

THEATRE DE POCHE

POUMONS

ÉCRIT PAR
DUNCAN MACMILLAN

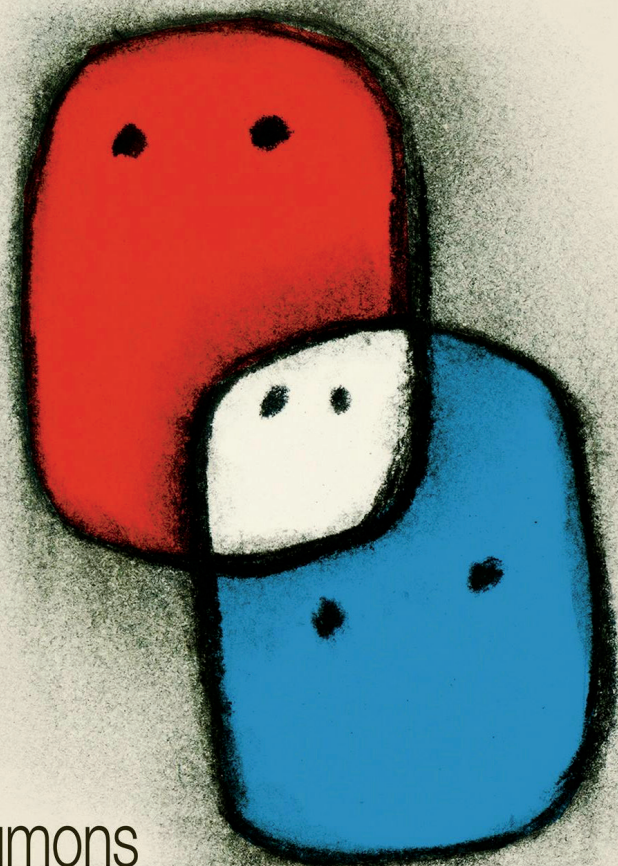
TRADUCTION
SÉVERINE MAGOIS

MIS EN SCÈNE PAR
ANNE-PASCALE
CLAIREMBOURG

AVEC ELIZA FIROUZFAR
ET FÉLIX VANNOORENBERGHE

THEATRE DE POCHE

Bois de la Cambre, 1a, Chemin du Gymnase, 1000 Bruxelles poche.be



Poumons

De Duncan Macmillan
Traduction Séverine Magois.

Mise en scène Anne-Pascale Clairembourg. Avec Éliza Firouzfard et Félix Vannoorenberghe. Dramaturgie et assistantat à la mise en scène Elise Di Piero. Scénographie Noémie Vanheste. Création Lumières Grégoire Tempels. Création sonore Gilles Masson. Dessin Taïla Onraedt.
Du 4 au 22 février 2025 reservation@poche.be ou 02/649.17.27

Une coproduction La Vilta, Théâtre de Poche et DCSJ Création. Avec le soutien du Tax Shelter du Gouvernement fédéral belge et d'Inver Tax Shelter. La Pièce est représentée en Europe francophone par Marie Odile Renaud, MCR en accord avec Casarotto Ramsay & Associates Limited. La pièce a été traduite avec le soutien de la Mission Antoine Vitez-Centre international de la traduction théâtrale. Poumons a reçu le prix du Best New Play aux Off West End Awards.



POUMONS

1. Présentation générale de la pièce.....	5
2. Interview de Duncan Macmillan.....	6
3. Quelques éléments historiques.....	7
Petite histoire de l'impact de l'humain sur la planète.....	7
Petite histoire de l'évolution démographique.....	14
4. Thématiques qui traversent le spectacle.....	18
Les crashes en cours.....	18
Les éco-émotions.....	22
Résistance et résilience : transformer nos imaginaires.....	26
La nature et l'être humain : la fin de la séparation ?.....	32
5. Dramaturgie.....	35
6. Pistes pour prolonger la réflexion.....	36
7. Biographies de l'équipe artistique.....	40

touché



1/ Présentation générale de la pièce

Et si cet enfant, ce petit Edwin ou cette petite Hannah imaginaire. Si elle ou il était la personne capable de tout résoudre, de tout sauver : l'humanité, le monde, les ours polaires, le Bangladesh, tout... ?



Un jeune couple dans la queue d'Ikea. Un couple moderne. Il a envie d'avoir un bébé. Elle aussi. Il faudra qu'elle arrête de fumer. Mais ils ont besoin de réfléchir. Beaucoup. Trop ? Parce qu'enfin quoi, la surpopulation, le réchauffement planétaire, les problèmes environnementaux...

Et puis, d'abord, il pèse combien l'impact carbone d'un enfant? Ah oui quand même : environ 7 ans d'allers-retours quotidiens entre Bruxelles et New York... «C'est le poids de la Tour Eiffel. Je donnerais naissance à la Tour Eiffel».

Poumons est une comédie dramatique qui taquine délicieusement nos choix vertueux, nos peurs et nos névroses, nos désirs pas toujours communs...

Poumons, s'il inscrit son action dans la course effrénée du temps qui passe, est également le portrait d'un amour imparfait dans un monde imparfait. Dans lequel nous devrions nous reconnaître, tant il est le miroir de nos couples modernes. Au Poche, nous prenons le pari que nous arriverons à nous faire (sou)rire de nous-mêmes...

2/ Interview de Duncan Macmillan

Pour entrer dans la pièce, laissons son écrivain anglais, Duncan Macmillan, nous en dire quelques mots. Ses propos sont extraits de deux interviews¹ autour de son travail pendant les répétitions précédant la première représentation, à Washington DC, en 2011.

Qu'est-ce qui a été le déclencheur de l'écriture de *Poumons* ?

Je me débattais depuis un long moment pour trouver une manière d'écrire à propos de quelques-uns des grands problèmes que notre espèce humaine affrontait. J'étais incapable de distiller mes recherches, mes préoccupations et mes questions dans un point central, dans un drame métaphorique convaincant. Je venais aussi de travailler sur un énorme projet historique lié à la guerre, avec deux cents personnages, assez lourd, et j'avais envie d'écrire une pièce qui soit plus directe, claire, rapide, drôle, et surtout plus épurée. Juste deux corps dans l'espace, sans rien qui encombre, et laisser le public remplir le vide. J'ai aussi senti que c'était juste, d'une certaine manière, que la pièce ait la plus petite empreinte carbone possible. Je voulais aussi donner la sensation au public qu'il était en train d'observer à la sauvette une conversation très privée entre deux personnes de classe moyenne, éduqués, conscients, qui luttent pour bien agir. Pour moi, le drame, c'est le fait de devoir prendre des décisions de vie. Ici, il n'y a rien de secret, tout sort d'eux, sans censure, impulsif, cru.

Est-ce que c'est une pièce auto-biographique ?

Non, pas vraiment, ces personnages ne sont pas moi. Je reconnais des éléments de leur comportement, mais je n'ai pas traversé ce qu'ils ont traversé. J'ai eu trente ans, j'ai fait un emprunt, je me suis fiancé, et j'ai considéré pour la première fois si je voulais oui ou non devenir parent. Donc une grande partie de ces anxiétés sont absolument miennes, juste peut-être poussées jusqu'à d'autres extrêmes dans la pièce, plus loin que ce que moi je peux ressentir.

Comment se sont passées les répétitions ?

On a eu beaucoup de plaisir à répéter cette pièce, à voir comment elle fonctionnait, à essayer de trouver comment enseigner au public la manière de regarder cette performance qui est particulière. Il n'y a aucune marque de changement de lieu, de temps, de costumes. Il n'y a pas non plus d'indice avec la lumière, pas de noir entre

les scènes, pas de décors, pas de mimes. Ça bouge dans le temps d'une manière qui casse les conventions que les spectateurs peuvent attendre d'une pièce je pense.

Est-ce que vous avez changé des parties du texte que vous aviez écrit durant les répétitions ?

Oui, on a changé des lignes qui semblaient trop venir de moi, de mon écriture, et pas du personnage en lui-même. C'est une expérience très étrange en tant qu'écrivain dans une salle de répétition d'avoir ces moments où vous réalisez que la pièce est plus maligne que vous. Même si c'est moi qui l'ai écrite, il y a toujours des choses que j'apprends de cette pièce. Il y a des moments où je suis assis là et je comprends seulement des aspects de la pièce en regardant.

Aviez-vous une idée de la portée de votre texte ?

J'ai écrit le brouillon très rapidement, sans aucun plan, à partir de la question d'avoir ou pas des enfants. J'ai commencé tôt le matin, et à minuit j'avais terminé. Je l'ai lu à voix haute à ma future femme, et après on a passé le reste de la nuit, et encore beaucoup de temps après, à avoir des conversations très intenses. Mais c'est seulement quand j'ai entendu le texte lu par d'autres que j'ai réalisé à quel point toutes mes recherches, particulièrement sur le changement climatique, apparaissent dedans, et que la pièce était en fait plus large et plus profonde que ce que j'avais essayé de faire.

Peut-être que chaque génération a eu l'impression de vivre à la fin du monde, mais ça semble particulièrement turbulent maintenant. Et il n'y a rien de plus aigu que la question de mettre au monde un autre être humain pour devenir hyper conscient d'à quel point le monde est vraiment chamboulé et amoché aujourd'hui. Et si j'avais une réponse à la question, je n'écrirais pas une pièce.

1 Studio Theatre | Lungs: Duncan Macmillan: Some Thoughts on Lungs et Reflections on Lungs with Duncan Macmillan

3/ Quelques éléments historiques

► Petite histoire de l'impact de l'humain sur la planète

H : Il se passe quoi là ? Il se passe quoi au juste dans ta tête ? Qu'est-ce que tu as lu ? Parce que franchement c'est important de bien vérifier tes sources. Il circule un tas de discours alarmistes et je sais que tu sais ça, je sais que tu sais tout ça. Tu me reproches les trucs que je lis parce qu'ils sont trop trop trop je sais pas.

F : Des ouragans putain. Des inondations. Des volcans putain. Des séismes. Des tsunamis. Qu'on en prenne plein la gueule. Et nous comme des cons, on laisse faire. On est tellement accaparés par notre petite vie, putain, qu'on est en train de tuer tout le monde.

Bon, autant vous prévenir dès le départ : pour rentrer dans le vif de ce dossier chaud brûlant, il va falloir qu'on aille mettre le doigt là où ça fait mal... Voir le coup de poing, pour ceux qui seraient toujours dans le déni. On n'a pas le choix, on va plonger dans la part sombre, égoïste et destructrice de notre humanité, pour toucher le fond et trouver l'élan de remonter. Mais on va essayer de faire ça sans tomber dans l'angoisse qui paralyse. Et en revigorant notre capacité à nous émerveiller de cette nature dont nous faisons partie, pour y trouver l'énergie de se changer, et de changer le monde. Vous êtes prêts ?

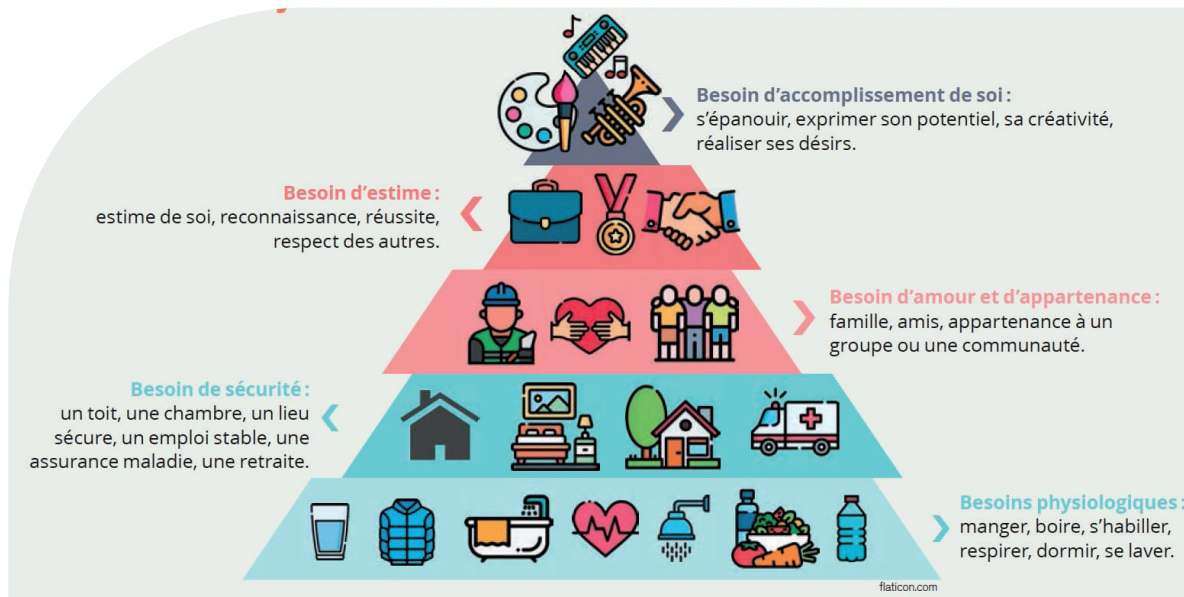
Alors on peut se poser la question : à partir que quand l'être humain a-t-il commencé à être une espèce envahissante et problématique pour la planète ? Chaque espèce animale prélève le nécessaire à sa survie, que ce soit pour se nourrir, se créer un abri pour dormir, avoir chaud, être en sécurité et vivre en groupe si cela fait partie de ses besoins. Nous ne faisons pas exception à cette règle de base. Car nous sommes bien une espèce animale. Jusque là, pas de quoi provoquer une apocalypse, n'est-ce pas ? Si ce n'est que notre cerveau plus développé nous permet de réfléchir à notre propre réflexion (le fameux sapiens sapiens). Et accessoirement, provoque des besoins plus évolués, comme celui de se sentir reconnu pour ce qu'on fait, de se sentir aimé, de faire quelque chose qui ait du sens, d'exprimer sa créativité et ses idées. Plutôt chouette. Ça nous permet de réaliser plein de choses innovantes et belles, de raconter des histoires et des blagues, de se faire des amis, d'avoir des projets collectifs, en s'amusant et en s'entraidant pour le plaisir.



Avec un bémol de taille : on a quand même un peu glissé du côté matérialiste de la pente, et on a développé une certaine tendance à remplir ces besoins importants par des objets, plutôt que par des liens et des actions. Avoir une grosse maison pour se sentir plus en sécurité. Remplir un immense frigo de plein de nourriture pour répondre au besoin de ne pas manquer, quitte à devoir en jeter un tiers qu'on ne mangera pas avant sa date de péremption. Désirer une grosse voiture pour se sentir reconnu, des vêtements de marque pour être admiré ou aimé, un home cinéma pour consommer les idées créatives des autres plutôt que d'exprimer les siennes. Et c'est le cercle du « toujours plus » qui s'emballe sans fin, puisqu'il est un peu à côté de la plaque et ne répond en fait pas profondément à nos besoins. Toujours plus de confort, de sécurité, d'objets, de nourriture, de choix de séries... Et tout ça consomme nettement plus de ressources. Vous commencez à le voir surgir, le problème ?

En fait, l'humain, il a besoin de quoi ?

C'est à cette étape de la réflexion qu'on ressort la bonne vieille pyramide des besoins de Maslow, parce qu'elle va éclairer la suite de notre chemin.



Maslow, c'est ce psychologue américain du siècle dernier qui a accouché de cette théorie des besoins vers 1940. Son idée, c'est que nous remplissons nos besoins par couches : lorsque les besoins physiologiques sont assurés, on peut s'occuper de la sécurité. Et quand elle est acquise, on peut remplir les besoins d'amour et d'appartenance. On voit qu'il y a aussi une question de quantité. Les besoins physiologiques prennent plus de place que les besoins d'accomplissement de soi. En gros, quand on vit dans un pays en guerre, essayer de fuir ou de s'abriter est plus fondamental que de se battre pour le droit à l'avortement. Quand on a faim ou froid, il nous sera très difficile d'avoir l'énergie de faire quelque chose d'épanouissant, comme du sport ou des activités artistiques, même si elles sont accessibles gratuitement. Et notre motivation monte d'échelon au fur et à mesure que nos couches de besoins sont remplies.

Avant d'aller plus loin avec cet outil, laissez-nous quand même vous en faire la critique rapide. Comme ça, c'est clair d'emblée. Cette pyramide des besoins fait comme si les besoins de base étaient beaucoup plus larges que ceux du sommet, or ce n'est pas forcément toujours selon cet ordre que fonctionne la motivation humaine. Certains parents par exemple peuvent se priver de choses de base pour que leurs enfants ne sentent pas le manque. Ils mettent donc l'amour altruiste avant leurs besoins physiologiques. D'autres s'en foutent d'avoir accès à une douche tous les jours, tant qu'ils peuvent peindre, sculpter ou écrire. Plusieurs artistes ont mis leur art loin devant leur besoin d'appartenance ou de sécu-

rité financière. Sans compter que souvent, tout cela est bien plus emmêlé et pas aussi cloisonné. Et puis, cette pyramide a été créée par un Occidental pour les Occidentaux. Au Japon, ou en Malaisie par exemple, le besoin d'appartenance à la communauté est très fort, et il surpasse de loin certains besoins de base. On a vu des Japonais se priver de sommeil et travailler comme des fous après l'accident nucléaire de Fukushima, pour aider leur pays. Parfois jusqu'à en mourir. Même pas pour des gens qu'ils connaissaient. Bref. Comme tout outil, il est à prendre avec du recul, ce n'est pas un moule dans lequel tout rentrerait. Mais il va néanmoins nous permettre de comprendre certaines attitudes humaines occidentales (puisque, ne nous voilons pas la face, question destruction de la planète, c'est quand même bien nous les leaders historiques et les champions mondiaux).

Les besoins préhistoriques

Petit saut dans la machine à remonter le temps, zwiit, début de l'humanité. À cette époque, la nature n'est qu'un environnement incertain et hostile, duquel on se protège par des abris, des peaux de bêtes, des silex taillés, des réserves de nourriture séchée pour survivre à l'hiver. La population humaine nomade est tellement insignifiante sur la Terre qu'elle ne cause aucun dérèglement. Tous les besoins de la pyramide sont représentés, probablement dans cette proportion, puisqu'on trouve des traces de rituels qui témoignent d'une vie communautaire, d'amour et de liens, on découvre aussi des

marques de prestige des chefs ou de certains individus, et même des peintures artistiques sur des parois et de la gravure sur des os. Jusque là, on cueille, on chasse, on pêche, on fait un peu de feu et des abris en bois et en pierre, tout va bien. On n'est pas non plus dans le fantasme d'un paradis terrestre en harmonie totale avec la nature, hein, c'est quand même relativement violent au quotidien et l'espérance de vie est riquiqui, mais on peut parler d'un équilibre au sein de l'écosystème.

La sédentarisation comme possibilité d'accumuler

Bien sûr, tant qu'on est nomade ou qu'on alterne entre différents lieux en fonction des saisons, pas évident de se trimballer toute une collection de pierres précieuses, ou d'avoir le temps de se construire des palais. Ce qui va radicalement changer la donne, c'est la sédentarisation. Quand l'être humain se fixe à un endroit, il commence à prendre plus de place dans son environnement, et à pouvoir accumuler des brols. De la nourriture, ça c'est pas mal pour ne pas mourir de faim. Des matériaux, des métaux précieux, des habitations, des animaux domestiqués et leurs ressources. Et aussi des pièces des premières monnaies d'échange, qui ne tarderont pas à s'imposer.

