



**LISA  
GARNIER**

**PSYCHOLOGIE  
POSITIVE ET ÉCOLOGIE**  
enquête sur notre relation  
émotionnelle à la nature

MONDES SAUVAGES



Pour une nouvelle alliance

*ACTES SUD*

## **“MONDES SAUVAGES” POUR UNE NOUVELLE ALLIANCE**

---

La nation iroquoise avait l’habitude de demander, avant chaque palabre, qui, dans l’assemblée, allait parler au nom du loup.

En se réappropriant cette ancienne tradition, la collection “Mondes sauvages” souhaite offrir un lieu d’expression privilégié à tous ceux qui, aujourd’hui, mettent en place des stratégies originales pour être à l’écoute des êtres vivants. La biologie et l’éthologie du <sup>xxi</sup><sup>e</sup> siècle atteignent désormais un degré de précision suffisant pour distinguer les individus et les envisager avec leurs personnalités et leurs histoires de vie singulières. C’est une approche biographique du vivant. En allant à la rencontre des animaux sur leurs territoires, ces auteurs partent en “mission diplomatique” au cœur du monde sauvage.

Ils deviennent, au fil de leurs expériences et de leurs aventures, les meilleurs interprètes de tous ces peuples qui n’ont pas la parole mais avec lesquels nous faisons *monde commun*. Parce que nous partageons avec eux les mêmes territoires et la même histoire, parce que notre survie en tant qu’espèce dépend de la leur, la question de la cohabitation et du vivre-ensemble devient centrale. Il nous faut créer les conditions d’un dialogue à nouveaux frais avec tous les êtres vivants, les conditions d’une *nouvelle alliance*.



Série dirigée par Stéphane Durand

© ACTES SUD, 2019  
ISBN 978-2-330-11979-9

**LISA  
GARNIER**

**PSYCHOLOGIE  
POSITIVE  
ET ÉCOLOGIE**

enquête sur notre relation émotionnelle à la nature



Pour une nouvelle alliance

*ACTES SUD*











PRÉAMBULE

**UN SOURIRE**  
**POUR UNE FEUILLE D'ARBRE**

---

## Une feuille sèche

Le feu est rouge. La voiture est arrêtée à un carrefour où défile un flot de véhicules venant de la droite, de la gauche, de face. C'est un mouvement mécanique bien huilé au centre d'une place asphaltée. Piétons pressés, clignotements rouges et verts. C'est l'attente de l'instant. L'instant où il faudra passer à l'action, appuyer sur la pédale. Le vent souffle. C'est l'automne.

Le feu va-t-il enfin passer au vert ? Une feuille. Là devant mes yeux.

Une feuille sèche. Marron clair avec son pétiole. Un platane. Elle s'est invitée à l'improviste. Une caresse sur le pare-brise. Elle est légèrement recourbée, sur trois points d'appui. Une position d'équilibriste. Elle vacille. Elle danse avec la brise d'automne. Trois notes. À gauche, à droite. Elle accomplit un numéro de séduction, de poésie sur un territoire stérile.

Finalement, elle dévale la pente transparente. Elle tourne sur elle-même aussi légère qu'une plume. C'est aérien. Une bourrasque et la voilà envolée sur la carrosserie. Elle disparaît.

Le feu passe au vert. L'instant magique laisse place aux gestes automatiques. Je démarre. Mais mon esprit sourit. Là où le métal et l'énergie née de la combustion favorisent les crissements, les vrombissements et les pétarades, une parenthèse est apparue durant laquelle cette feuille et mon regard étaient en communion. Seules la curiosité du mouvement fluide et la beauté de la danse comptaient.

Un sourire pour une feuille d'arbre. Qui le croirait ? C'est un genre de secret que l'on garde pour soi.

## Brooklyn

Julie Mann est professeur d'anglais dans un lycée de New York, aux États-Unis. Elle enseigne à des élèves de dix-sept

à vingt et un ans déracinés parce que immigrés ou réfugiés. Élèves à problèmes, se disputant souvent, bruyants ou timides, ils tentent leur dernière chance pour obtenir un diplôme. Tous apprennent l'anglais. Au moins trente nationalités se côtoient. Rares sont ceux qui ne travaillent pas le soir pour aider financièrement leur famille.

En mai 2016, Julie leur a proposé une expérience : une balade en extérieur. Une balade peu banale puisqu'ils se sont aventurés dans l'étroite bande de verdure qui borde le bâtiment scolaire. Rien de très folichon à première vue.

