, R. (2012). Fragile identities and consumption. In M.-J. Rust & N. Totton, *Vital signs : Psychological responses to ecological crisis* (p. xxii, 314). Karnac Books.
- RANK, O. (2019). *TRAUMATISME DE LA NAISSANCE*. PAYOT.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process : Toward a theory of personal meaning. In *Emergent theories of aging* (p. 214-246). Springer Publishing Company.
- Reser, J. P. (1995). Whither environmental psychology? The transpersonal ecopsychology crossroads. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), Article 3. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90006-3](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90006-3)
- Restall, B., & Conrad, E. (2015). A literature review of connectedness to nature and its potential for environmental management. *Journal of Environmental Management*, 159, 264-278. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2015.05.022>
- Richters, O., & Siemoneit, A. (2019). Growth imperatives : Substantiating a contested concept. *Structural Change and Economic Dynamics*, 51, 126-137. <https://doi.org/10.1016/j.strueco.2019.07.012>
- Rindfleisch, A., Burroughs, J. E., & Wong, N. (2009). The Safety of Objects : Materialism, Existential Insecurity, and Brand Connection. *Journal of Consumer Research*, 36(1), Article 1. <https://doi.org/10.1086/595718>
- Ring, K. (1984). *Heading Toward Omega : In Search of the Meaning of the Near-death Experience*. W. Morrow.
- Ring, K., & Valarino, E. E. (1998). *Lessons from the light : What we can learn from the near-death experience* (p. xxii, 340). Insight Books/Plenum Press.
- Rochat, P. (2003). Five levels of self-awareness as they unfold early in life. *Consciousness and Cognition*, 12(4), Article 4. [https://doi.org/10.1016/S1053-8100\(03\)00081-3](https://doi.org/10.1016/S1053-8100(03)00081-3)
- Rokeach, M. (1970). *Beliefs, Attitudes and Values : A Theory of Organization and Change* (Ex-library/underlining). Jossey-Bass Inc., U.S.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.
- Rosso, L., Dubochet, J., & Oyasin, M. (2019). *La nature en nous*. Editions Slatkine.
- Roszak, T. (1969). *The Making of a Counter Culture : Reflections on the Technocratic Society and Its Youthful Opposition*. Doubleday.

- Roszak, T. (1992). *The Voice of the Earth*. Simon & Schuster.
- Roszak, T. (Éd.). (1995). *Ecopsychology : Restoring the Earth, healing the mind*. Sierra Club Books.
- Rousseaux, A., & Testart, J. (2018). *Au péril de l humain : Les promesses suicidaires des transhumanistes*. SEUIL.
- Routledge, C., Ostafin, B., Juhl, J., Sedikides, C., Cathey, C., & Liao, J. (2010). Adjusting to Death : The Effects of Mortality Salience and Self-Esteem on Psychological Well-Being, Growth Motivation, and Maladaptive Behavior. *Journal of Personality*, 99(6), Article 6. <https://doi.org/10.1037/a0021431>
- Routledge, C., & Vess, M. (Éds.). (2018). *Handbook of Terror Management Theory* (1st edition). Academic Press.
- Rutjens, B. T., van der Pligt, J., & van Harreveld, F. (2009). Things Will Get Better : The Anxiety-Buffering Qualities of Progressive Hope. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(5), Article 5. <https://doi.org/10.1177/0146167208331252>
- Rutjens, B. T., van Harreveld, F., & van der Pligt, J. (2010). Yes We Can : Belief in Progress as Compensatory Control. *Social Psychological and Personality Science*, 1(3), Article 3. <https://doi.org/10.1177/1948550610361782>
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia : Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(12), 1509-1524. <https://doi.org/10.1177/01461672992510007>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2004). Autonomy Is No Illusion : Self-Determination Theory and the Empirical Study of Authenticity, Awareness, and Will. In *Handbook of Experimental Existential Psychology* (p. 449-479). Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2004b). Avoiding Death or Engaging Life as Accounts of Meaning and Culture : Comment on Pyszczynski et al. (2004). [Editorial]. *Psychological Bulletin*, 130(3), Article 3.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), Article 1. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Santiago-Delefosse, M., & Rouan, G. (2001). *Les méthodes qualitatives en psychologie*. Dunod.
- Sapir, J. (2003). *Les trous noirs de la science économique : Essai sur l'impossibilité de penser le temps et l'argent*. Seuil.
- Schimel, J., Arndt, J., Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (2001). Being Accepted for Who We Are : Evidence That Social Validation of the Intrinsic Self Reduces General Defensiveness. *Journal of Personality*, 80(1), Article 1.
- Schmelzer, M. (2016). *The Hegemony of Growth : The OECD and the Making of the Economic Growth Paradigm*. Cambridge University Press.
- Schneider, F., Kallis, G., & Martinez-Alier, J. (2010). Crisis or opportunity? Economic degrowth for social equity and ecological sustainability. Introduction to this special issue. *Journal of Cleaner Production*, 18(6), Article 6. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2010.01.014>
- Schooler, J. W. (2002). Re-representing consciousness : Dissociations between experience and meta-consciousness. *Trends in Cognitive Sciences*, 6(8), Article 8. [https://doi.org/10.1016/s1364-6613\(02\)01949-6](https://doi.org/10.1016/s1364-6613(02)01949-6)
- Schultz, P. W. (2000). *New Environmental Theories : Empathizing With Nature: The Effects*

