

Janvier 2024

---

# Se reconnecter à nos qualités humaines innées pour faire face à la crise climatique



Traduction partielle du rapport  
produit par The Mindfulness  
Initiative : « Reconnection : Meeting  
the Climate Crisis Inside Out »

 Initiative  
Mindfulness  
France

## Sommaire

Mot d'introduction de l'IMF	3
Abstract	4
Introduction	8
Conclusion	12
Recommandations	14

# Mot d'introduction de l'IMF

En tant que membres actifs et membres du conseil d'administration de l'Initiative Mindfulness France, nous sommes convaincus que la méditation de Pleine conscience constitue un vecteur favorisant la prise de conscience et l'engagement vis à vis des enjeux écologiques auxquels l'humanité fait face.

Récemment, The Mindfulness Initiative<sup>1</sup> s'est penchée sur les liens entre notre dimension intérieure et notre relation à ces enjeux. Jusqu'à présent, les approches et solutions envisagées pour agir face au changement climatique se sont peu intéressées à cette dimension. Pourtant, la manière dont nous interagissons avec le monde et les choix que nous faisons sont intimement liés à notre disposition intérieure (nos pensées et mécanismes mentaux, nos émotions et nos ressentis).

Le rapport "Reconnection: meeting the climate crisis inside out"<sup>2</sup> souligne l'importance de nourrir et cultiver la conscience de cette dimension intérieure pour agir face au changement climatique, et appelle l'attention politique à ce sujet.

Afin de saluer et souligner à notre tour l'importance fondamentale de la prise en compte de notre disposition intérieure dans notre rapport aux enjeux écologiques, nous avons choisi de diffuser un extrait du rapport réalisé par The Mindfulness Initiative.

Cet extrait se concentre sur les fondamentaux de la relation à soi et met en exergue le lien entre prise de conscience de l'interdépendance, sentiment de reliance et transition climatique. Cet extrait présente également des recommandations politiques qui pourraient être mises en œuvre dans différents domaines de politiques publiques (santé, éducation, numérique, etc).

## Remerciements :

*Nous remercions The Mindfulness Initiative pour l'autorisation de traduire partiellement ce rapport, Bénédicte Long pour son travail de traduction du rapport de l'anglais au français ainsi que les membres du pôle écologie de l'IMF pour leur relecture.*

*Nous remercions notre graphiste pour la mise en page de cet extrait.*

**Le collectif Initiative Mindfulness France**

contact@initiativemindfulnessfrance.com

www.initiativemindfulnessfrance.com

1 L'équivalent britannique de l'Initiative Mindfulness France

2 Rapport complet et original : <https://www.themindfulnessinitiative.org/reconnection>

# Abstract

(cf page 5, 6 et 7 du rapport britannique)

Le changement climatique est une réalité physique qui exige des solutions politiques et pratiques urgentes. Mais sa dimension intérieure, exclue par les approches dominantes, pointe vers une crise d'origine relationnelle. Actuellement, le monde ne parvient pas à mettre en œuvre des solutions au rythme, à l'échelle et à la profondeur nécessaires pour lutter de manière significative contre le changement climatique tandis que la fenêtre d'opportunité pour l'atténuation des effets et l'adaptation aux changements se referme. Cette grave lacune est enracinée dans la même pathologie qui est à l'origine de la crise : **le manque de connexion consciente avec nous-mêmes, avec les autres et avec le monde que nous partageons**. Alors que les conséquences de nos actions font des ravages au sein d'un écosystème interconnecté et de plus en plus fragile, nous continuons à penser et à nous comporter comme si nous étions indépendants les uns des autres et en concurrence pour répondre à nos besoins. Ce même état d'esprit de **séparation**, qui entraîne une aliénation sociale et des comportements humains d'exploitation dans toute la société, inhibe également les réponses durables à tous les niveaux. En attendant, les impacts de la crise climatique sur la santé mentale entraînent des comportements dommageables et entravent une action positive, contribuant à **alimenter l'éco-anxiété individuelle et collective**.

De concert avec un nombre croissant d'experts de premier plan en matière de durabilité et avec le rapport du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) de 2021/22, ce rapport appelle de toute urgence à une attention politique sur la dimension intérieure négligée de la crise climatique ; en s'attaquant à la fois à ses **causes profondes** et à ses **leviers pour le changement**. Il examine la pertinence des pratiques de **pleine conscience** et de **compassion** pour rétablir les types de connexion fondamentaux à la santé individuelle et collective à tout moment - et ceux de la plus haute importance dans les approches politiques à nos crises mondiales actuelles de durabilité.

**La pleine conscience** - une attitude de prise de conscience de soi, et la **compassion** - un système de motivation psychologique important, sont des capacités humaines innées fondamentales pour une connexion saine avec nous-mêmes, avec les autres et avec la nature. Ces relations forment le fondement de notre comportement envers le monde et sous-tendent notre libre arbitre pour effectuer des changements significatifs. La pleine conscience, ainsi que la compassion, peuvent être cultivées grâce à des **pratiques fondées sur des données factuelles**, et la disponibilité accrue de formations parmi les décideurs et les populations plus larges est un facteur favorable à des réponses de durabilité plus intégratives et transformatrices. Les idées et les conclusions présentées ont des implications claires pour l'élaboration des politiques, et l'on trouvera des recommandations à la fin du document.

# 1 Les fondamentaux de la connexion

Les facultés interdépendantes **de l'esprit, du corps et du cœur** responsables de la connexion consciente sont souvent perturbées et dépriorisées. Cultiver ces capacités relationnelles est une nécessité fondamentale pour surmonter la fragmentation, l'aliénation et l'insensibilité individuelles et collectives qui alimentent la crise climatique. L'entraînement à la pleine conscience et à la compassion peut soutenir de nombreux aspects de la reconnexion intérieure et extérieure.