Occuper l'espace et repousser la nature sauvage

Ce que la sédentarisation change aussi, c'est le rapport à la nature. On s'installe dans un coin, et on y reste, donc on peut : défricher les forêts pour en faire des champs, domestiquer les animaux et faire des élevages de plus en plus grands, construire des villes en pierre avec des murailles pour se protéger des prédateurs (et des ennemis), salir l'eau, l'air et la terre tous ensemble au même endroit, prendre l'espace des autres espèces et devenir invasifs... Et c'est là que tout commence à s'emballer, toujours grâce à notre gros cerveau, qui veut plus grand, plus gros, plus confortable, plus sécurisé, plus prestigieux. Des machines, du béton, des trains, des puits de pétrole, des voitures, des fast foods, des navettes spatiales, des actions en bourse, des fraises en hiver, bref. Petit à petit, on plonge dans l'idéologie du No Limit. Dans l'illusion de la toute puissance. Même plus peur du loup ni de la famine. Ouais. Mais parfois, quand même, la peur est une réaction saine quand on voit le mur s'approcher à toute vitesse, non ?

Tout dégommer pour se mettre bien

Parce que le gros souci, c'est que justement, notre planète n'est pas No Limit. Alors reprenons calmement les différents éléments qui font que l'humain sédentarisé, puis industrialisé et capitaliste, détruit de plus en plus son environnement (comme d'habitude, on parle bien des riches Occidentaux que tous les autres essaient de

suivre, mais on y reviendra). D'abord, l'exploitation accrue des ressources. On prend tout. Tout ce qu'on trouve dans le sol : charbon, métaux, gaz, sable, pétrole, diamant, lithium, éléments radioactifs... mais aussi tout ce qui pousse et vit sur terre et dans l'eau : bois, animaux pour la viande, le lait et tout le reste, poissons, graisse de baleine, coton, blé industriel, huile de palme et compagnie. Et pour prendre tout ça, on ferme les yeux sur les conséquences qui pourtant vont crescendo : pollution de l'eau, du sol, de l'air, avec une folle créativité dans ses formes (vive notre cerveau supérieur!), et création d'une quantité de plus en plus délirante de déchets.

Auto-mutilation à peine cachée

Alors ok, on peut plaider que les premiers gars qui ont fait un enclos pour leurs poulets domestiqués n'avaient aucune intention de détruire l'écosystème, ils pensaient juste à nourrir leur famille, et à se faire quelques pièces en plus pour s'acheter un costume du dimanche. Mais depuis lors, franchement, comment on a fait pour se laisser entraîner dans ce système de surconsommation à mille lieues de nos besoins simplement humains, quitte à mettre notre propre survie en péril ? Enfin, rassurez-vous, nous qui vivons sous ces latitudes, nous ne serons pas les premiers à crever de nos excès, non. Non, les victimes de notre mode de vie bien au-dessus de nos besoins se trouvent loin de nos yeux, au fond des mines du Congo, dans des déserts qui crient famine, sous l'eau qui monte au Bangladesh, ou emportés par des tornades de plus en plus fréquentes ailleurs. On se tire une balle dans le pied, en oubliant qu'on n'a qu'un seul corps, cette planète, et que la gangrène finira par remonter de ces parties qu'on ne peut pas amputer...

F : On n'a pas à se sentir coupables de posséder des choses alors qu'en réalité comparé au reste du monde, on n'est pas gâtés, on ne vit pas au-dessus, du moins pas franchement au-dessus de nos moyens. C'est pas piscines, voitures de sport et /

H : Je ne dis rien.

F : On vit assez simplement en fait, on dépense de l'argent pour la nourriture, les livres, la musique, le ciné et parfois les vacances et pour notre prêt immobilier et on ne le jette pas par les fenêtres, et oui ce serait formidable de donner plus, je sens bien qu'on devrait, j'aimerais pouvoir donner plus, sauf que c'est pas, on n'a rien de plus à /

H : Hé, calme-toi d'accord, tu /

F : Je pète un câble là ?

L'effet domino

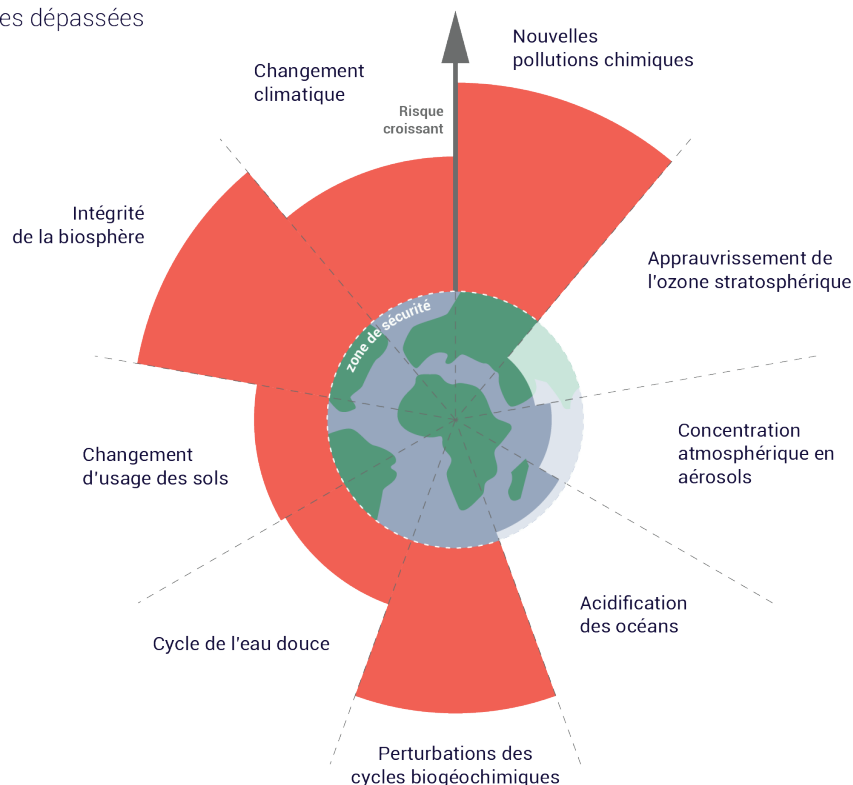
On parle de survie de l'espèce, et vous pensez qu'on exagère, que cette pièce de théâtre exagère ? Alors il va falloir fourrer son nez dans les recherches. Promis, on ne vous assomme pas. Il s'agit juste d'étendre un peu le regard. Les limites planétaires, vous avez déjà entendu parler ? Allez, on vous explique. En 2009, Johan Rockström et ses collègues chercheurs suédois ont mis en évidence des limites qu'il ne faudrait pas dépasser pour que la planète ne parte pas en couille. Au-delà de ces seuils, c'est l'effet domino garanti, et à la fin, tout s'effondre. Enfin, surtout nous. Il s'agit de degrés de réchauffement climatique, par exemple. Plus les activités humaines produisent de CO², plus l'atmosphère se réchauffe, et à partir d'une certaine limite, c'est l'emballement, sans retour en arrière possible : la fonte des glaces polaires élève le niveau des mers, les courants marins et aériens sont perturbés. Ce qui change les pluies et provoque des inondations ici et des sécheresses ou des feux là-bas. Ce qui ruine les cultures de céréales, le cycle de vie des insectes pollinisateurs dont dépendent nos fruits et légumes, et augmente le risque de propagation d'épidémies, par les moustiques par exemple. Ce qui provoque une pénurie de nourriture, une augmentation des prix due à sa rareté, et des luttes pour se l'approprier, ou pour habiter dans un endroit encore habitable. Pour survivre quoi.

Sortir du mode No Limit

Bon, ok, si on ne veut pas finir dans un mauvais film, il va bien falloir prendre conscience des limites de notre milieu de vie à tous. Le réchauffement climatique, donc. Mais aussi : la biodiversité (on parle quand même d'extinction de masse de la vie animale sur terre), l'azote et de phosphore dans le sol et dans l'eau (ça, c'est les pesticides, les engrais chimiques et les bouses des animaux d'élevage intensif), l'acidification des océans (cause et conséquence de l'excès de CO²), l'utilisation de l'eau douce (gérée à coup de dollars et d'euros, mais certainement pas de bon sens et d'équité), l'utilisation des sols (déforester pour faire des monocultures de colza pour notre biocarburant-bonne-conscience et du teck pour nos terrasses, on arrête ou on continue?), la pollution chimique (y compris par le plastique, on vous fait un dessin ?), la couche d'ozone (là, on a fait des progrès, elle se répare, comme quoi, c'est possible), le rejet de particules fines dans l'atmosphère (mais ça c'est pas grave, on s'est habitués à porter des masques tout le temps, hein?). Ce que la planète peut encaisser à tous ces niveaux, c'est limité. Évidemment, malins que nous sommes avec notre gros cerveau, quand on commence à s'intéresser à ces limites, c'est parce qu'elles sont déjà dépassées. Enfin ne paniquons pas, on a juste dépassé six limites sur neuf, et les océans trop acides, on y est presque. Il reste quelques dominos debout. Pour que ce soit plus clair, on vous met un petit schéma².

LES LIMITES PLANÉTAIRES

2023 : 6 limites dépassées



2 Tiré du site internet TP Demain, qui vous offre gratuitement en ligne tout un tas de ressources pédagogiques liées aux métiers des Travaux Publics en France.

Une autre manière de se rendre compte du fait qu'on utilise plus de ressources pour remplir nos besoins que ce que la planète peut supporter, c'est de regarder le « jour de dépassement »³. Ce jour-là, c'est le jour où on a consommé tout ce que notre environnement était capable de régénérer en un an⁴. Question de durabilité, vous voyez : si on veut que ça dure, faut pas tout bouffer d'un coup. Logique. Et pourtant. En 1986, on était tout juste tout juste : on utilisait en un an pile ce que la planète pouvait nous donner sans se mettre à mal. En 2024, on a atteint la limite le 1^{er} août. Depuis, on vit à crédit, en creusant dans les réserves qui ne pourront pas être reconstituées. Les réserves d'eau potable non polluée, d'air pur, de bois, de métal, de gaz, d'insectes essentiels, de vie animale, de sols en bon état, tout ça.

Mais quand on dit « on », il va bien falloir se rendre à l'évidence : c'est une moyenne mondiale, avec d'énooooormes écarts d'un pays à l'autre. Genre, si tout le monde consommait comme la Belgique, on arriverait au jour du dépassement le 26 mars. On ne tient même pas trois mois. Bravo. On se doute bien que le Mali devrait s'en sortir plus dignement.

Plus chauds que le climat ?

Alors on est en 2025. Si vous n'avez aucune idée sur les choses à faire pour changer la dynamique de surconsommation et de pollution visible et invisible dans laquelle on est tous embarqués, c'est que vous vivez au fond d'une grotte. Des idées, on nous en bassine à longueur de temps. Ce qui manque parfois, c'est l'énergie de changer. Et pour ça, ensemble, on est plus motivés, et c'est plus fun. Et un des trucs qui motivent, c'est aussi de bien comprendre les enjeux, de se rendre compte à la fois de la gravité de la situation, mais aussi de l'impact de nos actions ordinaires et extra-ordinaires. Vous êtes chauds ? Alors on se lance dans quelques activités, pour ne pas déprimer en regardant des images de dauphins étouffés par du plastique et de forêts millénaires en feu...



3 Besoin d'un coup de pouce pour illustrer ce concept ? Vous trouverez des tas d'articles, mais aussi cette petite vidéo de 2' du Figaro, avec quelques pistes de solutions : Écologie : qu'est-ce que le jour du dépassement ?

4 Ces mesures sont calculées par l'ONG américaine Global Footprint Network, et même si on peut contester leur manière de calculer (il n'y en a pas une qui soit parfaite, en réalité), ça permet quand même de se rendre compte du délire et de se remettre en question...

PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS POUR LES PROFS OU LES ANIMATEURS

Brainstorming : l'empreinte écologique humaine

Pour commencer, c'est intéressant de se faire une idée d'où en est le groupe par rapport à cette problématique. On note donc le concept d'empreinte écologique au tableau, et on laisse venir les idées, en notant tout. On voit ensuite si on peut regrouper des choses par catégories, et on réfléchit à des oublis éventuels en reprenant par exemple le déroulé d'une journée ordinaire et de tout ce qu'on y fait, en réel et en virtuel (car oui, le virtuel pollue bien dans la réalité!). Des exemples ? Je me réveille, il fait bon dans la maison (chauffage/clim), j'allume mon portable qui a chargé pendant la nuit et je lis des messages (cloud, électricité, trafic de data, utilisation d'une batterie), je bois du café (production, transport, transformation, emballage) ou du lait (élevage intensif, emballage, transport), et ainsi de suite. Oui, ok, ça prend du temps, donc on peut fractionner la journée et travailler par sous-groupes. Parce qu'il y en a des choses à penser.

Creuser un des impacts négatifs de l'humain sur la planète

Pour se remuer les méninges, rien de tel qu'une petite vidéo un peu trash qui résume en 3 minutes les ravages d'une certaine attitude humaine sur la planète. On vous propose celle de Steve Cutts : *Man*. Chacun note au vol des mots-clés durant la vidéo (qu'on peut éventuellement passer deux fois), et on liste ensemble les différents impacts de l'humain sur son environnement. On peut aussi rajouter d'autres impacts qui ne seraient pas illustrés (notamment lié aux énergies). Par groupes de 2 ou 3, emparez-vous d'un de ces sujets qui vous parle, creusez-le, et préparez un petit exposé d'entre 5 et 8 minutes à présenter au groupe. L'humour, l'ironie et le second degré sont hautement conseillés pour changer un peu du ton catastrophiste habituel (C'est une catastrophe, on est bien d'accord, mais si on pouvait en rire un peu, ça serait moins anxiogène et plus créatif...).

Creuser un des impacts positifs de l'humain sur la planète

Bon, allez, on ne vous laisse pas sur ce constat, car on le sait, dans la vie rien n'est jamais tout blanc ou tout noir, et malgré ce qu'on pourrait penser, l'être humain n'a pas fait que jouer à Godzilla sur la planète. Sa présence apporte aussi des choses positives, chouettes, riches. Ok, ça demande de creuser un peu pour trouver, mais il y en a des tas, des projets issus de ce fameux cerveau

humain qui ont des impacts positifs sur notre environnement. Même si c'est pour réparer ses propres boulettes. Objectif : faire une liste avec autant de projets positifs que de personnes dans votre groupe.

Et Ikéa, on en parle ?

Franchement, on ne peut pas ne pas en parler, vu que c'est là que commence notre histoire. Vu aussi que tout le monde a au moins un meuble Ikéa chez lui. Pour les curieux qui ont le temps, il y a le documentaire *Ikéa, seigneur des forêts*, qu'on vous recommande en fin de dossier. Pour les pressés, parce qu'on a toujours bien 14 minutes à passer dans un train ou au fond d'une voiture pour devenir un peu moins naïf et pigeon, voilà de quoi alimenter votre sens critique avec humour : [LA SOMBRE VÉRITÉ SUR IKEA](#). C'est fait par le Youtubeur *Un Créatif*, c'est super bien sourcé, et promis, vous allez ouvrir des yeux grand comme ça et quand même rire.

- Quels sont les biais cognitifs et les stratégies de manipulation qui font qu'Ikea fonctionne si bien ?
- Qu'est-ce qui est très dérangeant dans la personnalité et la vie du fondateur d'Ikea ?
- Au niveau de l'impact environnemental, à votre avis, qu'est-ce qui fait mal ?

À la fin de la vidéo, l'auteur avoue avoir quand même envie d'aller chez Ikea à la fin du confinement (la vidéo est tournée en 2020). Allons plus loin que lui : quelles alternatives y a-t-il pour se meubler pas trop cher et plus durable ? Cherchez, fouillez, et partagez vos trouvailles. Si si, c'est possible d'éviter d'enrichir l'empire bleu et jaune et d'appauvrir nos forêts.

Petit exercice à l'attention des fashion victims

Allez, on ne va pas se mentir, les fringues, à l'adolescence, c'est particulièrement important. Les tendances, les marques, les chaussures, on a l'impression que cela définit qui on est. (Et malheureusement, cette illusion perdure chez pas mal d'adultes...). Loin de nier l'importance que peut prendre l'apparence dans notre petit univers de privilégiés, on devra quand même bien tous finir par accepter de regarder dans un angle mort de notre surconsommation de vêtements... Des reportages, il y en a plein. Nous, on trouve celui-ci particulièrement clair, accessible, pas long, et explorant aussi des pistes de solutions. C'est le *Mémo de Coline #1 : Pourquoi la mode pollue*, sur la chaîne Youtube de l'excellent collectif « On est prêt ».

Petites questions avant la vidéo, éventuellement en sous-groupes :

- Combien de vêtements achetez-vous chaque mois ?
- Quels sont vos critères d'achat ?
- Regardez chacun une étiquette d'un des vêtements que vous portez aujourd'hui. D'où vient-il ? À votre avis, pourquoi ? Quelles sont, selon vous, les conséquences de cette délocalisation ?
- Pourquoi la mode participe-t-elle à la destruction de la planète ? Citez un maximum de raisons.
- Que faites-vous des vêtements que vous ne mettez plus ?

Petites questions après la vidéo :

- Qu'est-ce qui a changé dans votre manière de voir la mode ? Qu'est-ce qui vous a le plus étonné dans cette vidéo ?
- En y réfléchissant, qu'est-ce qui vous pousse, vous, à acheter des vêtements au-delà du simple nécessaire ?
- Quelles sont vos émotions après avoir appris tout cela ? Est-ce que ces émotions pourraient vous faire changer votre comportement de consommation de vêtements ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que ça vous donne envie de faire, à un niveau personnel mais aussi à un niveau collectif ?

L'art de se créer des besoins

Petit moment d'introspection : chacun note sur un papier les cinq dernières choses qu'il a achetées. Objet, fringue, produit de beauté, chaussures, jeu vidéo, peu importe. Et pour chaque truc, on se pose les questions suivantes :

1. Qu'est-ce qui m'a poussé à acheter ce truc ? Quel besoin ai-je cherché à remplir ? (Attention, quand on parle de besoin, ça vaut la peine de creuser à chaque fois un peu plus loin : le besoin d'être jolie ou à la mode, ce n'est pas le réel besoin. On peut revenir à la pyramide de Maslow. C'est en réalité un besoin d'être aimé, ou d'appartenance au groupe, ou de reconnaissance. A priori, comme on peut vivre sans miroir, le besoin de beauté n'est jamais un besoin en soi, mais un besoin de plaire, et donc d'être aimé... Vous voyez l'idée ?)
2. Est-ce que cet objet a rempli mon besoin ?
3. Quel est l'impact de cet achat sur l'environnement ? (en poussant la réflexion à fond, depuis les matières premières jusqu'à l'arrivée chez moi, en passant par les conditions de fabrication, de transport, d'emballage...)
3. Quels auraient été les autres manières de remplir ce besoin ?

5. Après réflexion, est-ce que je referais le même achat, oui ou non ? Pourquoi ?

On vous suggère ensuite des moments de partage en petits groupes, suivi par la rédaction d'une synthèse personnelle de sa réflexion, structurée comme une dissertation. Si le groupe est motivé par la thématique, on peut même imaginer une collaboration avec un autre prof ou intervenant pour créer des affiches avec une technique artistique, transmettant un message aux autres élèves par rapport aux pièges de la consommation et les sensibilisant à l'un ou l'autre aspect de la réflexion du groupe.

Les influenceurs : la pub déguisée

On vous a dégotté une vidéo du Youtubeur Simon Puech (6'50) qui montre comment les influenceurs poussent leurs followers à consommer des produits qu'ils n'ont ni testés ni vraiment regardés. C'est super intéressant, parce qu'il commence par poser le cadre légal des influenceurs depuis 2023. Vous vous sentirez un peu plus malins après ça, surtout si vous passez des heures sur les réseaux : [J'ai fait vendre du Poison à des Influenceurs](#)

Simon Puech parle de pas mal de scandales avec des influenceurs. En connaissez-vous certains ? Ça vous est déjà arrivé de craquer sur des produits conseillés par des influenceurs, tiktokeurs, youtubeurs ? Pourquoi ? Est-ce que vous auriez acheté ce truc si cette personne ne vous l'avait pas vanté ? Après réflexion, est-ce que ce que vous avez acheté remplissait un réel besoin ? Lequel ? Auriez-vous pu le remplir autrement qu'en achetant ?

