

Une figure marquante de l'écopsychologie s'en est allée. La militante américaine laisse de riches outils pour renouer avec le vivant et travailler au dépassement du consumérisme

# Joanna Macy, grande vivante

DOMINIQUE HARTMANN

**Hommage** ▶ Il y a tout juste un mois disparaissait, à 96 ans, une figure centrale de l'écopsychologie. Durant des décennies, la militante pacifiste, anti-nucléaire et féministe Joanna Macy s'est intéressée à l'impact sur la psyché humaine de la déconnexion avec le vivant. Et à la possibilité incarnée de dépasser le productivisme et le consumérisme. Michel Maxime Egger (© PHOTO SOPHIE BRASEY), écothéologien, évoque une grande dame qu'il qualifie de véritable «source d'espérance». Un clin d'œil au titre de l'ouvrage paru en 2018, *L'espérance en mouvement* (Labor et Fides), dont il a signé la préface – l'occasion de quelques échanges avec l'autrice.

«Pour elle, le concept d'espérance est central: entre le solutionnisme technologique et la paralysie émotionnelle et cognitive, elle a su proposer une troisième voie, celle d'un changement de cap fondé sur la reconexion au vivant et sur l'engagement, individuel et collectif.» Lui-même a découvert l'œuvre de Joanna Macy lors de ses recherches sur l'écopsychologie<sup>1</sup>, un champ d'exploration transdisciplinaire plus développé dans le monde anglo-saxon qu'en terres francophones.

## Sur le terrain

Militante écologiste née à Los Angeles en 1929, autrice et spécialiste du bouddhisme et de l'écologie profonde, Joanna Macy fonde son engagement citoyen dans les problèmes posés par le développement de l'énergie nucléaire (déchets, catastrophes). Elle y prend la mesure des sentiments de déni, d'impuissance et de désespoir que la crise écologique peut faire naître, retrace Michel Maxime Egger.

Spécialiste de la théorie des systèmes (l'étude interdisciplinaire des interdépendances), elle n'en reste pas à une approche théorique. Pour transformer ces émotions négatives, elle développe des exercices et des rites sous le titre *Despair and Empowerment*. Après la catastrophe de Tchernobyl en 1986, elle est sollicitée par un psychologue russe et se rend à Novozybkov, ville très touchée par le nuage radioactif, pour y animer des ateliers avec les victimes. Elle est aussi à l'origine du Nuclear Guardianship Project. Lancé à Berkeley en 1989, ce projet avait pour but d'installer un système de surveillance citoyen (et responsable) des déchets radioactifs.

Cette représentante de l'écopsychologie spirituelle est aujourd'hui surtout connue pour son Travail qui relie (TQR). Cette démarche transformative mobilise les dimensions corporelle, émotionnelle et spirituelle pour soutenir un changement de paradigme vers des sociétés plus sobres, qui ne soient plus basées sur le pillage des ressources du vivant (lire ci-dessous). Le dépassement du dualisme, notamment sexiste, est une com-



Née à Los Angeles en 1929, Joanna Macy a fondé son engagement citoyen dans les problèmes posés par le développement de l'énergie nucléaire. DR

posante clé de cette révolution. La démarche du TQR est fondamentalement politique puisqu'elle remet en cause les systèmes de domination en particulier entre les humains et le reste du vivant ainsi qu'entre la raison et les émotions. «Cette dimension s'est clairement affirmée chez Joanna Macy au fil du temps», observe Michel Maxime Egger. «Si *Despair and Personal Power in the Nuclear Age* (1983) thématise bien la force d'une action collec-

tive, l'ouvrage met avant tout l'accent sur les leviers psychologiques. Les versions ultérieures de son manuel de Travail qui relie (*Coming Back to Life*) questionneront toujours davantage les structures de pouvoir.»

## Une espérance dynamique

L'approche de Joanna Macy s'enracine notamment dans son histoire familiale: elle a grandi dans un protestantisme

libéral de gauche qui, dès les années 1930, s'est beaucoup engagé politiquement, en particulier dans les mouvements pacifistes, rappelle Michel Maxime Egger. «Cette tradition fait la part belle à l'Évangile 'social' qui conteste les injustices. Joanna Macy en a été nourrie, de même que par un bouddhisme qui ne se réduit pas à la méditation mais implique la mobilisation: ce fut le cas au Sri Lanka, où elle s'est engagée

dans le mouvement non-violent Sarvodaya Shramadana, au service du développement de communautés rurales solidaires et durables.» Cette spiritualité s'articule chez Joanna Macy avec une conception très dynamique de l'espérance, observe Michel Maxime Egger: «Il ne s'agit pas d'attendre une solution qui tomberait du ciel, mais d'agir. Surtout, il n'y a pas besoin d'espérer pour s'engager dans le changement de cap, car l'action est en elle-même portuse d'espérance.»