## 1.1 L'esprit

L'esprit non seulement perçoit mais rassemble aussi les réalités que nous voyons, entendons et ressentons, il est toujours façonné par des tendances préexistantes qui orientent nos facultés fondamentales **d'attention** et de **réceptivité**. Distractions et préjugés perturbent en permanence nos perceptions du monde qui nous entoure, et l'économie numérique amplifie ces tendances : en période de crise existentielle, nous sommes cruellement déconnectés de la réalité. L'entraînement à la pleine conscience peut nous donner les moyens d'avoir une conscience ouverte à ce qui se passe autour de nous et nous permet de changer de perspective pour nous connecter à un éventail de possibilités plus vastes et accessibles à notre compréhension.

## 1.2 Corps-esprit

À l'échelle de la société, le manque de connexion avec le **corps** aggrave notre mépris pour le monde naturel auquel il appartient. La dépréciation des **sensations corporelles** limite également la compréhension dont nous disposons pour relever les défis urgents. La pratique de la pleine conscience peut nous aider à renouer avec l'intelligence corporelle.

Inversement, sans prise de conscience, la **menace** perçue peut déclencher des réponses neurophysiologiques qui bloquent notre capacité à nous connecter avec nous-mêmes, aux autres et au monde - un facteur omniprésent de fragmentation sociale.

L'auto-connexion consciente contribue à comprendre et à réguler ces tendances nous aidant à surmonter la division sociale et à mobiliser l'effort collectif pour relever nos défis communs.

## 1.3 Esprit-corps-cœur

Les sentiments qui nous lient aux autres et à ce que nous aimons sont communément considérés comme appartenant au territoire du **cœur**. Alors que notre héritage évolutif est basé sur la connexion sociale et la collaboration, notre culture hyper-rationnelle déprécie ces qualités qui sont pourtant essentielles dans notre crise actuelle. En effet, la tendance culturelle à **dévaloriser les sentiments** inhibe le lien émotionnel avec la nature et avec les conséquences écologiques des comportements d'exploitation. La pleine conscience et la compassion peuvent toutes deux jouer un rôle central dans la réactivation de la connexion du cœur.

## 2 Connexion et crise climatique

Le chapitre 2 explore les manières particulières selon lesquelles un état d'esprit de déconnexion interagit avec la crise climatique. Une reconnexion consciente et compatissante est essentielle à la **résilience** et à l'**engagement** face aux impacts climatiques intérieurs et extérieurs - nous aidant à faire face aux conditions qui ont provoqué la crise et à surmonter les obstacles à l'action.

### 2.1 Reconnaître le problème

Le changement climatique est une réalité douloureuse avec laquelle il faut se connecter. Or, l'**évitement** est une stratégie d'adaptation courante. Rester engagé afin d'y répondre appelle à la mobilisation de solides ressources internes. La pratique de la compassion peut renforcer ces ressources et nous aider à réguler les émotions négatives qui entravent l'action. L'enseignement de la pleine conscience met également l'accent sur le fait de **se tourner vers les émotions difficiles et de les surmonter**. Une exploration en pleine conscience de la détresse aux niveaux individuel et collectif peut nous aider à remodeler les conditions internes et externes qui contribuent à notre problème.

Les impacts de la crise climatique sur la santé mentale inhibent notre capacité à devenir éco-responsables. Cultiver la **résilience psychologique** et les **émotions positives** par la pleine conscience et la compassion peut nous aider à transformer la dichotomie entre perception mentale et crise climatique en une spirale régénératrice de bien-être individuel et planétaire.

### 2.2 Un monde solidaire

Les comportements de masse qui alimentent la crise climatique sont fondés sur une **vision du monde** caractérisée par la **séparation**. La même vision atomisée contribue à une dangereuse illusion d'impuissance face aux défis à grande échelle. Les visions partagées du monde régissent le comportement de masse et représentent donc un point de levier profond pour un changement positif. Des pratiques telles que la pleine conscience et la compassion peuvent nous aider à la fois à examiner nos propres systèmes de croyances et à nourrir une vision du monde et un mode de perception qui traitent le monde et les personnes qui l'habitent

comme profondément connectés. Ceci permettant de renforcer notre sentiment de connexion avec la nature; un facteur essentiel de motivation du comportement pro-environnemental. Tandis que la **polarisation** permet aux intérêts directs de marginaliser le climat en tant que question politique, les pratiques de pleine conscience et de compassion peuvent directement diminuer la tendance à adopter une vision de « nous et eux » du monde.

### 2.3 Intention et action

Les connaissances largement répandues sur la crise climatique ne se traduisent pas par des actions appropriées au niveau du leadership ni par un comportement durable de la part de la société en générale. Derrière ce problème urgent, on trouve un schéma universel de non congruence : il y a un **grand écart entre ce que nous savons, ce que nous voulons et ce que nous faisons**.

Premièrement, au niveau individuel et sociétal, nous avons souvent tendance à ne pas vouloir ce que nous savons être bon pour nous. De vieux moteurs adaptatifs (ainsi que les forces du marché qui les amplifient) ont façonné une **culture de consommation extractive**, dont les impacts sont ressentis de manière disproportionnée dans les régions et communautés vulnérables. En questionnant les schémas intériorisés régissant les habitudes de consommation, et en cultivant des qualités telles que l'appréciation et l'attention, les pratiques de pleine conscience et de compassion peuvent aider à réorienter nos « souhaits » vers la durabilité aux niveaux individuel et sociétal.