Envie de rencontrer d'autres jeunes et de se former ?

Si tu te sens un peu seul(e) et dépassé(e), voir découragé(e) par ces problématiques qui vont pourtant être de plus en plus au coeur de nos vies et de notre quotidien, on a une excellente nouvelle pour toi : Oxfam organise des formations gratuites de 3 week-ends, intitulées *Change ! Oxfam Youth Training*. Aucun prérequis, juste la motivation d'apprendre, de partager, de se rencontrer autour des thèmes de justice climatique, mais aussi de justice de genre et de justice économique. De quoi se sentir mieux outillé, plus conscient et moins désespéré pour le monde qui vient, et de participer directement au changement en passant des super moments. Pour en savoir plus et s'inscrire : [Change! Oxfam Youth Training | Oxfam Belgique](#)

► Petite histoire de l'évolution démographique

F : J'ai fait des calculs. Combien de trajets en avion? De Londres à New York? H : Je...

F : Deux mille cinq cent cinquante. Je pourrais faire la navette Londres-New York en avion tous les jours pendant sept ans sans pour autant laisser une empreinte carbone aussi forte que si j'ai un enfant.

H : Là tu es en train d'avoir des doutes.

F : Dix mille tonnes de CO². C'est le poids de la Tour Eiffel. J'accoucherais de la Tour Eiffel.

H : Tu n'accoucherais pas /

F : Et si on en a un deuxième, ce ne sera pas seulement le double parce que les chances qu'il aurait de se reproduire et combien il risquerait d'en avoir et combien les enfants de ses enfants risqueraient d'en avoir et combien les enfants des enfants de ses enfants risqueraient d'en avoir, c'est carrément exponentiel. Le recyclage ou les voitures électriques mon cul, les putains d'ampoules basse consommation mon cul, à moins que des gens réfléchis et éduqués comme nous cessent de faire des bébés, le monde est complètement foutu, putain.

Dans ce long propos autour de la destruction de la planète et des limites de sa capacité à se régénérer, il y a un facteur ultra déterminant qu'on a volontairement mis de côté pour en parler maintenant : le nombre d'humain sur terre. Il nous semblait valoir à lui seul un chapitre, puisque c'est de là que part aussi toute la réflexion de *Poumons*. Si aujourd'hui, pas mal de couples se posent la question d'avoir ou non un enfant, c'est d'une part, parce que la vie peut sembler être un cadeau empoisonné au vu des prévisions, et d'autre part, parce que mettre un bébé au monde et le faire grandir, c'est une des pires empreintes écologiques qu'on peut avoir (sauf si on est milliardaire et qu'on s'en tamponne le fion de l'écologie, mais on ne citera pas de nom). Pourquoi tout à coup c'est devenu un énorme problème, la multiplication de notre espèce, alors que pendant des millénaires, notre nombre restait plus ou moins stable ?

Quant on était aussi nombreux que les éléphants

On repart faire un tour dans la machine à remonter le temps, début de l'humanité, dans le gros ventre chaud de l'Afrique. Les premiers peuplements d'*homo erectus* (vous savez, celui qui se tient debout tout le temps) ont l'esprit explorateur et migrent vers les rivages de la Méditerranée, mais aussi vers l'Inde, Java et la Chine. Ils se déplacent, certes, mais on parle de migrations hyper lentes : quelques kilomètres par... génération ! L'*homo sapiens*, lui, sera un peu plus rapide, et l'*homo sapiens sapiens*, le gros cerveau, il va réussir à franchir les détroits et les mers, au moins d'îles en îles, et à débarquer en Amérique et en Australie. Mais là, on ne parle encore que de quelques centaines de milliers d'individus. C'est-à-dire la population de Liège, répartie sur tout le globe. Plus ou moins le même nombre que les éléphants africains, les pingouins empereurs ou les renards roux. Rien de bien méchant.

Quand on commence à se serrer un peu

Ensuite, certes l'humanité se développe lentement, on passe à plus ou moins 300 millions en l'an 0. On devient aussi nombreux que les rats, les sardines, les poules ou les pigeons. On commence à devenir plus envahissants. Mais après ça, le nombre de naissances et de morts est plutôt équilibré. Les femmes ont beau essayer de boire des tisanes de framboisier ou se mettre des feuilles dans le vagin, elles ont quand même pas mal d'enfants, et les papas ont beau essayer de protéger leurs progéniture des bêtes, du froid, de la faim et des épidémies en tout genre, plus de la moitié meurt quand même avant d'atteindre l'adolescence. Les deux qui survivent éventuellement jusqu'à l'âge adulte remplacent leurs parents, et hop, on repart pour un tour. Et comme on meurt en moyenne à 25 ans⁵, bon, notre croissance démographique reste raisonnable et tranquille pendant plus d'une quinzaine de siècles.

Quand on ne meurt plus assez

Puis à partir du XVIII^e siècle, ça bascule. Pourquoi ? On découvre les microbes, les antiseptiques, les vaccins, les antibiotiques, on arrête de faire des saignées aux malades et on commence à désinfecter correctement les plaies et à utiliser des outils stériles. On se lave les mains et on boit de l'eau potable, waw, vous n'imaginez pas la révolution ! Résultat, on meurt vachement moins. Puis la révolution industrielle apporte son lot de progrès technologiques : on a moins froid et moins faim, ça aussi, ça fait vivre plus longtemps. Et comme les femmes continuent encore pendant un moment à faire des enfants comme si les trois quarts allaient mourir mais qu'ils ne meurent plus, on assiste à une véritable explosion démo-

⁵ Et là, je ne parle pas des hommes des cavernes : croyez-moi ou pas, en 1789, à la révolution française, l'espérance de vie était de 25 ans pour les hommes et 26 pour les femmes ! Ça ne veut pas dire que tout le monde mourrait autour de cet âge-là, mais que les chances de mourir enfant étaient tellement grandes que ça tirait toute la moyenne vers le bas. Disons que si on survivait jusqu'à 20 ans, on pouvait espérer en vivre encore 25 de plus. (Chiffres de l'INED)

graphique. On passe d'un milliard d'humains en 1800 à six milliards en 2000 ! Et vous savez ce qui est marrant ? C'est que les rats des villes, les poules domestiques, les pigeons, eux aussi, ont suivi la même évolution !

Quand on découvre la contraception

Depuis l'Antiquité, les mecs avaient bien songé à se protéger des bébés et des maladies vénériennes avec un bout de boyau de porc enfilé sur leur pénis. Bien essayé, mais efficacité assez aléatoire. Les femmes se mettaient du miel dans le vagin, mais pareil, c'était pas fou. Et le coït interrompu, c'est prouvé, ça ne marche pas terrible pour éviter de tomber enceinte. Et figurez-vous que celui qui invente le premier vrai préservatif, c'est le même que celui qui invente le premier pneu de voiture en caoutchouc, en 1839 : Monsieur Goodyear ! Et oui, pas bête. On imagine un peu l'engin, pas spécialement sexy du coup, mais ça a eu le mérite de faire évoluer la question de la contraception. La pilule est arrivée dans les années 1950, et là enfin, les femmes ont repris la main sur leur corps, sans devoir dépendre du bon vouloir des hommes. Et comme c'était elles qui torchaient les culs des marmots, elles n'ont plus eu envie d'en faire autant que ça.

Petit détour de complexité (quand même)

On simplifie ici un peu le propos, parce qu'en fait, la diminution de la natalité, elle est aussi due à plusieurs autres facteurs. Dont, entre autres, au fait que les filles vont à l'école plus longtemps, et donc se marient plus tard. Et que si elles étudient, elles apprennent aussi à prendre une autre place que celle de mère de famille. Au fait que le niveau de vie s'améliore, et qu'on a plus besoin d'autant de main-d'œuvre enfantine pour faire survivre toute la famille. Au fait qu'on voit apparaître la mutuelle et les pensions, qui assurent les arrières des plus vieux et des malades sans avoir besoin que tous les enfants se cotisent pour y arriver. Au fait que les villes se développent et que le prix du logement y soit plus élevé qu'à la campagne, alors on essaie d'éviter d'y entasser trop de petits. Au fait que les mentalités évoluent et qu'on préfère avoir deux enfants et leur offrir une meilleure qualité de vie plutôt que d'en avoir 4 et de galérer financièrement. Comme toujours, c'est tout un tas de facteurs qui s'entremêlent et qui se renforcent les uns les autres pour créer cette nouvelle réalité : les femmes font de moins en moins d'enfants. Chez nous d'abord, et dans les pays qui suivent notre exemple, de plus en plus.

Quand on grouille à la surface du globe

Pourtant, aujourd'hui encore, puisque les pays les plus pauvres sortent à peine de la mortalité infantile importante et n'ont pas encore entamé la transition démogra-

phique vers une natalité plus basse, 4 bébés naissent chaque seconde en moyenne dans le monde⁶. Et chaque seconde, deux personnes meurent. Le calcul est vite fait, on a 2 humains par seconde en plus sur la planète. Ce qui nous fait à la grosse louche 200 000 par jour. 75 millions par an. Et c'est exponentiel (si vous ne savez pas ce que ça veut dire, demandez à votre prof de math, il se fera une joie de vous expliquer). À ce rythme-là, la population mondiale double en 65 ans. En 2024, on était 8,2 milliards⁷. Le double quand vous serez retraités ? Mais on va mettre où tout ce monde ? Surtout si le niveau des mers monte et raye certains pays de la carte...

Quand on sera tous vieux

Rassurez-vous, les scientifiques penchent plutôt pour un fléchissement de la courbe démographique. En effet, les pays dans lesquels les familles font encore beaucoup d'enfants commencent à sortir eux aussi de la pauvreté et de l'insalubrité, et vont voir diminuer leur natalité, comme nous auparavant, pour le même genre de raisons. Le modèle scientifique accepté pour le moment parle plutôt d'une stabilisation de la population mondiale à un gros 10 milliards pour 2080. Avec un foyer important de natalité en Afrique sub-saharienne, et des populations de grabataires en Europe et dans certains pays d'Asie qui ne font déjà plus assez d'enfants, comme la Chine et le Japon. Ouais, on sera une population de vieux, et ça créera d'autres problèmes. Préparez-vous à changer des couches adultes au lieu des couches nouveaux-nés !

Quand on veut le meilleur pour son enfant

Mais revenons à nos moutons. En quoi l'évolution de la population influence-t-elle les problèmes environnementaux ? Les raisons extérieures, vous les devinez : plus de monde, donc plus de consommation (d'autant plus que la majorité de la planète rêve de consommer comme un Belge, mais si tout le monde faisait comme nous, il nous faudrait deux planètes et demi pour avoir assez). Plus de déchets, plus de bétonisation, plus de pollution, plus de transports, plus de viande, plus de maisons à fabriquer et à chauffer ou à refroidir... Les limites planétaires, on les expose, clairement. Puis il y a des raisons liées à la sphère intime : avoir un enfant donne envie de lui offrir le meilleur. Quitte à ce que ce soit cinq cadeaux différents à Noël, des vacances en avion, un nouveau smartphone tous les ans, des vêtements neufs, des maisons plus grandes avec plein d'objets en plastique, et j'en passe. Là où les adultes pouvaient (peut-être) contrôler leur consommation pour eux, ils craquent souvent pour leurs enfants (ou leurs petits-enfants). Par amour, on n'en doute pas. Pour qu'ils ne manquent de rien. Sans forcément faire le lien

6 Voir cette petite vidéo de 9' de l'INED qui explique le processus : 5 clés pour comprendre l'évolution de la population mondiale (Ined)

7 Chiffres de l'INED (Institut National d'Etudes Démographiques français) cités dans cet article d'octobre 2024 : Tous les pays du monde (2024) - Population et Sociétés - Ined éditions - Ined - Institut national d'études démographiques

F : Ne dit-on pas que si tu te préoccupes vraiment de la planète, si tu te préoccupes vraiment de l'avenir de l'humanité, alors n'aie pas d'enfants ?

H : On dit ça ?

F : Je veux dire, on dit même que si tu te préoccupes vraiment de la planète alors suicide-toi, sauf que moi je veux dire, je ne ferai jamais ça. Donc, parce qu'il y a, quoi, il y a environ sept milliards de gens, il y a trop de gens et pas assez de ressources donc franchement la chose à faire, la chose responsable à faire, c'est de ne pas ajouter sa pierre. Surtout des gens comme nous.

avec la planète qu'ils leur laissent en les gâtant de cette manière-là. Sans forcément imaginer tout ce dont ils vont manquer dans vingt ans si on continue à consommer comme des tarés, parce que c'est comme ça qu'on nous a appris à être heureux...

Trois options, faites vos choix !

Résumons : l'être humain est maintenant en capacité de contrôler les naissances, pour limiter sa population sur la planète, et il le fait de plus en plus. Bien sûr, on ne peut pas imposer à tous, comme l'ont fait les Chinois, de n'avoir que deux enfants par couple. Bien sûr, il y a des tas de gens qui voudront encore des familles nombreuses, et c'est leur droit, et d'autres qui ne voudront

pas d'enfants, tout aussi légitime. Tous les modèles théoriques ne sont que des hypothèses. La population mondiale pourrait bien tellement vieillir qu'elle n'aura plus assez de jeunes pour assumer les vieux, et on va tous crever dans des conditions dégueulasses. Elle pourrait bien tellement augmenter en continuant à consommer qu'elle finirait par s'entre-tuer pour les dernières ressources vitales, et on va tous crever dans des conditions dégueulasses. Elle pourrait aussi se stabiliser en nombre⁸ et apprendre à mieux gérer ce que la planète lui offre, parce que théoriquement, il y a assez pour assurer les besoins vitaux des dix millions d'humains, et on va tous vivre, plus sobrement mais pas si mal. À condition d'arrêter de vouloir aller sur Mars, bien sûr (et deux trois autres broutilles). On fait ça ?



⁸ Un petit article à vous mettre sous la dent à ce sujet ? Essayez celui-ci, dans Le Monde (11/07/2024) : La population mondiale devrait commencer à décliner avant la fin du siècle

PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS POUR LES PROFS OU LES ANIMATEURS

Éclaircir quelques concepts

Étant donné que ces concepts vont être cruciaux dans les décennies à venir, ça pourrait être pas mal de vraiment bien les comprendre : fécondité (les enfants qu'on a eu), fertilité (la capacité à avoir des enfants), surpopulation, projections démographiques, courbe de natalité, espérance de vie, âge moyen de la population. On peut défricher ça en deux temps : d'abord par petits groupes, se mettre d'accord sur une définition de chaque concept a priori, puis avec tout le monde, faire une mise en commun et éventuellement vérifier avec des outils (dico, smartphone). Et terminer par illustrer chaque idée par un ou deux exemples, histoire de ne pas en rester à l'abstraction.

Un documentaire pour visualiser les choses

Arte nous offre en 25 minutes un tour de la question : sommes-nous trop nombreux sur Terre ? Et si oui, qui est en trop ? Récent et bien foutu, on vous recommande de le glisser en devoir dans le smartphone de vos apprenants, avec quelques interrogations à soulever. [Sommes-nous trop nombreux sur Terre ? | 42 - La réponse à presque tout | ARTE - YouTube](#)

- Selon vous, est-il acceptable de vouloir contrôler politiquement le nombre d'enfants par famille ? Pourquoi ?
- En Inde, dans les années 70, la fille de Gandhi alors au pouvoir a décrété l'état d'urgence à cause de la surpopulation et a demandé à l'armée de stériliser de force plus de 4,5 millions d'hommes indiens pauvres. Qu'en pensez-vous ?
- Sur quel(s) texte(s) peut-on se baser pour réfléchir à ce sujet délicat ?
- Pourquoi est-ce que les pays occidentaux se mêlent de la démographie des pays pauvres ? En quoi est-ce leur problème (ou leur intérêt) ?
- Pourquoi les populations pauvres font-elles plus d'enfants ?
- En quoi est-ce que le travail pour l'égalité des genres et l'équité Nord-Sud aide à baisser la natalité ?
- Combien de personnes sommes-nous capables de nourrir avec les ressources actuelles, si tout était bien utilisé et redistribué ?

En conclusion, comment comprenez-vous le fond du problème ?

5/ Thématiques qui traversent le spectacle

► Les crashes en cours

On s'en est rendu compte dans la partie historique : on arrive à un moment charnière de l'histoire de l'humanité. Avant l'an 2000, on croyait que les robots allaient libérer le travail et offrir du confort de vie et du temps libre à tous. Puis tiens, non, leur intelligence artificielle sert surtout à enrichir les riches et à voler le temps de cerveau disponible des autres pour les distraire de l'essentiel. En 2025, avec les rapports successifs du GIEC et l'échec lamentable de la dernière COP, soyons lucides, on n'évitera pas les effondrements. La plupart sont déjà en cours, on l'a vu. Alors qu'est-ce qu'il nous reste comme marge de manœuvre ? Il n'y a pas une seule réponse à cette question, mais ce qui est sûr, c'est que le déni, ça va faire très très mal.

GIEC, COP et compagnie

Y'en a qui ont tiqué sur GIEC ? Ou COP ? Allez, on met tout le monde à égalité, on vous explique. Le GIEC (prononcez gièque pour pas avoir l'air d'être tombé de la dernière pluie acide), c'est un groupe d'experts internationaux à qui l'ONU a demandé d'étudier l'évolution du climat, depuis 1988. Avec 195 pays représentés qui y mettent de leur poche, ça devrait être pas si mal. En 2007, ils ont même reçu le prix Nobel de la Paix, et les gens ont applaudi. Mais personne n'a eu le courage de lire leurs rapports et d'appliquer leurs recommandations. Enfin a priori, c'est le rôle des états de prendre les mesures nécessaires. Et si on parle de prix Nobel de la Paix, c'est bien parce qu'on se rend compte que si on laisse le climat partir en cacahuète, on va se retrouver avec encore plus de conflits autour des ressources vitales. L'ONU a donc créé d'un autre côté les COP, les Conférences des Parties, qui regroupent les représentants des pays motivés à bouger⁹, depuis 1992. Des

responsables politiques et des représentants de la société civile qui bossent pour des ONG expertes en la matière, comme le CNCD-11.11.11¹⁰ en Belgique. Ils se réunissent tous les ans dans un pays différent, pour essayer d'accorder leurs violons sur les priorités politiques afin d'éviter le carnage. En se basant sur les rapports du GIEC, si vous avez bien suivi.

Pas beaucoup de bons élèves dans la cour

Ça, c'est la théorie. C'est joli et plein de bons sentiments. Dans les faits, comme il n'y a pas de police environnementale mondiale, au final, chacun repart chez soi et fait quand même ce qu'il veut. On en a eu 29 éditions déjà, et force est de constater que les résultats d'un tel déploiement de moyens ne sont pas fufous¹¹. Les États ne tiennent pas leurs engagements, et les plus riches rechignent à payer les pots cassés de leur surconsommation aux pays les plus pauvres, victimes directes des conséquences les plus graves du réchauffement. En 2015, tous les membres avaient signé les accords de Paris, acceptant de faire des efforts pour diminuer les émissions de CO² et ainsi réduire le réchauffement à 1,5° pour la fin du siècle. Belle intention. Entre temps, Bolsonaro a intensifié la déforestation de l'Amazonie au Brésil, la Chine a construit de nouvelles centrales à charbon (les plus polluantes), le Canada a continué à extraire du pétrole et du gaz de schiste à tout va, le Qatar a construit des stades climatisés en plein désert aride pour la coupe du monde de foot, et Trump a carrément quitté les accords en ricanant¹². Les autres ont bidouillé un peu, avec plus ou moins de conviction, mais sans grande surprise, on n'est pas en train de prendre le bon chemin.

