



RESILIENCE EMOTIONNELLE

Cycle 2 « **Eco-anxiété, solastalgie et
résilience émotionnelle** »

Webinaire – 25 novembre 2024

Intervention de Charline Schmerber
*psychopraticienne spécialiste de la gestion des émotions face à la crise
écologique*



Bienvenue dans ce webinaire !

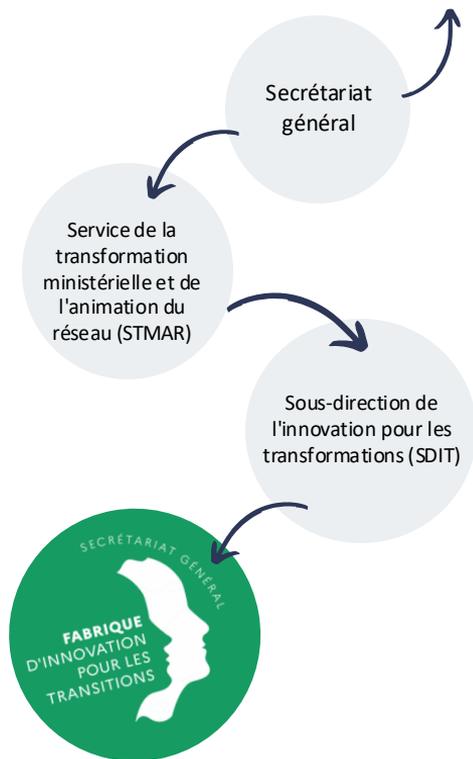


Laure Catherin

- ❖ Cheffe de projet innovation pour les transitions au sein de la Fabrique d'Innovation pour les Transitions

Qui sommes-nous ?

Ministères Territoires, Ecologie et Logement



Qui sommes-nous ?



La Fabrique d'innovation pour les transitions est axée sur l'accompagnement des transformations au service de la transition écologique, de la conduite de projet, de l'impact sur les territoires, de sujets émergents (sciences comportementales...).

Acculturer &
monter en compétences
sur les transitions

Expérimenter &
faire émerger des
projets dans les
territoires

Transmettre des
outils & partager
des ressources



Des formats proposés à *tous les agents des ministères Territoires, Ecologie et Logement* et des actions ciblées vers des *acteurs des transitions* !

Une offre et des méthodes pour accompagner les transformations et partager sur les enjeux de transitions

**Acculturer &
monter en compétences
sur les transitions**

Des fresques et ateliers collaboratifs

Les Matinales des transitions

Des cycles de webinaires inspirants

Le mois de l'innovation publique : programmation spéciale

Des parcours sur-mesure

Des webinaires d'actus' pour les Préfets

Les Dialogues économiques

Le Cycle Supérieur du Développement Durable (CSDD)

**Expérimenter &
faire émerger des
projets dans les
territoires**

Le programme Expé

Le programme Sciences comportementales au service des transitions

Le programme Adaptation au changement climatique & Redirection écologique

**Transmettre des
outils & partager
des ressources**

La boîte à outils d'intelligence collective

Les podcasts des transitions

Le centre de ressources FIT



Quelques mots sur notre rendez-vous



Cycle 2 « Eco-anxiété solastalgie et résilience émotionnelle »

Retrouvez, tous les derniers lundis du mois de 13h30 à 14h30, un décryptage proposé par un(e) expert(e) d'un mot ou concept relatif aux transitions socio-écologiques !

Sommes-nous tous sujets à l'éco-anxiété ? Quelle réalité la solastalgie décrit-elle ? La résilience émotionnelle peut-elle nous aider pour réagir face à ces émotions négatives ?

Nous accueillons pour ce second cycle de **3** webinaires **Charline Schmerber** qui fera la lumière sur ces éco-émotions et sur comment développer notre résilience face à celles-ci.

Cycle 2 « Eco-anxiété, solastalgie et résilience émotionnelle »

1

« Eco-anxiété » | 30 septembre | Visionnez le replay :
<https://mtect.fr/660>

2

« Solastalgie » | 14 octobre | Visionnez le replay :
<https://mtect.fr/660>

3

« Résilience émotionnelle » | 25 novembre



Qu'implique-t-elle ? Quel horizon propose-t-elle ? Et comment peut-elle nous aider à évoluer positivement ?



