



Portrait :
Joanna Macy, pionnière du « travail qui relie »

Née en 1929 en Californie, professeur dans plusieurs universités américaines, conférencière infatigable, auteur d'une douzaine d'ouvrages, Joanna Macy est devenue l'une des figures emblématiques de l'écopsychologie. Elle est peut-être la plus connue en Europe du fait de la traduction de ses livres et de la diffusion de ses méthodes de transformation intérieure⁹¹.

Une vision holistique

« Je vis ma vie en cercles expansifs tracés au-dessus des choses. »⁹² Cette parole de Rainer Maria Rilke, le poète préféré de Macy, a inspiré le titre de son autobiographie : *Widening Circles* (2000). Elle résume son parcours, sa vision et son travail, qui sont le fruit de plusieurs cercles dont elle a fait la synthèse :

- Ses racines chrétiennes – son grand-père était un pasteur presbytérien et elle a baigné dans le protestantisme durant toute sa jeunesse – lui ont appris que l'être humain est sur la Terre pour des raisons qui dépassent largement ses ambitions personnelles.
- Sa formation en théorie des systèmes – couronnée par un doctorat – lui a fourni des outils conceptuels solides pour l'analyse des problèmes de la planète et la compréhension du moi comme partie intégrante d'un tout en évolution permanente.
- Son initiation au bouddhisme – à travers la rencontre avec des maîtres tibétains (Choegyal Rinpoche) – lui a appris la nécessité de regarder la souffrance droit dans les yeux et

91. En français a paru Joanna MACY et Molly Young BROWN, *Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre*, Gap, Le Souffle d'Or, 2008.

92. Rainer Maria RILKE, « Le Livre d'Heures », in : *Œuvres poétiques et théâtrales*, Paris, Gallimard (Bibliothèque de la Pléiade), 1997, p. 271.



transmis des moyens pour vivre avec elle. Elle l'a ouverte à l'expérience de la compassion comme réponse organique à l'interdépendance de toutes choses. L'enseignement du Bouddha rejoint à cet égard l'analyse systémique, ainsi qu'elle le montre dans *Mutual Causality in Buddhism and General Systems Theory* (1991).

- Son engagement militant pour la paix et contre le nucléaire lui a fait prendre la mesure des sentiments de déni, d'impuissance et de désespoir qui peuvent exister face à la crise écologique (*Despair and Personal Power in the Nuclear Age*, 1983). L'énergie nucléaire, qui repose sur la fission des atomes d'uranium, constitue pour elle le symbole de la nature brisée et de la séparation de l'être humain avec la terre.
- Sa découverte de l'écologie profonde l'a conduite – avec le défenseur australien de la forêt tropicale John Seed, rencontré en 1985 – à créer le « Conseil de tous les êtres ». Il s'agit d'un rituel où les participants sont invités à « penser comme une montagne », à déposer les masques de leur ego pour endosser l'identité d'un autre être de la nature, lui donner une voix, affirmant ainsi l'unité ontologique de l'être humain avec la terre.

Le « travail qui relie »

Selon Macy, la crise écologique nous place devant le choix entre trois « histoires » ou manières de donner un sens à ce qui nous arrive⁹³. La première est la poursuite de la marche ordinaire des affaires (*business as usual*), dans la croyance qu'il n'y a pas de réelle alternative, que la situation n'est pas si grave et que l'être humain trouvera des solutions, notamment avec son génie technologique. La deuxième est la « grande désagrégation » qui manifeste les impasses et effondrements auxquels le *business as usual* nous conduit inéluctablement, au grand dam de la planète et des générations futures. La troisième est le changement

93. Voir pp. 13-14.

de cap ou de paradigme, à travers l'engagement pour la transition d'une économie de croissance destructrice vers une société qui soutient la vie.