9 Sachant que la COP 28, en 2023 s'est tenue à Dubaï, entre politiciens de pays arrivés en jets privés, pour s'asseoir et discuter dans les locaux ultra-climatisés, construits sur d'énormes nappes de pétrole, on a de quoi émettre quelques doutes sur les réelles motivations...

10 La Coordination Nationale de Coopération au Développement est une plate-forme hyper compétente et active autour des inégalités mondiales : justice climatique, justice fiscale, égalité de genres, justice migratoire, souveraineté alimentaire... Ils développent de chouettes actions et outils pour les jeunes, à découvrir sur leur site : www.cncd.be

11 Pour s'en faire une idée : Climat : « Les promesses faites durant les COP ressemblent un peu à des résolutions du Nouvel An » (site de Futura Sciences, 13/11/22)

12 Joe Biden les avait réintégrés, mais Trump, réélu, a déjà annoncé haut et fort qu'il ne croyait pas au changement climatique et qu'il quitterait la supercherie des accords de Paris à nouveau.

Un empilement de plus en plus bancal

Venons-en donc au cœur de notre histoire : l'effondrement. Ou plutôt, les effondrements. Effondrement écologique, on l'a compris, avec les neuf limites planétaires ignorées et leurs conséquences en cascade. Effondrement économique : l'écart entre les riches et les pauvres ne cesse de se creuser, l'instabilité financière augmente, les crises s'enchaînent, et on commence à voir les pénuries d'énergie ou de certaines denrées créer des flambées de prix. Effondrement social et politique : les flux migratoires augmentent en lien avec le reste, on assiste à la montée des populismes et à un recul des démocraties, des pas en arrière aussi pour les droits de l'homme, et l'insatisfaction croissante du peuple qui mène à plus d'émeutes, de grèves, de blocages... Effondrement sanitaire : le COVID nous a donné un bel exemple de crise au niveau de la santé humaine, les animaux et les arbres ne s'en sortent pas beaucoup mieux question épidémies, et notre santé mentale n'a jamais été aussi mauvaise, entre dépressions, burn-out et suicides. Désolé, on vous avait prévenus, ça pique un peu. Mais on est obligés de passer par là pour rebondir.

Le monde en PLS

Si on accepte l'idée d'un effondrement inéluctable de notre système actuel, alors on peut commencer à sortir de notre déni et de notre torpeur, et trouver des attitudes plus bienfaitrices, pour nous, pour les autres et pour tout ce qui vit. Certains ont pris les devants, et ont créé un courant de pensée et de recherche appelé collapsologie, qui regarde de plus près à ces effondrements : pourquoi ils sont en train d'arriver, quels sont leurs composantes, vers quoi on va, et comment on peut préparer la suite. Le monde post-apocalyptique, oui. Enfin, non. Enfin, on ne sait pas. Mais des chercheurs très sérieux et très nombreux, de tous horizons disciplinaires, se penchent sur ces questions avec des méthodes scientifiques. Et c'est passionnant. Parce que ça nous laisse entrevoir un autre futur possible, plus convivial et plus respectueux des limites, à la fois de la planète mais aussi, dans un retournement de regard, des nôtres en tant qu'humains sensibles.



Et nos limites à nous ?

Car quand on aborde les limites de la planète, on ne peut pas avoir la malhonnêteté intellectuelle de faire semblant que ça ne nous concerne pas aussi à l'intérieur de nous. Intimement, nous allons aussi bien au-delà de ce que nous devrions pouvoir accepter, en terme de pression. Nous aussi, on est au bord de l'effondrement psychique, dans cette ambiance de « Faut profiter de la vie à fond tant qu'on peut encore ! ». Paradoxalement, cette injonction permanente au bonheur nous fout une pression insupportable. En plus de la pression à la vitesse et à la performance (puisqu'on est dans le rythme artificiel dicté par les écrans et les machines, plus dans le rythme naturel des saisons). En plus de la pression à la réussite de sa vie (pensée positive, si tu veux tu peux, t'as qu'à regarder Steve Jobs). En plus de la pression financière (gagner plus pour conserver son pouvoir d'achat, puisque tout augmente). En plus de la pression pour rendre ses enfants heureux (s'ils sont malheureux, c'est de la faute des parents qui n'en font pas assez). Et ainsi de suite. Jusqu'à l'implosion. Comme la planète, on ne tient parfois qu'à un fil de l'effondrement. Ce qui nous amène à affirmer : apprendre à respecter les limites du Vivant, ça va vraiment nous faire du bien, à nous aussi qui sommes vivants. Et ça, c'est une grande clé de la révolution.

PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS POUR LES PROFS OU LES ANIMATEURS

Avant de commencer : collapso, kesako ?

La collapsologie est un courant de pensée et de recherche transdisciplinaire apparu en 2010 qui interroge les risques, les causes et les conséquences d'un effondrement de la société industrielle telle que nous la connaissons aujourd'hui. À votre avis, quand on dit « transdisciplinaire », de quelles disciplines parle-t-on ? Quelles sont les disciplines qui nous permettent d'aborder sous différents angles les crises que nous vivons actuellement ? Et comment peut-on définir précisément chacune de ces branches scientifiques ?

Après un moment de brainstorming, on peut prendre le temps de poser des définitions de chacune de ces disciplines : écologie, économie, biophysique, sociologie, écologie, démographie, biogéographie, psychologie, philosophie, droit, médecine, histoire, archéobiologie, futurologie, statistique, agriculture, politique et géopolitique.

On parle aussi d'un processus irréversible au terme duquel les besoins de base de l'être humain ne seront plus assurés pour la majorité de la population. À votre avis, quels sont vos besoins de base qui pourraient être mis en péril ?

Petit exercice d'esprit critique

Quand le président de l'état le plus puissant et le plus influent du monde crie haut et fort que le réchauffement climatique n'existe pas parce qu'il y a de la neige dehors, nos poils se hérissent. Insoutenable. Et on se dit : c'est le moment idéal pour faire un petit exercice d'esprit critique face à ce qu'on entend dans les médias, même dans la bouche de nos dirigeants. Allez, hop, une petite vidéo de la chaîne *Brut*, et on débrieife sur la logique de Trump, qui se vante d'être un expert hors pairs en climat : Que sait vraiment Trump de l'environnement ?

- À quels éléments de rhétorique fait-il appel dans ses propos ? Comment parvient-il à manipuler l'opinion publique malgré des rapports scientifiques unanimes de tous bords ?
- Quels intérêts a-t-il à nier les changements climatiques ?
- Pourquoi le grand public lui fait plus confiance qu'à tous les experts réunis, et croit ce qu'il raconte ?
- Comment éviter de tomber dans le piège de ce genre de raisonnement simpliste ? Que répondre à quelqu'un qui vous donne ce genre d'argument ?

L'apocalypse dans l'art

Parce que la fin du monde est à la mode (même si on ne se bouge pas vraiment les fesses pour l'éviter), ça peut être une bonne base pour explorer les arts. On vous propose de demander d'abord au groupe les formes d'arts qu'ils connaissent, en fonction de leur classement. Petit rappel si besoin : Quels sont les 10 arts ? (site d'Artperformance)

Puis, de rechercher un ou deux exemples d'illustration de l'apocalypse / fin du monde / effondrement / basculement de société, pour chaque catégorie d'art. Le 7ème art, ça va être facile. Pour la sculpture, il va falloir aller voir un peu plus loin. Et ça permet de se rendre compte que ce n'est pas la première fois dans l'histoire que ce sujet est à la mode...

Après ça, partage, mise en commun, discussion, et pourquoi pas, petite expo virtuelle en compilant les images choisies sur un compte Pinterest créé pour l'occasion, ou autre support libre sur internet, à faire visiter à ses potes ou sa famille, pour ouvrir le débat...

Gravir l'échelle de la conscience

Paul Chefurka, spécialiste de la collapsologie canadienne, a résumé son livre¹³ en un article assez clair¹⁴, quant à l'évolution de notre conscience des problèmes créés par l'humanité, et des voies de sortie du désespoir. Il pense que nous nous plaçons tous quelque part dans un continuum d'évolution de conscience, qu'on pourrait grossièrement diviser en 5 étapes. Par groupes de deux ou trois, lisez-les en les reliant à vous-mêmes et à ce que vous observez autour de vous, que ce soit dans votre famille, vos amis, vos dirigeants politiques...

1. **Sommeil profond** : il n'y a aucun problème, juste quelques petits défauts à notre système qu'on va régler en ajustant les règles et les lois. Joie et bonne humeur dans la consommation, un peu de frustration par-ci par-là, mais tout va pas si mal.
2. **Conscience d'un problème fondamental** : les gens à ce stade identifient un seul problème, qui retient toute leur attention, et pour lequel ils peuvent même devenir militant. Ça peut être le réchauffement climatique, l'exploitation des riches par les pauvres, la politique, le respect des animaux, les migrants, le patriarcat...

3. **Conscience de nombreux problèmes** : on commence à se rendre compte que c'est plus complexe, et les gens essaient de hiérarchiser les problèmes, pour se concentrer sur ce qui leur semble le plus urgent. Ils ont alors du mal à accepter de rajouter des préoccupations à la liste, surtout si ça semble moins important. Par exemple, on s'en fout de l'homophobie ou des droits des animaux, c'est pas prioritaire par rapport aux SDF ou à la pollution.

4. **Conscience de l'interconnexion entre les nombreux problèmes** : on entre dans une pensée systémique, et on réalise qu'une solution à un problème peut en aggraver un autre (typiquement, les voitures électriques). Peut-être qu'il n'y a pas « plein de problèmes », mais qu'on est juste dans une « situation difficile » à laquelle il n'y a pas de solution.

5. **Conscience que la situation difficile englobe tous les aspects de la vie** : ceci inclut tout ce que nous faisons, comment nous le faisons, notre rapport à nous-mêmes, à autrui et au monde. Il ne s'agit plus de solutions à trouver, mais d'attitudes à transformer, via un chemin extérieur (par des initiatives locales de résilience collective par exemple) et/ou via un chemin intérieur (par une profonde remise en question du sens de notre présence et notre action sur cette planète).



13 Son livre en anglais : *Approaching the limits of growth* (2012)

14 Pour sa traduction en français, voir ici : 2012 : Gravier l'échelle de conscience, par Paul Chefurka - Adrastia - Adrastia informe sur les risques d'effondrement – France

F : C'est sans doute mieux comme ça, non ? Ça aurait totalement pris le pas sur nos vies. Tout ce temps et tout cet argent, toutes les choses qui pourraient mal tourner. Finir insomniaques à force de se faire du souci, ou la tête dans le sable. Le monde. Qui voudrait avoir un enfant aujourd'hui ? On devrait se réjouir. C'est un soulagement. Si si c'en est un. On devrait respirer un grand coup et pousser un énorme soupir de « Oh putain merci », parce qu'on ne va rien ajouter, on ne va pas ajouter une personne perdue de plus à ce petit monde encombré, donc tant mieux pour nous. Sablons le champagne. Envolons-nous quelque part. Dépensons notre argent pour nous avant que l'économie mondiale implose totalement. Quand les émeutes éclateront rejoignons-les. Fracassons quelque chose. Foutons le feu. Si on voit une voiture électrique avec un autocollant "bébé à bord", virons-la de la chaussée, ces putains d'hypocrite ! Avec les dégâts qu'ils font !

Ça va, vous tenez le coup ? On en arrive à ce qui traverse et anime toute la pièce : les émotions des deux protagonistes. La peur, le doute, l'anxiété, l'inquiétude, l'impuissance, le sentiment d'absurdité, la culpabilité. Mais aussi l'élan de vie, l'enthousiasme, l'amour, l'espoir. Comment on démêle tout ça ? Ou peut-être que la question n'est pas de démêler ce qui est par nature entremêlé, mais plutôt de s'arrêter un instant pour accueillir, observer, et ne rien nier ni rejeter de cette expérience humaine complexe : vivre dans une société qui s'écroule. Et OK, quand on a l'impression que tout se casse la gueule, ça fait flipper. Mais pas que.

Il est normal d'avoir peur, et si vous n'avez pas peur, c'est peut-être que vous n'avez pas bien compris.

Rob Hopkins, enseignant britannique en permaculture, leader international du mouvement des villes en transition

Bon, on va donc commencer par là : la peur. Et dans notre cas précis, l'éco-anxiété. Concept à la mode, sans doute, mais qui permet quand même de mettre un mot sur un vécu bien réel : l'inquiétude forte liée à l'évolution de notre milieu de vie. Comme le souligne Rob Hopkins, elle est bien légitime cette anxiété, mais lui, il n'en reste pas là : il s'en sert comme d'un levier pour passer à l'action. Rob, c'est la version bisounours de l'apocalypse : la permaculture, l'entraide, les solutions locales positives, les initiatives de villes en transition. Et c'est super inspirant. À l'autre extrême du spectre des réactions à l'éco-anxiété, on retrouve les survivalistes hardcore, qui font des stages de préparation à la fin du monde, aux pénuries, à la survie dans un monde chaotique et violent. Qui a raison ? Probablement les deux, comme toujours. On a envie de voir le positif, mais on ne peut pas non plus nier la violence qui monte face aux crises. Le meilleur et le pire de l'humain, les deux faces d'une même médaille, comme toujours.

Les suricates, ces trouillards à apprivoiser

Vous connaissez le suricate ? Mais si, c'est Timon, dans le Roi Lion. Ce petit animal qui vit en tribu dans la savane africaine et qui fait tout le temps la sentinelle pour scanner tous les dangers, le nez en l'air. Vous avez l'image ? C'est Pablo Servigne et Nathan Obadia qui ont utilisé la métaphore du suricate pour approfondir notre rapport à la peur¹⁵. « Si on kiffait les peurs, on irait droit vers le danger et les menaces. La peur, c'est juste une émotion qui nous fait bouger, qui nous fait changer. C'est un message et une énergie. Le message, c'est qu'il y a une menace, et le corps nous donne une énergie pour bouger. Donc l'idée, c'est d'apprivoiser nos peurs, et de les ajuster. Parce qu'une peur bien ajustée, ça sauve la vie. ». Ça, c'est une petite partie de leur réflexion, sur l'utilité de notre peur pour changer le monde. Et leur métaphore alors ? On a tous un suricate à l'intérieur de nous, qui voit tous les dangers et qui flippe, et la clé, c'est de l'apprivoiser pour pouvoir réajuster nos peurs. Et bien les utiliser.

Après la peur, la colère

Il y a une autre réaction possible à ce carnage : la rage ! Ça ne vous met pas en colère, vous, de constater l'ampleur des dégâts ? À nouveau, vous n'êtes pas anormal, c'est même plutôt sain comme réaction. Et à nouveau, c'est une énergie qui s'apprivoise, la colère. Certains collectifs appellent à devenir éco-furieux plutôt qu'éco-anxieux. À remettre en question radicalement le système capitaliste et à agir, plutôt que de se rouler en boule dans son lit. Et ce ne sont pas que des militants d'ultra-gauche comme on voudrait nous le laisser penser. Un exemple ? Trois étudiants de la prestigieuse et super élitiste école de commerce HEC Paris, en 2022, montent à la tribune du sommet national de l'économie pour prononcer un discours¹⁶ qui invite les futurs dirigeants, les jeunes formés avec eux, à bifurquer pour quitter ce système capitaliste qui conduit à notre perte. Ils se revendiquent éco-furieux eux aussi. Une étude parue dans le *Journal of Anxiety*

15 *Le pouvoir du suricate. Apprivoiser nos peurs pour traverser ce siècle.* Découvrez-le à travers trois petites vidéos sur leur site : www.lepouvoirduuricate.com

16 « Appelez nous des éco-furieux » : les étudiants d'HEC Transition appellent à une transformation radicale du système | HEC Paris

PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS POUR LES PROFS OU LES ANIMATEURS

Vidéo intro Edeni

Pour vous plonger dans le sujet, voici une très bonne petite vidéo qui fait le constat émotionnel et donne des pistes pour avancer avec ces émotions, réalisée par l'association française *Edeni*. [Éco-anxiété et solastalgie](#)

On peut commencer par demander à chacun de relever trois nouvelles informations qu'il a apprises, et trois moments où il a ressenti une émotion (en la nommant) durant cette petite vidéo de 5 minutes. Cette partie peut être faite à l'aise chez soi, et ensuite on fait une mise en commun par petits groupes, et/ou on liste les infos et les émotions pour le groupe entier.

Ecouter les autres parler pour mieux s'écouter soi

Si votre groupe se sent assez éloigné du ressenti d'éco-anxiété, ça vaut peut-être la peine d'écouter quelques témoignages vocaux de jeunes français après l'été 2022, recueillis par le passionnant collectif *On est prêts*. Et après ça, de demander si certains ont déjà ressenti ce genre d'inquiétude ou de prise de conscience. [Cet été j'ai compris - témoignages sur l'éco-anxiété](#) (5 minutes d'écoute)

Niveau d'éco-anxiété

Et vous, est-ce que vous vous sentez concernés par l'éco-anxiété ? Parfois, c'est difficile de savoir exactement où on en est. Pour vous aider à y voir plus clair, voici le test *Tu flippes*, qui fait notamment partie d'une étude française : <https://bit.ly/tu-flippes>

Encore plus intéressant que le test, on a ensuite accès au site de la campagne *Tu flippes*, par le collectif *On est prêt*, qui propose des manières de prendre soin de soi et de prendre soin du monde en lien avec l'éco-anxiété, des témoignages auquel on peut ajouter le sien, des groupes de parole en ligne... Top !

Remise en question du concept d'éco-anxiété

Comme on essaie de le faire à chaque fois, on voudrait quand même vous toucher un mot de la critique du concept utilisé. Non pas pour nier l'existence de ce ressenti, bien sûr. Mais pour y jeter un regard depuis un autre point de vue. Pour ça, on a envie de vous faire écouter Frédéric Lordon, un philosophe et

économiste français, directeur de recherche au FNRS, qui nous fout une petite claque : [L'éco-anxiété, une merveilleuse conner*e - Frédéric Lordon \(éco-furieux\)](#)

➔ Quelle est la différence entre l'anxiété et l'angoisse, selon vous ?

➔ Pourquoi le fait de psychologiser (et donc d'individualiser) un problème systémique est une manipulation ? Et dans quel but ?

➔ Que retenez-vous de ses propos ? Que vous inspirent-ils ?

Notre cerveau, notre pire ennemi ?

Vous connaissez les TedX ? Ces courtes conférences où les intervenants viennent parler d'un sujet qu'ils connaissent bien, disponibles gratuitement sur internet. Parmi les milliers de trucs passionnants qu'ils proposent, on vous en a dégoté un qui est hyper instructif sur le fonctionnement de notre cerveau par rapport à la transition écologique. Sébastien Bohler, rédacteur en chef de la revue *Cerveau et Psycho*, nous explique en un quart d'heure pourquoi notre cerveau archaïque, le striatum, joue contre nous en nous poussant à agir comme si on était encore dans une société de pénurie, alors qu'on est dans une société de surabondance, d'immédiateté et du moindre effort. En jeu, la fameuse dopamine, hormone si agréable du circuit de la récompense²⁰. Ce qui nous intéresse ici, c'est d'abord de comprendre les mécanismes, mais surtout de dégager des pistes pour rééduquer notre cerveau. Et pour ça, allez jusqu'au bout de la vidéo, les 2 dernières minutes sont assez fascinantes... [Rééduquez notre cerveau pour sortir de la crise écologique | Sébastien BOHLER | TEDxParisSalon](#)

Ce qui nous amène à poser nous deux grandes questions :

➔ Pourquoi notre cerveau est-il notre pire ennemi pour répondre aux enjeux écologiques d'aujourd'hui ?

➔ Comment peut-on le rééduquer pour qu'il nous offre son plein potentiel positif ?