Pour visionner les replays du cycle 1 « Effondrement, croissance verte et prospérité » :
<https://mtect.fr/660>

Avec vous aujourd'hui !

L'intervenante



Charline SCHMERBER

- ❖ Psychopraticienne
- ❖ Spécialisée dans les éco-émotions
- ❖ Autrice du livre « [Petit guide de survie pour les éco-anxieux](#) »

L'animatrice



Sarah LAURENS

- ❖ Cofondatrice du Studio Reset, studio de formation dédié à la transformation écologique des organisations

Sommaire

- 1. Récit**
- 2. Origines et causes d'un mot nouveau**
- 3. Définir la résilience**
- 4. Construire la résilience individuelle et collective**
- 5. Les limites du mot**

Sommaire

- 1. Récit**
2. Origines et causes d'un mot nouveau
3. Définir la résilience
4. Construire la résilience individuelle et collective
5. Les limites du mot

Le récit de Clara



- Rappel de points clés de l'histoire de Clara : expatriation à Sydney avec son conjoint Mathieu et sa fille, Héloïse
- 37 ans, chercheuse sur le changement climatique, elle vit un épuisement psychique et psychique après la crise de la Covid 19.

Différentes pistes de travail utilisées pour construire cette résilience émotionnelle :

- Sphère individuelle : réapprendre à prendre soin de soi, accepter d'être traversée par différentes émotions désagréables, retrouver de la joie, de l'optimisme, identifier ce qui va bien, réinvestissement du corps.
- Appui sur le vivant : temps passé en nature, découverte de la méditation à l'extérieur.

Le récit de Clara (1/2)

Je vous propose de vous partager le processus de résilience de Clara que vous avez déjà rencontrée dans le webinaire #1 sur l'éco-anxiété. Dans la première partie du travail que nous faisons avec Clara, elle réussit à s'ouvrir aux émotions désagréables qui la traversent : colère, tristesse, impuissance, désespoir, culpabilité, etc. Elle parle du traumatisme que constitue pour elle la crise écologique et de la complexité de vivre ce traumatisme dans sa posture de scientifique. Elle me dit qu'en tant que chercheuse sur le changement climatique elle anesthésie ses émotions, elle ne s'autorise pas à les vivre et à les ressentir. Elle identifie des mécanismes de défense. Une fois ces protections levées, elle plonge vraiment dans le désespoir, elle va voir le sombre sans mettre de baume, elle me laisse l'accompagner dans ces espaces difficiles. Elle comprend qu'elle vit un processus de deuil. Elle me partage, à raison, qu'elle pense ne jamais pouvoir atteindre l'acceptation, « *parce qu'accepter cette situation de maison qui brûle ce n'est pas possible, c'est insupportable, qui peut accepter ça ? re-basculer dans la colère finalement ça donne envie de se mobiliser pour agir.* » Clara va ensuite se donner du temps pour prendre soin d'elle. Avec toutes ces mauvaises nouvelles, avec ce sentiment d'urgence qui parfois, me dit-elle, la *prend aux tripes*, elle est devenue *la dernière roue du carrosse*. Elle me partage que la résilience, c'est aussi pour accompagner sa fille qu'elle doit l'atteindre. « *Elle aussi, elle va être victime de ce tsunami climatique, elle va devoir affronter tout ça. Si je refuse de me confronter à mes émotions, si je ne prends pas soin de moi, je ne pourrai pas l'aider.* » Clara fait attention à moins ramener de travail à la maison, à ne plus travailler le week-end. Elle prend du temps le matin pour marcher le long des plages de Sydney quand Mathieu et Héloïse sont encore couchés. Elle ne fait rien d'autre que marcher, elle n'écoute pas la radio, ne lance pas de podcast. Elle n'appelle pas d'amis en France joignables aux aurores du fait du décalage horaire. Elle donne une place à ses sensations corporelles, elle qui était tellement déconnectée de son corps. Elle passe parfois de longs instants focalisée sur ses pas, sur ses pieds qui s'enfoncent l'un après l'autre dans le sol. Elle s'entraîne à laisser passer ses pensées en se concentrant sur sa respiration ou sur ses sensations. Elle se sent de nouveau émue de voir Mathieu et Héloïse ensemble.