Ensuite, quelles que soient nos meilleures intentions, nous ne sommes peut-être pas toujours en contact avec nos **valeurs**. Les habitudes culturelles peuvent rendre particulièrement difficile la connexion avec les intentions éthiques. Les pratiques de pleine

conscience et de compassion peuvent aider à harmoniser notre **boussole intérieure** ; et à accéder au discernement inné et acquis qui permet une prise de décision éthique.

Enfin, même lorsque nous savons ce que nous voulons, nous ne sommes pas toujours maître de nos actes, étant influencés par nos impulsions inconscientes, nos conditionnements et un mode “pilote automatique” sophistiqué. L'économie numérique pirate et profite de ces **tendances réactives**, nous enfermant dans des modèles de **comportements automatiques et inconscients**. La distinction entre une réaction et une **réponse réfléchie** est un pilier central de l'enseignement de la pleine conscience. Les pratiquants apprennent à apporter de la conscience à leurs impulsions et habitudes, reconnectant consciemment intention, action et conséquence et contribuant ainsi à combler le **fossé entre les valeurs et les actions** qui limite l'engagement pour le climat à tous niveaux.

## Conclusion

Les rapports récents du GIEC sur le changement, l'atténuation et l'adaptation climatiques sont sans équivoque : **le temps presse pour trouver des solutions climatiques d'ampleur et de profondeur nécessaires pour éviter la catastrophe**. La recherche confirme qu'une **dimension relationnelle essentielle manque aux approches traditionnelles de la durabilité** : si nous continuons à traiter le changement climatique uniquement comme un défi externe et technique, les solutions continueront de nous échapper.

Ce rapport donne cependant des raisons d'espérer, révélant **un vaste potentiel intérieur pour activer le changement extérieur**. Ses idées sont pertinentes pour s'attaquer aux causes profondes du changement climatique, atténuer ses impacts et surmonter les obstacles cognitifs et émotionnels à l'action. Surtout, le rapport souligne **un besoin urgent de relier les approches externes au travail interne**, et les dirigeants qui saisiront et répondront à ce besoin seront les mieux équipés pour mettre en œuvre une action climatique authentique et transformatrice, dès maintenant et dans l'avenir.

La pleine conscience et la compassion soutiennent cette approche et font partie de capacités innées que nous pouvons tous entraîner. Les recommandations qui suivent concernent en particulier la façon dont les décideurs peuvent intégrer ces approches dans les politiques publiques.

# Introduction

(cf page 9, 10, 11, 12 du rapport britannique)

**« La pleine conscience et la compassion sont essentielles pour se reconnecter à soi-même et aux autres. En cette époque de division politique et de constante distraction, elles sont un antidote vital aux discours de haine et aux mentalités polarisantes du ‘nous’ contre ‘eux’. Elles nous aident à rester connecté à une vision d’ensemble plus large et à plus long terme, et à agir en conséquence. »**

- Heather Grabbe, directrice de l’Open Society European Policy Institute et professeure de sciences politiques

Jusqu’ici, la plupart des actions climatiques à grande échelle se sont concentrées sur des solutions techniques à des problèmes physiques. Cependant, de plus en plus de voix dans le domaine de la durabilité nous avertissent que la négligence des **facteurs humains internes** à l’origine de la crise climatique fait défaut aux théories du changement ; ce qui explique en partie l’incapacité des politiques actuelles à fournir une réponse adéquate.

**La « transition intérieure » vers un comportement durable** est explicitement mentionnée dans le dernier rapport du Groupe d’experts intergouvernemental sur l’évolution du climat (GIEC), et une étude de recherche révolutionnaire souligne la nécessité d’intégrer des solutions ayant des approches internes. Dans des travaux connexes, des universitaires et des praticiens influents commencent à identifier une vision du monde de la **déconnexion** - un récit culturel qui traite les individus comme séparés les uns des autres et du monde naturel - comme étant le fil conducteur de nos crises socio-écologiques interdépendantes.

On ne peut échapper à la connexion. Nous, êtres humains incarnés, sommes fondamentalement pris dans un réseau complexe d’**interdépendances**. Nous avons toujours été totalement dépendants, à la fois les uns aux autres ainsi qu’à notre environnement, notamment pour notre survie. Maintenant que nous sommes devenus une civilisation mondiale, nos actions ont des conséquences mondiales.

Ce qui nous fait trop souvent défaut, c’est la conscience ou la dimension interne de la connexion, laquelle permet une ouverture d’esprit et un sentiment

de connexion renforcés ainsi que le développement des croyances, valeurs et choix associés. En conséquence, et parallèlement à des facteurs connexes tels que la peur, le déni et l’impuissance, les crises auxquelles nous sommes actuellement confrontés sont enracinées dans une **incapacité à reconnaître l’intégralité de notre monde** et à agir comme si nous en faisons partie. Chacune de nos attaques contre notre environnement est fondée sur une fausse idée de séparation : de l’hypothèse que nous pourrions nuire à «la planète» sans nous faire de mal, à la croyance erronée qu’il serait possible de se débarrasser de n’importe quoi. Or, ce que nous devons tous comprendre urgemment, c’est qu’on ne peut se débarrasser de rien ; rien n’est vraiment séparé. Nous avons besoin de moyens généralisés pour renouer avec l’expérience de l’ici et du nous.

La destruction de l’environnement est littéralement insensée : elle reflète notre incapacité collective à ressentir les dommages que nous créons. Une faille interne est impliquée dans cette défaillance sensorielle. **Nous sommes déconnectés non seulement de notre environnement mais aussi de nous-mêmes.** Nous sommes bien trop souvent inconscients de nos émotions, de notre corps et du sens profond de ce qui nous est le plus important, et ce phénomène peut avoir d’innombrables causes allant du déni et des traumatismes aux distractions numériques et à l’agitation endémique. De plus, **la déconnexion à soi, aux autres et à la Nature** se renforcent mutuellement. Par exemple, une mauvaise conscience de notre corps diminue notre capacité à comprendre les émotions d’autrui et à ressentir de l’empathie.