20 Si ça ne vous dit rien, foncez sur cette super web-série de la série *Dopamine*, sur Arte, qui explique le circuit de la récompense en lien avec l'utilisation des app Insta, Candy Crush, Snap, Tinder, Youtube, Facebook... En 5 à 7 minutes par épisode, on comprend tout, et on se sent un peu moins manipulable. Indispensable pour tout le monde. *Dopamine - Tinder - Regarder le documentaire complet | ARTE*



► Résistance et résilience : transformer nos imaginaires

Une fois qu'on est conscient des problèmes, des émotions qu'ils suscitent en nous et de l'énergie que cela libère pour agir, reste à trouver comment agir. On l'a vu, on peut s'engager dans la transition intérieure et extérieure, sur les pas de Rob Hopkins. On peut foncer dans le survivalisme et se construire des bunkers remplis de boîtes de conserves. Ce que dit Arthur Keller²¹, c'est que toutes les petites actions sont bonnes, qu'il faut les faire, mais sans se leurrer : ça ne changera pas le système. Et c'est sûr : comme le problème est systémique, la solution devra passer par un changement de système. Évidemment, il faudrait tous se mobiliser à l'international et dire « Stop, on change tout ! ». Mais comme on sait que ça n'arrivera pas, il est temps d'accepter la haute probabilité qu'il n'y ait pas de solution à ce problème d'insoutenabilité du monde dans lequel on vit. Et là, Arthur Keller, il arrive avec un truc intéressant : hacker le système, prendre ce qu'on peut pour en construire un nouveau à côté, en parallèle, en mode Robin des Bois. Et miser sur une masse critique qui montrera que c'est viable. Au début, cette alternative semblera toute pourrie, parce que beaucoup plus sobre, mais finalement, ça s'avérera beaucoup plus enviable que la merde dans laquelle on va se retrouver de toute façon. Qu'est-ce que vous en pensez ? Et comment on crée un système parallèle justement ? On vous donne un indice :

L'échec de toutes les tentatives pour trouver une solution technologique à la crise de la société industrielle est très facile à comprendre parce que la crise n'est pas due à un problème technique. Elle est la conséquence inévitable de toute recherche d'une croissance matérielle infinie sur une planète aux ressources finies. Ses racines entremêlées plongent dans les profondeurs de l'esprit et du cœur humain, dans le domaine des rêves, des visions et des croyances silencieuses qui modèlent la conscience et le comportement qui s'expriment à la surface. Là se trouve le territoire dans lequel la crise de notre époque prend sa source, et c'est aussi celui dans lequel les réponses intelligentes à la crise doivent être recherchées.

Caroline Baker, extrait de « L'effondrement.
Petit guide de résilience en temps de crise »

Relisons une deuxième fois ces mots et réfléchissons ensemble : quels sont les rêves, les visions et les croyances avec lesquels nous avons grandi ? Et ceux de nos parents ? De nos grands-parents ? En modèlent-ils la réalité ? Nous, on est assez convaincus que pour que les actions (les nôtres et celles des autres) changent, on doit s'intéresser à ces questions. Comment transformer nos imaginaires pour en faire une source de visions créatives et justes ? On a exploré quelques pistes, qu'on vous propose de (re)découvrir ici.

La piste de l'écopsychologie

Il est temps qu'entre en piste une personnalité de premier plan quand on parle d'éco-anxiété et des émotions qu'on traverse face à l'état du monde : Joanna Macy. Incroyable Joanna, 95ans aujourd'hui, qui a milité durant toute sa vie pour l'écologie ressentie, reliée à soi et au vivant. À un moment de sa vie, elle a été tellement affectée par l'état du monde et l'immobilisme des pouvoirs en place qu'elle en a fait un burn-out assez grave, avec une dépression. Du fond du trou est née son idée : travailler avec ces émotions, les intégrer au travail avec le vivant. De l'écopsychologie, donc. Elle a créé le Travail qui Relie, un atelier pratique pour surmonter la tentation du déni et le désespoir (tiens tiens!) et se mettre en mouvement ensemble pour guérir le monde. Pour cela, 4 grandes étapes : 1. Gratitude face au merveilleux du vivant. 2. Honorer sa peine pour le monde. 3. Changer de regard. 4. Aller de l'avant en entrant dans l'action. Bien sûr, on ne fait pas ça tout seul, il y a plusieurs propositions de stages collectifs hyper intéressants en Belgique. Ça vous intrigue, cette manière de relier psychologie et écologie ? Foncez, fouillez le web, c'est passionnant !

La piste de la décroissance

On en parle beaucoup, ça ne semble pas très sexy, et pourtant, qu'on le veuille ou non, on va devoir y passer. Pourquoi ? Parce qu'un type qui chie dans la mer, c'est ok, l'océan va s'en remettre. Par contre, les excréments de milliers de vacanciers qui mangent trop, prennent des hormones avec la pilule, des médicaments et des antibiotiques, et tout ça qui arrive au même endroit

21 Arthur Keller est un ingénieur français qui est devenu enseignant et écrivain autour de ce qu'il appelle les « risques systémiques » (soyons clair, les effondrements) et les stratégies de résilience, notamment via les différents imaginaires. Nombre de ses propos sont disponibles en podcast, vidéos et sur le site de l'association qu'il a co-fondée, www.adrastia.org (du grec « auquel on ne peut pas échapper », ce qui en dit long...)

en plein juillet, c'est la cata. Et l'idée n'est pas d'arrêter de faire nos besoins. Mais bien de dévorer moins, et de mieux répartir ce qui sort de notre système. Que le système soit un corps humain, une ville, ou l'humanité toute entière. Il va falloir se modérer, quoi. Des trucs à lire, écouter ou regarder à ce sujet, il y en a mille. On vous met dans l'oreille le nom de Timothée Parrique, un jeune économiste français qui étudie ce qu'il appelle aussi la post-croissance²². On peut aussi explorer les idées de sobriété heureuse avec Pierre Rabhi²³, de simplicité volontaire, tout ce qui nous éloigne du superflu et nous ramène à l'essentiel. Avec un point commun qui motive dans cette direction : un regain de vraie joie. Pas celle de la nouvelle paire de Nike. Celle d'être soi, avec ou sans Nike. Libre des uniformes et des pensées toutes faites.

La piste du lien qui relie notre âme à l'âme du monde

Ok, ça sonne un peu perché, ce titre. Mais si on parle de recherche de sens (et on n'arrête pas d'en parler, partout, tout le temps), il faudra bien accepter de se pencher juste quelques instants sur ce que nous faisons dans ce monde. Entrouvrir la porte de ce qui nous anime derrière les apparences. Sentir ce qui vibre et qui nous rend unique et utile parmi les autres humains et non humains. Comme le sujet est délicat, nous allons laisser la parole à Francis Weller, psychothérapeute, auteur et activiste spirituel canadien.

Dans notre culture moderne d'hyperactivité et de vies sous pression, on nous demande rarement quel cadeau nous avons apporté dans ce monde pour la communauté. La question la plus fréquente est : « Quel est votre travail ? » ou pire : « Comment gagnez-vous votre vie ? ». Je trouve cette question obscène. De personnes vues comme porteuses de talents précieux pour une communauté, nous sommes devenus des gens qui doivent gagner leur vie. Personne ne demande : « Quel talent portez-vous dans votre âme ? Qu'avez-vous apporté pour nourrir le cœur du village ? ». Cette absence cause une douleur persistante dans nos psychés. Nous sommes devenus des « sans-emplois spirituels ».

Francis Weller, extrait traduit de son livre « Entering the healing ground : Grief, Rituals and the soul of the world »

On vous lance ces réflexions tout en douceur pour qu'elles se déposent dans votre âme et trouvent comment y résonner... Francis Weller, lui, travaille avec des rituels imaginés et ressentis, de l'écriture, des images poétiques, des traditions amérindiennes, des ressources

de la mythologie, pour guider chacun vers le sens de son existence, vers son talent unique. Soyez certain d'une chose : on en a tous au moins un.

La piste des jeux vidéo

Les jeux vidéo ont aussi une super source d'inspiration. De plus en plus d'experts et de compagnies se penchent sur la création de jeux vidéo qui non seulement sensibilisent à des aspects de notre relation au vivant et aux ressources de la terre, mais aussi visent à changer les comportements et les manières de penser. Figurez-vous que même l'ONU y a pensé, et a lancé une plateforme *Playing for the planet* qui soutient les créateurs de jeux vidéo innovants sur ces sujets. Leur *Green Game Jam* propose toute une série de jeux dans cette optique. On a aussi fouillé les sites d'experts et relevé pour vous les jeux les plus appréciés : *Monument Valley 2* qui développe l'empathie (spécialement le chapitre *The lost forest* où vous pouvez parler avec les arbres), *Under the Waves*, autour des enjeux de la pollution des océans. *Terra Nil*, qui inverse le principe habituel d'exploitation des ressources pour créer un monde, et qui développe le concept de restauration écologique. *Endling, extinction is forever*, qui permet de se mettre dans la peau de la faune en danger. En plus feel good et optimiste, essayez *Animal Crossing* et *Stardew Valley*. Des visuels cosy qui vous sortent de l'éco-anxiété et réinventent l'harmonie.

Mais franchement, il y a mille choses à explorer en jeux vidéo. Pour creuser le sujet, on vous a déniché une pépite. Arthur Keller, cet ingénieur spécialisé dans les vulnérabilités des systèmes complexes dont on vous a déjà parlé, a été invité par l'association *Game Impact*²⁴ à discuter avec Julien Millanvoye, le rédacteur en chef de *PostAp Mag*²⁵, et c'est passionnant : Conférence « Jeux vidéo et effondrement » - YouTube

La piste de la psychobiologie quantique

Hop, on s'accroche, et on repasse dans une autre dimension (On aime bien vous faire faire un peu de gymnastique). On se branche sur Pascale de Gail Arthis²⁶, spécialiste de psychobiologie quantique. Elle, propose d'agir depuis notre centre, plutôt que de réagir à une menace extérieure. Elle nous explique qu'on a un immense potentiel virtuel en nous, qu'il nous faut faire sortir pour l'actualiser dans la matière. Alors que ce qu'on fait maintenant avec l'intelligence artificielle, c'est l'inverse : vouloir entrer de plus en plus dans le virtuel à l'extérieur de nous, et nous déconnecter de notre intériorité. Intéressant, non ?

22 Un TedX, par exemple ? L'utopie de la décroissance | Timothée Parrique | TEDxUniversitéParisDauphine

23 L'écouter parler est un baume pour l'âme. Par ici, ou par là : Pierre Rabhi la sobriété qui rend heureux (version longue)

24 *Game Impact* est une association française qui promeut le jeu vidéo comme acteur de création de futurs enviables.

25 *PostAp Mag* est un magazine indépendant artistique autour de visions positives post-apocalyptiques.

26 Pour les curieux, c'est par ici, sur le site de Pascale de Gail Arthis : Définition | Psychobiologie Quantique

Pour elle, il faut sortir de la matrice « problème - solution », et agir à partir d'une motivation intérieure, d'images intérieures, et de potentiels infinis sur base de physique quantique. Elle nous dit que l'évolution de notre conscience fait évoluer nos sens, ce que nous pouvons percevoir de la réalité. Quoi, on deviendrait des super-humains sans le savoir ?²⁷ Apparemment, oui. Quels seraient nos nouveaux sens ? Le sens de l'interconnexion, ou sens de l'unité (sentir que les frontières entre soi et le reste du monde s'estompent). Le chronosens (une perception plus intuitive du temps et des synchronicités). Le sens émotionnel, ou empathie amplifiée (ressentir l'état émotionnel d'une personne avant même qu'elle ne parle, via notamment les neurones miroir, demandez à votre prof de sciences). Le sens de l'auto-transcendance, ou connexion personnelle au divin (pas dans le sens religieux dogmatique du terme, mais bien via des expériences méditatives ou mystiques qui nous relient à plus grand que nous). Le sens collectif, ou interpersonnel (qui nous permet de ressentir clairement des pensées, émotions et intentions partagées dans un grand groupe ou dans une foule). Des super-humains, quoi, sans jambe bionique ni lunettes à réalité augmentée. Juste notre merveilleux corps qu'on habite pleinement. Alors, vous le sentez, le potentiel virtuel infini dont elle parle, qui nous permet dans le présent de concevoir une autre humanité, et de nous réinventer ? Ok, ça a l'air un peu perché, mais c'est très scientifique aussi, et ça ouvre de nouvelles portes dans la tête, non ?

La piste des autres modèles de couple moins patriarcaux

Inventer d'autres manières d'être au monde, c'est aussi repenser nos liens aux autres humains. Y compris le couple, central dans nos préoccupations. Et comme le sujet est tout aussi central dans la pièce, on ne peut pas ne pas l'évoquer. Bon, on ne va pas vous faire l'éloge du troupe ou du polyamour, franchement, chacun son truc. Pas non plus de théorie sur ce que devrait ou ne devrait pas être le couple. Ni de débat pour savoir si l'amour devrait se prolonger par un enfant ou par un autre projet. Mais juste, vous suggérer quelques lectures qui ouvrent l'imaginaire justement, et pètent un peu les cases.

Réinventer l'amour, de Mona Chollet. *Les sentiments du Prince Charles*, de Liv Stromquist. *Le Coeur sur la Table*, tiré du super podcast de Victoire Tuaillon. *C'est quoi l'amour ?* d'Ovidie. Tout ça doit se trouver dans la bibliothèque de votre quartier (si pas, demandez-leur de les acquérir, c'est d'utilité publique). Lisez-les, parlez-en, faites circuler, passez-le à vos parents, ça va faire du bien par où ça passe...

La piste des séries

On l'a dit, l'invention de nouveaux récits est hyper importante pour pouvoir imaginer un autre futur possible. Vous regardez sûrement plein de séries et de films, comme nous. Quel modèle nous proposent-ils, quand elles envisagent le futur ? Plusieurs tendances possibles. Première : l'apocalypse trash, version cataclysmes naturels, virus mortels ou météorite venue du ciel. Solution : survivre à l'horreur. Seconde option : l'avenir ultra-technologique. Des robots partout, une surveillance à la Big Brother, des applis pour gérer toute notre vie, de notre vie amoureuse à notre santé. Ambiance *Black Mirror*²⁸. Et si vraiment ça merde, pas grave, on ira vivre sur Mars. Troisième direction : la lutte, la résistance, les super-héros, qui se battent pour renverser le système, c'est la fight attitude. À bien y regarder, toutes ces options font partie d'une même idéologie : la survie. Vous allez me dire, oui, mais qu'est-ce qu'on peut imaginer d'autre ? C'est bien ça l'enjeu. Et très honnêtement, il reste tout à inventer. On compte sur vous, d'ailleurs.

Arthur Keller bosse depuis avant la pandémie sur une série américaine intitulée *Twice as bright*, surveillez sa sortie, ça devrait être top, et pour bientôt. Sinon, pour envisager ce qu'on disait sur le développement de nouveaux sens, on pourrait vous proposer *Sense8*, sur Netflix. Et pour la connexion à la nature, en plus de (re)voir *Avatar*, on pourrait vous parler des dernières saisons des *100*, ou de *See* (l'humanité est devenue aveugle et doit apprendre à se connecter à la nature par ses autres sens). Pour les fans d'animation, ne ratez pas *Kipo and the age of Wonderbeasts*, une série post-apocalyptique colorée, LGBT et eco-friendly. Pour le côté merveilleux, on a *Sweet Tooth*, avec des enfants mi-humains mi-animaux nés dans un monde qui s'effondre. Et si vous voulez vous prendre un shoot de vision queer, satirique et délicieusement absurde de la coexistence des humains et de la nature, on vous conseille de vous plonger dans le vieux film russe *Kin Dza Dza* : décroissement de l'imaginaire garanti !

Et vous, vous avez d'autres suggestions ? Qu'est-ce que vous avez regardé récemment et qui vous a ouvert les yeux, le cerveau ou le coeur sur une dimension du monde, ou de vous-mêmes, que vous ne soupçonniez pas ? Qu'est-ce que vous recommanderiez pour s'ouvrir à d'autres imaginaires que ce qu'on voit déjà tout le temps partout ?

La piste des mouvements Slow

Une autre manière de devenir plus résistant, c'est de ralentir. Vous avez remarqué comme le monde s'est accéléré depuis que vous êtes nés ? Et je ne vous parle même pas du temps de vos grands-parents... Grâce à

27 Voir aussi l'article de Jennifer Gidley pour un autre éclairage à ce propos : « L'évolution de la conscience et le changement de paradigme ». Gidley-fr

28 Excellente série dystopique british qui aborde à chaque fois un aspect de la technosphère envahissante. Un épisode qui parlera à tous ceux qui cherchent la rencontre amoureuse parfaite : *Hang the DJ*. 28

la technologie, tout va plus vite : les voitures, la communication, les achats, les usines qui fabriquent nos objets, les fast foods, la circulation des informations, le travail, les rencontres, l'enchaînement des loisirs. Et nous aussi. Sauf que notre corps, il n'est pas fait pour ce rythme des machines. Et il galère. Surtout le cerveau. Parfois il crame. Burn out. Donc, une des manières de changer le monde, c'est de changer notre rapport au temps. La Slow attitude, ça s'appelle. On se calme, on réapprend à supporter les temps morts, à contempler. Cinq minutes par jour, déjà, ça change la vie. Ralentir 5 minutes par jour. Sentir sa respiration. Se sentir vivant. Résister à la tentation du téléphone un tout petit peu, voir ce que ça fait. Mais à quoi ça sert ? Franchement, essayez, vous allez voir. Il se pourrait bien que vous vous sentiez un peu moins oppressé à la fin de la journée. Un peu moins ballotté d'une émotion à une autre en fonction des notifications sur l'écran. Un peu plus cool avec vous-mêmes. Et, on peut l'envisager, un peu plus capable de vivre bien dans un monde incertain...

Bon, on n'invente rien, c'est tout un mouvement slow qui existe déjà, on l'appelle aussi le mouvement doux. Ralentir nos modes de vies, adoucir les pressions de tous côtés, et apprendre à apprécier les choses simples. Ça donne la mobilité douce, à pied, à vélo, en roller, en skate, en trottinette. Le slow tourism, voyager en bateau, en vélo électrique, en rando, chez l'habitant. Le slow working même, qui prône le travail à temps partiel bien rémunéré et mieux réparti entre les travailleurs (avec un peu plus d'argent récupéré chez les actionnaires). Selon vous, qu'est-ce que ça changerait à vos vies, de ralentir un peu, de diminuer la pression ? Est-ce que vous en auriez envie ou pas ? Si oui, par quelle partie de votre vie vous auriez envie de commencer ?