Le récit de Clara (2/2)

« *C'est une bonne émotion, c'est joyeux pour moi de les voir dans une belle complicité et je me sens touchée de faire partie de ce trio que nous formons.* » Clara accepte ensuite l'exercice de chercher des initiatives positive pour contrebalancer les mauvaises nouvelles du climat. Elle se surprend à en trouver finalement un certain nombre. Elle découvre une application, Linka, qui lui donne des sources d'informations positives, elle accepte d'en recevoir quotidiennement à travers les notifications de l'application. Pour approfondir la piste du temps passé en nature et parce qu'elle perçoit que ces moments lui apportent une énergie différente, elle décide un peu plus tard dans l'accompagnement de s'adonner à l'exercice du sit spot (choix d'un lieu à l'extérieur dans lequel on s'installe, assis, pour observer le vivant). « *C'était difficile au début et finalement j'ai pris goût à l'exercice, jusqu'à avoir envie qu'arrive l'heure de mon rendez-vous avec le lieu, avec mon bout de nature, qui donnait sur les hauteurs d'une plage. Je choisissais chaque jour un moment différent pour découvrir le quotidien de ce lieu. J'ai eu l'impression d'être comme une invitée privilégiée, d'avoir accès à l'intimité d'un ami et d'apprendre à le connaître. C'est bête hein, vous trouvez ? En tout cas, depuis, je fais moins de choses en même temps, je me sens moins dispersée, quand Héloïse me parle je l'écoute vraiment, je suis vraiment là. Alors bête ou pas bête, disons que ça m'a été très utile et que ça continue de l'être.* »

Sommaire

1. Récit
- 2. Origines et causes d'un mot nouveau**
3. Définir la résilience
4. Construire la résilience individuelle et collective
5. Les limites du mot

Retour sur l'étymologie du mot résilience : 3 sens et évolutions notables dans l'étymologie du mot

Du latin *resalire*

- Le préfixe « re » indique un mouvement en arrière
- Le verbe « salire » veut dire sauter
- D'où *resalire* : sauter en arrière, reculer

Au Moyen-Âge, nouveau sens

- Résilier, se rétracter, se libérer de certaines obligations stipulées dans un contrat

