

# Sur les traces de l'énergie



En Suisse, notre consommation est excessive par rapport aux limites de la planète. Nous utilisons une trop grande quantité d'énergie et accentuons ainsi la crise climatique. La fréquence croissante de phénomènes climatiques extrêmes, tels que les sécheresses ou les inondations, impacte déjà fortement les populations des pays du Sud et menace les générations futures.

Nous vous proposons une balade en sept stations qui correspondent à des moments habituels de nos journées. Vous y découvrirez des informations générales sur notre consommation et ses effets, ainsi que des exemples inspirants de nos pays partenaires au Sud vous montrant comment les populations s'organisent pour faire face aux dérèglements climatiques. Enfin, une série de propositions concrètes vous permettront d'agir vous-mêmes.

Il est midi moins cinq pour la Création et les générations futures. Ensemble, agissons sans attendre : [justiceclimatique.ch](https://justiceclimatique.ch)

CAMPAGNE  
ŒCUMÉNIQUE

En collaboration avec  
« Être Partenaires »



Action  
de Carême



**EPER**  
Pain pour  
le prochain.

## Informations générales

Depuis plus de 10 000 ans, nous vivons dans une ère de stabilité climatique appelée l'holocène. Cela a permis l'émergence de l'agriculture et des grandes civilisations sédentaires. Mais, depuis la révolution industrielle, nous modifions cet équilibre de manière très rapide.

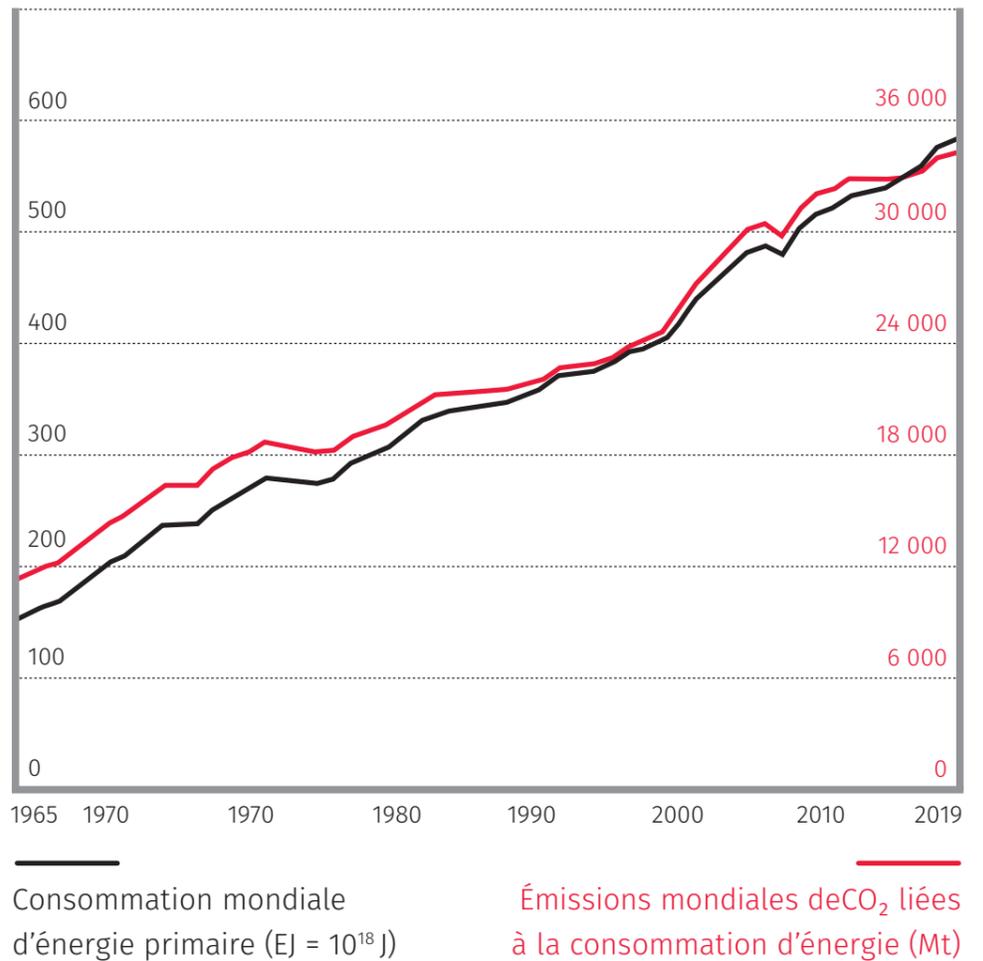
Actuellement, les activités humaines (se déplacer, se nourrir, se loger) dépendent fortement des énergies fossiles (84 %).

Or, leur combustion engendre du CO<sub>2</sub>, un gaz à effet de serre qui contribue à chauffer notre planète.

Les émissions de gaz à effet de serre et l'énergie sont intimement liées, et sont en constante augmentation.



## Évolution de la consommation d'énergie et des émissions de CO<sub>2</sub>



Source : BP Statistical Review of World Energy, juin 2020

Les effets de ce réchauffement bouleversent les modes de vie de nombreuses populations, y compris en Europe. Les expert-e-s du monde entier préconisent de ne pas dépasser les 1,5°C par rapport à l'ère préindustrielle (env. 1850), or nous sommes déjà à +1,1°C.

Certains effets actuels du réchauffement climatique sont clairement perceptibles :

- Des canicules et sécheresses plus courantes et plus fortes
- Des pluies plus intenses, entraînant des inondations plus fréquentes
- La montée des eaux menaçant des centaines de millions d'habitant-e-s de zones côtières
- L'accélération des événements climatiques extrêmes (méga-feux, cyclones)

Selon l'écophilosophe Joanna Macy, il y a trois niveaux d'action :

### 1. Résister à la destruction de la nature

Il s'agit du travail politique, législatif et judiciaire nécessaire au ralentissement de la destruction, tout comme les actions directes (blocus, boycotts et autres formes de refus).