Elle leur a simplement dit : "Marchez", "Marchez en silence". Les bras ballants, nerveux, ils ne savaient pas trop quoi faire. Julie les observait et se demandait si l'expérience n'allait pas virer au désastre quand l'un d'eux s'est penché avec bravoure pour toucher une plante. Ce n'était pas n'importe quel élève, c'était Peter, le coléreux. Tous les regards se sont immédiatement tournés vers lui. C'est alors que les autres élèves ont timidement demandé : "Peut-on s'asseoir dans l'herbe ?"

Cette histoire, je l'ai entendue racontée par Julie elle-même, lors d'une conférence donnée au Greater Good Science Center de l'université de Berkeley, à San Francisco. C'était enthousiasmant de voir son beau sourire devant ses élèves photographiés allongés à l'ombre d'un arbre, se prélassant et fermant les yeux alors que, non loin de là, vrombit le flot continu de véhicules sur le pont de Queensboro et que le train aérien émet lui aussi son lot de crissements et de vacarmes multipliés par le pont qui fait caisse de résonance. "Leurs visages présentent de larges sourires, dit Julie. Ils sont si calmes et sereins." Ils ne se battent plus, la colère s'est envolée, la joie se lit sur leurs visages.

Et voilà que Ludy, si hostile et agressif, fait un câlin spontané à l'arbre : il l'embrasse avec un sourire qui en dit long sur son humeur, nous raconte Julie. Renzo, quant à lui, qu'il faut toujours rappeler à l'ordre, ouvre spontanément son cahier pour écrire. Pour raconter.

Certes, Julie explique qu'elle avait préparé le terrain. Mais une telle transformation, c'était tout simplement incroyable ! Et elle conclut par ces mots d'un élève venu d'Arménie : "Lorsque je suis venu en classe, j'étais contrarié par les problèmes à la maison. Après être sorti, je me suis apaisé. J'étais en paix et détendu, mon corps s'est rempli d'énergie grâce à l'air frais."

J'ai écrit à Julie. Et je lui ai demandé s'il n'y avait eu aucune moquerie. Elle m'a répondu qu'au contraire, ils étaient extrêmement respectueux les uns des autres et qu'ils avaient été impressionnés, avides de partager. Elle m'a aussi expliqué qu'à chaque rentrée scolaire, lors des premières semaines, elle leur fait rédiger un journal personnel en classe qu'ils se présentent chacun en binôme, puis elle leur demande d'écrire un texte pour expliquer ce qu'ils ont aimé dans ce travail partagé, ce qu'ils ont appris et la question qu'ils se posent en retour. En somme, elle leur demande ce qu'ils auraient aimé comme analyse constructive de leur travail. Mais cette façon de faire n'est pas la cause principale de la transformation des élèves qui s'est opérée sous les yeux de Julie.

## **L'effet waouh**

La transformation des élèves provient d'une émotion très difficile à définir, que l'on appelle l'*awe* en anglais. C'est l'exclamation face à un paysage fantastique, un volcan en éruption, une graine qui vient de germer, un mélange d'ébahissement et de crainte. Aucun équivalent en français, sauf peut-être "l'effet waouh". Et c'est ce sentiment dont Julie était venue apporter le témoignage lors de cette journée de conférences organisée en Californie. Ces élèves ont vécu l'*awe* dans un jardin minuscule auquel personne ne fait jamais attention. La différence, c'est que le professeur leur a donné le temps nécessaire pour le vivre, le découvrir par eux-mêmes et le partager. Il n'est pas resté secret.

Et puis j'ai découvert que l'*awe* était un objet d'étude scientifique en psychologie. Une émotion à déchiffrer, à décortiquer pour comprendre en quoi le fait de se sentir "plus petit que" nous transforme de l'intérieur. Certains y reconnaîtront l'expérience de la spiritualité, d'autres de la beauté, de la transcendance. Autant de sujets abordés en philosophie. Le philosophe Michel Onfray le nomme sublime. "Le sublime se manifeste lors de la connaissance immédiate d'une vérité révélée par la grande puissance d'un spectacle – sublime devant la nature, sublime devant la culture<sup>1</sup>." L'*awe* n'est en effet pas cantonnée à notre environnement naturel. On peut la vivre devant un numéro de cirque, un concert de rock, une œuvre d'art fabuleuse. La chercheuse américaine Michelle Lani Shiota de l'université d'Arizona définit l'*awe* comme "une réponse émotionnelle à des stimuli physiques ou conceptuels extraordinaires qui défient notre cadre normal de référence et qui ne sont pas encore intégrés dans notre compréhension du monde<sup>2</sup>".