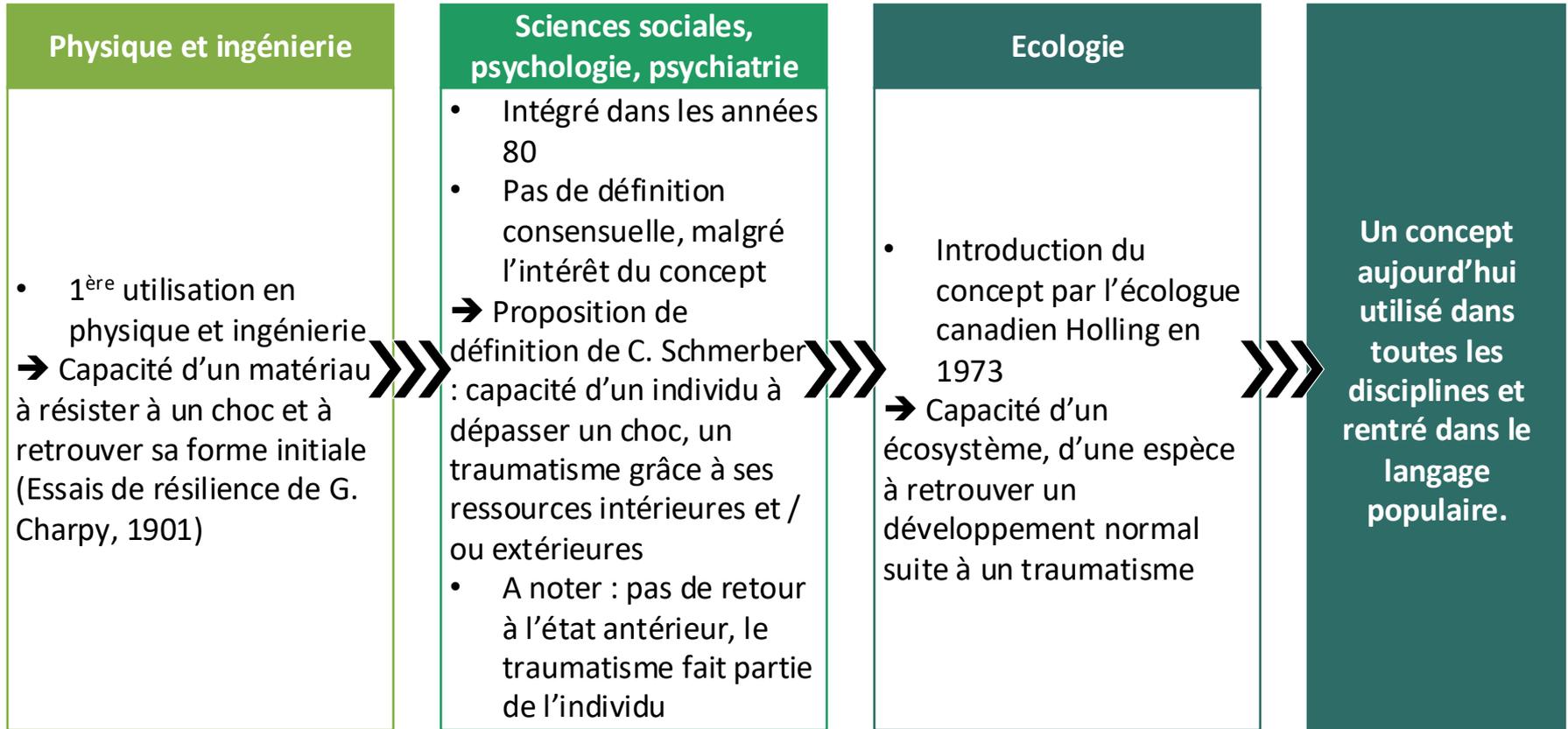
Nouvel ajout des Anglo-saxons

- Notion de rebond
- Vient du terme latin *resilire*, qui veut dire rebondir

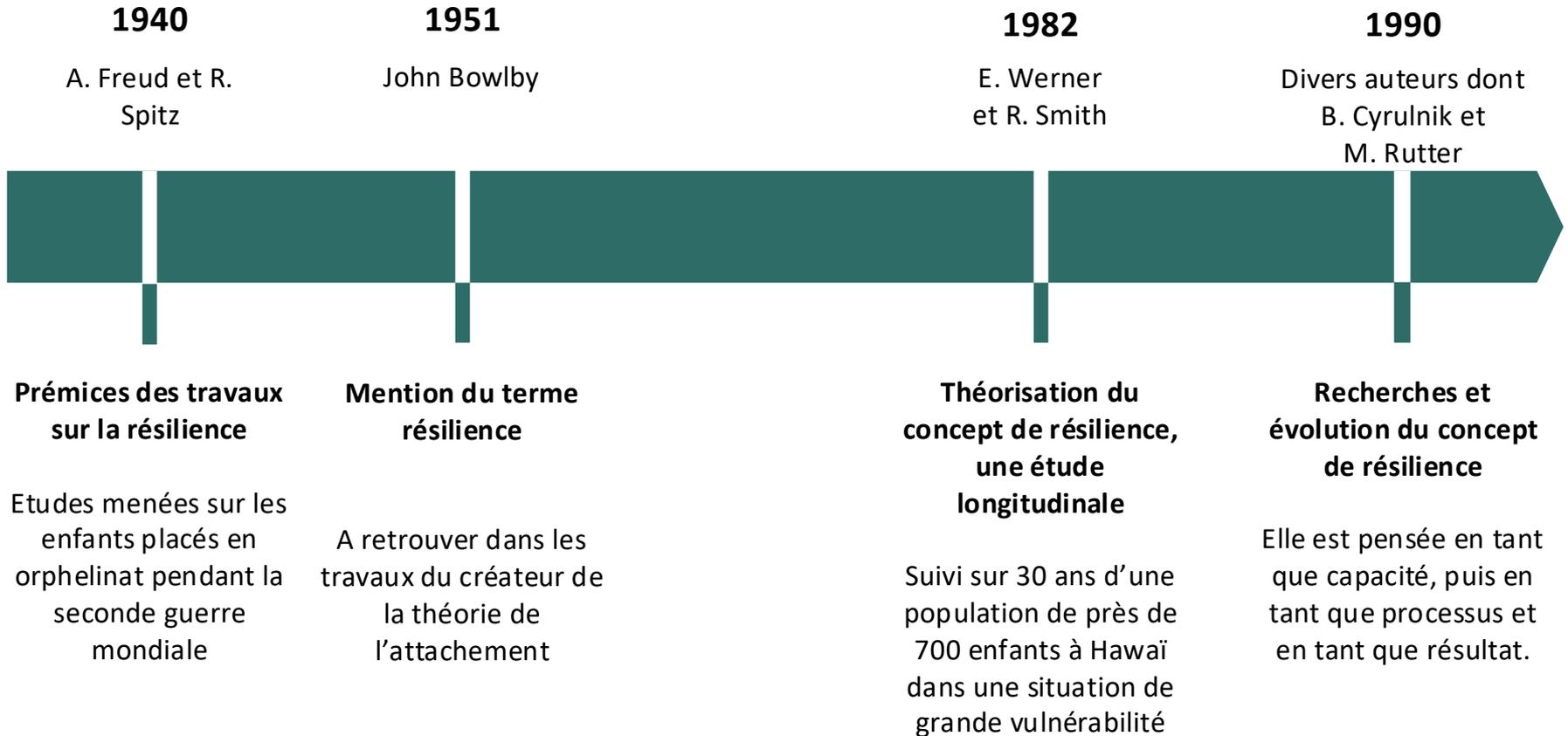
Dès l'analyse étymologique du mot, une tendance se dessine : la résilience est un concept dont le périmètre sémantique semble assez vaste.