La piste de l'écologie sensible

Une autre manière encore de transformer nos imaginaires et notre rapport au monde, c'est de rentrer dans la nature par nos sens. On lâche les herbiers et les applis de reconnaissance de plantes, et on touche. On met des bourgeons dans sa bouche. On se couche par terre dans l'herbe sous un arbre. On met son nez contre l'écorce. On soulève les feuilles mortes pour observer ce qui se passe dessous. On écoute les oiseaux en fermant les yeux, et les battements de son cœur. En gros, on sort de son mental et de la pression à connaître, savoir, mémoriser des infos, et on habite son corps. On l'utilise pleinement. Et pas seulement les cinq sens habituels, évidemment. On fait la place à l'intuition, aux émotions, au sens d'unité, de connexion à plus grand que soi, tout ça. Seul, et encore mieux, avec d'autres humains sensibles. Le résultat est assez fou. Régénérant. Revigorant. Joyeux. Vivant. Ça semble un peu trop

bisounours ? Essayez. Vous ne savez pas par où commencer ? Il y a un wiki belge assez bien foutu avec plein de pratiques d'écologie sensible : [Pratiques Ecologie Sensible : Bienvenue](#)

La piste de la robustesse

Réjouissez-vous, vous allez maintenant découvrir Olivier Hamant ! Ce biologiste français s'inspire de la nature pour développer une nouvelle vision de la société, et son truc, c'est de lutter contre le culte de la performance, en démontrant que c'est contre-productif. Le but n'est plus d'être sans cesse au top, mais de développer de la robustesse, pour pouvoir encaisser les chocs. Car comme il le dit, « pour s'adapter, il faut s'inspirer du vivant et cesser d'optimiser à tout prix. L'optimisation fragilise. Les êtres humains ne sont pas performants et robustes, ils sont robustes parce qu'il ne sont pas performants. »²⁹. Un exemple ? Notre corps fonctionne à son optimum de performance à 40 degrés. Mais s'il reste à ce niveau de température trois jours, il meurt. Cet état ne sert qu'à cramer les bactéries pendant un court temps. Tout le reste de la vie, on fonctionne à 37 degrés, avec des enzymes un million de fois moins puissantes, et heureusement. Et au niveau collectif, c'est comme si on voulait stupidement rester à 40 degrés tout le temps... Olivier Hamant, il prône la lenteur, l'incohérence, l'hétérogénéité, la coopération, la circularité, pour mieux résister aux changements, notamment aux crises écologiques, politiques et sociales. On pourrait vous en parler des heures, mais on va vous laisser une vidéo à écouter, régalez-vous ! Parmi l'embarras du choix, et sans être trop long (15'), voici encore un TedX récent : [La révolution de la robustesse | OLIVIER HAMANT | TEDxQuartierLatin](#). C'est franchement révolutionnaire.

La piste de la fin de la séparation entre être humain et non humain

Alors ça, c'est tellement fondamental que ça vaut bien un chapitre entier. Et ce sera notre dernier, mais pas des moindres...

29 Voir par exemple Olivier Hamant: « Il faut embrasser la lenteur, les incohérences et l'hétérogénéité » - Alter Echos

Enquête intergénérationnelle

Ne nous croyez pas sur parole lorsqu'on vous parle des imaginaires du monde avec lesquelles ont grandi les différentes générations avant vous : allez leur demander directement. Car c'est aussi de la confrontation de celles-ci que pourront naître de nouvelles idées.

Pour cette enquête, choisissez ensemble l'âge des trois générations à interroger (la vôtre, celle de vos parents, celle de vos grands-parents par exemple). Bien sûr, personne n'est obligé d'aller interroger sa propre famille si ça semble compliqué. L'idée est de trouver une personne plus ou moins du même âge. Chacun aura donc trois personnes à interviewer. Nous vous invitons à réfléchir ensemble aux questions qui vous intéressent, et pour vous lancer, voici une base possible (à adapter quand vous interviewez la personne de votre génération):

- Comment voyais-tu le monde quand tu étais enfant ? Et jeune adulte ? Comment cette vision a évolué au fil du temps ? Et aujourd'hui ?
- Quand tu étais jeune, est-ce que tu sentais que le monde était en train de s'améliorer, ou de se détériorer ? Pourquoi ? Est-ce que ça a changé ? Pourquoi ?
- Aujourd'hui, te sens-tu plutôt optimiste ou pessimiste sur l'évolution du monde ? Quelles émotions ressens-tu lorsque tu t'arrêtes pour regarder le monde ?
- Quand tu étais jeune, est-ce que tu pensais qu'il y avait une limite à ce que l'être humain utilisait comme ressources pour vivre ? Est-ce que ça a changé ? Pourquoi ?
- Est-ce que tu croyais que la technologie allait pouvoir régler les problèmes humains (la charge de travail, la pollution, la faim dans le monde, l'accès au confort pour tous...) ? Est-ce que cette croyance a changé ou pas aujourd'hui ?
- Comment imagines-tu réalistement le monde dans 50 ans ?
- Comment rêves-tu le monde dans 50 ans ?
- Donne-nous quelques idées, même toutes petites, qui permettraient de passer de la réalité actuelle à ton rêve.

Après avoir récolté les réponses, regroupez-vous par trois ou quatre, et mettez en commun vos réponses. Regroupez-les sous forme d'un tableau récapitulatif, qui regroupe les réponses par catégories (vous pouvez créer ce tableau collectivement si nécessaire), et notez en dessous quelques citations qui vous semblent fortes. Distribuez ensuite les quelques tableaux photocopiés à tout le monde, et tentez ensemble de dégager les conclusions de votre enquête, tant au niveau qualitatif (extraire des paroles significatives, mettre en lumière les émotions évoquées et les processus d'évolution...) que quantitatif (faire quelques statistiques pertinentes, en fonction des générations, faire des observations sur les catégories de réponses et d'idées).

Arpentage du *Petit traité de résilience locale*

Parce que cette pratique est de plus en plus courante, qu'elle a fait ses preuves en matière d'aide à la digestion de bouquins complexes, et que c'est une super manière d'initier à l'intelligence collective, on vous propose : un arpentage ! Et comble du bonheur, le livre qu'on vous suggère d'explorer est solide, bien écrit sans être compliqué, et gratuit puisque ses auteurs ont jugé utile d'en offrir le PDF au plus grand nombre. Il s'agit du *Petit traité de résilience locale*, de Agnès Sinaï, Raphaël Stevens, Pablo Servigne et Hugo Carton.

Le concept d'un arpentage ? On se partage le bouquin en fonction du nombre de lecteurs, et chacun lit sa partie et la raconte au groupe sur base de ses notes. C'est une méthode issue de l'éducation populaire du passé, mais qui reste très actuelle pour apprendre plus vite, ensemble, en ayant l'avantage de pouvoir aussi éclaircir certains passages ou réfléchir en groupe. On gagne du temps, et de l'intelligence.

Voici donc le lien vers le livre qu'on vous propose, d'une centaine de pages de contenu. On peut mettre les participants par 2, comme le livre est petit, et se répartir les chapitres. [372petittraitederesilienceocale.pdf](https://www.petittraitederesilience.org/372petittraitederesiliencelocale.pdf)

Et comme on est sûr que tout le monde a lu ou entendu tout le livre, il est plus facile d'en parler après. Avec ces quelques réflexions, par exemple :

- Quelles sont les grandes idées que vous retenir de ce livre ?
- Quelles sont vos émotions en prenant conscience de tout cela ?
- Qu'est-ce que vous avez envie de faire à partir de là ? Quelles pourraient être des idées à appliquer directement, ici et maintenant ?

Un petit cadeau, à écouter en devoir

Le clip du collectif *On est prêt*, écrit pour et par la génération 2020, donne juste un coup de boost, pour se sentir moins seul. À glisser dans le smartphone des jeunes, comme un revigorant gratuit : [Et maintenant, on fait quoi?](#)

Veiller au curseur

On le voit, on l'entend, un des remèdes à l'éco-anxiété, c'est l'action, notamment l'action collective, mais on a quand même envie d'attirer l'attention sur un point important : veillez à votre curseur. La cause est bonne, la révolte grande, il est facile de foncer tête baissée dans le militantisme, d'être de tous les combats, et de finir... épuisé, cramé au fond de son canapé sans plus pouvoir bouger ! Le risque de burn-out est particulièrement élevé dans chez les personnes ultra-motivées qui s'oublient pour une bonne cause. Accepter les limites planétaires va de paire avec accepter ses limites personnelles, humaines, physiologiques et psychologiques. Prenez soin de vous en même temps que du Vivant, car vous faites partie du Vivant.

Un petit tour de table, alors, pour s'encourager à trouver le juste milieu, avec cette question : comment on peut sentir quand on va trop loin ? Est-ce qu'on a tous les mêmes limites ? Quels sont les signes qu'il faut ralentir et prendre soin de soi ? Comment s'entraider dans la recherche de ce juste milieu ?

Ouvrir d'autres portes de l'imaginaire

En dix minutes, on brosse le sujet, en abordant notamment le rôle des influenceurs dans la création de nouveaux imaginaires. Voici une petite vidéo de Jules Colé qui parcourt le sujet : [Des récits et imaginaires au service de la transition écologique](#)

Quelles sont les pistes évoquées par Jules Colé qui vous intéressent le plus ? Choisissez-en une et creusez en une page pour la présenter aux autres.

Les nouveaux super-héros

On l'a vu, notre conscience évolue et fait évoluer nos sens, pour développer des super-pouvoirs humains qui nous permettent dès aujourd'hui d'imaginer et de ressentir autrement le monde, et de créer d'autres possibles. Pour un tour d'inspiration, voici un trombinoscope de l'Archipel du Vivant, rempli d'alchimistes, de réinventeurs, de hackers, , de poètes, d'activistes du vivants, d'aventuriers, de convivialistes, de lutines modernes qui se définissent de manière inédite et nous invitent à en faire autant : [Notre équipe - L'Archipel du Vivant.](#)

Pour vous-même, réalisez votre propre bio en vous inspirant de ces personnes, avec celle ou celui que vous rêvez d'être, non pas demain, après vos études, votre mariage, votre carrière, mais dès aujourd'hui. Comment voulez-vous vous inventer maintenant ? Car vous êtes déjà un super-héros qui s'ignore... Il est temps de sauter dans votre potentiel quantique !

► La nature et l'être humain : la fin de la séparation ?

Le concept de nature est une invention de l'Occident.

Bien des sociétés dites "primitives" nous invitent à un tel dépassement, elles qui n'ont jamais songé que les frontières de l'humanité s'arrêtaient aux portes de l'espèce humaine, elles qui n'hésitent pas à inviter dans le concert de leur vie sociale les plus modestes plantes, les plus insignifiants des animaux.

Philippe Descola, anthropologue français qui entend dépasser la dualité nature / culture³⁰

Depuis l'école maternelle, on nous apprend à connaître la nature, les feuilles, le cycle de l'eau, les lois de la physique, les familles d'animaux, la pollinisation... On l'observe de loin, de près, à la loupe, dans des livres, mais toujours avec l'idée qu'on étudie l'environnement qui nous entoure. Il y a moi, l'humain, doté d'un cerveau et d'une conscience, et la nature, englobant tout le reste, qu'il est important de connaître. Mais pourquoi diable fait-on autant d'effort pour disséquer cette nature autour de nous ? La plupart du temps, pour deux raisons : soit pour utiliser ses ressources, soit pour la protéger.

La nature comme réservoir de tout

Attendez, je ne dis pas que tout le monde veut extraire du pétrole directement, mais déjà, tout le monde est bien content de l'utiliser à un moment ou à un autre. Petite piqûre de rappel : tous les plastiques sont faits à base de pétrole. Déjà, ça calme. Mais même pour les extrémistes du bio, utiliser les ressources de la nature, c'est aussi aller randonner dans la forêt, qui devient une ressource récréative. Manger des pommes, méditer dans le désert, se baigner dans la mer, faire de l'escalade sur la falaise. On ne parle pas d'impact, ici, mais on regarde juste la relation entre l'humain et la nature. Dans tous ces exemples, l'humain profite des ressources offertes par la nature.

La nature comme système fragile en danger

Deuxième option de relation : l'être humain doit protéger la nature en danger. C'était déjà l'histoire du jardin d'Eden, protégé par des murs. Et le retour au paradis, espace naturel idyllique, intact, non sali par les hommes. On retrouve cette posture dans la création de parcs naturels par exemple, de réserves, mais aussi des initiatives pour sauver les baleines, réintroduire le loup en Europe ou aider les pandas à se reproduire. Encore une fois, on n'est pas, dans cette partie de la réflexion, en train de juger si c'est bien ou pas de le faire. On regarde comment l'être humain se positionne par rapport à son environnement : ici, il se sent gardien de son environnement.

Le sapiens sapiens, sommet de la pyramide ?

Alors, vous le voyez, le point commun entre ces deux attitudes de l'homme face à la nature ? C'est la séparation. Avec, souvent, un instinct de supériorité. L'ego humain qui se situe au-dessus du reste de ce qui existe. Qu'il se sente le droit de l'utiliser pour remplir ses besoins, ou le devoir de le protéger, il s'agit toujours d'une relation inégale. Et surtout, il s'agit d'envisager la nature comme étant séparée de nous, les êtres humains, dotés d'un cerveau et d'une conscience.

Et si on dépoussiérait un peu ces vieilles idées ? Enfin, pas si vieilles que ça justement, puisque les peuples racines, considérés comme « primitifs », n'ont jamais considéré qu'ils étaient séparés du monde non humain qui les entourait. On n'est pas en train de parler des hommes des cavernes, là, non : certains existent toujours dans les forêts amazoniennes, dans les déserts australiens, dans les jungles indonésiennes et dans les plaines américaines. Et ils sont des exemples vivants de la possibilité d'une autre relation entre l'homme et la nature.

En tout cas, cette vision d'une nature séparée de la culture humaine, elle nous vient du siècle des Lumières, lorsque les philosophes considèrent que l'être humain est le seul à être doté d'une conscience et à être libéré de sa nature animale grâce à sa capacité réflexive évoluée (hum, oui, on voit où ça nous a mené, pas sûr qu'il y ait de quoi faire les malins...). L'ère industrielle a carrément accéléré le mouvement de séparation, puisque l'invention de machines hyper puissantes et productives, capables même de nous emmener sur la lune, prouvaient bien notre supériorité d'homo sapiens sapiens. L'homme est un sujet, le reste est donc objet. C'est ce qu'on appelle l'anthropocentrisme : l'être humain se place au centre du reste.

Et si on se remettait à sa place ?

Puis là, maintenant qu'on a bien tout utilisé dans tous les sens et qu'on commence à sentir les limites, on remarque que peut-être, tiens, à bien y regarder, est-ce

³⁰ Si vous ne les connaissez pas, foncez sur les BD qu'il a écrites et que Alessandro Pignocchi a dessinées, intitulées *Traité d'écologie sauvage*, en trois tomes, c'est un bonheur.

qu'on ne serait pas en train de scier la branche sur laquelle on est assis ? Est-ce qu'on ne ferait pas nous aussi partie de cette nature qu'on a tant mise à distance, objectivée, exploitée, trafiquée, arrangée à notre goût ?

Dans un mouvement de balancier vers l'autre extrême, on a vu naître le biocentrisme : le vivant devient maintenant le centre. En voici le principe fondateur : « *Le bien-être et l'épanouissement des formes de vie humaines et non-humaines de la Terre ont une valeur en elles-mêmes. Ces valeurs sont indépendantes de l'utilité du monde non-humain pour les besoins humains.* »³¹. Et un deuxième principe qui en découle : « *L'Homme n'a pas le droit de réduire la richesse et la diversité biologique, sauf pour satisfaire des besoins humains vitaux* ».

Certains militants extrémistes de ce mouvement biocentriste vont jusqu'à préférer la Terre à l'Homme, le voyant comme une menace, une déchéance, un parasite, un cancer pour le reste de ce qui existe. Bon, on n'est pas obligé d'en arriver là, mais avouez que ce principe est intéressant. Humains, animaux, insectes, plantes, rochers, rivières, déserts, océans, tous sont égaux et méritent le même respect.

Les baleines à égalité avec les hommes

Vous avez peut-être entendu parler de Paul Watson, ce vénérable défenseur des créatures marines, à la longue barbe blanche, dans les pionniers de Greenpeace. Le capitaine du *Sea Shepherd* (« Berger des Mers »). Il a été emprisonné en 2024 au Groenland, accusé de conspiration d'abordage et de dégradation de biens privés. Quels biens ? Des bateaux baleiniers japonais. Un pirate moderne, ce vieux Captain Paul. N'empêche, malgré la colère des Nippons, il a été blanchi et relâché fin de l'année. Il se dit antispéciste, ce qui est une autre manière de formuler le biocentrisme : toute la vie est au centre, à égalité, sans distinction de valeur entre espèces. Juste avant sa libération, il a été interviewé en prison par le journaliste Hugo Clément. Ces quelques minutes permettent de bien comprendre sa philosophie, et sa manière de concevoir la place de l'être humain dans l'entière du spectre du vivant. [Paul Watson : l'interview en prison avec Hugo Clément](#)

En tant que Terriens, nous devons reconnaître que toutes les autres espèces vivant sur cette planète sont aussi des concitoyens et aussi des Terriens. C'est une planète aux formes de vie incroyablement diverses ; ce n'est pas la planète d'une seule espèce comme beaucoup d'entre nous le croient.

Paul Watson, défenseur de la vie marine,
militant écologiste et antispéciste

De l'Anthropocène vers la Symbiocène

Vous balancer deux gros mots dans un seul titre, ça, c'est fait. Hyper simple à comprendre, pourtant. L'Anthropocène, c'est ce qu'on vit maintenant : *anthropo*, en grec, l'humain, et *cène*, ère. Nous, les humains, des êtres supérieurs au centre du monde, et le reste de ce qui existe, séparé, à protéger ou à utiliser. Le Symbiocène, c'est ce qui pourrait advenir dans un futur souhaitable : l'ère de l'interconnexion, des échanges sur pied d'égalité, du respect mutuel entre tout ce qui peuple la planète, humains, animaux, plantes, montagnes, océans, rivières. Oui, c'est très joli. Est-ce que c'est réaliste ? Ça dépend. Vous vous sentez inspirés par ça ? Ça vous fait envie ? On vous montre le programme, et vous nous direz : « *Voici les fondements du Symbiocène : vivre un présupposé de confiance envers les autres vivants, apprendre à suivre son intuition, se connecter aux autres vivants autour de soi, décoder ce qu'ils ont à dire, s'autoriser un décodage imparfait et filtré par ses propres interprétations, s'autoriser à sentir que ce qu'on sent est profondément vrai malgré tout, interagir avec les autres depuis le coeur, réduire son empreinte non plus par culpabilité ou par peur, mais par joie de se sentir au service de la vie à travers une frugalité épanouissante.* »³². La joie. On y revient. De quoi on aurait besoin pour y arriver ?

31 Principes tiré de l'écologie profonde formulée par le philosophe Arne Naess.

32 Extrait du site *Entre les arbres*, association basée à Lyon. [EntreLesArbres] De l'Anthropocène au Symbiocène une urgence désirable

Rappel général et altruisme

Si vous ne le connaissez pas encore, c'est le moment de rencontrer Matthieu Ricard, ce docteur en biologie devenu moine bouddhiste, qui lie spiritualité et neurosciences. On lui doit plusieurs livres passionnants et tout à fait accessibles, dont son « Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance ». Depuis longtemps, il s'intéresse aussi aux solutions pour sortir de l'impasse écologique dans laquelle on s'est enfoncés. Et dans cette petite vidéo, il nous fait un topo rapide qui sera un bon rappel des limites planétaires (en 2010, vous noterez que le graphique a bien explosé depuis...), puis il nous parle de ce que l'humain porte de meilleur en lui et qui pourrait bien faire basculer aussi le monde : sa capacité d'empathie, de bonté, de joie à coopérer. Il rejoint les auteurs du bouquin « L'entraide, l'autre loi de la jungle »³³, qu'on vous conseille vivement.

Voici ces 15 minutes précieuses, et vous pouvez franchement repasser deux fois les deux dernières minutes, elles sont denses et essentielles : [A plea for altruism | Matthieu Ricard | TEDxParis](#)

Prenez des notes, ce qui vous intéresse, ce qui vous interroge, ce qui vous touche. On pourra s'en servir pour l'exercice suivant, et accessoirement, pour enrichir tout le reste de notre vie...

Processus d'intelligence collective

Comme il y en a toujours plus dans plusieurs cerveaux que dans un seul, il est temps de vous initier à l'art de faire sortir le meilleur d'un groupe, sans pour autant y perdre des heures en blablas. Le sujet du jour : Nous sommes la nature. D'où la problématique : comment faire évoluer notre conscience de l'interconnexion de notre existence humaine avec tout le reste de ce qui existe (pour nous-mêmes et pour la société) ? Petite question simple, certes.