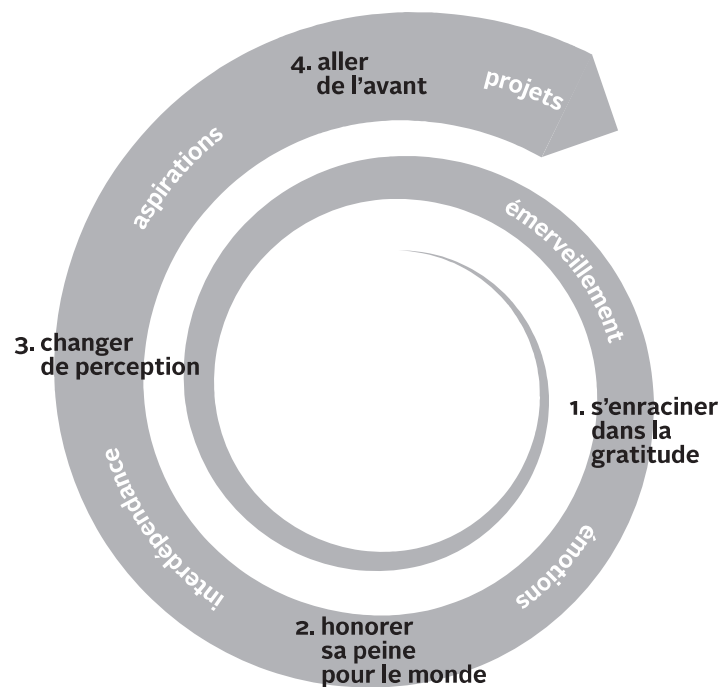
Macy estime que notre capacité à répondre à la crise écologique dépend de l'histoire à laquelle nous nous identifions. C'est ultimement une question de choix. Son credo est que la troisième est non seulement la seule possible pour servir la vie, mais qu'elle est réalisable. La mission qu'elle s'est donnée est de transmettre cette « espérance active » et surtout d'aider les personnes à développer leurs ressources – intérieures et sociales – pour l'incarner. L'enjeu est de passer du déni de réalité à la conscience, de l'apathie au désir d'action constructive, de l'impuissance à l'*empowerment*, du moi égo-centré au moi en communion avec la toile de vie.

A cette fin, Macy a élaboré à partir du milieu des années 1980 une méthodologie très riche de transformation personnelle et collective, adaptable à toutes sortes de contextes et de publics. Présentée dans un manuel⁹⁴ et un ouvrage qui en explicite le sens⁹⁵, cette approche a pour nom le « travail qui relie ». Des milliers de personnes, non seulement aux États-Unis mais sur tous les continents, ont participé à des formations, ateliers et rituels animés par Macy ou des associations qui diffusent son approche. Le « travail qui relie » se présente comme une spirale qui se déploie organiquement selon quatre temps formant un tout.

94. Joanna MACY et Molly Young BROWN, *Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre*. Une nouvelle édition, actualisée, de l'original anglais paru en novembre 2014 : *Coming Back to Life : The Updated Guide to the Work That Reconnects*, Gabriola Island, New Society Publisher.

95. Joanna MACY et Molly Young BROWN, *Active Hope*, Novato, New World Library, 2012.

LE TRAVAIL QUI RELIE (Joanna Macy)



1. S'enraciner dans la gratitude

Le premier moment est la gratitude. Il s'agit de s'émerveiller du miracle permanent de la vie et de ce qui nous est offert à chaque instant de notre existence : l'air que nous respirons ; les plantes qui nous nourrissent et nous soignent ; les proches qui nous ont donné la vie et nous aiment ; Dieu si nous y croyons... Dire merci, c'est « devenir plus présent au miracle d'être vivant dans ce monde vivant étonnant »⁹⁶. C'est s'inscrire dans le cycle cosmique et historique de l'accueil et de l'offrande, où l'on

⁹⁶. *Ibid.*, p. 38.

donne au présent et pour le futur ce que l'on a reçu du passé. Macy souligne trois composantes de la gratitude : la valorisation de ce qui a (eu) lieu et de ce qui nous tient à cœur ; la reconnaissance de l'événement ou de la personne qui en est l'origine ; la capacité à resituer ce qui nous arrive – même de négatif – dans un ensemble large qui contient aussi du positif.