→ Quelles seront les conséquences sur la manière dont le concept va vivre et évoluer ?

Des champs d'application qui se multiplient, témoins de l'intérêt pour le concept



Histoire du concept de résilience en psychologie



Sommaire

1. Récit
2. Origines et causes d'un mot nouveau
- 3. Définir la résilience**
4. Construire la résilience individuelle et collective
5. Les limites du mot

Evolutions du concept de résilience et définitions

Trois approches de la résilience émotionnelles se sont développées à partir des années 80.

Résilience
comme
capacité



Présence de **compétences et de ressources** chez l'individu qui lui permettent de dépasser le traumatisme

Résilience
comme
processus



L'individu interagit avec son **environnement** qui constitue à la fois **un facteur de risques** mais aussi **un potentiel de ressources**

Résilience
comme
résultat



La résilience est **l'état atteint** suite à la mise en place de stratégies adaptatives réussies

La résilience comme capacité

Résilience comme capacité



Les individus s'appuient sur des **caractéristiques, des qualités internes** qui leur apporte de la résilience.

Quelques exemples de capacités :

- Autonomie
- Créativité
- Estime de soi
- Capacité à donner un sens aux événements
- Volonté de faire face aux événements
- Capacité à demander et à recevoir de l'aide

« La capacité d'une personne, d'un groupe, de bien se développer, de continuer à se projeter dans l'avenir en présence d'événements déstabilisateurs, de traumatismes sérieux, graves, de conditions de vie difficiles ».
Définition de B. Cyrulnik et al.,
2001

La résilience comme processus dynamique

Résilience
comme
processus



La résilience se crée lorsque l'individu se relève des diverses épreuves qui jalonnent son existence.

« Résilier, c'est se reprendre, rebondir, aller de l'avant après une maladie, un traumatisme, un stress. C'est surmonter les épreuves et les crises de l'existence, c'est-à-dire y résister, puis les dépasser pour continuer à vivre le mieux possible ».

Définition de B. Michallet,
2010

La résilience comme résultat

Résilience
comme
résultat



Il s'agit de l'**état atteint** par l'individu grâce à la mise en place de **stratégies adaptatives**.

« La résilience est un phénomène manifesté par des sujets jeunes qui évoluent favorablement, bien qu'ayant éprouvé une forme de stress qui, dans la population générale, est connue comme comportant un risque sérieux de conséquences défavorables ».

Définition de M. Rutter, 1985

Une définition de la résilience qui intègre les trois évolutions du concept

« La résilience c'est à la fois un ensemble de caractéristiques personnelles de l'individu (ou du groupe d'individus), un processus et un résultat.

