

[Accueil](#) | [Opinions](#) | Travail Qui Relie: S'autoriser les émotions pour vivre la transition sociétale

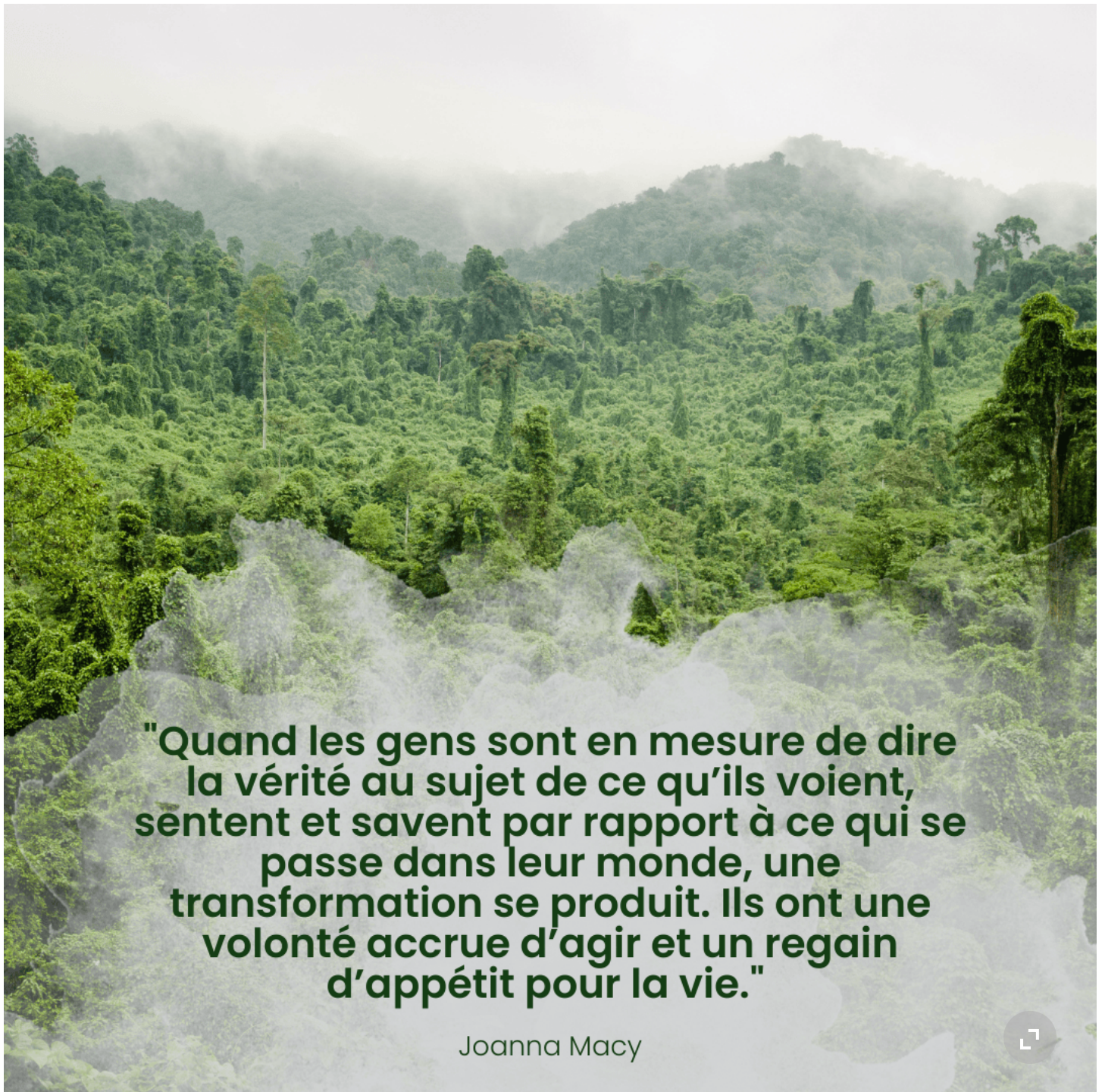
Travail Qui Relie

S'autoriser les émotions pour vivre la transition sociétale

Au cœur des préoccupations de la société, des entreprises et des humains qui la constitue se trouve la notion de bien-être. Être bien pour bien travailler, être bien pour trouver un équilibre entre sa vie de famille et sa vie professionnelle, être bien aussi, malgré ce qui se passe dans le monde.

Aurore Bui - consultante en innovation sociale

Publié aujourd'hui à 11h30



"Quand les gens sont en mesure de dire la vérité au sujet de ce qu'ils voient, sentent et savent par rapport à ce qui se passe dans leur monde, une transformation se produit. Ils ont une volonté accrue d'agir et un regain d'appétit pour la vie."

Joanna Macy

La crise du Covid vous a inquiété? Le réchauffement climatique vous terrifie? Comment avancer au jour le jour en tant qu'individu en prenant réellement en compte les changements du monde, en les acceptant, mais aussi en créant une résilience individuelle et collective pour effectuer cette transition?

On parle aujourd'hui à la découverte du Travail Qui Relie (TQR) pour les intimes, qui est une méthode dont l'intérêt grandit en Suisse en ce moment, et qui permet de se reconnecter à soi, aux autres et au vivant.

