

Introduction	9	Ce sur quoi je peux agir	64
Écologie, le constat	10	Tout est lié	66
Pour un développement humain durable	12	La parole des amimaux	68
Vos attentes	15	Le conseil des sages	70
L'écologie, ça m'évoque...	16	De quoi l'humanité a-t-elle besoin en ce moment selon vous ?	72
Se sentir concerné	18	Domaines de compétences	74
Cultiver sa différence	20	Valeurs en mouvement	76
Mon style d'éco-warrior	22	Convaincre par l'exemple	78
Être présent au monde par la respiration	24	Essayer la méditation	80
Un lieu rien qu'à vous	26	Vos talents au service de la Terre	82
Les mille merveilles de ma nature	28	Vos ressources	84
Mise en image	30	Le ballon des peurs	86
Ce qui est sacré	32	Se libérer des obstacles	88
Si vous aviez une baguette magique...	34	Utopie locale	90
Un bain de nature	36	Cultiver sa vision d'un monde meilleur	92
Yoga, la posture de l'arbre	38	L'arbre des idées	94
Phrases à compléter	40	Une roadmap	96
Trois choses qui me révoltent	42	Vœux pour la route	98
Lettre à ma Terre	44	Carnet des engagements	100
Lettre aux générations à venir	46	Défis à relever	102
Exercice, de dépollution mentale	48	Passer à la vitesse supérieure... Passer au collectif !	104
Semblables	50	Oui à une société d'abondance	106
Les rythmes du vivant	52	La légende des guerriers Shambhala	108
Faire de la lune l'alliée de ses projets	54	Bilan	110
Monde sauvage, monde civilisé	56	Bibliographie	112
Développer ses sens	58	Notes	113
Jouons à changer notre regard !	60	Votre avis nous intéresse	114
Transformer le positif en négatif	62		

Face au défi écologique actuel, on pourrait facilement sombrer dans le pessimisme et le fatalisme. Ce qui ne serait, en fait, que l'expression de notre sentiment de désarroi, voire d'impuissance!

Pourtant, ne nous est-il pas donné là de vivre une période privilégiée entre toutes?

Les manifestations d'un profond changement global, qui n'étaient au départ que peu visibles, sont désormais multiples et protéiformes, nous en sommes tous témoins! Une nouvelle civilisation naît peu à peu. C'est une véritable révolution (le « Changement de Cap » comme la nomme l'écophilosophe Joanna Macy), plus rapide et intense que les révolutions agricole et industrielle qui ont précédé, et comme à chaque révolution, elle s'accompagne de nouvelles perspectives, de nouveaux outils, mais surtout, d'une nouvelle conscience.

« On ne trouve pas la solution à un problème, sans au préalable élever sa conscience à un niveau plus grand », nous disait déjà Albert Einstein.

C'est dans cette nouvelle conscience que nous avons toutes les chances de trouver les moyens de relever le défi planétaire! N'est-ce pas excitant?

Moi aussi j'y crois, je relève le défi!

Écologie, le constat

Pour les acteurs de l'écologie, de l'éducation à l'environnement, pour les militants pour la Terre, le constat de décennies de travail acharné a de quoi décevoir. Après des années de lutte, de campagnes d'information et de sensibilisation massives, malgré les scandales, les documentaires-choc... les résultats en termes de changements sociétaux ne sont pas à la hauteur des attentes. L'argumentation rationnelle a montré ses limites à impulser le changement. Nous sommes aujourd'hui à peu près « au courant » de l'état planétaire, mais avoir les yeux ouverts reste largement insuffisant si nous voulons agir pour que les choses changent !

Nous avons commencé à agir, mais ce n'est pas assez ! Au niveau individuel comme au niveau collectif, nous devons passer à la vitesse supérieure ! D'innombrables chantiers de la transition nous attendent.

De nouvelles manières de faire qui font sens, qui résonnent avec notre cœur, un nouvel état d'esprit plus positif, de nouveaux outils pourvoyeurs de motivation, ne rendraient-ils pas ce travail plus efficace ?



Pour un développement humain durable

.....