Elle s'inscrit dans une démarche d'apprentissage, d'empowerment et d'autodétermination à travers laquelle la personne réinterprète la signification d'une situation d'adversité et réoriente positivement le sens de sa vie afin de poursuivre son développement, tout en renforçant ses facteurs de protection personnels ou environnementaux (avec, toutefois, la situation d'adversité comme nouvel organisateur du moi). »

Michallet, Lefebvre, Chouinard, 2012

A vous de répondre !

Répondez à la question qui s'affiche sur votre écran !



Sommaire

1. Récit
2. Origines et causes d'un mot nouveau
3. Définir la résilience
- 4. Construire la résilience individuelle et collective**
5. Les limites du mot

Un lien entre crise écologique et résilience émotionnelle, un regard issu de mon expérience terrain

La crise écologique constitue le choc, l'évènement traumatogène pour l'individu.

3 spécificités du traumatisme écologique

-  1. La **temporalité** : un traumatisme actuel et prospectif
-  2. Des **individus auteurs et victimes** et une neutralité impossible, personne ne passe au travers
-  3. Une **dimension individuelle et collective** : un processus sur du long terme qui touche les individus mais également le collectif (parallèle avec la crise de la Covid 19)

3 niveaux pour créer de la résilience émotionnelle face à la crise écologique

-  1. à l'**échelle de l'individu** : identification des capacités, lancement d'un processus dynamique de résilience pérenne
-  2. **dans la sphère collective** : grâce à l'action des pouvoirs publics et des entreprises
-  3. en s'appuyant sur le **vivant**, sur la nature.

De l'importance de trouver ce qui fonctionne pour soi parmi les pistes proposées

- Les différentes pistes suggérées sont issues du travail d'accompagnement proposé à mes patients et aux salariés d'entreprise que je peux accompagner depuis ces 5 dernières années. Je continue à les enrichir régulièrement.
- Ce sont des **suggestions**, elles ne sont **aucunement à prendre comme des prescriptions ou des protocoles à suivre**.

Nous sommes tous des êtres uniques avec une histoire singulière et une identité qui nous est propre.

Nous avons chacun à œuvrer individuellement à la construction de cette résilience émotionnelle. Nous devons identifier les ressources qui nous conviennent, de manière à pouvoir traverser ce qui nous est difficile dans la crise écologique.

Créer de la résilience émotionnelle à l'échelle individuelle : pistes concrètes et outils (1/2)

Prendre soin de soi

Faire attention à avoir ou à maintenir un équilibre sain dans sa vie, s'autoriser des temps de respiration (attention au risque de burn-out)

Faire des pauses informationnelles

S'autoriser les pauses informationnelles pour prendre soin de soi et sortir des informations parfois trop anxiogènes

Suggestions : faire des temps de détox médiatique, couper les réseaux sociaux, les médias (nouvelles souvent anxiogènes)

Ouvrir la porte aux émotions

Accepter la notion de **vulnérabilité**, **verbaliser sa souffrance**, **expliquer ce qui fait traumatisme pour soi** (auprès d'un proche, de l'entourage, d'un professionnel)

Suggestions : être accompagné.e par un thérapeute éco-sensibilité du [RAFUE](#), participer à [un stage de travail qui relie](#) pour pouvoir vivre un processus en 5 phases et rencontrer des participants qui sont dans le même état d'esprit (spirale créée par J. Macy, activiste américaine anti-nucléaire)

Créer de la résilience émotionnelle à l'échelle individuelle : pistes concrètes et outils (2/2)

Faire un travail avec le deuil

Bien comprendre que la crise écologique implique de retraverser ces **différentes phases et que ce n'est pas linéaire**

Apprendre à être dans l'être

Se reconnecter avec son corps et ses émotions et ne pas uniquement intellectualiser de ce que l'on vit
A tester : [techniques de respiration](#), [méditation](#), sport, yoga, marches en forêt

Mettre l'accent sur l'imaginaire

Continuer à **rêver**, c'est dans cet espace de rêverie que la construction d'un futur est possible
Suggestion : participer à un atelier d'écriture collaboratif de [l'association](#) : Futurs proches, pour un futur plausible mais désirable