Plusieurs études en psychologie montrent les effets transformateurs de la gratitude : sentiment de bonheur, satisfaction accrue pour ce que l'on a par rapport à l'insatisfaction de ce qui nous manquerait, stimulation de la disposition à coopérer et à aider autrui. Elle constitue en cela un remède au consumérisme et à son cycle d'envies-insatisfactions continues. En réorientant notre regard, en nous reconnectant à la toile de la vie, la gratitude est source de confiance, de courage et d'action positive.

2. Honorer sa peine pour le monde

La gratitude conduit naturellement au deuxième moment : honorer notre souffrance pour le monde. Il consiste en trois mouvements. D'abord, ne pas fuir la réalité, mais reconnaître les dégradations en cours. Ensuite, accueillir sans jugement et nommer nos émotions « négatives » face à ces problèmes : tristesse, colère, révolte, honte, angoisse, culpabilité, désespoir... La conviction de Macy est que les émotions sont thérapeutiques, qu'elles ne deviennent paralysantes que si on les réprime. Il ne faut pas craindre d'entrer dans son ressenti. C'est une condition *sine qua non* pour que les pertes nous concernent vraiment. C'est aussi une clef pour accéder à une vie authentique, sortir de la dissociation entre le plan mental et le plan émotionnel, cesser par là même de fonctionner comme des « cerveaux sur un bâton ». Enfin, prendre conscience de notre responsabilité dans ce qui est en train de se produire et qui passe aussi à travers nous via notre participation – souvent inconsciente – à la démesure du système économique dominant. Ces trois mouvements sont essentiels pour sortir des mécanismes subtils du déni et de l'impuissance⁹⁷.

97. Voir pp. 36ss.

Honorer notre souffrance pour la Terre ne la fait pas disparaître pour autant. Cela permet cependant de « la replacer dans un contexte plus large qui lui donne un sens différent [...] en approfondissant notre relation à la toile de la vie »⁹⁸. Ce n'est pas seulement nous qui pleurons, mais la Terre qui pleure en nous et à travers nous. Macy aime à cet égard citer le maître bouddhiste Thich Nath Hanh : « Ce dont nous avons le plus besoin pour sauver la Terre, c'est d'écouter en nous les échos de la Terre qui pleure. » Dire cette souffrance, c'est la partager avec d'autres. C'est découvrir que nous ne sommes pas seuls à la ressentir, ouvrir un espace où la compassion et la solidarité peuvent se manifester. « Quand les gens sont capables de dire la vérité sur ce qu'ils savent, voient et ressentent par rapport à ce qui arrive à leur monde, une transformation se produit. On observe une détermination accrue à agir et un appétit de vivre renouvelé. »⁹⁹ Nombre des participants aux ateliers de Macy témoignent à quel point ces partages d'émotion ont allumé en eux une étincelle d'espoir, révélé des forces insoupçonnées et suscité le désir de réponses créatives.

3. Changer de perception

Le troisième moment consiste à ancrer notre vie dans une histoire plus large et un temps plus long que tous les problèmes actuels : « Le flux de la vie sur terre qui a coulé depuis plus de trois milliards et demi d'années et a survécu à cinq extinctions massives. »¹⁰⁰ L'émergence de cette nouvelle conscience passe par la découverte des profondeurs cachées de notre identité. En effet, « la perception de ce dont nous sommes capables est liée à notre sens de qui nous sommes »¹⁰¹. L'individualisme n'est pas un donné naturel, mais le produit d'une culture, amplifié aujourd'hui par la compétition économique, la consommation et

98. Joanna MACY et Molly Young BROWN, *Active Hope*, p. 66.

99. *Ibid.*, p. 70.

100. *Ibid.*, p. 41.

101. *Ibid.*, p. 85.

la quête de l'avoir comme sources de reconnaissance personnelle et de statut social. Il convient d'étendre le sens de ce à quoi nous appartenons, d'intégrer dans notre moi non seulement les proches et la société humaine, mais toute la communauté du vivant.