### 2. Comprendre les causes et créer des alternatives

Nous pouvons créer et/ou soutenir des initiatives (locales ou internationales) pour atteindre de nouveaux modèles agricoles et économiques.

### 3. Changer notre perception de notre place dans le monde et nos valeurs

Il est primordial de questionner nos modes de vie en profondeur, c'est pourquoi nous devons également changer notre culture et nos valeurs, au niveau individuel et collectif.

# Je prends ma douche



## Informations générales

En Suisse, une personne consomme en moyenne environ 50 litres d'eau chaude par jour pour se doucher. Ce besoin est généralement fourni par des sources d'énergie traditionnelles comme le gaz, le pétrole ou l'électricité. Cela correspond à près de 15 % de notre consommation d'énergie domestique. Dans les ménages suisses, **162 litres d'eau** sont utilisés en moyenne par personne et par jour.

En outre, il y a la **consommation d'eau « virtuelle »** qui est générée par chaque processus de production. Si l'on prend en compte la consommation d'eau pour la production d'objets d'usage quotidien tels que les aliments,

les boissons, les vêtements et autres biens de consommation, on obtient une consommation d'eau moyenne de **4200 litres par personne et par jour**.

Aujourd'hui, plus de 750 millions de personnes n'ont pas d'accès assuré à l'eau potable pour l'alimentation ou l'hygiène. La crise climatique aggrave encore la situation : les rivières s'assèchent, les lacs intérieurs rétrécissent et les réserves d'eau souterraine ont baissé et ne se reconstituent plus. La production agricole est également menacée par les changements de rythme et flux des précipitations.



## Station 1 : Je prends ma douche

### Dans les pays du Sud

Maria Claudina Loaiza, une paysanne colombienne, explique comment le réchauffement climatique a modifié les ressources en eau de sa région et comment elle y fait face.

<https://youtu.be/1NtFfKl2KLQ>

Scanner et voir la vidéo



**La Colombie** est située au nord-ouest de l'Amérique du Sud, dont elle est le deuxième pays le plus peuplé.

**Capitale :** Bogota

**Superficie :** 1 138 910 km<sup>2</sup>

**Population :** env. 50,9 millions d'habitant·e·s



### Voici comment je peux agir



- Je privilégie les douches et prends rarement des bains.
- Je prends des douches courtes et pas trop chaudes (max. 36°C).
- J'utilise, sans perte de confort, une douchette économique et des robinets à faible consommation d'énergie pour réduire ma consommation d'eau d'environ 50 %.
- Je règle le chauffe-eau à 55 degrés maximum ou je demande à mon propriétaire si je ne peux pas faire ce réglage moi-même.
- J'utilise une bouilloire au lieu de faire bouillir de l'eau sur la plaque de cuisson. Cela consomme 50 % d'électricité en moins.
- Je remplis toujours complètement le lave-vaisselle.
- Lorsque je fais la cuisine, je mets un couvercle. Cela consomme 30 % d'énergie en moins.
- Je ne laisse jamais les robinets couler dans le vide.
- Je ne fais jamais la vaisselle sous l'eau courante.
- Je répare toujours immédiatement les robinets qui gouttent.