Parallèlement, les méthodes de développement personnel et les thérapies actuelles vers lesquelles nous nous tournons dans notre quête du bonheur, restent très anthropocentrées. Elles n'ont que peu pris au sérieux et intégré, en théorie comme en pratique, le rôle prépondérant que joue l'environnement naturel sur le bien-être humain. En œuvrant « hors-sol », comme si ce qui se passait dans nos têtes était sans rapport avec l'état de notre monde, elles demeurent déconnectées de la toile de la vie.

« J'avais l'impression d'être une thérapeute sur le Titanic. Nous faisons peut-être du bon travail dans le cabinet, mais personne ne mentionnait que le bateau était en train de couler... », M-J Rust, psychanalyste, écothérapeute anglaise.

Serait-ce si déraisonnable de penser que l'inquiétude que nous éprouvons face à la crise planétaire – toute légitime mais, pour la plupart d'entre nous, refoulée – a sa part de responsabilité dans les détresses psychiques de notre temps ? N'y a-t-il aucun lien entre les maladies de la Terre et nos maladies humaines ? Et si soigner les unes pouvait servir à soigner les autres ?

Il se pourrait bien qu'en œuvrant pour la Terre, nous retrouvions dans le même temps un véritable ancrage dans le monde, et du sens à nos vies...

Vous comprendrez bientôt que prendre soin de soi est peut-être l'acte le plus écologique qui soit. L'écologie n'est autre, littéralement, que la science de l'*oikos*, la « maison », c'est-à-dire, « ce que nous habitons » : or, n'habitons-nous pas en tout premier lieu, notre corps ?

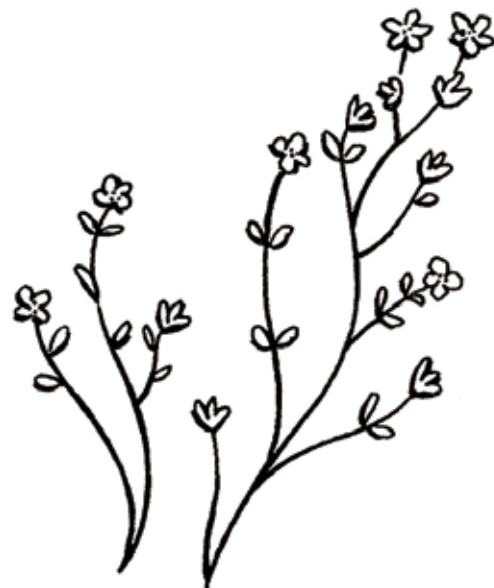
Nous autres humains, il faut le rappeler, sommes partie intégrante de la nature : nous sommes INTERDÉPENDANTS. Nous exerçons une influence sur la nature, tout comme la nature influe sur nous. En ce sens, notre santé (physique et psychique) dépend de la santé de la planète. Prendre soin de soi et de la planète vont de pair : lorsque vous optez pour des aliments biologiques, par exemple, vous faites du bien à la Terre (vous lui évitez d'emmagasiner en son sein des produits toxiques, vous favorisez le respect de la biodiversité et des cycles naturels), aux Hommes (vous soutenez une agriculture qui n'empoisonne pas les paysans) et à vous-même.

Vos attentes

.....

En définitive, vous n'avez pas à choisir entre faire du bien à la planète et vous faire du bien.

Dans cette perspective globale, à mi-chemin entre développement durable et développement personnel, une nouvelle approche originale voit le jour, qui donne de nouvelles clés de compréhension et libère l'énergie d'agir pour le **Bien Commun**.



Avant de commencer ce petit *Manuel de Terre Happy*, prenez le temps de mettre par écrit vos attentes et vos intentions. Qu'est-ce qui vous a attiré dans ce cahier ? Qu'est-ce qui vous pousse à le faire ? Qu'aimeriez-vous y découvrir, y apprendre ? Que souhaiteriez-vous qu'il change dans votre vie et dans celle des personnes qui vous entourent ?

1	
2	

L'écologie, ça m'évoque...



De façon spontanée, sans réfléchir, quels sont les quatre premiers mots qui vous viennent à l'esprit, lorsque vous entendez « écologie » ?