C'est ce que révèle l'expérience du « Conseil de tous les êtres » : nous sommes parties d'un tout qui est plus que la somme des parties. Dans cette conscience, le sens du pouvoir change. Au pouvoir *sur*, fondé sur un modèle de possession et de domination où l'autre est un concurrent, se substitue le pouvoir *de*, centré sur un modèle d'interdépendance et de coopération où l'autre devient un allié. La peur fait place à la confiance. La question fondamentale n'est pas : « Que puis-je gagner ? » mais « que puis-je donner ? »¹⁰² De l'ordre du faire et de l'être plutôt que de l'avoir, le pouvoir *de* s'accroît à partir du moment où il se partage. Il n'est pas une fin mais un moyen. Il ne repose pas sur un capital – argent, information, contacts – à accroître et à garder pour soi, mais sur des capacités qui s'agrandissent dans la synergie avec d'autres et se nourrissent des connexions avec la toile de la vie. Il ne consiste pas à imposer notre volonté, mais à développer des partenariats et des intelligences collectives qui rendent possible ce que nous ne pouvons accomplir seuls.

« Elargir notre vision augmente les ressources à notre disposition. »¹⁰³ D'abord, nous découvrons que nous ne sommes pas seuls. Des myriades d'initiatives et d'alternatives pour un autre monde sont en marche. Apprendre à les connaître non seulement donne du courage, mais rend l'histoire du changement de cap « plus réelle et familière »¹⁰⁴. Notre travail pour le monde ne doit « plus être vécu comme un exercice exigeant et intimidant de sacrifice de soi », mais comme le fruit d'un « flux toujours nouveau qui s'écoule à travers nous »¹⁰⁵. Ensuite, nous nous libérons du sentiment – souvent lourd – que nous devons tout

102. *Ibid.*, p. 114.

103. *Ibid.*, p. 41.

104. *Ibid.*, p. 27.

105. Joanna MACY, préface de Katrina SHIELDS, *In the Tiger's Mouth : An Empowerment Guide for Social Action*, Philadelphia, New Society, 1994, p. XI.



résoudre. « Au contraire, nous cherchons la part que nous pouvons jouer et nous nous concentrons sur sa réalisation. C'est notre offrande d'espérance active, notre meilleure contribution à la guérison du monde. »¹⁰⁶ Nous ne sommes plus obsédés par l'efficacité, qui se mesure dans le court terme, mais lui préférons la fécondité, qui porte des fruits parfois invisibles et à long terme. Nous réhabilitons ainsi le temps profond et apprenons à l'habiter. Cela, en affinant la conscience des conséquences futures de nos actions, mais aussi en mobilisant de nouveaux alliés, insoupçonnés : nos ancêtres plus ou moins lointains qui ont beaucoup à nous apprendre si nous savons les écouter, les générations futures si nous avons l'humilité de les consulter. Macy a imaginé différents exercices pour nous connecter à nos descendants et adopter leur regard sur le temps présent.

4. Aller de l'avant



La quatrième étape revient à découvrir ce que nous pouvons faire, pratiquement, pour participer à l'autoguérison de la planète et nous engager pour l'émergence d'une « société qui soutient la vie ». Il s'agit de cultiver les dimensions de la vie qui sont les plus importantes pour nous, de chercher une réponse intelligente à la situation problématique que nous avons reconnue, de développer des actions créatives et constructives, individuelles et collectives, qui vont incarner la nouvelle conscience naissante.

Ces actions peuvent prendre des formes très différentes. Pour être fécondes, estime Macy, elles doivent être sous-tendues par quatre attitudes de fond¹⁰⁷ :

Acquérir une « vision inspirante ». L'idée est d'orienter notre action en donnant place au rêve, à l'imagination, à l'intuition et pas à la seule raison. Il s'agit d'identifier notre désir profond, imaginer un but possible, définir les pas concrets à accomplir et le rôle que nous pouvons jouer. Le « pour quoi » est premier, le « comment » vient ensuite. Seul un désir fort pour



106. Joanna MACY et Molly Young BROWN, *Active Hope*, p. 41.

107. *Ibid.*, pp. 163ss.



une destination qui nous enflamme est à même de nous donner l'énergie et la détermination pour traverser les obstacles qui ne manqueront pas de surgir sur notre chemin.