### Définitions clés : la pleine conscience et la compassion

*La pleine conscience est une capacité naturelle qui permet de prêter une attention intentionnelle à l'expérience du moment présent, à l'intérieur de soi et à son environnement, avec une attitude d'ouverture, de permission, de curiosité et d'attention.*

*La compassion est un système de motivation interne qui associe la capacité à s'engager avec la souffrance et de la laisser nous émouvoir, avec l'intention d'apporter de l'aide. Comme pour la pleine conscience, la compassion peut être développée par une pratique avérée.*

Ce rapport explore le rôle de la **pleine conscience** et de la **compassion** dans le renforcement des fondements cognitifs et émotionnels de la **connexion**. Ces capacités **innées et acquérables** ont le potentiel de devenir de puissants catalyseurs de reconnexion interne et externe, favorisant une résilience et un engagement plus grands, et des réponses décisives et durables à nos crises mondiales.

Nous nous appuyons sur la base de preuves émergentes reliant la transformation interne et externe à la durabilité, et sur une littérature universitaire plus large relative à l'impact pro-environnemental et prosocial de la formation à la pleine conscience et à la compassion, ainsi que sur les plus de 10 000 articles évalués par des pairs qui documentent les avantages plus larges de ces interventions sur la santé, le fonctionnement et les relations de chacun. En outre, le rapport est basé sur 25 entretiens approfondis que nous avons menés avec des politiciens nationaux, transnationaux et autres décideurs, et sur la consultation de dizaines d'experts de premier plan travaillant sur les aspects internes de la crise climatique. Le résultat est un point de départ pour un débat plus éclairé et nuancé sur la manière de mieux intervenir sur ce front longtemps négligé dans la lutte pour la durabilité.

Le **premier chapitre** de ce rapport concerne les aspects fondamentaux de la connexion humaine et la manière dont la pleine conscience et la compassion servent et enrichissent continuellement notre interface consciente avec la réalité et les uns avec les autres, même face à de grandes perturbations. **Le deuxième chapitre** explore les différentes manières selon lesquelles la déconnexion contribue à notre crise mondiale la plus urgente. Nous discutons des nombreuses interactions entre la pleine conscience, la compassion, la connexion humaine et la durabilité, et soutenons qu'en rétablissant la connexion consciente, nous augmentons non seulement la résilience personnelle face à l'adversité, mais également nos chances de traiter les causes profondes de la crise et de **mobiliser au changement**.

### Quelques précisions

La promotion d'un travail intérieur dans un contexte de changement social nécessite des mises en garde, en particulier lorsque le travail en question est aussi progressif que de cultiver la pleine conscience et la compassion, et que le contexte du changement climatique nécessite une transformation urgente. Lorsque « le monde brûle », les approches de transformation intérieure sont difficiles à vendre. Mais comme nous le verrons, elles peuvent nous aider à avancer plus rapidement et plus efficacement sur le long terme.

Tout d'abord, nous ne prétendons pas que les approches pratiques et politiques actuelles du changement climatique sont fausses. Les interventions décrites ici ne sont pas proposées comme une solution alternative, mais comme des leviers permettant des approches plus complètes. En effet, que ce soit en terme de négociation, de mise en œuvre des politiques publiques ou de résilience communautaire, il est urgent de traiter les capacités internes comme faisant partie du monde réel. La recherche montre que les approches qui associent le changement des systèmes à des considérations comportementales, culturelles et psychologiques peuvent avoir un impact plus durable.

Bien que nous ne suggérions pas que la pleine conscience et la compassion soient suffisantes à elles seules pour effectuer un changement radical, **nous soutenons que ces capacités humaines innées sont fondamentales pour une connexion consciente** à tout moment, et en particulier pour soutenir une action climatique plus robuste. Cependant, toutes les interventions ne se valent pas et les résultats que nous décrivons se produisent en général grâce à un investissement en temps important dans une formation de haute qualité et fondée sur des données probantes. Par exemple, la recherche sur la pleine conscience démontre des changements cérébraux et comportementaux à la suite d'interventions ne durant que quelques minutes ou quelques heures, mais les études suggèrent que les impacts durables sur les comportements pro environnementaux prennent plus de temps.

De même, les changements au niveau collectif, organisationnel et systémique nécessitent plus de temps et d'investissement dans la recherche et les programmes. Alors que des milliers d'essais démontrent l'efficacité des interventions de pleine conscience et de compassion dans un contexte clinique, les études qui examinent la causalité directe des résultats prosociaux en sont à un stade précoce. Par exemple, alors que des relations positives entre la pleine conscience et la consommation durable peuvent être démontrées, on ne peut pas encore supposer que les formes actuelles de formation à la pleine conscience conduisent directement et causalement à un comportement de consommation durable. Cependant, les preuves suggèrent que la pleine conscience peut créer des conditions préalables à de tels changements.

Enfin, à qui ces recommandations s'adressent-elles ? Le « nous » qui apparaît régulièrement dans ce texte prend des formes multiples et imbriquées que chaque lecteur peut s'approprier ou non : nous qui sommes impliqués dans la conduite du changement climatique ; nous qui ressentons ses impacts ; nous qui sommes habilités à modifier son cours ; nous qui détenons le pouvoir et nous qui détenons le pouvoir de rendre des comptes. Certes, ces pratiques peuvent actuellement être inaccessibles à de nombreuses personnes - notamment les plus vulnérables aux impacts climatiques - et « nous » ne suggérons pas que « vous » méditez pour vous sentir mieux face à la dévastation que d'autres ont créé. Bien que le message de reconnexion nous concerne tous, nous espérons qu'il interpellera particulièrement les décideurs ainsi que les professionnels et militants qui oeuvrent pour la prise en compte de la dimension intérieure dans l'action climatique.

