



IMAGINE —

Imagine...

... un monde où l'on pourrait prendre racine

Des retraites en pleine montagne à la méditation les pieds dans l'herbe en passant par les asanas évoquant la faune et la flore, le lien entre le yoga, l'être humain et la nature existe depuis toujours.

Ce qui a changé, c'est qu'aujourd'hui, via l'avancée faite en écopsychologie autour du concept d'identité environnementale, notre appartenance à la nature est enfin démontrée par la science. Celle-ci prouve ce que l'on savait depuis toujours : être humain, c'est aussi être la nature.

Connaissiez-vous le concept d'identité environnementale ? Cette théorie développée par la chercheuse américaine Susan Clayton renvoie au fait que l'identité d'un individu puisse s'étendre à son environnement naturel. Autrement dit, on peut être à la fois soi et plus que soi : être la nature qui nous environne. À une époque où les effets du changement climatique ne laissent (presque plus) personne indifférent, nous assistons à une évolution idéologique dans l'inconscient collectif. La société occidentale, qui avait toujours défini la nature comme étrangère à l'être humain, notamment avec l'opposition nature/culture, commence à remettre en question ces croyances. En parallèle, on trouve de plus en plus de centres de yoga qui mettent à l'honneur ce lien avec la nature et proposent des cours en extérieur. Peggy Ménager a créé YogiWalkie à la suite d'une épreuve personnelle. Elle allie marche, exercices et rituels empruntés au yoga : « J'ai accompagné ma maman atteinte d'un cancer du pancréas. Le yoga sur un tapis devenait difficile pour elle, j'ai alors prétexté la marche pour lui enseigner les outils du yoga au cœur de la nature pour en amplifier les effets. » Selon elle, le yoga est une activité "nomade" dont les vertus sont décuplées en pleine nature. Phoebe Perdreau, fondatrice de Zen & Go, a également tout de suite vu un lien entre yoga et nature. « Quand j'ai créé Zen & Go, je me suis

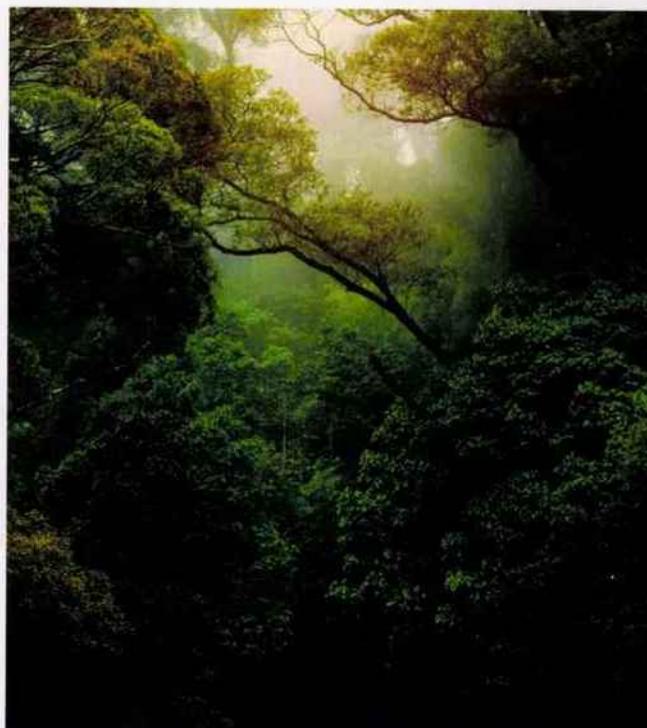
TEXTE Mélusine Martin PHOTOGRAPHIES Shutterstock, Unsplash



naturellement tournée vers mes professeurs pour leur proposer d'animer des voyages dans des lieux où le charme, l'évasion et le cadre totalement naturel permettent de s'ouvrir à cette reconnexion. »