Travailler sur son rapport au temps

Travailler son rapport à **l'incertitude**, essayer d'être dans le **présent, s'autoriser, apprendre à ralentir**

Trouver un engagement qui a du sens pour soi

Se mettre en mouvement : être dans l'action, agir

Suggestion : commencer [par réaliser son bilan carbone sur le site de l'ADEME](#) et démarrer par une action

Créer de la résilience émotionnelle à l'échelle collective : quelques pistes

Côté pouvoirs publics

- **Sensibiliser et (in)former le grand public :**
 - Aux risques environnementaux
 - Aux risques sur leur santé mentale
 - Ex : Premiers secours en santé mentale
- **Agir sur le système de santé, former les professionnels de l'accompagnement :**
 - À la clinique du traumatisme
 - Aux éco-émotions
 - Objectif : soulager la psychiatrie (curatif) en mettant l'accent sur le préventif
- **Participer à l'effort collectif pour résoudre ce qui fait trauma (crise écologique)**

Côté entreprises

- **Ouvrir des espaces de parole** pour parler des éco-émotions quand elles représentent un risque psycho-social
 - Ex : consultations individuelles, cercles de parole, accompagnement au long cours
- **Mener des actions qui ont du sens**, qui intègrent la dimension environnementale sans créer (trop) de dissonance cognitive
- **Mettre en place des actions de sensibilisation et de formation en interne** aux problématiques environnementales
 - Ex : Fresque du climat, ateliers bas carbone, ateliers 2 tonnes
- **Agir en interne, être un ambassadeur du changement dans son entreprise, s'engager dans un syndicat**

Créer de la résilience émotionnelle en s'appuyant sur le vivant : quelques pistes



Passer du temps au contact de la nature, de manière à **renforcer le sentiment de reliance avec le vivant** et permettre aussi d'éviter le syndrome du manque de nature identifié par Richard Louv chez les enfants.



Observer l'aspect résilient de la nature pour s'en inspirer, faire des temps de méditation en nature.



Retrouver la sensation d'émerveillement qui peut favoriser le rêve et l'imaginaire, c'est une capacité qu'ont souvent les enfants et que nous perdons parfois (souvent) adultes.



Retrouver du sens, une autre place, une juste place dans l'écosystème, (re)devenir un « *cohabitant de la Terre* » comme l'écrit Baptiste Morizot (2017) : nous sommes la nature, nous faisons partie du monde vivant comme les autres espèces.

Le récit de Lucie



- Quelques éléments clés pour vous rappeler l'histoire de Lucie : jeune femme de 22 ans, étudiante en master 2 de géographie à l'université de Montpellier
- A vécu un incendie en juillet 2022 et a pris conscience de la crise écologique
- La résilience émotionnelle de Lucie : un processus toujours en construction

Piliers et pistes de travail :

- Le choix de devenir pompier volontaire : une manière de restaurer (un remède à la solastalgie)
- Un travail avec le deuil et avec le vivant dans une forêt endeillée
- Plusieurs cercles de parole sur l'état du monde

A vous de répondre !

Répondez à la question qui s'affiche sur votre écran !



A vous de répondre !

Sur une échelle de 1 à 5, diriez-vous que vous développez votre résilience émotionnelle pour mieux gérer des situations difficiles ?

1



Cela n'est pas pour moi, ou pas pour le moment

2



Je découvre et me familiarise avec le sujet

3



Je comprends le concept mais je cherche encore ce qui fonctionne pour moi

4



Après plusieurs tests, j'ai trouvé les outils qui fonctionnent le mieux pour moi

5



C'est maintenant un réflexe, j'ai mes routines pour gérer les émotions difficiles

Sommaire

1. Récit
2. Origines et causes d'un mot nouveau
3. Définir la résilience
4. Construire la résilience individuelle et collective
5. **Les limites du mot**