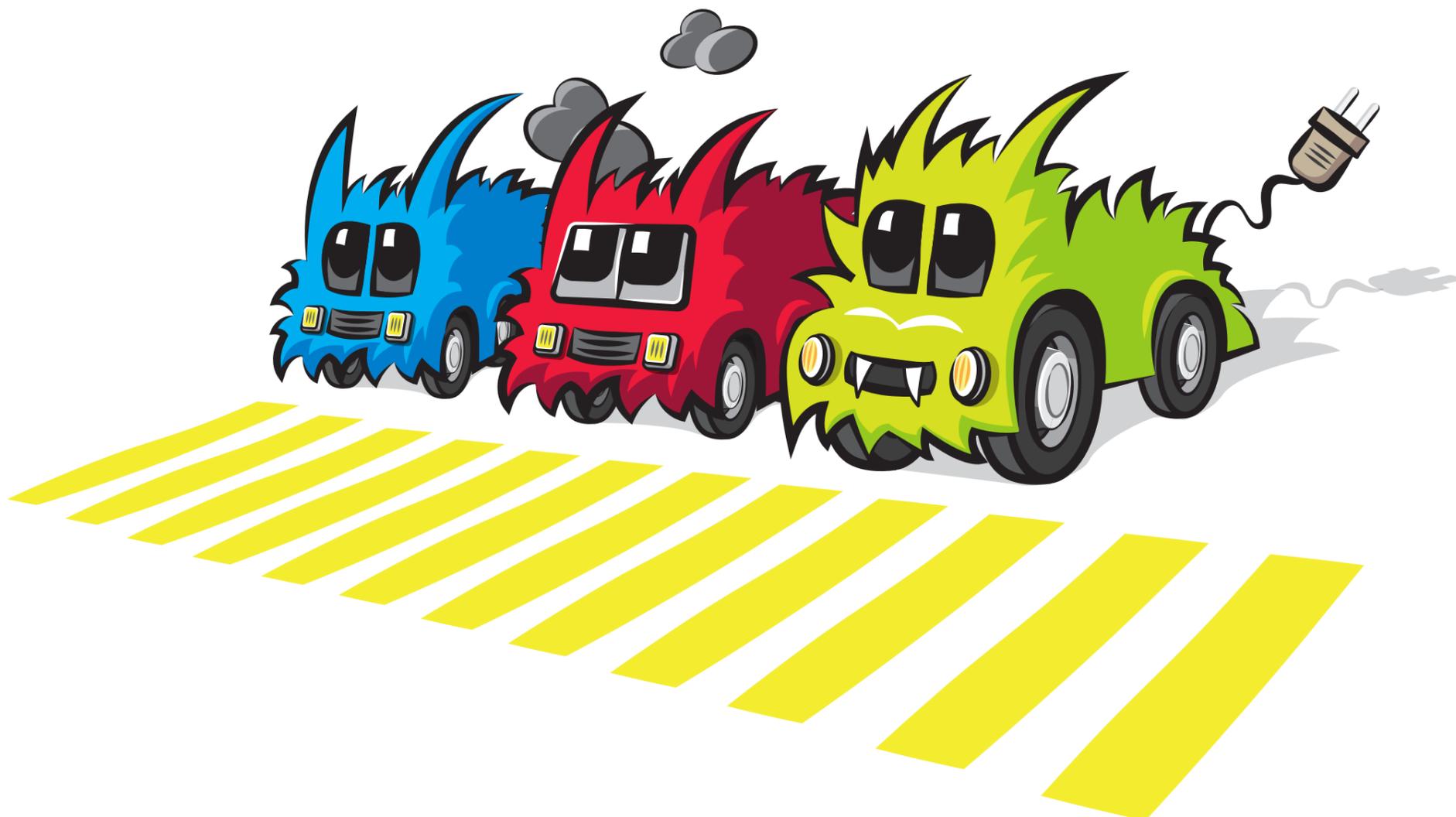
### Brève conclusion



Il est toujours très agréable de se détendre sous la douche. Essaie donc la douche virtuelle :

1. Relève les deux épaules.
2. Imagine que tu es sous une douche bien chaude.
3. Maintenant, laisse tes épaules glisser vers le bas. Au fur et à mesure que les gouttes d'eau chaude descendent le long de ton corps, tu peux imaginer que tout ton corps se détend de la tête aux pieds.
4. Reste un moment dans cette sensation de détente.
5. Tu peux le répéter plusieurs fois, même à la maison.

# Je vais à l'école ou au travail



## Informations générales

Tous les jours, je vais à l'école ou au travail, mais ne me pose plus trop la question avec quel moyen j'y vais. Or, tout déplacement demande de l'énergie. Que je me déplace à pied, à vélo, en voiture ou en transports publics, de l'énergie est nécessaire et dépensée.

Le problème est que **le trafic est le plus grand émetteur de gaz à effet de serre en Suisse** : il est responsable de 33% des émissions, dont les deux tiers **sont à mettre sur le compte de la voiture individuelle** qui de fait est le moyen de transport le plus inefficace.

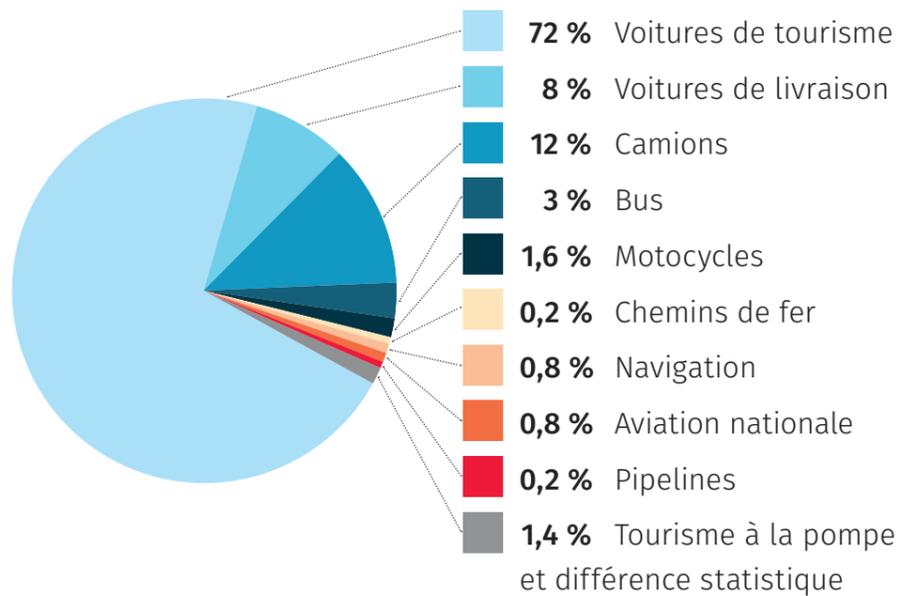
En Suisse, 4 millions de personnes se déplacent pour aller au travail et le font sur des distances de plus en plus longues. 52 % se déplacent en voiture, 31 % en transports publics et 15 % à pied ou à vélo. Sans parler de celles et ceux qui prennent l'avion pour leur travail. Souvent qualifiée de rapide, confortable et pratique, la voiture représente pour beaucoup de personnes la liberté, l'indépendance et un certain statut social. Toutefois, elle provoque aussi des bouchons, des accidents, du bruit et des risques pour les cyclistes et les piétons dans un environnement prévu avant tout pour les voitures.



## Station 2 : Je vais à l'école ou au travail

### Émissions de CO<sub>2</sub> imputables aux transports selon le moyen de transport en 2019

(sans l'aviation internationale)



Source : OFEV – Inventaire des émissions de gaz à effet de serre ©OFS 2021

### Dans les pays du Sud

En ville et dans les plaines du Népal, les transports en commun font défaut. Pour se déplacer, la population s'adapte et adopte notamment les rickshaws électriques, des véhicules à trois roues alimentés par batterie. C'est toute une organisation qui se crée et, depuis 2016, les conducteurs et conductrices d'e-rickshaws indépendant-e-s se sont organisé-e-s en syndicat.



**Le Népal** se situe entre la Chine et l'Inde.

Au nord du pays se trouve une grande partie de la chaîne de l'Himalaya, et notamment le mont Everest.