SE RELIER PAR LA NATURE

Le *prana*, cette force de vie qui résonne dans notre chair, s'étend aussi au-delà d'elle et se fait plus sentir en milieu naturel, illustre bien le concept d'identité environnementale. C'est ce qu'affirme Marie Tanneux, qui associe yoga, nature et conte, via l'association Le Conte est Bon : « Cette force, nous pouvons la voir et la ressentir, elle se situe au milieu du corps, dans le bassin. Chez moi comme chez la plupart des adultes, elle a quitté le bassin pour migrer dans la tête. Retourner dans le corps, c'est rentrer chez soi, c'est redevenir terrien. » Le yoga et la nature évoquent tous deux l'instabilité et l'adaptation perpétuelle. Ils ont en commun l'enseignement de l'impermanence. Comme l'explique Anna-Kim Cornforth, fondatrice du centre québécois Du Yoga Dans l'Bois, la nature incarne une fluidité dont le yoga s'inspire : « La nature fait évoluer d'une conscience individuelle vers une conscience collective dans laquelle les êtres vivants font partie d'un tout. Elle suit son flot, continue d'avancer à travers les saisons et les embûches, elle se transforme,



s'adapte, développe des relations symbiotiques, selon son environnement, la quantité d'eau et de lumière qu'elle reçoit. » Le corps devient alors ce trait d'union qui, par la pratique, nous lie à notre environnement. C'est ce que pense Thierry Thouvenot, auteur du livre *S'unir au vivant – Traité pratique pour se reconnecter à sa vraie nature* (FLAMMARION), qui conçoit le yoga comme une façon de renouer avec le « sanctuaire de nature sauvage » qu'est le corps. Il en a personnellement fait l'expérience : « Ce vécu organique, sensuel, sauvage avec le vivant qui se manifeste à travers mon corps a tout naturellement ouvert ma sensibilité au vivant qui se manifeste en dehors du corps... ce que l'on appelle "l'environnement." » de cette reconnexion au corps naît un éveil environnemental.

Astuces pour enrichir sa connexion à la nature

- ◆ **Anna-Kim Cornforth** → Se ménager des pauses nature (courte marche dans un parc, week-end de camping...) pour se relaxer et lâcher prise.
- ◆ **Marie Tanneux** → Pratiquer la Salutation au Soleil en extérieur chaque matin.
- ◆ **Peggy Ménager** → Marcher pieds nus dès que possible pour se recharger et rester ancré.
- ◆ **Phoebe Perdreau** → Essayer un nouvel aliment (végétal) par semaine pour nourrir son lien à la nature.
- ◆ **Sarah MacDonald et Olivier Mariette** → Observer la nature "ordinaire" de son quotidien (dans son logis, dans sa ville...).
- ◆ **Thierry Thouvenot** → Retrouver le contact avec ses émotions et les accueillir comme une expression du sauvage en soi.

DÉVELOPPER SA CONSCIENCE ENVIRONNEMENTALE

Selon le chercheur américain Paul W. Schultz, notre identification à la nature s'exprime de trois façons. Via une dimension cognitive où l'identité environnementale représente la force avec laquelle une personne se sent intégrée à la nature (« Est-ce que je sens que je fais partie de la nature ou non ? »), une dimension affective qui renvoie à la compassion ressentie envers la nature (avoir un pincement au cœur quand on voit un arbre être abattu, etc.), et une dimension comportementale qui inclut la somme des actes engagés pour protéger l'environnement (recyclage, régulation de sa consommation d'électricité, etc.). En développant ces trois aspects, nous apprenons à prendre soin de la planète et à transcender notre propre



TEST

Quel est votre degré de connexion à la nature ?

sens identitaire en englobant notre position d'individu comme faisant partie d'un écosystème vivant. Le contact avec la nature comme la pratique du yoga permettent de développer la conscience environnementale et de remettre en question notre mode de vie. Par exemple, Sarah MacDonald et Olivier Mariette, les fondateurs de Yoga Nature qui proposent des week-ends en Suisse alliant yoga et activités en plein air, évoquent l'importance d'être à l'écoute de son corps, notamment par l'alimentation.