Oser croire que c'est possible. Une piste est de nous remémorer les grandes causes qui semblaient sans espoir lorsqu'elles ont été lancées et qui sont devenues réalité : l'abolition de l'esclavage, le vote des femmes, la fin de l'apartheid, etc. Ces exemples nous montrent comment des systèmes peuvent basculer d'un instant à l'autre, suite à un lent processus de transformation, souvent invisible. Il importe donc de ne pas écouter les voix intérieures qui, animées par la peur, le confort, le doute, nous murmurent que nos objectifs sont irréalistes et que nos efforts ne serviront à rien.

Construire des appuis autour de nous. Sans partager notre vision et unir nos forces avec d'autres, il sera impossible d'arriver à bon port. Nos alliés potentiels sont plus nombreux que ce que nous croyons. D'ailleurs, ainsi que l'expérience le montre, ils se manifestent souvent dès que nous nous mettons vraiment en route, avec sincérité, humilité et surtout aspiration à une cohérence entre le changement que nous visons et notre manière de vivre.

Puiser son « pouvoir de » dans la toile de la vie. La nature peut être une puissante source d'énergie et de conseil, à partir du moment où nous nous mettons à son écoute. Macy reprend un épisode clef de la légende d'Arthur, revisitée par le romancier contemporain Terence Hanbury White : l'épreuve de l'épée – nommée Excalibur – fichée dans un rocher pour désigner le nouveau roi d'Angleterre. Dans la cour d'une église, les meilleurs chevaliers du royaume s'échinent en vain à extirper le glaive magique. C'est alors que le jeune Arthur s'avance pour essayer à son tour. Lui non plus n'y parvient pas. Comme pour ses prédécesseurs, la force musculaire et la meilleure technique ne suffisent pas. Dépit, épuisé, il regarde autour de lui et – surprise – voit réunis autour de la cour tous les animaux avec lesquels il a dû vivre quelque temps pendant son initiation par Merlin l'Enchanteur, pour acquérir leur esprit et leurs qualités. Ils sont tous là : le faucon, la fourmi, l'oie sauvage, le blaireau, la carpe... En les saluant de l'œil, il réactive en lui tous leurs pouvoirs et, sans

effort, extrait l'épée de la pierre comme un couteau d'une motte de beurre...¹⁰⁸

Entretenir les « énergies renouvelables » que sont l'inspiration et l'enthousiasme. L'enjeu est notamment de résister au découragement. Le meilleur antidote réside dans certaines attitudes intérieures : la patience face à la lenteur inéluctable des progrès, l'humilité via l'acceptation de nos propres limites, le bon sens pour prendre le recul nécessaire afin d'éviter des expositions trop longues à des hauts degrés de stress, le détachement face à l'incertitude et ce qui ne nous appartient pas. Macy recommande de suivre « le cap intérieur de la joie profonde » en œuvrant à partir de ce qui nous motive et fait plaisir, mais aussi d'apprendre à voir les résultats avec de nouveaux yeux, les « succès » et les « échecs » n'étant pas forcément ceux que nous pensons.

Quand elles sont réalisées dans cet esprit, toutes les activités visant à sortir du cours habituel des choses ont leur importance, même les plus menues et en apparence insignifiantes. Elles peuvent être, fondamentalement, de deux ordres. D'une part, développer des actions de résistance. L'objectif est de freiner les processus en cours, mais aussi de protéger et conserver ce qui peut l'être, en réduisant les dommages. Cela peut prendre la forme de campagnes de sensibilisation, de pétitions, de boycotts, d'actions de lobbying politique et de solidarité internationale. D'autre part, créer des alternatives pour faire émerger une société nouvelle. Il s'agit de remettre en question les pratiques usuelles et de proposer d'autres manières de faire, plus durables, solidaires et équitables, dans des domaines aussi divers que l'agriculture, la consommation, la santé, la monnaie, l'éducation et les transports. Ces deux types d'engagement se complètent et se renforcent mutuellement.

108. Terence Hanbury WHITE, *The Sword in the Stone*, 1938 ; trad. fr. : *Excalibur : L'épée dans la pierre*, Paris, Le Livre de Poche, 2008.