

## La spirale qui relie

Entrer dans une démarche de reliance, pour restaurer et revivifier notre lien profond à nous-même, aux autres, à la Terre et au divin, à travers le travail qui relie, développé par l'écophilosophe américaine Joanna Macy.

Nous allons expérimenter collectivement quelques phases de la spirale du travail qui relie, tout en sachant que cela s'inscrit normalement dans une démarche bien plus étoffée qui s'étale sur plusieurs jours.



Pour Johanna Macy (fille de pasteur, Dr. En systèmes, initiée au bouddhisme, militante anti-nucléaire d'abord), il existe 3 attitudes face à la crise actuelle :

- « business as usual » : c'est le déni, on continue à foncer droit dans le mur avec un bandeau sur les yeux
- Les effondrements : les drames à venir sont inéluctables (réfugiés climatiques, guerres, famines...). Fait naître un sentiment profond d'impuissance, qui fait le lit des populismes.
- L'espoir : on peut encore écrire une autre histoire ! C'est dans cette optique qu'elle a développé le TQR.

Dans quelle attitude suis-je ? Dans quelle histoire ai-je envie de m'inscrire ?

### 1) S'enraciner dans la gratitude : s'émerveiller de la vie

Il s'agit de s'émerveiller du miracle permanent de la vie et de dire merci pour ce qui nous est offert à chaque instant : l'air, les plantes, nos proches, Dieu... La gratitude, c'est s'inscrire dans le cycle cosmique et historique de l'accueil et de l'offrande, où l'on donne au présent et pour le futur ce que l'on a reçu du passé.

*Rem : bcp d'études socio-psychologiques montrent que cultiver la gratitude comme attitude intérieure favorise la coopération)*

*Rem : c'est un bon antidote contre la surconsommation (la gratitude est subversive !)*

L'encyclique du Pape François « Laudato si » s'ouvre d'ailleurs sur ces mots de louange :  
*« Loué sois-tu, mon Seigneur », chantait François d'Assise. Dans ce beau cantique, il nous rappelait que notre maison commune est aussi comme une sœur, avec laquelle nous partageons l'existence, et comme une mère, belle, qui nous accueille à bras ouverts : « Loué sois-tu, mon Seigneur, pour sœur notre mère la terre, qui nous soutient et nous gouverne, et produit divers fruits avec les fleurs colorées et l'herbe ». (LS 1)*

### 2) Honorer sa peine pour le monde : reconnaître la souffrance de la Terre

Il s'agit de reconnaître les dégradations en cours et d'accueillir sans jugement nos émotions face à ces problèmes : tristesse, colère, angoisse, impuissance, culpabilité... Entrer dans son ressenti est une condition pour que les pertes nous concernent vraiment. Exprimer et partager sa peine pour la Terre, c'est ouvrir un espace où la compassion et la solidarité peuvent se manifester.

*« L'objectif n'est pas de recueillir des informations, ni de satisfaire notre curiosité, mais de prendre une douloureuse conscience, d'oser transformer en souffrance personnelle ce qui se passe dans le monde, et d'ainsi reconnaître la contribution que chacun peut apporter. » (LS 19)*

### 3) Changer de regard : se transformer intérieurement pour transformer notre relation à la nature

Il s'agit d'ancrer notre vie dans une histoire plus large que les problèmes actuels, de découvrir les profondeurs cachées de notre identité. Celle-ci intègre tout l'évolution de la planète dont nous sommes issus et l'ensemble de la toile de la vie à laquelle nous appartenons. Cette conscient de l'interdépendance fonde notre responsabilité pour le monde et les générations futures. Dans un esprit d'humilité, retrouver notre unité perdue avec la nature, en reconnaissant que nous sommes poussières de terre et d'étoiles ainsi qu'enfants du Père créateur et de la mère Terre

*« Une écologie intégrale implique de consacrer un peu de temps à retrouver l'harmonie sereine avec la création, à réfléchir sur notre style de vie et sur nos idéaux, à contempler le Créateur, qui vit parmi nous et dans ce qui nous entoure, dont la présence « ne doit pas être fabriquée, mais découverte, dévoilée. » (LS 225)*

#### **4) Aller de l'avant, changer de cap, de paradigme : découvrir son désir profond d'engagement, s'engager à partir de notre foi**

Il s'agit de découvrir ce que nous pouvons faire, pratiquement, pour participer à l'autoguérison de la planète et à la transition vers une société qui soutient la vie. Cet engagement sera profond et durable s'il obéit à notre aspiration profonde, Seul un désir fort pour une destination qui nous enflamme est à même de nous donner l'énergie et la détermination pour traverser les obstacles qui ne manqueront pas de surgir sur notre chemin.

*« Il ne sera pas possible, en effet, de s'engager dans de grandes choses seulement avec des doctrines, sans une mystique qui nous anime, sans « les mobiles intérieurs qui poussent, motivent, encouragent et donne sens à l'action personnelle et communautaire ». (LS 216)  
« Nous devons faire l'expérience d'une conversion, d'un changement de cœur ». (LS 21)*

#### **Présenter la membrane de sécurité (charte du groupe)**

- Bienveillance, envers soi-même, les autres, le groupe, ce lieu, la Terre...)
- Souveraineté (responsabilité : ce n'est pas un espace de thérapie) : liberté de participation (ou se retirer), de ce qui nous arrive (émotions...), demander, exprimer ses besoins. (ça renvoie à notre zone de confort : on peut ici l'élargir, c'est fertile, mais sans entrer dans la zone de panique !)
- Confidentialité
- Parler en JE
- Non jugement, écoute

et vérifier l'adhésion de toutes et tous !

**On peut ensuite commencer les exercices de travail qui relie (voir p.15 du cahier Animer)**