C'est parti. Par groupes de 4 ou 5, on donne deux minutes de réflexion silencieuse, pour un premier tour de parole, durant lequel chacun s'exprime durant une minute, ni plus, ni moins, et donne ses idées sur la question. L'animateur sonne un gong, on a juste le droit de terminer sa phrase. On respire trois fois. Un nouveau gong, et c'est au tour du suivant. Il s'agit aussi d'un exercice d'écoute active, à savoir qu'on

n'a pas le droit d'interrompre ni de réagir, on se rend vraiment disponible et ouvert à la parole de l'autre. Et s'il y a des silences, on accepte aussi cela, c'est un droit.

À la fin du premier tour, on repart pour un second tour, cette fois pour rebondir sur ce que d'autres ont dit ou réagir. Toujours une minute, toujours un temps de respiration entre deux prises de parole.

Et enfin, un troisième tour, avec ce que chacun retient comme solution, piste d'action ou de réflexion, à mettre en œuvre ou à creuser, individuelle ou collective. Le petit paquet perso avec lequel on repart, quoi. Et si le groupe le permet, on demande aussi de donner l'émotion dans laquelle on se trouve à la fin de ce troisième tour.

En une vingtaine de minutes, on va voir le résultat de ce processus d'intelligence collective, et on aura encore même un peu de temps pour débriefer sur le processus en lui-même.

Un dernier petit cadeau : une connexion aux arbres

Évidemment, on ne saurait trop vous recommander d'aller en forêt ou dans un grand parc, à la rencontre du vivant, sans intention particulière, juste pour vous sentir faire partie de cette nature. Et d'expérimenter l'écologie sensible dont on a parlé. De tester vos nouveaux sens, vos super pouvoirs d'humains conscients. Sans chercher la performance ni le résultat. Pour une fois, juste être. Zéro pression. Se lâcher la grappe, sortir de sa tête et toucher un arbre, par exemple.

Et si vous avez besoin d'un coup de pouce, voici cinq minutes d'audio qui vous guident pour retrouver la motivation au milieu des arbres. On ne vous en dit pas plus, utilisez-la simplement quand vous vous sentez découragé(e) par une tâche à accomplir, ou un obstacle à venir. [\[Entre les Arbres\] Retrouver la motivation en allant en forêt](#)

***Le courage, c'est la détermination de faire bien,
sans certitude de victoire.***

Kate Marvel, climatologue américaine et militant

33 Indispensable livre de Pablo Servigne et Gauthier Chapelle.

6/ Dramaturgie

Celle qui s'est emparée de ce texte pour le mettre en scène, c'est Anne-Pascale Clairembourg. Elle enchaîne les projets en tant qu'actrice, donne cours à l'IAD et se lance dans sa première mise en scène avec Poumons, au théâtre Jean Vilar à Louvain-la-Neuve. On a eu envie d'en savoir plus sur son travail autour de ce texte, sur ses élans et ses questionnements. Voici ce qu'elle nous dit, à travers ses différentes interviews³⁴.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de mettre en scène ce texte ?

Ça fait longtemps que je m'intéressais à la direction d'acteurs. J'avais déjà co-dirigé et joué 84 minutes d'amour avant l'apocalypse, en octobre dernier. Je me sentais prête à signer seule, avec mon assistante Elise Di Pierro, la mise en scène de ce texte de Duncan MacMillan. C'est Emmanuel Dekoninck, le directeur du Vilar, qui me l'a tendu, et je l'ai tout de suite adoré. C'est très drôle, très réaliste, et l'auteur aborde des sujets qui m'intéressent. La pièce Poumons est arrivée au bon moment et m'a particulièrement touchée puisque les questionnements qu'elle soulève — l'écologie, la parentalité et le souci « d'être quelqu'un.e de bien » — me traversent moi aussi. Je me sens concernée en tant que femme, en tant que parent et en tant qu'être humain dans ce monde en déclin.

Pourtant, il a été écrit il y a plus de dix ans. Il vous semble toujours pertinent aujourd'hui ?

Faut-il faire un enfant dans le monde actuel ? Je trouve que ce questionnement est encore plus fort que jamais ! C'est très présent chez les jeunes générations aujourd'hui. Comment assumer la responsabilité parentale aujourd'hui ? Quel impact cela aura-t-il sur le monde de demain ? Avoir un enfant dans un monde où les catastrophes écologiques s'enchaînent, un monde où règne la surconsommation... Le monde actuel n'est pas rassurant à plein de niveaux. Quelle est notre responsabilité individuelle dans le collectif ?

Vu de cette façon, on pourrait craindre un texte moralisateur, un peu plombant. Est-ce que c'est le cas ?

Non pas du tout ! Et c'est ce qui est très fort dans ce texte. C'est très important. On ne condamne personne, et si à un moment donné, on semble épouser le point de vue de l'un des deux, dans la minute qui suit, on épouse les arguments de l'autre. Parce qu'il n'y a pas de vérité. Ce n'est pas moralisateur du tout, c'est plutôt un état des lieux, rempli d'humour, d'auto-dérision et d'humanité. C'est vraiment très beau parce que les deux personnes ne sont pas des êtres parfaits. Ils sont juste humains, comme nous, et on peut facilement se projeter et s'identifier à leurs réactions et leurs doutes. On va traverser toute leur vie avec en toile de fond ces questions : est-ce qu'on est des gens bien, au fond ? Et ça veut dire quoi d'ailleurs, être des gens bien ?

Cette pièce va être vue par des jeunes qui auront presque l'âge des personnages, en scolaire, mais aussi par d'autres générations. Selon vous, à qui s'adresse-t-elle ?

Qu'on soit parent, enfant, futurs parents, jeune couple sans enfants, ou même grand-parent, tout le monde est concerné par les questions existentielles qui traversent ce texte. Dans l'équipe, on a eu beaucoup de conversations en préparant la pièce, des dialogues hyperpersonnels, car cela nous renvoie tous à notre vie privée. Et comme l'équipe est composée de gens de toutes les générations, c'était très intéressant de faire appel à ces multiples expériences pour enrichir le travail.

Au niveau de la mise en scène, Duncan MacMillan ne donne pas d'indication. Au contraire, il émet le souhait de n'avoir aucun indice ni de lieu ni de temps ni de prénom de personnages, pour que cela reste le plus neutre possible. Avez-vous adapté ses consignes ? Est-ce que cela a été une contrainte pesante ou une source de créativité ?

Ça a été une source de créativité, mais surtout de questionnements. J'ai essayé de comprendre ce que voulait l'auteur : est-ce qu'il veut qu'on suive ça à la lettre, ou que souhaite-t-il dire par là ? On a donc suivi un peu cette didascalie préalable, mais pas complètement. Je me suis plutôt dit que l'idée était de ne pas restreindre à l'histoire d'un seul couple. Notre objectif était de faire émerger de la poésie, de l'imaginaire, et d'apporter une certaine esthétique à notre projet.

Pouvez-vous nous donner quelques éléments sans trop en dévoiler ?

Je peux vous dire qu'on a pensé la scénographie comme l'espace mental du couple, et qu'on a aussi essayé de retranscrire le rapport à la nature sur le plateau. On a notamment fait appel à une dessinatrice, Taïla Onraedt, pour ouvrir l'imaginaire. Ses dessins ont plusieurs fonctions : parfois ils apportent de la poésie en illustrant des situations, et parfois, ils donneront à voir ce que les personnages ont dans leur tête et leur ressenti, mais sans faire pléonasme avec le texte qui est hyper puissant et le jeu d'acteur qui prime sur le reste. Il faut aussi savoir que le texte n'est pas scindé en scènes, mais qu'on est plutôt sur une longue conversation qui s'étale sur plusieurs années. C'est à la lecture qu'on se rend compte que le temps a passé — qu'on est tout d'un coup quelques heures plus tard ou qu'on a carrément sauté quelques années. Donc le challenge était aussi de retranscrire ces ellipses temporelles sans les rendre trop lisibles, pour préserver ce flou et cette surprise qu'on ressent à la lecture. Ça reste le gros défi, on a beaucoup travaillé dessus.

34 Propos tirés de l'article de l'Avenir du Brabant Wallon du 28/12/2024 et d'une interview au Théâtre Jean Vilar.

7/ Pistes pour prolonger la réflexion

Essais

- *Comment tout peut s'effondrer, petit manuel de collapsologie destiné aux générations présentes*, par Pablo Servigne et Raphaël Stevens (Seuil, 2015)
- *L'entraide, l'autre loi de la jungle*, de Pablo Servigne et Gauthier Chapelle (Les Liens qui Libèrent, 2017)
- *Ecopsychologie pratique et rituels pour la terre*, de Joanna Macy, fondatrice du Travail qui Relie (Le Souffle d'Or, 2008)
- *Une autre fin du monde est possible, vivre l'effondrement (et pas seulement y survivre)*, de Pablo Servigne, Gauthier Chapelle et Raphaël Stevens (Seuil, 2018)
- *Les émotions de la terre*, Glenn Albrecht (Les Liens qui Libèrent, 2020)
- *Petit traité de résilience locale*, un livre gracieusement offert en téléchargement PDF par ses brillants auteurs : Agnès Sinai, Raphaël Stevens, Pablo Servigne et Hugo Carton. (Editions Charles Léopold Mayer, 2015).
- *Décroissance et gratuité. Moins de biens, plus de liens*, par Paul Aries (Golias, 2010)
- *Et si? Libérer notre imagination pour créer le futur que nous voulons*, Rob Hopkins (Actes Sud, 2020)
- *Manières d'être vivant*, de Baptiste Morizot (Actes Sud, 2022)
- *S'enforester*, d'Andrea Olga Mantovani et Baptiste Morizot (D'une Rive à l'Autre, 2022)
- *L'effondrement. Petit guide de résilience en temps de crise*, un petit ouvrage brillant et savoureux de Caroline Baker (traduction de Collapsing consciously, Editions Ecosociétés, 2015).
- *Moins ! La décroissance est une philosophie*. Essai tout récent d'un philosophe japonais qui a déjà fait un tabac dans son pays et ailleurs : Kohei Saito (Seuil, 2024). Inédit dans son idée qui réunit communisme et décroissance, pour transformer le travail, miser sur le partage, la confiance et l'entraide.
- Comment dompter notre capitaliste intérieur ? Conférence donnée à Louvain-la-Neuve par Christian Arnsperger et les Amis de la Terre, dont le texte et son résumé sont en ligne. 12 pages qui nous permettent de comprendre les racines de notre impulsion à consommer toujours plus et à accumuler, et de les apprivoiser pour entrer en simplicité joyeuse et volontaire. [Comment dompter notre « capitaliste intérieur » - Les Amis de la Terre - Belgique](#)

Romans

- *Ravage*, de René Barjavel (Poche, 1972). Ça date, mais comme c'est une dystopie, c'est toujours très bon.
- *La route*, de Cormac McCarthy (2006). Un prix Pulitzer pour les amateurs de trash, parce que parfois, c'est à la limite du supportable pour les âmes sensibles. Il a été adapté en BD (par Larcenet) et en film (par John Hillcoat).
- *L'homme sans argent*, autobiographie de Mark Boyle agréable à lire, qui déconstruit bien notre rapport à ce qui dirige souvent nos vies... (Les Arènes, 2014)
- *113 raisons d'espérer*, un roman jeunesse de Marie Colot (Magnard, 2022) dans lequel un ado éco-anxieux transforme sa liste de peurs en motifs positifs.
- *Et le désert disparaîtra*, roman jeunesse de Marie Pavlenko (Flammarion, 2020). Samia est nomade dans un désert auquel pourrait bien ressembler notre monde. Un jour, elle désobéit, se perd, tombe dans un trou, découvre un arbre, et se rend compte que tout ce en quoi elle croyait pourrait bien être faux...
- *Nous sommes l'étincelle*, roman jeunesse de Vincent Villeminot (Pocket Jeunesse, 2024). En 2025, un groupe de jeunes décide de tout quitter pour aller vivre leur utopie dans la forêt. En 2061, trois enfants nés dans ce groupe sont enlevés par des braconniers, et les mondes s'entrechoquent...
- *Rizhome*, une dystopie pour ados de Nadia Coste (Seuil, 2018). Après une catastrophe, la planète survit grâce à des plantes importées des lunes de Jupiter. Un jeune botaniste qui les étudie commence à sentir qu'il peut communiquer avec elles.
- *Elle est le vent furieux*, un joli bouquet de 8 nouvelles pour grands ados et adultes, par 6 autrices phares rassemblées autour de Marie Pavlenko, qui racontent chacune à leur manière comment la terre mère laissera libre cours à sa colère. (Flammarion Jeunesse, 2023)

Bandes dessinées

- *Un monde sans fin*, de Jean-Marc Jancovici et Christophe Blain (Dargaud, 2021). Un brillant essai de 120 pages dessinées, sous forme de dialogue entre le spécialiste Jancovici et le naïf Blain. Incontournable pour comprendre en profondeur la question des limites, sans trop suer non plus.
- *Ressources, un défi pour l'humanité*, de Philippe Bi-houix et Vincent Perriot (Casterman, 2024). Un voyage illustré dans le passé, le présent et le futur autour de la question historique de l'utilisation des ressources. Ça rend les choses faciles à lire, même pour les novices.

- *Carbone et Silicium*, une fiction de Mathieu Babet (Label 619, 2020). Nés dans un laboratoire de la Silicon Valley, Carbone et Silicium sont deux androïdes qui vont traverser les époques et être les témoins (presque) immortels de l'évolution de notre monde. Gros coup de coeur général.

- *Petit traité d'écologie sauvage. Mythopoïèse*. Alessandro Pignocchi signe cette excellente BD en aquarelle dans laquelle une troupe de mésanges punks a renversé les Etats-Unis, la pensée animiste s'installe sur la terre et les chefs humains n'ont plus de pouvoir. Un monde inversé qui nous invite à envisager l'avenir avec humour, enthousiasme et optimisme. (Steinkis, 2020)

- *Kariba*, une fiction de Daniel et James Clarke (Vent d'Ouest, 2020) autour d'une jeune fille qui remonte la rivière jusqu'au barrage où a disparu son père. Un cri du coeur d'inspiration sud-africaine en faveur de l'harmonie avec la nature.

Podcasts

- *Peut-on aller bien dans un monde qui va mal ?* Voici un épisode du podcast *InPower*, dans lequel la journaliste Louise Aubery interview l'écrivaine Sophie Fontanel, et on ne s'ennuie pas une seconde. Sur vos applis de podcasts préférées ou Youtube.

- *Metabolism of cities*, un podcast qui parle de nos villes comme d'un métabolisme, un système qui consomme des ressources et qui produit des déchets. C'est passionnant pour réfléchir à la problématique des villes. [Circular Metabolism Podcast - YouTube](#)

- Les podcasts de la chaîne *Reporterre* sont plein de ressources. On vous en donne un pour démarrer, celui de Baptiste Morizot qui parle de notre rapport au vivant : [Baptiste Morizot - « Le vivant n'est pas une petite chose fragile mais un allié »](#). Et à partir de là, on peut explorer sans fin...

- Si vous n'avez pas le temps de lire Rob Hopkins, vous pouvez l'écouter de parler de la libération de l'imaginaire, sur la chaîne Youtube d'Actes Sud (33') : [Et si... on libérait notre imagination pour créer le futur que nous voulons ? avec ROB HOPKINS](#)

- Pour écouter Pablo Servigne et Nathan Obadia nous parler de la peur, c'est à plein d'endroits, mais par exemple ici, sur France Inter, en 2024 : [Pablo Servigne et Nathan Obadia : «La peur, c'est une énergie de vie» | France Inter](#)

- Les podcasts du mouvement d'*Adaptation Radicale* (de Jem Bendell) sont assez terribles aussi, quoi que d'un niveau plus élevé, moins vulgarisé que les précédents : [YesWikiAdaptationRadicale : Podcasts et enregistrements audio](#)

Films et vidéos

- *Et tout le monde s'en fout, #60 La Fin*, dans la série youtube de ces vidéos drôles et pédagogiques d'Axel Lattuada, un épisode nous parle de collapsologie, d'éco-anxiété, et de la meilleure réaction possible à ce qui pourrait venir. [Et tout le monde s'en fout #60 - La fin -](#)

- *La barbe : l'effondrement*, sur la chaîne youtube de Nicolas Meyrieux, qui revient en moins de 9 minutes sur les chiffres et qui nous motive à bouger collectivement. [L'EFFONDREMENT - LA BARBE - YouTube](#)

- L'interview de Pablo Servigne (oui, encore lui, mais il est vraiment limpide, motivant et accessible) par la chaîne Blast à propos de son premier livre sur l'effondrement est particulièrement chouette parce qu'elle ouvre des horizons enviables. [Pablo Servigne présente une notion fondamentale](#) (et cette notion, on vous spoile, c'est l'adaptation radicale).

- La mini-série de fiction de Canal + intitulée *L'effondrement* nous balance 8 épisodes, sur 8 aspects différents de la crise attendue. C'est bien foutu, pas spécialement feel good mais ça permet de réfléchir et de discuter. A voir gratuitement sur le site [www.lesparasites.net](#)

- *Dr Nozman*, un scientifique à découvrir pour sa vulgarisation d'expériences, et ici, pour son explication assez claire du concept du dépassement des limites planétaires, sur sa chaîne Youtube : [Le jour du dépassement, c'est quoi ?](#)

- *The Green Planet*, un documentaire de Jan Haft (Allemagne, 2012) qui est une ode à l'émerveillement par le vivant. Les images sont somptueuses, passant d'un gros plan sur une goutte au survol de la rivière en drone, de la naissance de renardeaux à la reprise de la forêt après un incendie. Magique pour se reconnecter à la vie sous toutes ses formes. Et tellement feel good. À glisser entre deux autres reportages...

- *Le jour d'après*, documentaire du National Géographique disponible gratuitement sur Youtube. Il date de 2018, et met en lumière les enjeux de la surpopulation. [GLOBAL DÉPOPULATION : reportage CHOC sur la surpopulation mondiale - YouTube](#)

- *Ikéa, le seigneur des forêts*, le documentaire choc de Xavier Deleu et Marianne Kerfriedien, de 2023. Indispensable pour les jeunes qui vont devoir bientôt s'acheter des meubles pas chers pour leur kot ou leur futur appart... et pour tous les autres aussi ! Il y a des tas d'alternatives en seconde main, il est temps de sortir du réflexe Ikéa.

- [Nouveaux imaginaires : l'importance du récit pour rendre possible la transition environnementale](#), une conférence filmée passionnante datant de novembre 2023, avec notamment Sébastien Bohler, Valérie Martin et Valérie Zyodo (disponible sur Youtube)

- *Ralentir ou périr*, un reportage du média indépendant Blast, avec Timothée Parrique, qui se demande à quoi ressemblerait une société post-croissance. 44 minutes pour dépasser ses idées reçues sur la décroissance (septembre 2022). RALENTIR OU PÉRIR : À QUOI RESSEMBLERAIT UNE SOCIÉTÉ POST-CROISSANCE ? - AVEC TIMOTHÉE PARRIQUE

Jeux

- Le site de Cap 2030 est dédié aux Objectifs de Développement Durable (ODD pour les intimes) et propose différentes versions d'un même jeu de base pour découvrir ces objectifs et se les approprier. On aime particulièrement leurs variantes ludiques qui se basent sur des jeux existants (Dixit, Time's up, Pictionary, Unanimous...) Variantes ludiques – Cap2030

- *Global footprint* calcul de combien de planète il faudrait si tout le monde vivait comme moi. Bon, c'est vrai, ce n'est pas vraiment un jeu, mais un quizz qui est à la fois ludique et quand même assez révélateur pour illustrer tout notre propos...