**Capitale :** Katmandou

**Superficie :** 147 516 km<sup>2</sup>

**Population :** env. 28,6 millions d'habitant-e-s

### Voici comment je peux agir



- J'adapte ma manière de me déplacer et adopte, quand c'est possible, la mobilité douce (vélo, pied).
- Je sensibilise mes proches et réfléchis avec elles et eux à des alternatives. Je calcule ce que j'y gagne pour mon corps, mon esprit et mes finances en me déplaçant à pied ou à vélo.
- Je propose ma voiture à d'autres personnes pour du covoiturage ou je recherche un réseau de covoiturage dans mon entourage.
- Je conduis de manière souple et j'économise jusqu'à 30 % de carburant.
- Je compare le prix entre un abonnement aux transports publics et le coût réel de mes déplacements en voiture.
- Je me pose la question si ce déplacement est vraiment nécessaire.
- Je reste informé-e sur la création de nouvelles options en matière de mobilité douce dans ma région.
- Je compare le coût de ma voiture et de l'autopartage (car-sharing) pour envisager une conversion.

### Brève conclusion



Avion, train, voiture (seul-e ou à plusieurs)... Scanne ce QR code et découvre l'empreinte de tes déplacements. Ce calculateur de mobilité permet très facilement de comparer les différents moyens de transport, notamment au niveau de leurs émissions de CO<sub>2</sub>.



[www.energie-environnement.ch/maison/transports-et-mobilite/mobility-impact](http://www.energie-environnement.ch/maison/transports-et-mobilite/mobility-impact)

Essaie avec le trajet jusqu'à ton travail ou celui de tes prochaines vacances !

# Je prends mon repas de midi



## Informations générales

L'impact de **l'alimentation sur le climat représente 30 % des émissions mondiales** de gaz à effet de serre, dont près de 14,5 % par la pratique de l'élevage.

En outre, **30 % à 50 % de la nourriture mondiale est gaspillée**. Ces pertes coûtent chaque année l'équivalent de 3x le lac Léman en eau, et un tiers des surfaces agricoles terrestres, sans oublier les impacts sur la biodiversité et la qualité des eaux et sols dû à l'utilisation de pesticides et d'engrais. En tout, les émissions de gaz à effet de serre

produites par **le gaspillage correspondent chaque année aux émissions de la Chine en 6 mois**. De plus, la grande consommation d'eau qu'implique l'agriculture et l'élevage renforce des processus de désertification dans plusieurs régions du monde, mettant ainsi en péril la sécurité alimentaire de nombreuses populations.

À travers notre alimentation, nous pouvons faire une grande différence.



### Station 3 : Je prends mon repas de midi

## Dans les pays du Sud

En Colombie, l'association Grupo Semillas améliore les moyens de subsistance de communautés et de familles rurales grâce à des systèmes d'énergie renouvelable décentralisés et communautaires. Pour pouvoir conserver les poissons pêchés, des réfrigérateurs solaires sont implantés. Cela permet aux communautés d'avoir un revenu grâce à la vente de leurs pêches. En parallèle, des technicien-ne-s en énergie sont formé-e-s pour entretenir les équipements et permettre la reproduction de l'approche au niveau local. Les femmes et les jeunes surtout bénéficient de cette formation.



**La Colombie** est située au nord-ouest de l'Amérique du Sud, dont elle est le deuxième pays le plus peuplé.

**Capitale :** Bogota  
**Superficie :** 1 138 910 km<sup>2</sup>  
**Population :** env. 50,9 millions d'habitant-e-s



### Voici comment je peux agir



- Je respecte la saisonnalité parce qu'un fruit poussant en serre chauffée génère 6 à 9 fois plus d'émissions qu'un même fruit produit en saison.
- J'inspecte mon réfrigérateur avant d'aller faire des courses et j'évite ainsi les achats inutiles.
- Au restaurant, je n'hésite pas à demander à emporter mes restes.
- Je sais que les aliments dont la date de péremption est dépassée peuvent généralement être consommés.
- Je m'informe où je peux faire mes achats à la ferme.
- Je me nourris de produits locaux.
- Je profite des différents paniers de fruits et légumes locaux proposés dans ma région.
- J'encourage ma commune à créer des jardins collectifs et des potagers urbains.
- Je teste des nouvelles recettes durables avec mes ami-e-s ou lors d'évènements.

### Brève conclusion



Parmi les actions individuelles accessibles et à fort impact, l'alimentation a une place de premier choix. Mais c'est un sujet difficile à aborder, car la nourriture a une importante charge émotionnelle pour chacun-e de nous.

Les repas sont des instants et des rituels conviviaux, des habitudes, des liens à notre enfance ou à des souvenirs.

Et si nous cherchions à comprendre la place de l'alimentation dans nos vies ?

Quels sont les freins et les leviers d'un changement d'habitude alimentaire ?

# Je vais faire les courses



## Informations générales

Chaque achat a un impact sur les émissions de CO<sub>2</sub>. Avant même de pouvoir acheter un produit quel qu'il soit, une part considérable d'énergie a été consommée pour extraire des matières premières naturelles, assurer le transport, fabriquer les biens et les entreposer, etc.

Il est frappant de constater que **la moitié des émissions de nos produits de consommation ne sont pas générées dans notre pays, mais à l'étranger**, là où ils sont fabriqués, transformés et emballés. Il est important de préciser que la **Suisse ne comptabilise pas ces émissions dans son bilan carbone**.

Le transport génère également une part considérable d'émissions de CO<sub>2</sub>. En outre, le fait de jeter des plastiques et d'autres déchets a un impact considérable sur la biodiversité. Enfin, de nombreux appareils électriques et ménagers nécessitent des matières premières et des métaux précieux qui ne se renouvellent que très lentement ou dont l'extraction cause des dommages écologiques.