Notez-les dans la colonne de gauche du tableau ci-contre.

Ensuite, prenez les deux premiers mots de votre liste. Si vous les mettez ensemble, qu'est-ce que cela vous évoque ? Notez le mot qui vous vient dans la seconde colonne. Faites de même avec les troisième et quatrième mots de votre liste.

À présent, relisez les deux mots de la seconde colonne. Lorsque vous les entendez, quel mot vous vient spontanément ? Inscrivez ce dernier dans la troisième colonne.

➡ Parfois, ce mot final en dit long. Il peut révéler nos a priori, nos projections ou notre vision profonde à propos d'une chose. Ce mot qui est le vôtre, que vous évoque-t-il ?

.....

.....

.....

.....

Cultiver sa différence

Parce que nous sommes tous différents, nous avons tous une pierre spécifique à ajouter à l'édifice du monde de demain. Le conte suivant, qui s'intitule *Le jardin du roi*, est une belle illustration de la nécessité de cultiver la « biodiversité humaine ».



Il était une fois, un bon roi qui avait pris beaucoup de soin à agrémenter les immenses jardins de son château avec toutes sortes d'arbres, de plantes et de fleurs, tous aussi beaux, majestueux et parfumés les uns que les autres. Ses jardins resplendissaient de beauté et offraient un spectacle inégalé à mille lieues alentour. Le roi prenait un plaisir chaque jour renouvelé à se promener dans ces jardins habillés par autant de grands arbres dont les cimes tutoyaient les nuages que de petits massifs de fleurs aux couleurs changeantes et aux parfums enivrants.

Un jour, le bon roi dut s'absenter pour un voyage officiel.

À son retour, il n'avait qu'une hâte : retrouver les couleurs, les parfums et la composition harmonieuse de ses jardins. Il eut un choc en constatant que les plantes et les arbres qu'il aimait tant étaient en train de sécher et de mourir. Il s'adressa au pin, autrefois majestueux et plein de vie, et lui demanda ce qui avait bien pu se passer.

Le pin lui répondit avec un air triste : « J'ai regardé le pommier et je me suis dit que jamais je ne serai capable de produire d'aussi beaux et bons fruits que ceux qu'il porte. Je me suis découragé et j'ai commencé à sécher. »

Le roi alla trouver le pommier qui, lui aussi, était sur le point de mourir. Il l'interrogea à son tour et celui-ci dit avec un air plus triste encore : « En regardant la rose et en sentant son parfum enivrant, je me suis dit que jamais je ne serai aussi agréable à regarder ni aussi parfumé qu'elle. C'est alors que je me suis mis à sécher. »

Comme la rose était elle-même en train de sécher, il alla lui parler et elle lui avoua avec l'air le plus triste du monde : « Comme c'est dommage que je n'ai pas l'âge de l'immense érable sage planté au loin ! Comme c'est dommage que mes feuilles ne deviennent pas aussi dorées que les siennes à l'automne ! Dans ces conditions, à quoi bon vivre et faire des fleurs, aussi parfumées soient-elles ? Je me suis donc mise à dépérir. »

C'est alors qu'une toute petite fleur attira l'attention du roi. Alors qu'il l'avait à peine remarquée auparavant, elle semblait aujourd'hui capter toute la lumière et baigner les jardins de son doux parfum. Elle n'était en rien comparable aux autres végétaux desséchés du jardin. Le roi, intrigué, l'interrogea sur sa surprenante vitalité.

« J'ai failli me dessécher, répondit-elle, car au début je me désolais. Jamais je n'aurai la majesté d'un pin qui conserve sa verdure toute l'année, ni la beauté et encore moins le parfum de la rose. Et que dire de la sagesse de l'érable ! Désespérée que j'étais, j'ai voulu mourir moi aussi. Puis je me suis rappelé que vous aviez choisi de me placer ici, de m'arroser, de prendre soin de ma terre, vous m'avez accordé autant d'importance qu'au pin, qu'à la rose et qu'à l'érable, c'est donc que vous vouliez de moi autant que des autres, telle que je suis, et que j'ai toute ma place dans ce jardin. À partir de ce moment-là, j'ai décidé de m'aimer telle que je suis et de contribuer à mon niveau, à rendre ce jardin aussi agréable que possible. C'est exactement ce à quoi je m'emploie depuis que vous êtes parti et ce à quoi je m'emploierai tant que je serai en vie. »

Je vous invite aussi à lire *Oser rêver d'Art-mella*, dans *J'ose mes rêves* aux Éditions Pour Penser : elle illustre également à merveille cette thématique !