of Perspective Taking on Concern for Environmental Issues. *Journal of Social Issues*, 56(3), Article 3. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00174>

- Schultz, W. (2001). The structure of environmental concern : Concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 327-339.
- Schultz, W., Shriver, C., J. Tabanico, J., & M. Khazian, A. (2004). Implicit connections with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 31-42.
- Schwartz, S. H. (1977). Normative Influences on Altruism1. In L. Berkowitz (Éd.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 10, p. 221-279). Academic Press. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0065260108603585>
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the Content and Structure of Values : Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. In M. P. Zanna (Éd.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 25, p. 1-65). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
- Scull, J. (2008). Ecopsychology : Where does it fit in psychology in 2009? *Trumpeter*, 24(3), Article 3.
- Searles, H. (2014). *L'environnement non humain*. Gallimard.
- Senn, N., Gaille, M., Del Rio Carral, M., & Gonzales Holguera, J. (2022). *Santé et environnement Vers une nouvelle approche globale* (RMS Médecine et Hygiène). https://www.fr.fnac.ch/a16450354/ENVIRONNEMENT-ET-SANTE?origin=SEA_GOOG_PLA_SMABOOK&gclid=Cj0KCQiAyracBhDoARIsACGFcS576rpnVFyWyPAaRzNmYWxj56uj_8PQ9Cx34iTbVAfiqjP0ExsEnP0aAq_MEALw_wcB&gclsrc=aw.ds
- Sevillano, V., Aragonés, J. I., & Schultz, P. W. (2007). Perspective Taking, Environmental Concern, and the Moderating Role of Dispositional Empathy. *Environment and Behavior*, 39(5), Article 5. <https://doi.org/10.1177/0013916506292334>
- Shepard, P. (1982). *Nature and Madness*. Random House Inc.
- Simon, L., Arndt, J., Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1998). Terror Management and Meaning : Evidence That the Opportunity to Defend the Worldview in Response to Mortality Salience Increases the Meaningfulness of Life in the Mildly Depressed. *Journal of Personality*, 66(3), 359-382. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00016>
- Simon, L., Greenberg, J., Jones, E. H., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1996). Mild Depression, Mortality Salience and Defense of the Worldview Evidence of Intensified Terror Management in the Mildly Depressed. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(1), 81-90. <https://doi.org/10.1177/0146167296221008>
- Sinaï, A. (2015). *Economie de l'après-croissance : Politiques de l'Anthropocène II*. Presses de Sciences Po.
- Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1991). A Terror Management Theory of Social Behavior : The Psychological Functions of Self-Esteem and Cultural Worldviews. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 24, p. 93-159). [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60328-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60328-7)
- Solow, R. M. (1974). The Economics of Resources or the Resources of Economics. *The American Economic Review*, 64(2), 1-14.
- Spaargaren, G. (1997). *The Ecological Modernization of Production and Consumption : Essays in Environmental Sociology*. <https://edepot.wur.nl/138382>