## Station 4 : Je vais faire les courses

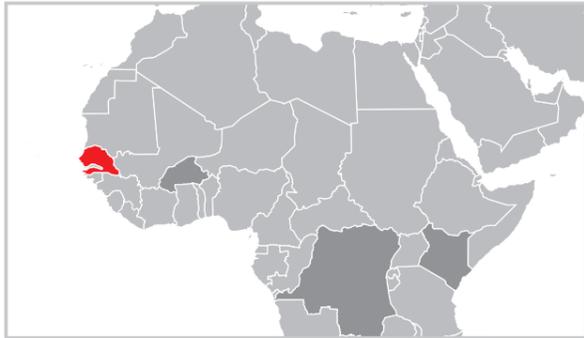
### Dans les pays du Sud

Le témoignage en matière de vie communautaire des femmes d'un groupe d'épargne au Sénégal est impressionnant. Elles se soutiennent mutuellement lorsqu'un membre de la communauté ou de la famille est dans le besoin. Cet esprit communautaire fait du partage des biens un principe de vie.

<https://youtu.be/ydU98pw15rA>



Scanner et voir la vidéo



**Le Sénégal** se situe en Afrique de l'Ouest. Il s'étend des contreforts du Sahara au nord jusqu'à la limite de la forêt tropicale humide au sud.

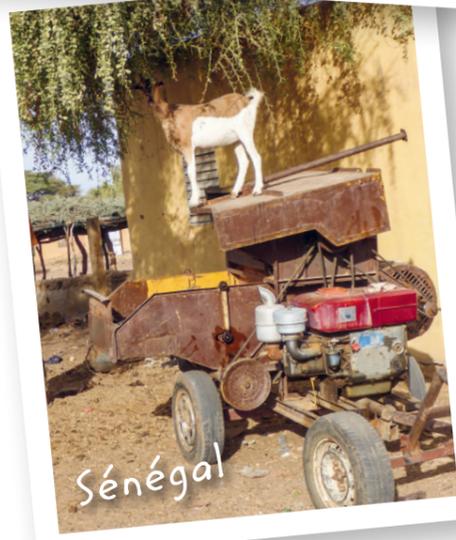
**Capitale :** Dakar

**Superficie :** 196 722 km<sup>2</sup>

**Population :** env. 16,74 millions d'habitant·e·s



Un groupe d'épargne au Sénégal



Sénégal

### Voici comment je peux agir



- La règle des 6R est mon guide d'achat : rethink, refuse, reduce, repair, reuse, recycle (repenser, refuser, réduire, réparer, réutiliser, recycler).
- Je me demande toujours d'abord pourquoi je veux acheter quelque chose.
- J'achète des articles qui ont une longue durée de vie.
- Je m'informe régulièrement sur les conditions de travail des entreprises auprès desquelles je fais souvent mes achats.
- Je connais l'adresse du Repair Café le plus proche.
- Les appareils dont je n'ai besoin que de temps à autre, je les loue à ma « bibliothèque d'objets » régionale ou sur une plateforme de prêts (toutalouer, locircus, pumpipumpe...)



Trouve une bibliothèque d'objets près de chez toi !

[lausanne.manivelle.ch/bibliotheques](https://lausanne.manivelle.ch/bibliotheques)

### Brève conclusion



*Cette histoire de Paul Watzlawick, théoricien de la communication, nous montre comme il est simple d'emprunter un objet :*

Un homme veut accrocher un tableau. Il possède un clou mais pas de marteau. Le voisin en a un, que notre homme décide d'emprunter. Mais voilà qu'un doute le saisit. Et si le voisin s'avisait de me le refuser ? Hier soir c'est tout juste s'il a répondu d'un vague signe de tête quand je l'ai salué. Peut-être était-il pressé ? Mais peut-être a-t-il fait semblant d'être pressé parce qu'il ne m'aime pas ! Et pourquoi ne m'aimerait-il pas ? J'ai toujours été fort civil avec lui, il doit s'imaginer des choses. Si quelqu'un désiret emprunter un de mes outils, je le prêterais volontiers. Pourquoi refuse-t-il de me prêter son marteau, hein ? Comment peut-on refuser un petit service de cette nature ? Ce sont les gens comme lui qui empoisonnent la vie de tout un chacun ! Il s' imagine sans doute que j'ai besoin de lui. Tout ça parce que M<sup>o</sup>ssieu possède un marteau. Je m'en vais lui dire ma façon de penser moi ! Et notre homme se précipite chez le voisin, sonne à la porte et, sans laisser le temps de dire un mot au malheureux qui lui ouvre, s'écrie, furibond : « Et gardez-le votre sale marteau, espèce de malotru ! »

# Je rentre à la maison



## Informations générales

Les maisons et les appartements sont des lieux très intimes. Chacun·e y met sa touche personnelle. Beaucoup de personnes n'aiment pas qu'on leur dise ce qu'elles peuvent faire et ne pas faire chez elles. L'idée de modifier sa maison dans l'intérêt du climat, ou même de se trouver un nouveau chez-soi, n'est pas toujours facile.

De nombreuses adaptations demandées à notre logement en raison des changements climatiques ne correspondent pas tout à fait à ce que nous imaginons. Par exemple, des températures ambiantes plus basses, une surface habitable plus petite ou le fait de ne pas avoir de congélateur ou de sèche-linge peuvent provoquer des sentiments désagréables.

**Ces dernières années, la surface habitable par habitant·e a fortement augmenté en Suisse.** Cependant, des logements plus grands entraînent également des coûts plus élevés pour le chauffage et l'éclairage et nécessitent globalement plus de ressources lors de la construction.

**Deux tiers de l'énergie totale consommée dans un ménage sont utilisés pour le chauffage.** Le type de chauffage est donc un point central pour réduire les émissions de CO<sub>2</sub>, dans la mesure où la maison est chauffée avec des sources d'énergie fossiles. Chauffer moins n'est pas seulement payant pour le climat, mais aussi pour son propre portefeuille : à chaque degré de température ambiante en moins, vous économisez 6 % de frais de chauffage.



## Dans les pays du Sud

Ibu Delia, une paysanne indonésienne, raconte de manière impressionnante l'impact de l'augmentation du niveau de la mer due au réchauffement climatique sur les conditions de logement de sa famille.