*« Les conclusions du GIEC n'ont pas changé depuis 15 ans. Il y a un changement climatique. Les humains en sont la cause. Cela a de grands impacts. Nous avons des instruments politiques pour le résoudre à un coût raisonnable. » Pourquoi cela ne se produit-il pas ? Pourquoi est-il si difficile d'effectuer des changements ? Le GIEC et la Commission européenne essaient maintenant de mieux le comprendre... comment ces prédispositions internes peuvent-elles être intégrées ? »*

**Bas Eickhout**, membre du Parlement européen et vice-président des Verts – Alliance libre européenne, co-auteur de la formation sur les rapports 2007 du GIEC.

## POUR EN SAVOIR PLUS

# S'appuyer sur les travaux antérieurs : leçons tirées de la COP et de la recherche

Ce rapport et les recherches connexes s'appuient sur un programme de travail mené sur plusieurs années, démontrant que les universitaires et les décideurs politiques considèrent de plus en plus les qualités et les ressources intérieures humaines comme essentielles pour soutenir la durabilité et lutter contre le changement climatique. Le besoin urgent de prendre en compte la dimension interne de la durabilité est également reflété dans le rapport 2022 du GIEC.

Lors des dernières conférences des parties à la CCNUCC (COP25 et 26), les chercheurs ont étudié les points de vue des décideurs sur les compétences internes et les façons de penser qui peuvent soutenir la négociation et la capacité d'action sur le climat. Une étude connexe comprenait des enquêtes à grande échelle et des entretiens semi-structurés avec les participants à la COP, autant les négociateurs que les observateurs. Les participants étaient tout à fait d'accord sur la nécessité d'aborder les modes de pensée pour soutenir de nouvelles formes de communication et de collaboration. Les résultats montrent en outre qu'un tel changement nécessite une amélioration des qualités relationnelles et des modes de savoir, d'être et d'agir.

Ces résultats ont été confirmés en 2020-21 par la première analyse systématique de la littérature académique qui a analysé comment les liens entre la transformation interne et externe qui soutiennent l'action climatique sont décrits et compris dans la recherche actuelle. Sur la base de ces résultats, l'étude propose un modèle intégré de transformation intérieure-extérieure qui montre comment des ensembles de qualités et de capacités intérieures transformatrices sont liées à des visions du monde, des croyances et des valeurs qui définissent nos relations avec nous-mêmes, les autres et le monde. Ceux-ci informent à leur tour notre habilité à soutenir le changement aux niveaux individuel, collectif et systémique.

La revue met également en évidence l'impact potentiel de la pleine conscience et de la compassion dans ce contexte – du moment qu'elles ne sont pas appliquées de manière instrumentalisée ni dépouillées d'une conscience écologique et sociale. Des preuves montrent que la pleine conscience et la compassion sont liées à tout un ensemble de qualités transformatrices identifiées dans le modèle de transformation interne-externe. Les auteurs notent qu'il est désormais crucial d'explorer si, et comment, les approches connexes peuvent être mieux orientées vers la durabilité et intégrées dans les structures institutionnelles et politiques actuelles. Ce rapport est un premier pas important dans cette direction.

# Conclusion

(cf. page 60, 61 du rapport britannique)

Ce rapport est dédié à toute personne - décideur politique, professionnel ou citoyen - qui a observé avec inquiétude le tic-tac de l'horloge du changement climatique et qui s'est demandé,

«À côté de quoi passons-nous ?». En effet, comme le démontrent désormais clairement les recherches innovantes, une dimension essentielle de la crise climatique a été exclue de la vision dominante. Le changement climatique est une réalité physique qui exige des solutions politiques et pratiques. Mais le désir, la cocréation, la négociation et la mise en œuvre de ces solutions dépendent entièrement des capacités internes de l'esprit et du cœur humain qui ont, jusqu'à présent, fait défaut aux théories dominantes du changement.

Dans ce contexte, ce rapport plaide en faveur d'une plus grande attention, d'une plus grande recherche et d'un plus grand respect des **capacités internes** individuelles et collectives, au même titre que des préoccupations matérielles dans la lutte contre le changement des systèmes liés au climat. Ce faisant, cela est conforme au dernier rapport du GIEC, qui fait explicitement référence au rôle de la « **transformation intérieure pour atteindre le développement durable** ».

Au cœur de cette dimension interne de la réponse climatique se trouvent la compréhension des dommages qui résultent d'un état d'esprit de séparation et l'importance du développement des capacités humaines afin de soutenir une reconnexion radicale avec nous-mêmes, les autres et la nature. A ce titre, nous avons souligné la relation de la pleine conscience et de la compassion avec des facultés de connexion particulières et interdépendantes, en soulignant leur pertinence fondamentale pour la réponse climatique à tous les

niveaux. Ces applications sont étayées par la théorie et les preuves qui recommandent la formation à la pleine conscience et à la compassion comme des approches très prometteuses de la dimension intérieure, jusqu'ici négligée, pour relever les défis de la durabilité. Plutôt que de considérer les problèmes comme isolés les uns des autres, ces approches suggèrent une prise en considération élargie et peuvent être concomitantes à d'autres interventions - par exemple, la prescription de médicaments peut être une alternative acceptable à court terme, plutôt qu'un travail sur les émotions difficiles grâce à la méditation de pleine conscience. Cependant, les avantages de la formation à la pleine conscience et à la compassion pour de nombreux aspects de cette crise soulignent l'importance pour les décideurs politiques d'aller au-delà des silos restrictifs et de considérer l'éventail des bénéfiques comme un tout intégré. La valeur immense de ces capacités intérieures, à la fois pour l'individu et pour la société, souligne en outre leur importance fondamentale dans le cheminement vers l'épanouissement humain.