- Spash, C. (1999). The Development of Environmental Thinking in Economics. *Environmental Values*, 8(4), Article 4. <https://doi.org/10.3197/096327199129341897>
- Sprinzak, E. (2001). The Lone Gunmen. *Foreign Policy*, 127, 72-73. <https://doi.org/10.2307/3183297>
- Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Attachment as an Organizational Construct. *Child Development*, 48(4), Article 4. JSTOR. <https://doi.org/10.2307/1128475>
- St John, D., & MacDonald, D. A. (2007). DEVELOPMENT AND INITIAL VALIDATION OF A MEASURE OF ECOPSYCHOLOGICAL SELF. *Journal of Transpersonal Psychology*, 39(1), Article 1. http://www.psichenatura.it/fileadmin/img/D._St._John_D._A._MacDonald_Developmentt_and_Initial_Validation_of_a_measure_of_Ecopsychological_Self.pdf
- Steffen, W., Richardson, K., Rockström, J., Cornell, S. E., Fetzer, I., Bennett, E. M., Biggs, R., Carpenter, S. R., Vries, W. de, Wit, C. A. de, Folke, C., Gerten, D., Heinke, J., Mace, G. M., Persson, L. M., Ramanathan, V., Reyers, B., & Sörlin, S. (2015). Planetary boundaries : Guiding human development on a changing planet. *Science*, 347(6223), Article 6223. <https://doi.org/10.1126/science.1259855>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire : Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), Article 1. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steppacher, R. (2006). Impératifs et limites de la croissance. *Articulo - Journal of Urban Research*, 2, Article 2. <https://doi.org/10.4000/articulo.884>
- Stern, P. C., & Dietz, T. (1994). The Value Basis of Environmental Concern. *Journal of Social Issues*, 50(3), Article 3. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb02420.x>
- Stern, P. C., Dietz, T., & Guagnano, G. A. (1995). The New Ecological Paradigm in Social-Psychological Context. *Environment and Behavior*, 27(6), Article 6. <http://search.proquest.com/pao/docview/1292719825/citation/E20EC1A25A4C4BD4PQ/1>
- Stevens, M. (2016). *Déconstruire les mythes de la croissance*. Editions L'Harmattan.
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose : Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), Article 4. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.007>
- Stockdale, J. (1989). Pro-growth, limits to growth, and a sustainable development synthesis. *Society & Natural Resources*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.1080/08941928909380683>
- Stroude, A. (2021). *Vivre plus simplement. Analyse sociologique de la distanciation normative*. Presses de l'Université Laval. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1q3xfrj>
- Suárez-Álvarez, J., Pedrosa, I., García-Cueto, E., & Muñiz, J. (2016). Locus of Control revisited : Development of a new bi-dimensional measure. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 32(2), Article 2. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.2.200781>
- Tapio, P. (2005). Towards a theory of decoupling : Degrees of decoupling in the EU and the case of road traffic in Finland between 1970 and 2001. *Transport Policy*, 12, 137-151. <https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2005.01.001>
- The Lancet Planetary Health. (2023). Aiming to deliver more of what matters. *The Lancet Planetary Health*, 7(6), e441. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00111-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00111-0)
- Thomashow, M. (1996). *Ecological Identity : Becoming a Reflective Environmentalist* (Reprint

édition). MIT Press.

- Thomashow, M. (1998). The ecopsychology of global environmental change. *The Humanistic Psychologist*, 26(1-3), 275-300. <https://doi.org/10.1080/08873267.1998.9976976>
- Thompson, S. C., & Barton, M. A. (1994). Ecocentric and anthropocentric attitudes toward the environment. *Journal of Environmental Psychology*, 14(2), 149-157. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80168-9](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80168-9)
- Tom Pyszczynski, Solomon, S., & Greenberg, J. (1999). A dual-Process Model of Defense Against Conscious and Unconscious Death-Related Thoughts : An Extension of Terror Management Theory. *Psychological Review*, 106(4), Article 4.
- Tomer, A. (Éd.). (2000). *Death Attitudes and the Older Adult : Theories Concepts and Applications* (1st edition). Routledge.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- UNEP. (2011). *Towards a Green Economy : Pathways to Sustainable Development and Poverty Eradication*. <https://sustainabledevelopment.un.org/index.php?page=view&type=400&nr=126&menu=35>
- Vaidis, D. (2011). *La dissonance cognitive*. Dunod.
- Vail III, K. E., Arndt, J., & Abdollahi, A. (2012). Exploring the existential function of religion and supernatural agent beliefs among Christians, Muslims, Atheists, and Agnostics. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(10), Article 10.
- Vail III, K. E., Juhl, J., Arndt, J., Vess, M., Routledge, C., & Rutjens, B. T. (2012). When Death is Good for Life Considering the Positive Trajectories of Terror Management. *Personality and Social Psychology Review*, 16(4), Article 4. <https://doi.org/10.1177/1088868312440046>
- Vakoch, D., & Castrillón, F. (2014). *Ecopsychology, Phenomenology, and the Environment* (1^{re} éd.). Springer New York.
- van den Berg, A. E., Maas, J., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science & Medicine*, 70(8), 1203-1210. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.01.002>
- van den Bergh, J., & Kallis, G. (2012). Growth, A-Growth or Degrowth to Stay within Planetary Boundaries? *Journal of Economic Issues*, 46, 909-920. <https://doi.org/10.2753/JEI0021-3624460404>
- van den Bos, K. (2009). Making Sense of Life : The Existential Self Trying to Deal with Personal Uncertainty. *Psychological Inquiry*, 20(4), Article 4. <https://doi.org/10.1080/10478400903333411>
- Vermersch, P. (2019). *L'entretien d'explicitation* (9e édition). ESF.
- Vernet, G. (2017a). *Maman Mourra un Jour*. CARNETS NORD.
- Vernet, G. (2017b). *Tout s'accélère ! : Comment faire du temps un allié ?* (1er édition). Eyrolles.
- Vess, M., & Arndt, J. (2008). The nature of death and the death of nature : The impact of mortality salience on environmental concern. *Journal of Research in Personality*, 42, 1376-1380.
- Vess, M., Routledge, C., Landau, M. J., & Arndt, J. (2009). The dynamics of death and meaning : The effects of death-relevant cognitions and personal need for structure on perceptions of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(4), Article 4. <https://doi.org/10.1037/a0016417>