Faut-il forcément concevoir la Terre comme un organisme vivant doué d'une âme pour pouvoir entrer dans la démarche? L'autrice aurait sans doute répondu oui, elle qui écrivait: «Sans un enracinement minimal dans une pratique spirituelle qui tient la vie pour sacrée et promet une communion joyeuse avec tous les êtres vivants, il est quasiment impossible de relever les énormes défis auxquels nous sommes confrontés.» Si tous les ateliers de TQR n'intègrent pas explicitement la dimension spirituelle, Michel Maxime Egger note qu'il n'est pas rare que des personnes, suite à une expérience de reliance profonde au vivant, évoquent la connexion à un autre plan de réalité, «plus grand que soi» de l'ordre de l'invisible ou de la présence, à distinguer de ses expressions religieuses.

## Risque de dépolitisation

Alors que le Travail qui relie se diffuse aujourd'hui à bonne allure en terres francophones, qui garantit désormais l'héritage de Joanna Macy? Si elle a décrit précisément les exercices du TQR, elle n'a jamais voulu «certifier» sa démarche, observe Michel Maxime Egger. Pour que celle-ci reste accessible à chacun-e et pour en éviter une commercialisation (la rémunération des intervenant-e-s est souvent basée sur la participation consciente).

Pour sa part, Michel Maxime Egger craint surtout une forme d'éducation du message et de dépolitisation de la démarche qui deviendrait un simple outil de développement personnel. Voire de «team building» en entreprise: «La démarche, qui mobilise les émotions, n'a de sens que si elle permet une certaine mise à nu, et cela nécessite de créer un espace sûr.» Une exigence délicate à mettre en œuvre dans des contextes où il existe des structures de pou-

voir, par exemple lorsque des stages réunissent collègues et supérieur-es.



**«Pour elle, le concept d'espérance est central: entre le solutionnisme technologique et la paralysie émotionnelle et cognitive, elle a su proposer une troisième voie»**

Michel Maxime Egger

Plus réjouissant pour l'écothéologien, l'intérêt pour l'écopsychologie manifesté par différents milieux chrétiens – plutôt protestants en Suisse, catholiques en France. «Le Travail qui relie, dont les fondements sont en forte résonance avec la tradition chrétienne – je pense à la gratuité par exemple –, offre par exemple des pratiques pour incarner l'encyclique *Laudato si'* de 2015. Pour le pape François, le lien à tout le vivant n'était pas un aspect secondaire de la foi. Selon lui, nous avons besoin d'une mystique qui nous anime, une expérience vécue de la création. Dans sa beauté, mais aussi dans ses souffrances.» Au sein des milieux proches de Joanna Macy, se manifeste aussi de plus en plus la volonté d'ajouter à la méthodologie du TQR des étapes permettant de thématiser toutes les dominations, dont celle des femmes et des autres minorités. I

<sup>1</sup> Michel Maxime Egger, *Soigner l'esprit, guérir la Terre*, Genève, Labor et Fides, 2015.

<sup>2</sup> Joanna Macy et Molly Young Brown, *Écopsychologie pratique et rituels pour la Terre. Revenir à la vie*, Gap, Le Souffle d'Or, 2021.

## Trouver son engagement en quatre temps

En Europe, Joanna Macy est surtout connue pour sa méthodologie Le Travail qui relie (TQR). Elaborée à partir des années 1980 outre-Atlantique, celle-ci commence à être enseignée dans les années 2010 en Belgique, en France et en Suisse notamment. Cette approche cherche à renforcer le désir et la détermination à répondre aux défis posés par la destruction de la biosphère.

Le TQR procède comme une spirale en quatre temps et il commence par ce qui va bien: «Le premier pas consiste à

s'enraciner dans la gratitude, explique l'écothéologien Michel Maxime Egger. Le groupe est invité, par des exercices pratiques et expérimentiels, à prendre la mesure de tout ce qui permet d'être en vie et dont souvent nous n'avons pas conscience: l'air que nous respirons, la diversité du vivant, les soins offerts par les autres, etc.» Valoriser ces dons, estime le jeune retraité qui continue à faciliter des ateliers de TQR, est source de résilience et permet de voir dans une autre lumière ce qui va mal en le restituant dans une perspective plus large.

Il s'agit ensuite d'honorer sa peine pour le monde: cette seconde étape est celle du «compostage» d'émotions douloureuses comme la peur, la tristesse ou l'impuissance – qui nourrissent l'éco-anxiété – pour en faire un «engrais» pour l'engagement.

Cette traversée ouvre sur un troisième moment où il s'agit de «changer de vision», soit prendre conscience de notre profonde interdépendance avec le vivant, partie intégrante de notre être.

Tout ce processus vise finalement – c'est la quatrième étape – à laisser émerger la forme d'engagement qui fera sens pour chacun-e: création d'alternatives, renforcement du tissu communautaire face aux effondrements, résistance (désobéissance civile, boycott, lobbying), etc.

«Les participant-es ressortent très souvent de ces ateliers avec un nouveau souffle, un amour accru du vivant et une volonté renouvelée d'agir», observe Michel Maxime Egger.

DHN