Les dispositions internes des citoyens et des dirigeants ont été ignorées pendant trop longtemps. Nous devons commencer à investir dans ces capacités sans plus tarder. On trouvera donc à la fin de ce rapport des recommandations de politique publique. De nombreuses idées proposées ici nécessitent bien entendu des recherches supplémentaires, et de nouvelles innovations sont nécessaires pour développer le cadre des pratiques de pleine conscience et de compassion dans un contexte social et écologique. Cependant, l'urgence impérieuse de notre époque requiert de donner la priorité à une approche systémique globale de la recherche et de l'action dans ce domaine. Attendre des méta-analyses de multiples essais contrôlés

---

randomisés pour chaque application individuelle, c'est répéter une pensée dépassée et cloisonnée qui met de côté ces capacités fondamentales, en négligeant leur valeur au niveau du système.

Des preuves solides de l'efficacité des formations à la pleine conscience et à la compassion pour favoriser le bien-être, l'autorégulation, l'intelligence émotionnelle, la résilience psychologique et les relations constructives sont suffisantes en soi pour encourager l'élargissement de l'accès à ces pratiques en cette période de profondes perturbations. Toutefois, ces capacités ne doivent pas être considérées seulement comme des interventions isolées en réponse à l'impact climatique, mais comme fondamentales pour s'attaquer aux causes profondes du changement climatique, ainsi qu'aux visions du monde et aux comportements qui l'alimentent.

Nous ne prétendons pas qu'il suffit de faire appel à nos capacités intérieures pour résoudre la crise, mais seulement que si nous ne le faisons pas, les solutions continueront probablement à nous échapper. Au-delà des outils essentiels que sont les mesures politiques et la technologie, nous devons galvaniser la capacité publique et politique à accomplir le travail qui nous attend. Que nous cherchions à comprendre la source du problème, à modifier les comportements qui en sont à l'origine ou à nourrir le courage et la communauté dont nous aurons besoin en tant que gardiens d'un avenir incertain, la pleine conscience et la compassion peuvent constituer une base essentielle. En nourrissant ces capacités intérieures, nous pourrions découvrir la «belle concordance» qui fait que les voies vers une action climatique vigoureuse et celles vers le bien-être individuel et collectif sont indissociables.

# Recommandations politiques

(cf page 62, 63, 64, 65 du rapport britannique)

## 1. Intégration et généralisation des mesures politiques

Les considérations sur les dimensions internes du changement climatique - ses aspects humains, culturels, psychologiques, émotionnels et neurophysiologiques - sont largement absentes des politiques climatiques en général ainsi que des approches d'élaboration des stratégies. Les gouvernements, les institutions publiques et les ONG devraient prendre en compte le rôle des capacités intérieures qui peuvent être entraînées, telles que la pleine conscience et la compassion, dans l'élaboration et la mise en œuvre des politiques publiques. En particulier :

- Conformément à la prise en compte d'autres problématiques telles que l'égalité des sexes, la dimension des capacités et dispositions internes devrait être intégrée dans la réflexion politique par le biais d'une intégration systématique - en modifiant les processus et structures existants à tous les niveaux et dans tous les secteurs de la société.
- Les autorités travaillant sur l'action climatique pourraient inclure les capacités humaines internes dans leurs théories du changement et sensibiliser à leur importance au sein des secteurs avec lesquels ils interagissent.

Par exemple, le Programme des Nations Unies pour le développement a créé la « Conscious Food Systems Alliance » (CoFSA) pour développer des initiatives qui traitent des modes de pensée et promeuvent les capacités internes, y compris la pleine conscience et la compassion, parmi ceux qui travaillent dans le système alimentaire et agricole mondial afin d'augmenter son équité et sa pérennité.

- Les gouvernements devraient établir une expertise centrale pour intégrer et soutenir les capacités internes à développer, en créant des unités et des postes spécialisés au sein de l'agence chargée de superviser les initiatives interministérielles. Ces unités devraient soutenir et coordonner des programmes qui nourrissent les capacités cognitives, émotionnelles et relationnelles des citoyens et du personnel du secteur public dans différents domaines de la vie publique. Un accent particulier devrait être mis sur les interventions fondées sur des données probantes telles que la formation à la pleine conscience et à la compassion, conçues pour favoriser une transformation durable aux niveaux personnel, collectif et systémique.

## 2. Éducation

Les décideurs politiques devraient encourager une perspective plus holistique de l'objectif de l'éducation à tous les niveaux, en équilibrant les connaissances et les compétences tout en cultivant les capacités humaines intérieures fondamentales, telles que la pleine conscience et la compassion, qui sous-tendent l'apprentissage, l'épanouissement et la durabilité de l'individu et de la société. En particulier :

- Les décideurs politiques devraient soutenir la formation des enseignants, les processus éducatifs, l'évaluation, l'éthique et les environnements d'apprentissage qui favorisent le développement de toutes les dimensions de la personne, en incluant le développement de ses capacités internes.
- L'éducation au développement durable devrait être un droit pour chaque élève et étudiant, nécessitant un soutien financier gouvernemental ciblé. L'éducation devrait également intégrer du temps dédié à l'élève-étudiant dans le programme d'étude et une intégration dans toutes les disciplines et matières. L'apprentissage des préoccupations écologiques et de leurs effets importants dans la vie des nouvelles générations doit être équilibré avec le développement des capacités intérieures, comme la pleine conscience et la compassion, qui sont nécessaires pour gérer le coût émotionnel et réagir de manière appropriée.
- En plus de fournir une formation à la pleine conscience et à la compassion dans l'éducation (généralement des formations ponctuelles offertes pour soutenir le bien-être des enseignants et des étudiants), les établissements d'enseignement supérieur devraient promouvoir le domaine croissant et prometteur de la pleine conscience en tant qu'éducation. Cette approche de l'enseignement utilise la pleine conscience comme un moyen pour apporter une plus grande prise de conscience, une incarnation et une réflexion critique tout au long du processus d'apprentissage.