« Sarah est 100 % végétarienne, explique Olivier, moi, je suis à l'écoute de mon corps et non de ma tête, donc végétarien dans mon quotidien, et carnivore

exceptionnellement, par exemple après une longue randonnée en montagne. » Retrouver le rythme des saisons, acheter local et faire la part belle au végétal permet de nourrir ce lien à la nature. Phoebe Perdreau partage la même expérience : « Le yoga a certainement permis, en donnant plus de conscience au lien entre alimentation, énergie et santé, de renforcer ma conscience environnementale. »

Pour elle, cela passe par le choix d'une alimentation bio et végétarienne, mais aussi par celui de la pensée, de la parole et de l'action justes, et par plus de temps de nature. Le yoga aide à développer respect et gratitude envers la nature et tout ce qu'elle procure à l'humanité. Pour Thierry Thouvenot, avoir conscience du lien qui nous unit au vivant incite à prendre soin de son environnement de la même manière que l'on prend soin de son corps : « Cette sensibilité au vivant en moi et en dehors de moi m'a amené à être attentif à toute forme de vie dans mes comportements au quotidien. »

L'auteur est un exemple parlant car il cultive un potager, s'occupe de chèvres et de ruches, et a construit sa propre maison écologique à la montagne. Ainsi, en développant sa conscience environnementale, on intègre doucement que la frontière entre individuel et collectif est illusoire.

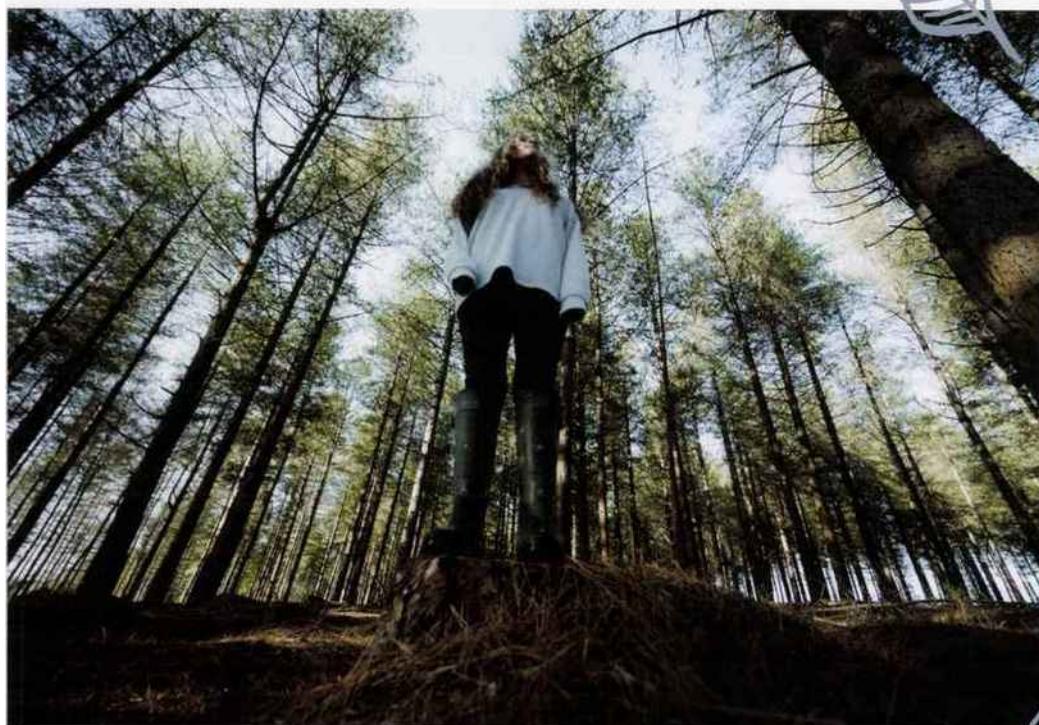
Ce test est basé sur les travaux des psychologues environnementaux Susan Clayton, John Zelenski et Paul W. Schultz, et sur leur échelle de connexion à la nature*.