Ce processus imaginé par l'activiste et philosophe Joanna Macy dans les années 70 permet de dépasser l'éco-anxiété pour retrouver du sens et reprendre espoir et envie d'agir au sein d'un environnement incertain.

J'ai interviewé différents spécialistes qui utilisent cette méthode au sein de l'écosystème romand, pour avoir leur ressenti sur ce qui peut soulager l'anxiété individuelle autour des problèmes environnementaux et sociétaux et contribuer ainsi à un futur plus désirable. Comme le disait Albert Einstein: «on ne peut pas résoudre un problème sans changer le niveau de conscience qui l'a engendré».

Le mode de vie occidental moderne survalorise les capacités conceptuelles. Mais pour s'adapter en continu aux crises successives, au-delà de la recherche intellectuelle de solutions, accepter notre anxiété face aux problèmes grandissants du monde et de partager ce constat avec les autres contribue à une approche plus résiliente.

«L'énormité des crises provoque un phénomène psychologique de protection par déni de réalité qui renforce cette coupure de soi et du monde. » nous partage Erwan Tréguer, instructeur de méditation de pleine conscience et facilitateurs d'ateliers TQR ⁷. «Descendre dans le cœur, ici et maintenant» comme le propose l'approche méditative, c'est une capacité humaine de présence attentive et bienveillante mais cela pourrait même être une des qualités «les plus cruciales pour nous permettre d'évoluer en tant qu'espèce à ce stade de notre développement», comme l'écrit le professeur Jon Kabat-Zinn.

Mais par où commencer? Interrogé sur les moyens de faire face aux périls écologiques, Thich Nhat Hanh répondit une fois: «Ce dont nous avons le plus besoin pour sauver la Terre, c'est d'écouter en nous les échos de la Terre qui pleure.» Cette reconnexion à notre sagesse profonde, via les émotions et l'intuition, fait déjà beaucoup de bien et libère de l'énergie.

Pourquoi alors est-ce que cela devrait intéresser les entreprises? Erwan Tréguer en parle en ces mots: «Le Travail Qui Relie est un catalyseur de réalisme, de vision, d'énergie et de cohésion. Des éléments précieux à chaque étage de l'entreprise, aussi bien pour le cercle dirigeant que pour une équipe-projet. Être réaliste face à la situation globale et locale en intégrant les émotions et la sagesse individuelle et col-

lective, c'est être en phase avec les risques et opportunités réels de l'environnement de l'entreprise, que l'intuition peut capter tout autant que la raison. »

Le changement de cap vers une économie qui soutient le vivant, reflété par le boom de certifications comme le B- Corp Switzerland ↗ reflète cette envie de tout un chacun de se reconnaître dans des marques alignées avec les mutations en cours. «Une entreprise où une véritable culture de bienveillance est progressivement déployée c'est aussi une entreprise où les coûts de santé baissent, où l'engagement est plus fort et l'intelligence collective est libérée», argumente Erwan Tréguer.

Selon Michel Maxime Egger, sociologue et fondateur du Laboratoire de transition intérieure ↗, l'adaptation à la transition sociétale actuelle est à la fois de la responsabilité des individus et de celle des institutions et entreprises. «Tous les acteurs ont à faire leur part. La transition n'est pas qu'une amélioration de l'existant, mais un véritable changement de paradigme. Cela implique une transformation des consciences, de la culture et du système de valeurs dominants, des comportements vers plus de sobriété ainsi que des actions et structures aux plans économique et politique. »

Pour Edith Favoreu, co-directrice du CAS «Bonheur dans les organisations» à la HEG et chargée de programme pour Eurasia ↗, «ce contexte global peut être l'occasion d'une prise de conscience de la réalité de l'interdépendance: notre communauté est une communauté de 7 milliards de personnes, ancrée dans un écosystème dont nous dépendons et qui dépend de nous tous et toutes. »

«La situation actuelle a rendu tangible un fait connu et pourtant souvent ignoré: nos choix et nos comportements dépendent en premier lieu des aspects de la réalité sur lesquels nous portons notre attention et des priorités qui en découlent. Si nous changeons l'attention collective, nous pouvons changer les comportements, influencer les structures sociales et transformer les systèmes. Les solutions à trouver pour se réinventer ne se limitent pas à une compréhension étroitement rationnelle, elles



Cette philosophie se reflète dans des projets comme le «Bonheur National Brut», testé au Bouthan puis imaginé dans d'autres contextes géographiques dont la Suisse, où les facteurs de succès d'un pays, d'une entreprise, d'une collectivité, intègrent

des indicateurs individuels qui reflètent le bien-être individuel, mais aussi l'harmonie entre les individus et avec la nature et le bien commun.

«Le chemin proposé par le TQR potentialise ce chemin vers le bonheur individuel et collectif en cultivant la conscience de soi, des autres et du vivant, l'interdépendance, tant dans la reconnaissance de la gratitude que des souffrances. »

La quatrième étape du TQR est une invitation à l'action. Une manière de retrouver l'espoir et de repenser nos engagements individuels et collectifs dans un monde en mutation?



Aurore Bui, consultante en innovation sociale.

Vous avez trouvé une erreur? [Merci de nous la signaler.](#)