



11 et 18 avril 2024

FORMATION

A L'ACCUEIL

DE L'ECO-ANXIETE



Espérer pour le vivant

Réseau protestant de réflexion sur l'écologie



MODULE 2 - INTRODUCTION

- Accueil
- Remémoration du module 1
- Présentation du module 2

REMÉMORATION

- Séquence 1 : Introduction
 - Décision Synodale 2021
 - Réseau « Espérer pour le vivant »
 - Festival « Terre d'Espérance »



Espérer pour le vivant

Réseau protestant de réflexion sur l'écologie



**EGLISE PROTESTANTE
UNIE DE FRANCE**

communions luthérienne et réformée



Boissy St Léger, 4 mai 2024

REMÉMORATION

- Séquence 2 : Eco-anxiété, de quoi parle-t-on ?
 - L'éco-anxiété n'est pas un trouble psychique
 - C'est une réaction normale et fréquente
 - Elle est mesurable (échelle de Hogg, échelle de Clayton et Karazzia)
 - Chez les ados, elle s'inscrit dans un contexte général de changements
 - C'est un processus évolutif comparable à un deuil
 - Il convient de consulter si elle devient incapacitante



REMÉMORATION

- Séquence 3 : Les différentes stratégies d'adaptation
 - Modèle de Lucie Côté (*in* Inès Lopes, *Les visages de l'éco-anxiété*, 2023)

	Maîtrise de la situation	Non maîtrise de la situation
Posture facilitante	ACTION Engagement concret pour modifier la situation	ACCEPTATION De la non maîtrise, pas de la situation
Posture aggravante	EVITEMENT Refus de faire face à la situation	ACHARNEMENT Tentatives de modification en l'absence de maîtrise

REMÉMORATION

- Séquence 4 : Leviers de l'engagement personnel et collectif
 - Une situation climatique qui s'aggrave objectivement
 - Une évolution qui dépend encore des décisions des pays riches (FR : -80%)
 - L'industrie réduit ses GES mais produit ce que nous achetons (et 50% des émissions françaises sont importées)
 - Les services publics les plus émetteurs sont la santé, l'éducation et la défense
 - Le comportement individuel « héroïque » permet de réduire ses émissions
 - De 25% sans investissement (alimentation, transport, achats, écogestes...)
 - De 20% en + avec investissement (rénovation thermique, chauffage, voiture)
 - Ce n'est pas suffisant, mais c'est indispensable !

Tester mon impact C

PRÉSENTATION DU PARCOURS

• Module 1

- Introduction
- Eco-anxiété : de quoi parle-t-on ?
- Différentes stratégies d'adaptation
- Leviers de l'engagement pour la création

• Module 2

- Introduction
- L'écoute active
- Conseils pour la gestion quotidienne
- Parler (ou pas) d'espérance chrétienne avec les personnes éco-anxieuses ?





ACCOMPAGNER

L'ÉCOANXIÉTÉ

L'ÉCOUTE ACTIVE

Annette PREYER



Espérer pour le vivant

Réseau protestant de réflexion sur l'écologie



ECOUTE ACTIVE



L'ÉCOUTE ACTIVE ... UN ART ANCIEN ...

FORMALISÉ À PARTIR DE 1950



- Épictète de Phrygie (stoïcien, 50-125/130)

Tout comme il y a un art de bien parler, il y a un art de bien écouter.

- Carl Rogers (psychologue US, 1901-1987)
- Elias Porter (psychologue US, 1914-1987)
- Maurice Bellet (théologien, psychanalyste français, 1923-2018)
- PNL
- Psychothérapeute, coach, manager, accompagnateur.rice spirituel.le.s



CARL ROGERS ÉCRIT :



« **Quand j'ai été écouté et entendu**, je deviens capable de percevoir d'un œil nouveau mon monde intérieur et d'aller de l'avant.

Il est étonnant de constater que des **sentiments** qui étaient parfaitement **effrayants** deviennent **supportables** dès que quelqu'un nous écoute.

Il est stupéfiant de voir que des **problèmes** qui paraissent **impossibles à résoudre** deviennent **solubles** lorsque quelqu'un nous entend. »

(Carl Rogers, psychologue humaniste, *Le Développement de la personne*, InterEdition, 1966)



SELON ELIAS PORTER :



6 habitudes d'écoute dans la vie de tous les jours

1. Jugement
2. Interprétation
3. Soutien
4. Investigation, enquête
5. Conseil, suggestion ou autoritaire
6. L'écoute active & de compréhension



NOS HABITUDES D'ÉCOUTE



Consoler
Rassurer

Minimiser
Banaliser

Dramatiser
Surenchérir



Cf. Véronique Gaspard, Déclic, CNV



NOS HABITUDES D'ÉCOUTE



Consoler
Rassurer

Interroger
Questionner

Empathie pour le
tiers absent

Minimiser
Banaliser

Expliquer à l'autre
son problème

Dramatiser
Surenchérir

Culpabiliser



NOS HABITUDES D'ÉCOUTE



Consoler
Rassurer

Interroger
Questionner

Empathie pour le
tiers absent

Minimiser
Banaliser

Expliquer à l'autre
son problème

Dramatiser
Surenchérir

Culpabiliser

Conseiller
Trouver une solution
pour l'autre



NOS HABITUDES D'ÉCOUTE



Consoler
Rassurer

Interroger
Questionner

Empathie pour le
tiers absent

Dévier sur soi, sur
des anecdotes

Minimiser
Banaliser

Expliquer à l'autre
son problème

Clore
Changer de sujet

Dramatiser
Surenchérir

Culpabiliser

Conseiller
Trouver une solution
pour l'autre



(à suivre...)