- Victor, P. A. (2008). *Managing Without Growth : Slower by Design, Not Disaster*. Edward Elgar Publishing Ltd.
- Vogel, J., & Hickel, J. (2023). Is green growth happening? An empirical analysis of achieved versus Paris-compliant CO₂-GDP decoupling in high-income countries. *The Lancet Planetary Health*, 7(9), e759-e769. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00174-2](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00174-2)
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). Ego Depletion, Self-Control, and Choice. In *Handbook of Experimental Existential Psychology* (p. 398-410). Guilford Press.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2011). *Handbook of Self-Regulation, Second Edition : Research, Theory, and Applications*. Guilford Press. <https://experts.umn.edu/en/publications/handbook-of-self-regulation-second-edition-research-theory-and-ap>
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of Self-Regulation, Third Edition : Research, Theory, and Applications* (3^e éd.). The Guilford Press.
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control : A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), Article 5. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.5.883>
- Walras, L. (1952). *Éléments d'économie politique pure*. Librairie générale de droit et de jurisprudence.
- Waterman, A. S. (2004). Finding Someone to Be : Studies on the Role of Intrinsic Motivation in Identity Formation. *Identity*, 4(3), Article 3. https://doi.org/10.1207/s1532706xid0403_1
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- Wegner, D. M. (2003). *The Illusion of Conscious Will* (1st edition). A Bradford Book.
- Wegner, D. M., & Smart, L. (1997). Deep Cognitive Activation : A New Approach to the Unconscious. *Journal of Consulting*, 65(6), Article 6.
- Wheelis, A. (1958). *The quest for identity*. Norton.
- Wiedmann, T., Lenzen, M., Keyßer, L. T., & Steinberger, J. K. (2020). Scientists' warning on affluence. *Nature Communications*, 11(1), 3107. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-16941-y>
- Wijkman, A., & Rockström, J. (2012). *Bankrupting Nature : Denying Our Planetary Boundaries* (Revised). Routledge.
- Willett, G. (1996). Paradigme, théorie, modèle, schéma : Qu'est-ce donc ? *Communication et organisation*, 10, Article 10. <https://doi.org/10.4000/communicationorganisation.1873>
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia* (Harvard University Press).
- Wong, P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). DEATH attitude Profile-Revised : A multidimensional measure of attitudes toward death.pdf. In *Death Anxiety Handbook : Research instrumentation and application* (p. 121-148). Robert A. Neimeyer.
- Wong, P. T. P. (2011). What is Existential Positive Psychology? *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1), Article 1. <http://journal.existentialpsychology.org/index.php?journal=ExPsy&page=article&op=view&path%5B%5D=166>
- Wong, P. T. P., & Tomer, A. (2011). Beyond Terror and Denial : The Positive Psychology of Death Acceptance. *Death Studies*, 35(2), Article 2. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.535377>
- World Health Organization. (2017). *Urban Green Space Interventions and Health : A Review of Impacts and Effectiveness*. <https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/euro-health->

topics/environment/urban-green-space-intervention.pdf?sfvrsn=a2e135f3_1&download=true

- Yalom, I. (2012). *Thérapie existentielle*. Editions Galaade.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Zaleskiewicz, T., Gasiorowska, A., & Kesebir, P. (2013a). Saving Can Save from Death Anxiety : Mortality Salience and Financial Decision-Making. *PLoS ONE*, 8(11), Article 11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079407>
- Zaleskiewicz, T., Gasiorowska, A., Kesebir, P., Luszczynska, A., & Pyszczynski, T. (2013b). Money and the fear of death : The symbolic power of money as an existential anxiety buffer. *Journal of Economic Psychology*, 36, 55-67. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2013.02.008>

ANNEXES

Structure et contenu des ateliers de réflexivité culturelle

La structure des ateliers de réflexivité culturelle pourrait prendre différentes formes afin de s'adapter aux disponibilités d'un public le plus large possible. Ainsi, ils pourraient se réaliser soit sur une journée en format intensif ; soit sur 4 rencontres de 2h chacune, en format plus espacé – chaque atelier ayant lieu le même soir chaque semaine, durant un mois.