Mon cadre normal de référence était, à l'instant où la feuille est tombée sur mon pare-brise, une place goudronnée où quelques passants se hâtaient. La nature était absolument absente de mon champ visuel. Quand la feuille de platane s'est posée sur la vitre, la vraie vie est comme revenue. Cette feuille gracile et fragile a défié le monde créé de toutes pièces par l'humanité. C'était cela qui était magique.

Mais qu'aurait fait le conducteur du véhicule voisin ? Il aurait peut-être mis ses essuie-glaces en route pour la faire disparaître...

De cette rencontre avec la feuille, de cette transformation d'élèves au milieu d'un quartier industriel sans âme, il y a un point de départ. Une lueur d'espoir, où les humains et la nature auraient un point commun : se faire du bien l'un l'autre.

## **Nous sous-estimons notre bien-être**

J'ai découvert les recherches sur l'*awe*, très novatrices en psychologie, lors d'une formation en ligne dispensée par l'université de Berkeley, *The Science of Happiness*, en 2014. Ces neuf semaines avaient été l'occasion de comprendre combien les émotions nous gouvernent et agissent sur nos comportements et nos motivations à nous investir. J'en étais la preuve vivante. Exercice après exercice, j'observais mon propre changement et ma volonté de découvrir de nouveaux horizons. Cette modification personnelle m'a interrogée sur ce qui "fait le changement" dans une société. "Se changer, changer le monde<sup>3</sup>", ont écrit le psychiatre Christophe André, le professeur de médecine Jon Kabat-Zinn, le moine bouddhiste Matthieu Ricard et l'essayiste Pierre Rabhi, pour mieux vivre ensemble. Parce que oui, la psychologie positive établit que ce qui compte le plus pour nous, humains, ce sont de bonnes relations sociales. Voilà ce qui nous rend heureux !

Or, ce lien universel fait sens pour l'écologue que je suis. La biodiversité, c'est une histoire de liens entre individus, entre espèces, entre écosystèmes, etc. Les relations peuvent être positives (la reproduction) comme négatives (la prédation). Ce n'est pas bien ou mal. C'est la vie.

La psychologie positive, c'est la recherche d'un mieux-être pour l'humanité, notamment par l'étude de nos émotions négatives (colère, anxiété) et positives (joie et contentement). Ce n'est pas bien ou mal. C'est la vie aussi.

Dans les deux cas, le positif ne saurait être sans le négatif et vice versa.

Je remarquai également que biodiversité et psychologie positive partageaient un préjugé de naïveté : "les papillons, les petits oiseaux et les jolies fleurs" pour l'une et "le monde des Bisounours" pour l'autre. Comme si cela n'était pas des sujets sérieux. Pourquoi ?

Ainsi est née l'idée de cet ouvrage.

J'ai rapidement découvert l'article scientifique<sup>4</sup> d'Elizabeth Nisbet et John Zelenski, deux chercheurs de l'université de Carleton au Canada, qui a ouvert une porte dans mon esprit cartésien. Ce qui leur importait était de savoir si la perception du bien-être que peut nous procurer une randonnée change selon que nous la faisons réellement ou si nous ne faisons que l'imaginer et aussi selon le type d'environnement.

Elizabeth Nisbet et John Zelenski ont réparti leurs 150 participants volontaires en deux groupes. L'un devait se rendre à l'arboretum du campus de Carleton en empruntant un chemin le long d'un canal. L'autre devait se rendre au stade par un souterrain. Il existe en effet sur ce campus un réseau isolé des intempéries hivernales permettant de se rendre d'un bâtiment à un autre. Pour les participants, les deux itinéraires étaient familiers et donc comparables. Dans chacun des deux groupes, une moitié devait rapporter son état émotionnel, positif ou négatif, ainsi que son degré de fascination, de relaxation et d'intérêt après la balade, tandis que l'autre devait se contenter de les imaginer sans faire la balade.

De manière très claire, la marche d'une vingtaine de minutes le long du canal a été significativement relaxante. Les chercheurs ont noté une humeur plus légère chez les marcheurs. Ceux qui avaient dû l'imaginer prédisaient un ressenti identique à celui de la marche souterraine vers le stade. Ces marcheurs imaginaires ont donc sous-estimé le bien-être à se rendre dans un lieu à l'air libre au bord d'un cours d'eau dans un univers paysagé verdoyant. "En vrai", c'était beaucoup plus sympathique qu'ils ne le pensaient !

Pour les autres participants, marcher dans un couloir n'avait rien de passionnant. Pourtant, ceux qui l'avaient imaginé ont cru s'y sentir aussi bien qu'à l'extérieur. Leur cerveau avait donc surestimé leur bien-être futur.