## 3. Développement du leadership

Les institutions des secteurs politique, public et privé devraient régulièrement offrir une formation aux dirigeants pour les aider à mieux comprendre et développer leurs capacités internes qui sous-tendent une action vigoureuse pour répondre au changement climatique. En particulier :

- Une formation au leadership climatique devrait être dispensée aux décideurs à tous les niveaux. Celle-ci devrait intégrer la pratique de la pleine conscience et de la compassion, afin que le changement climatique et les autres défis de durabilité soient mieux appréhendés et traités.
- Les dirigeants et leurs conseillers devraient recevoir une formation de base sur les interactions entre les dimensions intérieures et les dimensions extérieures de la crise climatique, afin qu'ils puissent tenir compte des deux volets dans le travail de développement durable interne et externe de leurs organisations. Par exemple, comprendre comment la compréhension des préjugés humains et des mécanismes de défense psychologique communs aux messages menaçants pourrait aider les stratégies de communication à surmonter la résistance aux informations climatiques difficiles et aux processus de changement nécessaires entre collègues et parties prenantes.
- Les politiciens en particulier devraient recevoir une éducation de base sur les mécanismes des états neurophysiologiques tels que la réponse à la menace et la prévalence de la dérégulation du système nerveux dans la société, et leurs implications pour des problèmes tels que la polarisation.

## 4. Accès équitable à la formation

Les gouvernements devraient veiller à ce que les interventions générales conçues pour développer les capacités internes d'action climatique soient financées par des fonds publics et faciles d'accès afin d'éviter l'aggravation des inégalités sanitaires et sociales. En particulier :

- Des programmes qui aident les citoyens à développer leurs capacités intérieures, comme la pleine conscience et la compassion, devraient être offerts ou accessibles gratuitement dans divers contextes et milieux (p. ex., soins de santé, centres d'emploi).
- Les mesures devraient être conçues en collaboration avec des populations cibles et offertes dans des formats adaptés au contexte et dans un langage accessible afin qu'elles puissent atteindre un large éventail de la population tout au long de la vie.
- Afin d'aider à compenser leur propre impact sur les inégalités sociales et de santé, les organismes de formation privés devraient envisager de fournir des services et un soutien gratuit aux populations marginalisées et défavorisées en incluant ces coûts dans leurs frais d'entreprise, notamment en faisant appel aux politiques axées sur la responsabilité sociale des entreprises (RSE) des sociétés clientes.

## 5. Lien avec la Nature

En plus de préconiser des solutions fondées sur la Nature et d'assurer un accès plus équitable à la Nature, les gouvernements et les ONG devraient allouer un financement pour des opportunités de connexion à la Nature fondées sur la pleine conscience et la compassion. En particulier :

- Les autorités gouvernementales locales devraient offrir aux citoyens des opportunités accessibles de connexion consciente avec la Nature, telles que des promenades guidées de pleine conscience, dans des environnements naturels locaux ou de proximité.
- Dans la mesure du possible, les établissements d'enseignement devraient faire en sorte que certains apprentissages fondés sur la pleine conscience et la compassion aient lieu dans des environnements naturels, en particulier pour l'éducation au développement durable.
- Dans la mesure du possible, les programmes de développement du leadership qui cultivent des capacités intérieures telles que la pleine conscience et la compassion pour soutenir l'action climatique, comme décrit dans la 3ème recommandation, devraient avoir lieu dans des environnements naturels ou inclure des moments d'immersion dans la nature sauvage.
- Les gouvernements devraient accroître l'accès à la Nature en créant ou en agrandissant les parcs nationaux et le droit des citoyens à accéder aux espaces verts publics et privés, aux lacs et aux rivières pour les loisirs, l'exercice et la connexion consciente.



## 6. Technologie numérique

En plus d'adopter des législations réglementaires, les gouvernements devraient aider les citoyens à développer des capacités intérieures, telles que la pleine conscience et la compassion, qui les aideront à se protéger de l'impact négatif des produits et services de la « big tech ». De nombreuses recommandations politiques du « Center for Humane Technology » (<https://www.humanetech.com/policy-reforms>) pourraient être accompagnées de la théorie et de la pratique de la pleine conscience et de la compassion et les intégrées. En particulier, le Policy Institute basé aux États-Unis propose :

- Des programmes financés par des fonds publics pour aider les gens à mieux se connaître et à connaître leurs faiblesses plutôt que les géants de la technologie qui nous connaissent mieux que nous nous connaissons.
- Protection du droit des citoyens à la « liberté cognitive »
- Interventions de prévention et de lutte contre la dépendance à la technologie et aux écrans
- Projet de lignes directrices des autorités sanitaires sur la promotion du développement sain de l'enfant dans le contexte de la technologie numérique
- Des campagnes de sensibilisation et d'éducation financées par des fonds publics comme « Big Tobacco » (cf : The truth campaign, dans les années 1990)