Le contenu de l'ensemble de ces ateliers peut s'imager par un iceberg : la pointe visible représente le fonctionnement de notre économie et son impératif de croissance. C'est le thème qui sera abordé en premier. L'idée est de plonger ensuite toujours plus en profondeur dans ce qu'on ne voit pas. Ainsi le deuxième thème – que l'on peut localiser à la surface de l'eau, peu perceptible, concerne nos rapports humains à notre habitat – que l'on appelle « nature ». Des liens sont progressivement tissés entre ces rapports et le fonctionnement de notre économie. Enfin, le troisième atelier plonge plus profondément sous l'eau, avec les ressorts existentiels des thématiques traitées dans les deux premiers ateliers – autrement dit, il s'agit de présenter nos modalités possibles de vécu des cinq enjeux existentiels étudiés et leurs liens avec nos rapports à la « nature » et notre participation au système économique. Le dernier atelier permet l'intégration de l'ensemble de la matière abordée lors des trois rencontres précédentes.

Dans ce qui suit, j'esquisse le contenu de chaque atelier. Notons tout d'abord que chacun s'ouvre par la pose d'une membrane de sécurité, qui consiste simplement en la formulation par le groupe lui-même des conditions à respecter pour que chacun·e se sente à l'aise de s'exprimer et participer aux exercices proposés. Trois conditions sont essentielles – la confidentialité (les exercices en soi ne sont pas confidentiels, mais le contenu de ce qui est partagé dans le groupe l'est) ; la bienveillance ; et la souveraineté (chacun·e est libre d'effectuer les exercices ou non selon ses sensibilités).

Atelier 1 : L'économie

Dans ce premier atelier, l'objectif est de pouvoir ouvrir la boîte noire de l'économie. Il s'agit de reprendre les éléments développés dans le premier chapitre de la problématique générale qui adresse les débats sur la croissance économique face aux limites écologiques. Cela permet de définir cette croissance, d'en présenter les caractéristiques idéologiques et d'en retracer l'histoire (dans ses grandes lignes). Il s'agit de manière transversale de présenter l'économie dans ses liens directs à nos modes de vie au quotidien, et non comme une réalité abstraite qui ne pourrait être comprise que par les économistes.

Atelier 2 : La « nature »

Dans ce deuxième atelier, il s'agit de s'arrêter sur le métaconcept de nature, présenter des éléments sur l'histoire de l'idée de nature et les représentations que l'on s'en fait dans notre culture (voire dans d'autres aussi). Il s'agit ensuite de relier ces représentations à ce qui aura été abordé dans l'atelier précédent, à savoir l'économie et le modèle de croissance actuel qui peut se définir comme *hors sol*. De manière transversale on tâchera de relier toujours les éléments théoriques développés aux réalités concrètes de vécu de chacun·e des participant·e·s.

Atelier 3 : Ressorts existentiels

Dans ce troisième atelier, nous plongeons dans le modèle de l'autorégulation existentielle pour l'utiliser comme une grille de lecture de nos propres manières de porter les enjeux qui le compose. Il s'agit donc de présenter ce modèle avant de proposer aux participant·e·s de s'en emparer pour l'utiliser comme cadre réflexif afin de cerner leurs propres modalités quotidiennes de vécu – à tendance plutôt défensive ou réflexive, pour chacun des enjeux.

Des liens sont ensuite proposés avec les deux axes développés dans les précédents ateliers – sur nos rapports personnels à ce qu'on appelle la nature, et à nos participations diverses à l'économie de croissance.

Atelier 4 : Intégration et retour réflexif

Ce dernier atelier servirait à échanger plus librement sur d'éventuelles réflexions qui auraient émergées chez chacun·e à la suite du dernier atelier – pendant le laps de temps passé entre les derniers ateliers et cette dernière rencontre. Ce serait l'occasion également de discuter d'une suite éventuelle à donner à ce processus en 4 étapes.