[youtu.be/AiWO8RnxyBU](https://youtu.be/AiWO8RnxyBU)

Scanner et  
voir la vidéo



**L'Indonésie** est située en Asie du Sud-Est et regroupe 17 508 îles au total.

**Capitale** : Jakarta

**Superficie** : 1 904 569 km<sup>2</sup>

**Population** : env. 274 millions d'habitant·e·s



### Voici comment je peux agir



#### Pour les locataires et les propriétaires :

- Je ne chauffe pas toutes les pièces à la même température et je ferme les portes entre les pièces chauffées différemment. 20°C dans le salon et 17°C dans la chambre à coucher.
- Je ne place pas de meubles ni de rideaux épais devant les radiateurs.
- Les nuits froides (moins de 0°C), je ferme les volets et les stores pour que les pièces restent tempérées.
- Si je préfère garder la fenêtre ouverte dans la chambre à coucher pendant la nuit, j'éteins le chauffage.
- Je considère que porter un pull chez soi en hiver est normal et évident.
- Je fais attention à l'étiquette énergie lors de l'achat d'appareils ménagers.
- J'éteins complètement les appareils techniques lorsque je ne les utilise pas.
- Je fais sécher le linge au soleil plutôt que dans le sèche-linge.
- En hiver, j'aère un grand coup plutôt que de laisser la fenêtre en imposte.

#### Pour les propriétaires :

- Lors du choix d'un nouveau système de chauffage, j'opte pour les énergies renouvelables (énergie solaire thermique, pompes à chaleur, réseau de chaleur, chauffage au bois).
- Je me renseigne sur les subventions et les incitations fiscales en cas d'isolation du bâtiment.
- Je fais rénover la façade de ma maison pour en améliorer l'efficacité énergétique, car je sais que cela réduira mes frais de chauffage.

### Brève conclusion



#### Changement de perspective

Vivre de manière éthique, c'est prendre ses responsabilités

Non, la vérité est

Que mes choix ne comptent pas

Je ne crois pas

Que mon comportement peut faire une différence

Que je peux changer mon mode de vie

Il est évident

Que les changements climatiques sont inéluctables

Je ne peux pas croire

Que rien ne changera

Ce serait un mensonge que de dire :

Chacun et chacune a sa place sur cette Terre !

Et maintenant, lisez le texte de bas en haut !

(inspiré de «*Perspektivenwechsel*» de Iris Macke)

# Je me détends



## Informations générales

Où vais-je puiser mon énergie pour me détendre ? Même si celle du soleil est abondante et réconfortante quand on en fait l'expérience couché·e dans l'herbe par un beau jour d'été, visionner un film, faire des recherches sur internet pour découvrir un nouveau lieu de destination ou interagir sur les réseaux sociaux sont aussi en lien avec nos loisirs.

Or, le trafic de données représente 55 % de la consommation d'énergie annuelle des infrastructures numériques dans le monde. Il ne cesse d'augmenter au rythme de 25 % par an. Le visionnage de vidéos en ligne a généré en 2018 plus de 300 Mt CO<sub>2</sub>, soit autant de gaz à effet de serre que

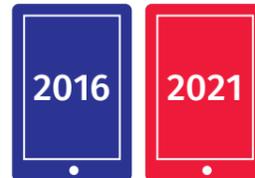
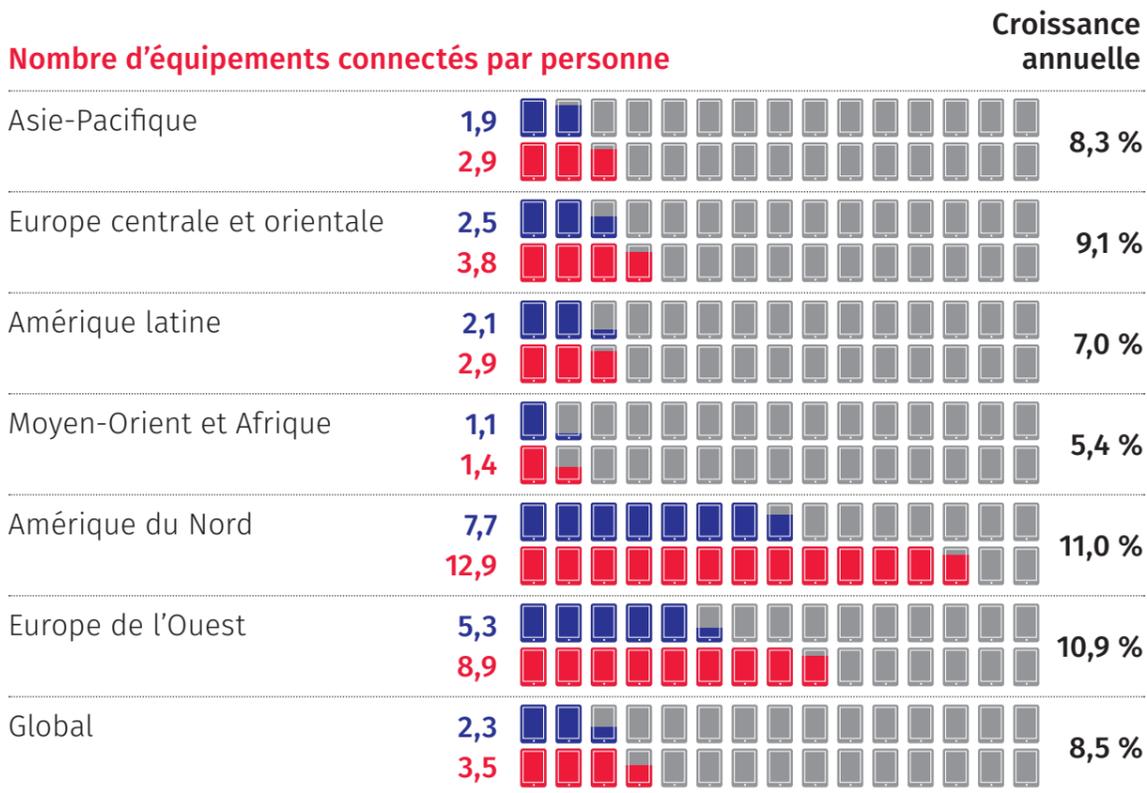
l'Espagne, ou près de 1 % des émissions mondiales. Visionner une vidéo en ligne de dix minutes génère une consommation électrique équivalente à dix jours de consommation d'un smartphone. Youtube représente près de 20 % des vidéos en ligne.