Répondez par oui ou non selon que les affirmations s'appliquent à vous ou pas.

- ◆ J'aime me promener dans la nature même par mauvais temps. OUI NON
- ◆ Je crois que l'être humain a le droit de modifier l'environnement selon ses besoins. OUI NON
- ◆ J'utilise des sacs en tissu plutôt que des sacs en plastique. OUI NON
- ◆ Je me considère comme faisant partie de la nature plutôt que comme en étant séparé. OUI NON
- ◆ Pour me relaxer, je préfère regarder la télévision ou surfer sur Internet plutôt que de passer du temps dehors. OUI NON
- ◆ Je crois que les problèmes environnementaux ne sont pas aussi dramatiques qu'on le dit. OUI NON
- ◆ Je préférerais vivre dans un petit logement avec vue sur la nature plutôt que dans un logement plus grand avec vue sur des bâtiments. OUI NON
- ◆ Quand je suis stressé, je me sens mieux après avoir passé du temps dans la nature. OUI NON
- ◆ J'achète régulièrement des aliments emballés dans du plastique sans que cela me pose de problème. OUI NON
- ◆ Je peux facilement passer une semaine sans me rendre dans un lieu de nature (parc, jardin, forêt...). OUI NON
- ◆ J'ai le sentiment d'avoir une attache à un/des lieu(x) géographique(s) qui ont eu un fort impact sur mon développement et mon histoire personnelle. OUI NON
- ◆ J'ai parfois l'impression que certains éléments naturels (i.e. arbres, montagnes, orages...) ont une personnalité propre. OUI NON

* Identity and the natural environment (2003), Inclusion of nature: the psychology of human- nature relations (2002), The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis (2014).





CHANGER SA RELATION À AUTRUI

Si le concept d'identité environnementale était poussé à son extrême, le lien humain-nature pourrait s'étendre à l'ensemble du vivant. Accepter que nous sommes aussi la nature peut être un premier pas vers l'acceptation que nous sommes le tout de notre réalité : les autres êtres humains, la planète et toutes les espèces qu'elle abrite. Ce qui sera peut-être un prochain pas pour la science qui s'exprime déjà en filigrane dans la philosophie yogique. Yoga signifie union en sanskrit. Cela fait référence à l'union du corps, de l'esprit et de l'âme d'un point de vue individuel. Mais cette union du corps, de l'esprit et de l'âme est aussi collective. Le yoga ramène le pratiquant à sa propre essence puis lui permet de rayonner vers la collectivité. Sarah MacDonald pense qu'un manque de sécurité intérieure, compensé par le fait de se croire supérieur à la nature, est la source de la séparation humain/nature : « L'humain est capable d'inventer, de posséder, mais lorsqu'une crise survient (sanitaire pour le coup), toutes ces croyances s'effondrent. Seule la nature continue de vivre à son rythme... aucune possession ne peut être plus utile qu'une forêt, et se sentir libre. » Prendre racine, c'est donc changer notre manière de voir les choses, notre axe de conscience. En effet, la notion d'attention est importante dans les Yoga Sutras. Celle-ci se déploie en trois énergies : *Drashtar* (l'énergie de ce qui voit), *Drshya* (l'énergie de ce qui est vu), et *Darshana* (la relation entre les deux, l'énergie de vision). « Cette