## 7. Soins de santé et promotion de la santé

Les organismes de santé publique et les services de soins de santé devraient fournir un soutien à l'anxiété, au deuil et à la dépression liés à l'écologie, en particulier chez les jeunes, sans pour autant rendre ces réponses pathologiques ni recourir à des médicaments. Au lieu de cela, les approches devraient utiliser des pratiques basées sur la pleine conscience, la compassion et un soutien social pour aider à surmonter les émotions difficiles liées à la crise climatique. En outre :

- Les médecins généralistes devraient être formés pour reconnaître les impacts de la crise climatique sur la santé mentale et fournir des recommandations claires pour un soutien non médical, en plus de tout traitement nécessaire à court terme.
- Les praticiens de la santé mentale du secteur de l'éducation devraient être formés de la même manière pour reconnaître les impacts de la crise climatique sur la santé mentale et disposer de voies d'orientation claires. Ce soutien devrait être intégré à l'éducation au développement durable.
- Le bien-être et l'épanouissement individuels et communautaires devraient devenir une priorité politique bien plus importante, reflétant le lien crucial entre la santé individuelle et la santé planétaire, et remplaçant la croissance économique comme principal indicateur de succès sociétal par un bien-être individuel et collectif.

## 8. Recherche

Les organismes gouvernementaux et de financement à la recherche devraient augmenter considérablement le financement de la recherche sur les liens entre les dimensions internes et externes des défis de la durabilité, tels que le changement climatique et l'interaction entre les capacités internes que l'on peut développer ainsi que l'action pro-environnementale aux niveaux individuels, collectif et systémique. En particulier :

- Les bailleurs de fonds de la recherche devraient soutenir de toute urgence la recherche sur le cercle vicieux engendré par le changement climatique, les réactions de survie face à la menace et au trauma, l'impact sur la santé mentale, ainsi que les visions du monde de séparation et de désengagement. Ils devraient en outre soutenir le développement et la mise à l'essai de méthodes et d'approches susceptibles d'interrompre et d'inverser ce cycle, telles que les approches basées sur la pleine conscience sociale et la compassion.
- Les chercheurs devraient s'appuyer sur les revues universitaires récentes, les preuves et les modèles de transformation interne et externe comme feuille de route pour une recherche plus approfondie. Un axe important de la recherche et de la stratégie dans ce contexte consiste à étudier plus en profondeur la manière dont les qualités internes et les points de levier sont liés aux 17 objectifs de développement durable des Nations Unies, puis à orienter les ressources vers leur exploration et leur prise en compte dans les organisations, les groupes professionnels et la société en général. Cela comprend une enquête plus approfondie sur la manière dont la pleine conscience, la compassion et le changement climatique se croisent et peuvent être mieux pris en compte dans la politique et l'élaboration des stratégies.
- Les chercheurs doivent remettre en question les hypothèses des approches scientifiques actuelles sur la durabilité et le travail sur le climat : comment ils mènent les recherches, accroissent les connaissances, et intègrent des perspectives et connaissances multiples. Les approches intégratives qui relient la transformation intérieure et extérieure nécessitent une modification des systèmes contemporains de production de connaissances, qui reposent principalement sur un mode de pensée positiviste.

## 9. Innovation

Les organisations du secteur public, privé et de la philanthropie devraient encourager, mandater et soutenir les innovateurs pour créer et adapter des interventions de pleine conscience et de compassion afin de favoriser l'action climatique. Les innovateurs devraient être conscients des recommandations des initiatives en pleine conscience du Fieldbook for Mindfulness Innovators - <https://www.themindfulnessinitiative.org/fieldbook-for-mindfulness-innovators>.

En particulier :

- Les experts et les innovateurs de la pleine conscience et de la compassion devraient réfléchir de manière critique et développer leur travail actuel, en incorporant des approches issues des sciences sociales et de la durabilité afin de mieux soutenir l'action climatique.
- L'innovation devrait être sensible aux exigences d'adaptation aux contextes et cultures spécifiques. Dans la mesure du possible, les innovateurs devraient cocréer des interventions avec les populations cibles.
- Tout innovateur travaillant avec des interventions basées et orientées sur la pleine conscience devrait s'assurer qu'il dispose d'une expertise suffisante au sein de son équipe pour créer ou adapter des programmes en toute sécurité et efficacement.
- Toutes les interventions de pleine conscience et de compassion devraient tenir compte des traumatismes.
- Les innovateurs devraient s'engager à accroître la rigueur des tests et de la recherche de leurs interventions au fil du temps, en collaborant avec des chercheurs externes après les phases initiales de développement.

---

Les recommandations ci-dessus s'appuient sur un corpus solide de travaux existants examinant le rôle de la formation à la pleine conscience dans les politiques publiques. En 2015, « The Mindfulness Initiative » - <https://www.themindfulnessinitiative.org/mindfulness-all-party-parliamentary-group>, l'initiative de pleine conscience et le groupe parlementaire multipartis britannique sur la pleine conscience ont publié la première évaluation des applications basées sur la pleine conscience dans le contexte des besoins de la société. Le rapport pionnier de Mindful Nation UK - <https://www.themindfulnessinitiative.org/mindful-nation-report> s'est concentré sur les domaines politiques de la santé, de l'éducation, de la justice pénale et du lieu de travail. Bon nombre des recommandations de ce rapport au gouvernement britannique sont toujours valables et transférables à d'autres juridictions, et d'autres recherches et documents d'information ont depuis ajouté des suggestions adressées aux décideurs politiques et aux praticiens. Les résultats de ces enquêtes plus sectorielles peuvent être consultés sur le site Web de Mindfulness Initiative - <https://www.themindfulnessinitiative.org/>

