



Reconnecter l'Homme et la Nature

L'Observatoire Spinoza, branche de recherche de La Fabrique Spinoza, a dévoilé son étude "Nature, Santé et Engagement : vers une nouvelle approche de la transition écologique*" à l'occasion de la Journée de la biodiversité le 22 mai dernier. À travers des résultats de recherches scientifiques, des exemples pratiques mais aussi des témoignages citoyens, cette étude nous interroge sur notre relation avec la nature. Elle nous invite à laisser tomber le catastrophisme pour regarder la transition écologique d'un œil plus positif. Rencontre avec Saphia Larabi, directrice des publications de La Fabrique Spinoza.

Pourquoi avoir mené cette étude ?

L'étude "Nature, Santé et Engagement" est née du constat que le récit écologique dominant, alarmiste et sacrificiel crée de l'écoanxiété et ne suffit pas à générer un engagement massif de la part des citoyens. Il nous semblait important de formaliser un récit plus positif et plus vertueux, centré au plus près des individus, de leurs émotions et de leurs motivations profondes. Un discours qui permet de glisser de l'émerveillement à l'engagement.

Comment déculpabiliser une personne qui se met trop de pression sur son impact environnemental ?

L'écoanxiété a un double effet pervers : nous réfugier dans le cerveau reptilien (celui de l'urgence) et nous conditionner par nos expériences négatives ("l'impuissance apprise"). L'expérience de reconnexion à la nature est importante car elle procure des émotions positives qui ont le pouvoir d'enclencher une réorientation dans nos envies et nos comportements vis-à-vis de l'environnement.

Quelles pourraient être ces actions ?

De multiples actions sont possibles au niveau individuel et systémique. Je pense par exemple à la pratique du *plogging*, qui consiste à faire son jogging et en même temps ramasser les déchets sur son chemin ; c'est impressionnant de voir la quantité de déchets collectée ! Ce genre d'initiatives créent une spirale positive, une véritable transformation individuelle et pour la planète. La nature elle-même est inspirante et offre des solutions : nous avons identifiés des principes directeurs du vivant pouvant se traduire en actions d'écologie positive.

L'étude révèle que passer plus de temps dans la nature augmente la conscience écologique mais aussi les bienfaits sur le corps et l'esprit. Quels sont-ils ?

D'abord, il y a les bienfaits physiques, comme la régulation de la pression artérielle ou du rythme cardiaque ; la fréquentation ou la simple observation de la nature permet également de booster le système immunitaire. La nature est une source de guérison et de vitalité. Elle possède aussi un effet sur l'équilibre émotionnel. Elle génère des émotions positives et permet de réguler nos émotions. La nature favorise la réduction des dépressions et crée des ressources supplémentaires comme la créativité, l'estime de soi ou la résilience, essentielles à notre bien-être. Il y a, par ailleurs des bienfaits cognitifs : tout ce qui touche à l'apprentissage, à l'attention, à la concentration... Et, pour finir, des bienfaits sur notre socialisation : une meilleure connexion à nous-même et aux autres. Enfin, la nature améliore notre satisfaction de vie et favorise le développement psychologique. Autant de ressources pour être plus heureux !

* Étude en libre accès sur le site Internet de la Fabrique Spinoza : www.fabriquespinoza.org, réalisée avec le soutien de l'Office français de la biodiversité, Nantes métropole, ARP Astrance, Veolia, Nestlé Céréales et Bouygues Immobilier.