« L'ultime leçon
est le
lâcher-prise. »



interrelation est à mon sens fondamentale, explique Marie Tanneux. Si nous ne nous préoccupons pas de la nature, si nous ne lui accordons pas notre attention, elle pourrait disparaître. Nous regardons la nature, mais la nature nous regarde aussi. » Vouloir maîtriser la nature, c'est nier la beauté du chaos et du sauvage inhérents à la vie. À une époque où l'incertitude et la peur planent sur l'humanité, l'ultime leçon est le lâcher-prise. Sur ce que l'on ne peut pas contrôler, sur ce que l'on croit être vrai, sur qui l'on pense être. De l'individuel au collectif, le yoga est un outil pour accueillir en soi quelque chose qui nous dépasse. Et développer sa reliance à la nature en est à la fois le chemin et le "résultat". En trouvant notre place au sein de l'équilibre naturel, nous manifestons notre être profond dans sa continuité avec toute forme de vie. ★



Résultats

Profil 1 : Sauvage

[Vous avez une majorité de oui]

Votre identité environnementale est très développée. Vous avez probablement commencé à intégrer la nature dans votre personnalité dès l'enfance par les valeurs transmises par vos parents et un contact régulier et joyeux à la nature. Adulte, vous concevez votre place dans le monde en fonction de son impact sur celui-ci. Vous êtes sensible aux débats sur la crise écologique, et êtes facilement triste, anxieux ou en colère face à la dégradation environnementale. La nature vous régénère et vous souhaitez l'intégrer plus à votre quotidien. Pensez aux différentes approches pour ce faire (cognitive, émotionnelle et comportementale) et travaillez-les selon votre ressenti. Vous pouvez lire les grands écrits écosophiques (Susan Carson, Thoreau, Aldo Leopold), gérer l'écoanxiété par la pratique du jardinage, ou développer vos gestes *eco-friendly* (acheter des articles de seconde main, diminuer votre consommation de viande, ou réduire le temps de connexion numérique qui est une forme indirecte de pollution).

Profil 2 : Rationnel

[Vous avez une majorité de non]

Votre identité environnementale est en développement. Vous êtes encore attaché aux croyances de progrès et de productivité omniprésentes dans la culture occidentale. Vous privilégiez le statu quo et recherchez la sécurité dans les structures connues de la société. Vous trouvez un réconfort dans l'aspect matériel des choses, mais vous vous ouvrez graduellement à une vision plus holistique de la place de l'humain sur terre. Vous souhaitez peut-être changer vos habitudes pour les rendre plus respectueuses de l'environnement, mais ne trouvez ni le temps ni l'énergie de passer à l'acte. Les études prouvent que se culpabiliser pour changer ne marche pas, il faut au contraire renouer avec la part de sauvage en soi. Un contact régulier et fréquent avec un espace de nature est l'outil le plus efficace pour nourrir son identité environnementale et, au final, changer ses habitudes. Vous pouvez aller régulièrement dans le parc le plus proche, démarrer un potager sur votre balcon ou prendre le temps d'observer ces occurrences de la nature en ville auxquelles on ne fait pas attention (fleur dans une fissure de trottoir, variations lumineuses du ciel...).

Profil 3 : Devenir

[Vous avez un nombre égal de oui et de non]

Vous êtes dans cette étape intéressante de transition et de développement où, à cheval sur deux mondes de croyances, vous vous ouvrez à votre lien à la planète. Vous êtes en train d'évoluer et votre identité environnementale va probablement s'accroître avec le temps. Comme beaucoup de personnes, vous avez peut-être grandi en ville mais vous avez toujours été sensible à la nature, aux animaux, etc. Le contexte urbain n'étant pas favorable, votre identité environnementale a été mise sur pause. L'époque actuelle ainsi que la crise écologique vous offrent une opportunité de vous reconnecter et de participer à l'action globale pour la protection de la planète. Vous sentez que vivre de manière écologique n'est pas juste une "bonne" chose à faire mais aussi une façon de comprendre et de montrer qui vous êtes au monde. Développer un lien à la nature passe autant par le fait de renouer avec sa part de sauvage intérieure (via la méditation, le yoga...) que par le fait de passer du temps dans la nature. Trouvez le lieu de nature le plus proche de chez vous et allez-y régulièrement. Plus on intègre la nature à son quotidien et plus on devient elle.