- Pour les gamers, le jeu de Playstation *Dreams*, créé par l'artiste Kengo Kurimoto et son studio Media Molecule, est une pépite de créativité. Il permet aux joueurs de créer leur propre jeu, de développer leur univers, et de le partager avec d'autres. Leur studio a été récompensé par plusieurs prix. Media Molecule | The Home of Creativity and Innovation

- Le jeu vidéo *Civilisation VI : Gathering Storm* intègre dans cette version, la dernière, le changement climatique comme un phénomène irréversible qui marque la fin de la partie (alors que dans les versions précédentes, il n'était qu'un petit désagrément pour la construction de sa civilisation). D'avis d'experts, un super moyen de prendre conscience des enjeux, à partir d'un jeu très populaire. (Si ça vous intéresse, foncez sur le site de *Game Impact*, l'association française qui promeut une vision du jeu vidéo comme acteur de futurs souhaitables)

- L'escape game *Sauve la planète*, jouable en ligne, par la compagnie Genially, propose des missions sous forme de quizz autour de 4 thèmes : la biodiversité, les pôles, les forêts et les énergies renouvelables. C'est plutôt pour le début des secondaires, assez « scolaire » mais pas inintéressant : sauve la planète

- *Forêt mixte*, un jeu de société pour ados et adultes dont le but est de créer un écosystème harmonieux, avec des infos complexes, réelles et documentées.

- *RoleTime, la vallée des bourdonnements* est un jeu de rôles pour ados et adultes, avec un meneur de jeu, six personnages insectes pollinisateurs et une super narration. Assez merveilleux pour aborder la biodiversité.

- *Photosynthesis*, encore un bijou de jeu de société sur le thème des arbres cette fois, avec un mélange de stratégie de placement et de gestion des ressources.

- *Climat Tic Tac*, un jeu coopératif d'ambiance où on doit faire les bons choix pour lutter contre les changements climatiques, en relevant des défis et en effectuant des actions. Assez intéressant à utiliser en classe en équipes.

Musique

- *Plus rien*, chanson des Cowboys Fringants (Québec)

- *Dégénérations*, chanson de Mes Aïeux (encore le Québec, ils sont forts!)

- *Respire*, de Gaël Faye (franco-rwandais).

- *La fièvre*, de Julien Doré (français).

- *Rappelle-moi la beauté*, de la merveilleuse jeune artiste belge Roza. Un joli remède à l'éco-anxiété.

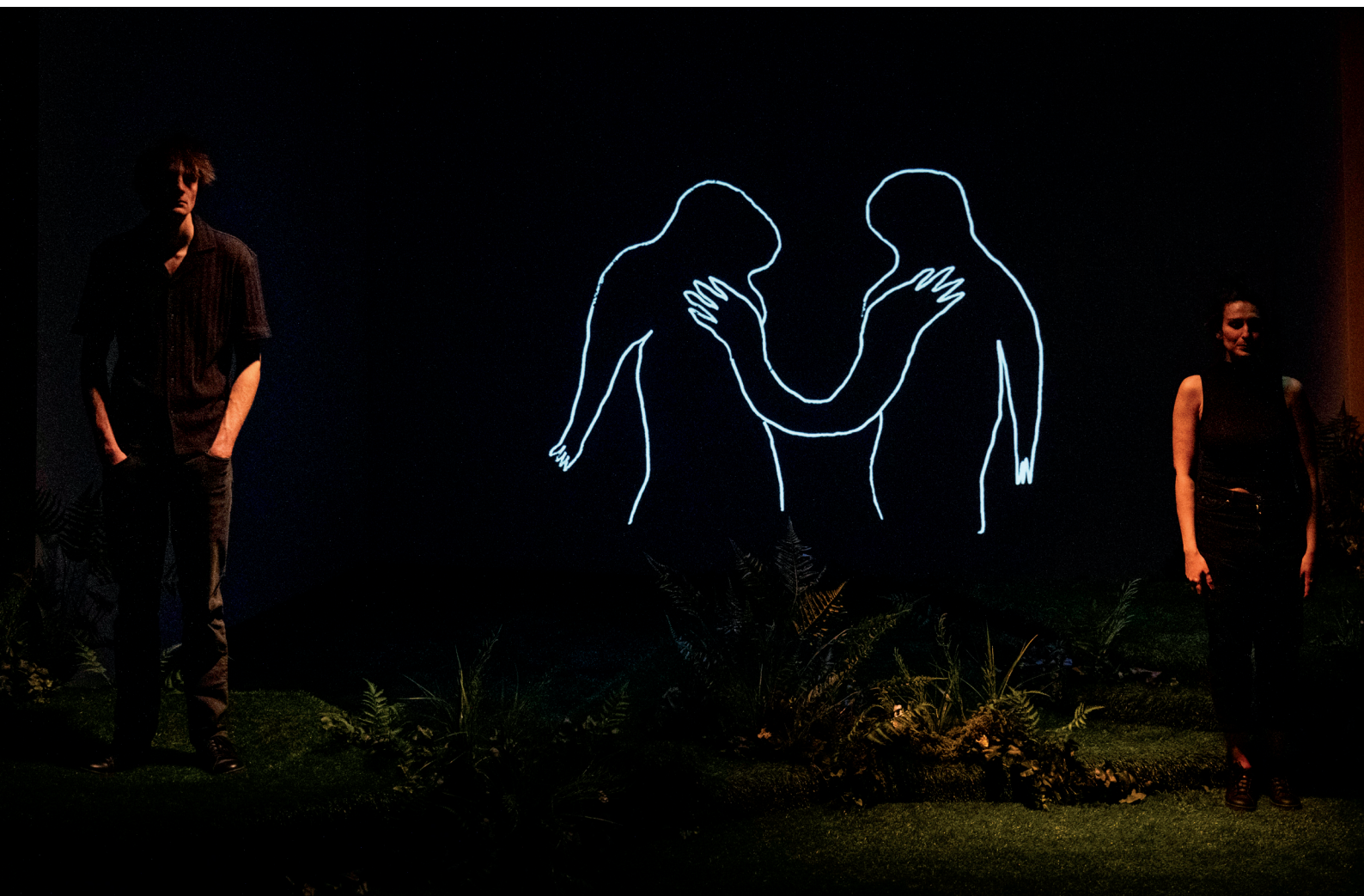
Sites internet et réseaux sociaux

- *L'arbre des imaginaires*, par l'association française Graines de Récits, est un projet assez fou et foisonnant autour de la refondation de notre lien à notre environnement, allez absolument y faire un tour, c'est inspirant, rempli de propositions concrètes et d'idées novatrices qui éclairent la réalité et les émotions vécues.

- *La Relève et la Peste*, média indépendant sur les questions d'écologie et d'environnement, sans actionnaire ni pub, propose plein d'articles rangés par thèmes (les plus révoltants / les plus positifs / les plus lus) et des bouquins extras. La Relève et La Peste - Média alternatif engagé

- *Des pistes pour l'action ?* Le collectif *On est prêt* vous nourrit d'idées et de propositions concrètes. Inscrivez-vous à leur mailing list et vous ferez partie du mouvement pour le Vivant et la justice sociale ! On Est Prêt - Transformer aujourd'hui le monde de demain

- Le site du mouvement international et apolitique *Extinction rébellion* propose de rejoindre des groupes d'action (plusieurs en Belgique), et se base sur trois revendications : l'exigence de vérité de la part des décideurs politiques, l'exigence de mesures et d'actions immédiates de la part des gouvernements, et la mise



en place d'une assemblée nationale citoyenne dotée d'un pouvoir décisionnel en matière de justice et écologique sociale. On parle bien de désobéissance civile non violente, avec des idées derrière. [extinction rebellion | Rejoignez-nous dans la lutte contre l'effondrement écologique et climatique](#)

- Le site d'OXFAM propose plusieurs très bons programmes pour les écoles : des ateliers d'immersion, une animation gratuite de 3h pour constituer une fresque du climat sur base de cartes avec les informations du GIEC, et des tas d'outils pédagogiques pour les élèves du secondaire. Foncez ! [Outils pédagogiques | Oxfam Belgique](#)

- *Les Amis de la Terre* proposent plein de ressources géniales sur leur site, et on épinglera particulièrement leur boîte à outils contre les fausses solutions écologiques dans les discours ambiants, car ça fait du bien de se remettre les yeux en face des trous, que diable ! [Une boîte à outils pour lutter contre les fausses solutions climatiques - Les Amis de la Terre - Belgique](#) . Ils proposent aussi par exemple des ateliers sur la face cachée du clic, hyper pertinents et conçus pour les ados et leurs parents, pour pouvoir en discuter.

- Le réseau d'écologie sensible de l'association belge *Terre et Conscience* offre plein de pratiques pour se relier au vivant : [Pratiques Ecologie Sensible : Bienvenue](#)

- Les fameuses conférences courtes des *TedX Paris* sont une source inépuisable de plaisir d'apprendre, et le thème général pour 2025, on vous le donne en mille : « Peut-on jouir dans un monde qui va mal ? ». La réponse étant évidemment : oui, de plein de manières, qui non seulement ne coûtent rien à la planète, mais en plus ajoutent de la joie et de la créativité au monde. [TEDxParis](#)

- le *PostAp Mag* est un magazine indépendant en ligne dédié au monde d'après, qui a son Facebook, sa chaîne Youtube, et qui déborde de ressources dans tous les sens.

- *L'Assemblée citoyenne des imaginaires* est un projet qui explore la culture populaire (notamment via les séries, les héros dans lesquels on a envie de se projeter...), avec l'aide de scénaristes et d'écrivains, pour inventer de nouveaux récits en lien avec les crises actuelles. Foncez ! [Ressources – Assemblée citoyenne des imaginaires](#)

8/ Biographies de l'équipe artistique



ANNE-PASCALE CLAIREMBOURG, metteuse en scène

Sortie de l'IAD section théâtre en 2000, **Anne-Pascale Clairembourg** cultive l'éclectisme : elle passe de Tchekhov à Maeterlinck, Shakespeare, Feydeau, Beaumarchais, Racine, Archambault, Dennis Kelly ou Claudel, suit des stages de danse contemporaine, passe d'un théâtre à l'autre (Atelier 210, Martyrs, Tanneurs, Zone Urbaine Théâtre, TTO, Le Public, Théâtre de la Vie, Méridien, Théâtre National en Belgique et à l'étranger.)

Elle travaille avec différents metteurs en scène, notamment Anne-Cécile Vandalem, Dominique Pitoiset, Selma Alaoui, Georges Lini, David Strosberg,

Miriam Youssef, Philippe Sireuil, Denis Marleau, Patrice Mincke, Eric De Staercke, Jasmina Douieb, Elvire Brison. Elle a été nominée en 2005 dans la catégorie « meilleure comédienne » pour sa prestation dans *La princesse Maleine* de Maeterlinck au Zut ainsi qu'en 2007 pour le Prix du Théâtre de la meilleure comédienne (*Jours de pluie* de S. Benson).

Anne-Pascale Clairembourg reçoit en 2014 le prix de la critique de la Meilleure comédienne pour ses prestations dans *Orphelins* de Dennis Kelly et *La dame de chez Maxim* de Feydeau. Quelques années plus tard, elle tourne avec *Tristesses*, mis en scène par Anne-Cécile Vandalem, très remarqué à Avignon et prix de la critique du meilleur spectacle 2016.

Au Vilar, vous avez pu l'applaudir dans *Un Conte d'hiver* de Shakespeare, *Encore une histoire d'amour* de Thomas Gunzig, *Ivanov* de Tchekhov, mis en scène par Georges Lini ou encore *84 minutes d'amour avant l'apocalypse* qu'elle a co-créé avec Emmanuel Dekoninck et Julie Duroisin.

Au cinéma, elle reçoit le Magritte du meilleur espoir féminin pour sa prestation dans le film *Mobile Home*. On a aussi pu la voir dans *Le Tout Nouveau Testament* de Jaco Van Dormael, *Tueurs* de François Troukens et Jean-François Hensgen, dans les séries *La Trêve* et *Unité 42* et dans *Un Monde* de Laura Wandel, présenté en sélection officielle au Festival de Cannes 2021 dans la section Un Certain Regard.



ELISA FIROUZFAR,
comédienne

Elisa Firouzfard, 29 ans, est une actrice belgo-iraniennne diplômée en 2018 du Conservatoire Royal de Bruxelles. Elle est membre de différentes ASBL comme La Datcha ou Ravie (compagnies Junior et Finek) avec laquelle elle fait partie de la direction collective du Théâtre de la Vie. Elle collabore avec Habib Ben Tanfous sur *Finek*, *Ici je lègue ce qui ne m'appartient pas* et prochainement *Orchestre Vide*. Au théâtre, on a pu la voir dans *Faire confiance à nos archéologues*, mis en scène par Manoël Dupont, *La Fille du sacrifice* de Réhab Mehal, *Grosse bagarre* d'Harpo Guit ou encore *Ouloulou x Tantrum* d'Antonin Compère. Au cinéma, elle a joué dans *Innocence*, long métrage de Lucile Hadzihalilovic.



FÉLIX VANNOORENBERGHE,
comédien

Félix Vannoorenberghe, 26 ans, vit à Bruxelles et est sorti de l'école de théâtre en 2017.

Au théâtre, il collabore régulièrement avec Georges Lini : *La profondeur des forêts*, *December man*, *Macbeth*, *Les Atrides* ; pour lequel il a reçu la récompense de meilleur espoir masculin en 2018, *Ivanov* et *La Sœur de Jésus-Christ* ; pour lesquels il a été nommé dans la catégorie meilleur interprète aux Prix Maeterlinck 2023. En 2024, on a pu le voir dans *Des Estivantes* mis en scène par Georges Lini au Théâtre le Vilar et au Théâtre des Martyrs.

Il a également pu tourner dans des séries telles que *L'agent immobilier* d'Etgar Keret et Shira Sheffen (pour Arte), les séries *Ovnis* (Canal+), *Zone blanche* (France2), *Hippocrate* (Canal+), *Coyotes*, *Pandore* (Rtbf), *Prière d'enquêter* (France3), *Salade Grecque* (Prime Vidéo).

Au cinéma, vous avez pu voir Félix dans les films *Lola vers la mer* de Laurent Michelli, *L'Etabli* de Mathias Gokalp et *La Nuit se traîne* de Michiel Blanchart. En 2025, il sera à l'affiche de *La Venue de l'Avenir* de Cédric Klapisch.

Profondément fan du spectacle *Les bêtises de Violette*, de Gwladys Lefevre, il en assure désormais la régie générale.



TAÏLA ONRAEDT,
dessinatrice

Taïla, artiste multi-facettes ~ comédienne, chanteuse et dessinatrice, explore à travers ses dessins les sillons sinueux et tortueux de l'autobiographie et de l'intime. L'amour amoureux au premier plan de son travail ~ elle y dissèque toujours en filigrane son thème phare ; la condition féminine. Il y a à travers son œuvre, une sorte de conscience dichotomique entre « être femme de condition » et chercher toujours désespérément le chemin qui m'émanera vers l'émancipation de cette condition. Ses dessins sont l'expression même de ce chemin.



NOÉMIE VANHESTE,
scénographe

Formée aux instituts Saint-Luc en architecture d'intérieur et scénographie, elle commence ses déambulations en tant que scénographe en 2012. Elle s'intéresse tant à la conception qu'à la construction et aux patines d'un décor, mais aussi petits accessoires de jeu. Elle continue à développer et apprendre des techniques inhérentes tout en collaborant entre autres, avec le théâtre des 4 mains, la cie Still Life, la cie Point Zéro, Fabrice Murgia, Denis Laujol, ...



GRÉGOIRE TEMPELS,
créateur lumière

Grégoire Tempels est un régisseur et créateur lumière basé à Bruxelles.

Actif dans le milieu du théâtre depuis plusieurs années, il exerce principalement en tant que régisseur général ou éclairagiste, collaborant avec diverses compagnies aux esthétiques variées (danse, théâtre jeune et tout public, etc.).

Animé par le désir de s'immerger autant que possible dans le processus créatif des projets, il travaille étroitement avec des compagnies telles que Point Zéro, le Canine Collectif et la compagnie Kaori, entre autres.



GILLES MASSON,
créateur sonore

Né en 78 dans la campagne Hesbignonne, c'est à l'âge de 6 ans, sur les bancs de l'académie de Hannut que commence son parcours musical.

Après 5 années de cours de piano sans réel goût pour cette formation très classique, c'est à 14 ans que naît sa passion pour la guitare, la basse et le rock des 70's. À la fin d'humanités sans encombre, mais aussi sans intérêts, il s'inscrit au cours d'art dramatique et de déclamation du conservatoire de Bruxelles, ce qui sera l'expérience la plus décevante de toute sa scolarité.

Ce sera donc en participant à de nombreuses et très différentes formations musicales durant une petite dizaine d'années que débute son expérience professionnelle, sur toutes les principales scènes et festivals de Belgique, mais également en France, en Suisse, et même à plusieurs reprises, outre Atlantique.

Ayant abandonné l'idée d'une carrière théâtrale, son ami Manu Deconinck, sa compagnie (les gens de bonne compagnie) fraîchement créée, l'invite pourtant à participer à sa première mise en scène. Et à presque toutes les suivantes... Cela lui donnera la chance de jouer notamment dans *L'Écume des jours*, *Alive*, *Hamlet* et dernièrement *Lucrece Borgia*. Spectacles qui tourneront dans la plupart des centres culturels de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Rencontré sur *Alive*, Benoît Verhaert, directeur du théâtre de la chute, l'invitera également pour deux de ses créations.

Entre-temps, parmi d'autres participations ponctuelles à des spectacles de différentes compagnies, il continue de faire grandir son expérience musicale en apprenant de nouveaux instruments, mais surtout en développant mon goût pour la composition par le biais de la musique assistée par ordinateur. Possédant aujourd'hui un home studio, la composition et l'arrangement de créations musicales et sonores, principalement pour le théâtre, mais également pour les films documentaires, sont devenus sa principale activité.

Il n'exclut pas, dans les prochaines années, de retourner à mes premières amours et à remonter sur scène en tant que musicien.



ELISE DI PIERRO,
assistante à la mise en scène

Elise est diplômée de l'Institut des Arts de Diffusion en interprétation dramatique depuis 2023.

Elle s'apprête à jouer dans le spectacle *Arsen et Fanfan*, mis en scène par Simon Thomas (2025). On la retrouvera également aux côtés de Julie Duroisin pour une future création écrite et mise en scène Emmanuel Decoinck (2025). Elle a également interprété le texte *Adèle* de Veronika Mabardi auprès de Janine Godinas lors d'une lecture encadrée par Héloïse Jadoul au Théâtre des Martyrs.

Elise aime enfiler plusieurs casquettes. Elle a ainsi participé en tant qu'assistante à la mise en scène et dramaturge pour le spectacle *Célébration.s* mis en scène par Barbara Sylvain et pour *Château Faible*, mis en scène par Antoine Mine et Amber Kemp.

Elle a également travaillé auprès des compagnies québécoises Mayday et Onishka et a participé au Festival d'Avignon en tant que directrice de tournée pour le spectacle *Marguerite : Le feu* mis en scène par Emilie Monnet.

Passionnée de jeu clownesque, elle a fondé le collectif *Voilà ce qu'on va faire* avec Elise Lonnet et Lilia Melle et qui prépare son tout premier spectacle *Oyez*.

THEATRE DE POCHE

Chemin du Gymnase, 1A - 1000 Bruxelles

Arrêt Longchamp : tram 7, bus 38 et station Villo n° 244

Arrêt Legrand : tram 7 et 8 et station Villo n° 71

reservation@poche.be – +32 2 649 17 27

poche.be

IBAN : BE97 5230 8020 6749

Rédaction : Elodie Mopty

Affiche : Olivier Wiame

Photographie : Sarah Brunori

Contact production et diffusion :

Anouchka Vilain
production@poche.be
+32 496 10 76 91

Contact pédagogie et médiation :

David-Alexandre Parquier
prof@poche.be
+32 488 42 37 52

Contact presse :

Clarisse Lepage
presse@poche.be
+32 473 40 59 80