Que vous inspire ce conte ?

.....

.....

.....

.....

.....

Mon style d'éco-warrior

.....

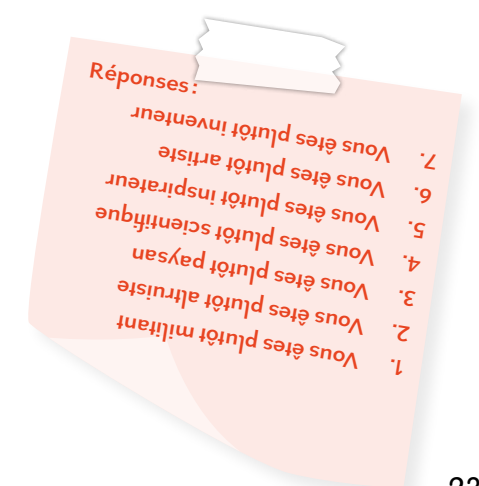
Il y a de multiples manières d'œuvrer pour le respect de la Vie. Ce qui est certain, c'est que quand nous agissons en cohérence avec qui nous sommes vraiment, nous agissons avec plus de plaisir et d'efficacité. Quelle que soit votre éco-mission, vous réussirez mieux en étant vous-même.

Alors, quel éco-warrior êtes-vous?

Cochez les 2 cases qui vous définissent le mieux et rendez-vous en page suivante pour découvrir les réponses.

- 1. Vous ne manquez aucune manifestation, aucune occasion de faire entendre votre voix. Vos convictions sont inébranlables et les actions que vous menez ont tendance à faire du bruit!
- 2. Pour vous, ce qui compte, c'est de respecter la vie, toute la vie. Vous avez beaucoup d'empathie et quelle que soit la cause que vous soutenez, aucun conflit ne mérite de tourner à la violence.

- 3. Pour vous, l'écologie, c'est du simple bon sens, même si on l'a oublié. Vous vous tenez à l'écart des débats, trop occupé que vous êtes à cultiver votre jardin... Vous menez une vie simple et cohérente.
- 4. Vous aimez avant tout réfléchir, analyser, comprendre le monde et ses enjeux. Personne-ressource, vous apportez beaucoup par vos larges connaissances.
- 5. Vous êtes très sociable et adorez partager vos trouvailles DIY, veg'friendly, zéro-déchets, etc., avec votre entourage. Vous incarnez un mode de vie inspirant et dans l'air du temps.
- 6. De nature sensible, vous partagez votre vision du monde et votre engagement dans votre art: vos chansons, vos tableaux délivrent un message...
- 7. Vous fourmillez d'idées novatrices et technologiques pour sauver la planète. Si seulement vous pouviez les mettre en œuvre à grande échelle!



Être présent au monde par la **respiration**

Vous vous rendrez davantage présent au monde, si vous êtes déjà présent à vous-même. Pour cela, rien de mieux que de prendre l'habitude de pratiquer des exercices de respiration. Une bonne respiration aide à se détendre, à se reconnecter à son corps, mais elle met aussi en lumière notre absolue interdépendance avec le monde qui nous entoure. Cet air que nous inspirons nous relie à tous les êtres, dans un vaste échange planétaire : tout ce qui est vivant respire... y compris les plantes et l'eau des océans !

Commencez par observer votre respiration, telle quelle. Fermez les yeux pour vous sentir plus tranquille. Concentrez-vous sur cette respiration. Et si vous lui donniez un peu plus d'ampleur ? Observez quelques cycles d'inspiration et d'expiration de cette façon. Ensuite, selon votre besoin de détente ou de dynamisme, expérimentez la respiration de la lune, ou celle du soleil...