C'est un vrai défi de repenser nos moments de détente en adoptant une écologie numérique et une gestion du temps sans smartphone ni ordinateur. Environ la moitié des impacts écologiques du numérique a lieu durant la phase de fabrication des appareils, des réseaux, des serveurs.



## Dans les pays du Sud

La consommation numérique actuelle est très polarisée. Les profils de consommation numérique sont extraordinairement contrastés. En moyenne, en 2018, un-e américain-e possède près de 10 périphériques numériques connectés, et consomme 140 gigaoctets de données par mois. Un-e indien-ne possède en moyenne un seul périphérique, et consomme 2 gigaoctets.



Comparaison du nombre d'appareils par habitant-e-s en 2016 et 2021

Source : The Shift Project, Lean ICT – Pour une sobriété numérique, Paris, 2018

### Voici comment je peux agir



- Je réduis mes équipements numériques au minimum et je les garde le plus longtemps possible. C'est le geste le plus efficace pour diminuer leur impact.
- J'invite mes ami-e-s pour une soirée jeux de société.
- Je m'équipe avec du matériel reconditionné qui abaisse la consommation d'énergie, de matières premières et la production de déchets.
- Je me demande pour quelle raison j'ai besoin de m'acheter ce nouvel appareil.
- J'utilise la plus faible résolution qui permet de profiter du contenu de la vidéo et sélectionner davantage ce que je visionne.
- J'installe un programme qui me permet de visualiser ma consommation d'énergie liée à internet.
- Sur mon smartphone, je désactive toutes les notifications pour réduire la consommation de ma batterie et afin d'être moins tenté-e de les consulter.
- Dans mon temps libre, j'évite de me lancer automatiquement dans un jeu électronique.
- Je m'arrête de temps en temps pour réfléchir à ce que je gagne à éteindre un appareil, et ce qu'y gagnent mon entourage et l'environnement.
- Je consulte les différentes pistes qu'offre le calendrier œcuménique d'Action de Carême et de l'EPER pour trouver de nouvelles sources d'énergie !

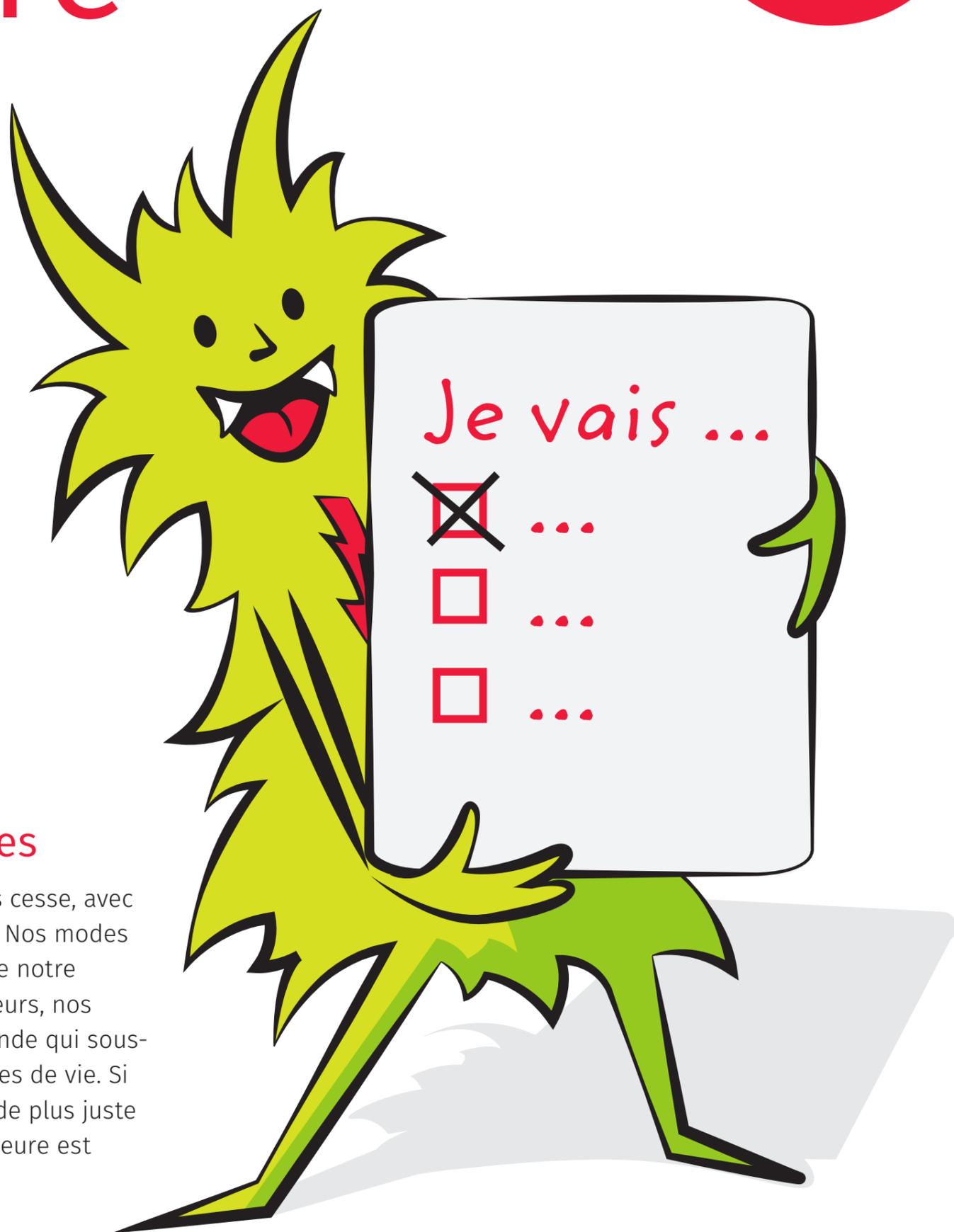
### Brève conclusion



- La sobriété numérique est une voie pour penser nos loisirs et nos activités au quotidien.
- Sur la suite du parcours, échangez à deux sur les questions suivantes :
- Qu'est-ce qui t'aide à recharger tes batteries ?
  - Quand as-tu l'impression de ne pas gaspiller de l'énergie en te faisant plaisir ?