Quelques limites du mot résilience

Confusion	Un concept créateur de confusion : des définitions qui varient et qui s'opposent parfois. Il n'y a pas une définition qui fasse consensus, on reste sur une multiplicité de définitions. Cela en fait un concept riche mais complexe.
(Trop ?) large	Un terme qui a perdu ses lettres de noblesse : un mot dont le champ sémantique est aujourd'hui très large, utilisé dans toutes les disciplines et qui est finalement passé dans le langage populaire. Un mot utilisé un peu à tort et à travers par et pour tout, un terme à la mode.
Acceptation du pire ?	Une association du mot résilience avec des catastrophes au long cours comme des crises (sanitaires, économiques) des conflits. Une association qui finit par laisser entendre que résilience équivaut à acceptation du pire, ce qui n'est aucunement la définition initiale.
Sens	Un terme également utilisé par l'administration Trump en 2017 : choix de laisser de côté la notion de changement climatique pour parler de résilience → Un mot vide de sens s'il est aussi utilisé par une administration qui nie l'urgence, le réchauffement climatique et est opposée aux politiques de transition, qui pourtant permettent de construire de la résilience (collective plus qu'émotionnelle)

En conclusion : vers une transition intérieure ?

« *La transition n'est pas seulement une affaire de panneaux solaires et de carottes, nous estimons que ce qui se passe à l'intérieur de nous est aussi important que ce qui se passe en dehors.* »

Rob Hopkins, à l'origine du mouvement des villes en transition, 2023

Pour conclure ce cycle qui a mis à l'honneur trois mots « éco-anxiété, solastalgie et résilience émotionnelle » :

- Ces **deux éco-émotions** et ce **processus** se rattachent tous les trois à cette plus vaste notion qu'est la transition intérieure.
- Ces concepts sont **perfectibles**, ils expriment les maux d'une somme d'individus qui compose une société consciente des enjeux environnementaux.
- Comme le dit Cyrulnik : « *Ce qui ne se nomme pas n'existe pas. Ce qui n'existe pas est condamné à se répéter.* » Maintenant que nous pouvons nommer et que ces concepts existent, qu'allons-nous décider d'en faire ?

A vous de répondre !

Répondez à la question qui s'affiche sur votre écran !



Ressources pour aller plus loin ! (1/2)

- Une interview : [Le secret de la résilience](#) révélé par Boris Cyrulnik, par Julien Besse, 10 septembre 2023
- Des articles scientifiques :
 - Anaut M. La résilience: évolution des conceptions théoriques et des applications cliniques. Rech Soins Infirm. 2015 Jun;(121):28-39.
 - Cyrulnik B. Duval P, editors. Psychanalyse et Résilience. Paris: Odile Jacob; 2006. 312p.
 - Gauvin-Lepage, J., Lefebvre, H. & Malo, D. (2016). LA RÉSILIENCE FAMILIALE : ESSAI DE DÉFINITION À PARTIR D'UNE PERSPECTIVE HUMANISTE. Revue québécoise de psychologie, 37(2), 197–213. <https://doi.org/10.7202/1040043ar>
 - Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms, in Rolf J. et al., Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology, N-Y: Cambridge University Press; 1990. p. 181-214.
 - Werner E. & Smith R. (1982). Vulnerable, But Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth. McGraw-Hill.

Ressources pour aller plus loin ! (2/2)

- Des ouvrages :
 - La résilience : connaissances de base, Cyrulnik B. & Jorland G. Odile Jacob, 2012
 - L'effondrement, Petit guide de résilience en temps de crise, Carolyn Baker, Ecosociété, 2016
 - Nos voies de résilience, Flora Clodic-Tanguy, Massot Edition, 2021
 - Manières d'être vivant, Enquête sur la vie à travers nous, Baptiste Morizot, Acte Sud, 2020
- Un article : [La résilience ou l'art de rebondir à tout âge](#), 21 octobre 2020, La Ligue de l'Enseignement et de l'Education permanente
- Une présentation issue du [4ème congrès Biennal du CQJDC](#), Autour de la résilience, Bernard Michallet, Ph.D. UQTR, GIRAFE-CRIR, Mai 2012



Merci à tous pour votre participation

Nous vous donnons rendez-vous en **janvier** pour découvrir
le prochain cycle de webinaires des

Mots des transitions





Retrouvez prochainement le replay sur notre site internet

innovation-transformations.ecologie.gouv.fr



Pour ne rater aucune de nos nouveautés et vous inscrire à nos évènements, abonnez-vous dès maintenant à notre lettre d'info !

[https:// mtect.fr/519](https://mtect.fr/519)



Nous contacter : fabrique.transitions@developpement-durable.gouv.fr