Pour être sûrs de leurs résultats, les deux chercheurs ont réitéré l'expérience avec des parcours différents. Ils



ont demandé à toutes les personnes des deux groupes d'imaginer avant leur marche le ressenti qu'ils pourraient avoir. Et là encore, ils ont trouvé que ceux marchant dans un souterrain surestimaient leur bien-être et ceux marchant au vert le sous-estimaient.

De manière tout à fait paradoxale, nous sommes de meilleure humeur au milieu d'un environnement partagé avec des plantes, des animaux, de l'air frais, mais nous sous-estimons complètement les bénéfices qu'il nous apporte.

## **Dans la jungle**

Notre relation à la nature part donc avec un handicap.

Une question émerge alors. Ce handicap est-il lié au fait que les humains sous-estiment généralement ce qui leur fait du bien ou est-ce la nature, et seulement elle, qu'ils sous-estiment pour leur bien-être ? Il y a ici deux sortes de relations : celles avec soi et les autres humains et celles avec le vivant autre que l'humain. Les premières sont en partie du domaine de la psychologie, les autres de l'écologie. Dans la jungle bibliographique existante, j'ai donc pensé qu'il fallait d'abord établir une sorte de dialogue entre les deux disciplines, afin que l'une et l'autre se présentent et se comprennent. J'y ai cherché les points communs. Une explosion de liens qui fusent à différentes échelles, autant de nature négative : énervement, dispute, agression, prédation, destruction menant vers la dépression, la mort et la disparition, que positive avec l'amour, la coopération, la réconciliation, la joie, l'espoir, le mutualisme menant vers le bien-être et la vie. Dans la première partie de l'ouvrage, j'ai donc mis en parallèle trois points saillants de ces deux disciplines. D'abord, cette notion de liens, puis celle de résilience et enfin celle de coopération. En écologie, les relations qui existent au sein d'une espèce se distinguent de celles entre espèces et, généralement,

la première catégorie influence la seconde. C'est pourquoi j'ai supposé que pour explorer notre relation à la nature, il est aussi important de comprendre comment nous nous lions les uns aux autres et comment notre sensation de bien-être se construit.

Une fois cette première étape franchie, je suis retournée sur mon carrefour sans vie, symbole de la création humaine. Si l'on est capable de vibrer devant une feuille, de s'étendre sur une pelouse, de caresser l'écorce d'un arbre dans une ville, c'est que celle-ci n'a pas totalement éteint nos capacités à nous émerveiller devant le monde vivant. La ville, par opposition au monde naturel, a longtemps été négligée par les écologues puisqu'elle n'abritait aucune nature, aucune diversité. En revanche, elle a été étudiée par les psychologues. Et c'est justement dans les méandres du béton qu'ils ont découvert que la nature nous est bénéfique pour l'esprit et la récupération mentale face au stress. La ville est donc le point de rencontre entre deux disciplines qui se sont superbement ignorées malgré leurs points communs. Construites par les humains, les villes sont le reflet de ce que font les humains à la nature : ils l'oublient, la dressent, la domestiquent, la mettent en réserve et la rêvent, l'idéalisent, l'affectionnent, la bichonnent, l'aiment aussi... La dualité est révélatrice. C'est le parti que j'ai pris : montrer ce que nous faisons à la nature dans les villes et comment ces villes sans nature ou presque affectent, en retour, notre psychologie et notre besoin de verdure et d'animaux.

Enfin, dans un monde où l'on nous dit tous les jours que l'on va à la catastrophe, on a besoin d'espoir. L'espérance provient des objectifs clairement énoncés et atteignables que l'on se fixe. Elle subsiste aussi par les diverses stratégies que l'on met en œuvre pour atteindre ces objectifs, ne pas baisser les bras et rester motivé malgré les obstacles<sup>5</sup>. L'espoir provient aussi d'exemples que l'on souhaite suivre. Face au déclin de la biodiversité, il m'est donc apparu primordial de

comprendre comment les observateurs de la nature sont heureux au milieu des prés et des champs, au bord des rivières et des océans, sur les sentiers forestiers. Dans cette dernière étape, je me suis laissé guider par mes découvertes bibliographiques. J'ai tenté d'écrire une histoire qui nous mènerait vers l'envie de partager nos territoires personnels avec les vivants, humains et non humains. C'est donc sur une piste non tracée, embroussaillée et dense que je vous invite. Mais une piste, qui j'espère, ouvrira la vôtre.



1<sup>RE</sup> PARTIE

**EXPLORER LA RELATION  
À LA NATURE  
PAR LA PSYCHOLOGIE POSITIVE**

CHAPITRE 1

# **UNE HISTOIRE DE RELATIONS**

---