La respiration de la lune : favorise détente et équilibre

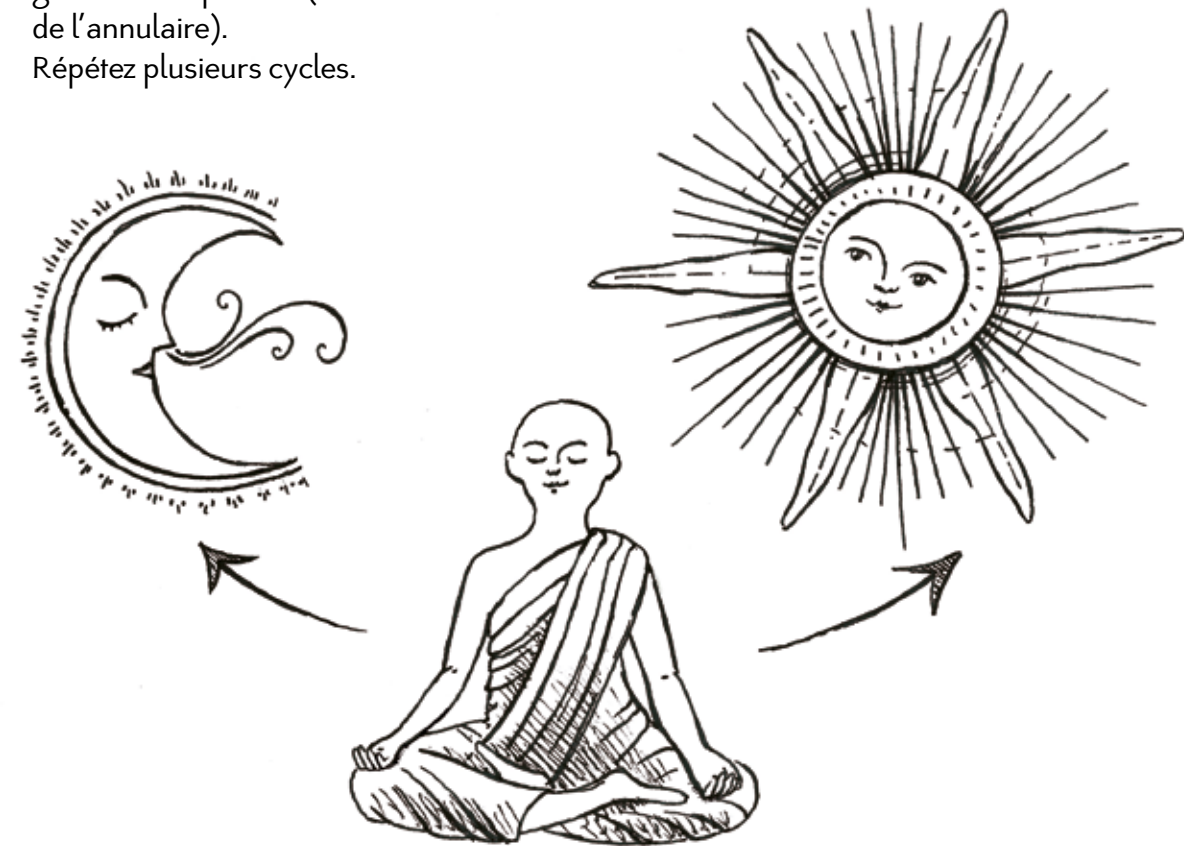
Assis confortablement, le dos droit et les épaules décontractées, inspirez lentement par la narine gauche et expirez doucement par la narine droite.

Ce sont les doigts de votre main droite qui viennent alternativement boucher la narine droite à l'inspiration (à l'aide du pouce) puis la narine gauche à l'expiration (à l'aide de l'annulaire).

Répétez plusieurs cycles.

La respiration du soleil : favorise chaleur, dynamisme

Cette fois-ci, inspirez par la narine droite (narine gauche bouchée par l'annulaire droit), et expirez par la narine gauche (narine droite bouchée par votre pouce droit). Répétez plusieurs cycles.



Ces exercices sont issus d'une pratique ancestrale appelée *Pranayama*, la discipline respiratoire du yoga.