# J'adopte une posture



## Informations générales

Tout est lié. Nous interagissons sans cesse, avec les autres humains et tout le vivant. Nos modes de vie ont un impact bien au-delà de notre propre existence. Et ce sont nos valeurs, nos représentations, notre vision du monde qui sous-tendent ces comportements et modes de vie. Si nous souhaitons construire un monde plus juste et plus durable, une transition intérieure est aussi nécessaire.

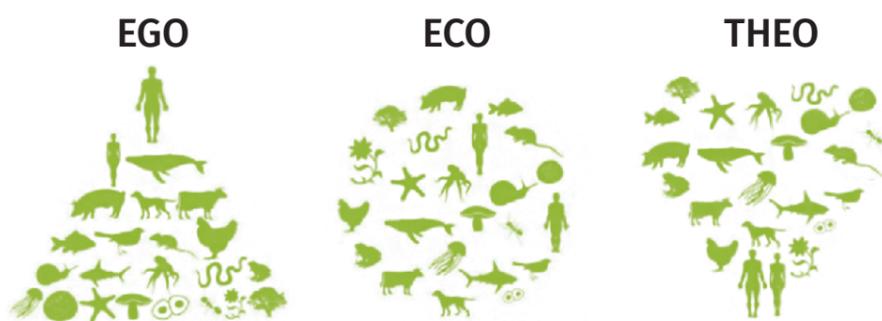
« Nous devons faire l'expérience d'une conversion, d'un changement de cœur », appelle l'encyclique Laudato si', qui nous invite à retrouver notre lien avec la Création et avec tous les êtres vivants qui la peuplent, avec son prochain, ainsi qu'avec Dieu.

# STATION 7

## Station 7 : J'adopte une posture

Voici trois manières de nous représenter dans le vivant, qui chacune débouche sur une posture et des comportements différents.

- **EGO** est marquée par la séparation et la hiérarchisation. L'humain a le plus de valeur et domine le reste du vivant.
- **ECO** propose une vision sans hiérarchie, où tous les êtres vivants ont la même valeur et méritent le même respect. L'humain est une espèce parmi d'autres.
- La spiritualité chrétienne propose la vision **THEO**, qui considère l'amour de Dieu comme principe d'unification du vivant. L'humain y est appelé à s'imprégner de cet amour dans tout regard et tout acte qu'il pose.



Source : Dave Bookless, A Rocha international

La représentation EGO, qui s'est développée en Occident dès la fin du XVe siècle, repose sur une vision dualiste et réductrice : l'humain se pense en dehors de la nature et au-dessus d'elle. Et la nature est réduite à sa dimension matérielle. La nature est considérée comme un simple stock de ressources dominé par l'humain qui peut l'exploiter sans limites.

Les postures ECO et THEO permettent de changer de regard, de prendre conscience que la Terre est un mystère sacré, dont nous faisons entièrement partie.

La transition intérieure renforce et permet une réelle réflexion de changement. Nos représentations du monde impactent notre manière d'être.

### Dans les pays du Sud

Lorsque des entreprises détruisent la forêt primaire pour y planter des palmiers à huile, elles rencontrent la résistance des communautés qui vivent en harmonie avec cette forêt. Celles-ci sont portées par une vision de la nature très différente de celle des entreprises. Elles éprouvent de la gratitude pour cette nature, considérée comme un don, et du respect pour chaque être vivant. Elles vivent dans la conscience de l'interdépendance entre tous les êtres vivants, humains compris, qui fonde notre responsabilité.



<https://youtu.be/Pxc5gidyykA>

### Pour aller plus loin :



- Je prends régulièrement des moments calmes en nature, pour me connecter au vivant.
- J'exprime une bénédiction à table avant de manger, pour rendre grâce à Dieu, aux personnes qui ont travaillé pour cette nourriture, aux aliments eux-mêmes et aux éléments qui ont permis leur croissance.
- Je m'entraîne au quotidien à conscientiser mon interdépendance avec l'ensemble du vivant.
- Je participe à un atelier de Travail qui relie.
- Je soutiens la reconnaissance de droits juridiques à la nature.
- Je plante, je sème, je prends soin du vivant.
- Je soutiens les personnes qui doivent faire face à la crise écologique, par une prière, un don.

### Brève conclusion



**Par deux, à l'extérieur :** une personne bande les yeux de l'autre et la guide en silence pour lui faire découvrir la nature en lui offrant différentes expériences sensorielles comme le parfum d'une fleur, la texture de l'herbe, l'écorce d'un arbre, etc. Elle peut brièvement soulever le bandeau pour lui faire voir un bel instantané. Après 10 minutes, les rôles s'inversent. Terminer par une discussion de débriefing pour commenter l'expérience vécue.

**En groupe :** les personnes sont debout dans un grand espace, intérieur ou extérieur. L'animatrice ou l'animateur demande à chacun·e de choisir mentalement et en silence deux personnes du groupe puis de se déplacer de façon à maintenir à tout moment une distance égale entre soi et ces deux personnes. Après 5 minutes, s'arrêter et débriefer. La discussion fait généralement ressortir les notions d'interdépendance de toutes les parties et leur activité continue dans la recherche et le maintien de l'équilibre.