

Et si nous (ré)activions notre imagination ?



Lorsque l'on demande à des personnes préoccupées par le changement climatique d'imaginer une vie durable en 2050, les aspirations sont là mais l'exercice est ardu, cela manque d'entraînement. Le fascinant dernier ouvrage de Rob Hopkins intitulé « Et si... » démontre la puissance de cet outil qu'est l'imagination et l'urgence de le réactiver pour initier les changements rapides et profonds dont notre monde a besoin.

Les exercices de visualisation mentale sont de puissants outils de changement. En fermant les yeux, dans un état de détente et d'introspection, nous laissons parler notre imagination dans le but de favoriser ce que nous voulons voir se produire dans notre vie. Différentes formes de visualisation sont utilisées dans de nombreux domaines thérapeutiques, que ce soit pour favoriser la guérison, apprendre à se relaxer, se préparer à des événements stressants ou encore « reprogrammer » des événements difficiles du passé. Ses effets sont aussi bien connus et démontrés scientifiquement dans le monde sportif où l'imagerie mentale est utilisée pour augmenter les performances, de même que la récupération. Entre physique quantique, psychologie

positive ou neurosciences, les explications du phénomène divergent. Cependant, tous s'accordent sur le principe que nos émotions et nos pensées peuvent influencer notre réalité. De la même manière que nous savons que le stress et les scénarios négatifs augmentent la probabilité qu'ils se produisent, imaginer un futur désirable favorise l'apparition de ce que nous souhaitons. Certains décrivent même ce phénomène comme un « accélérateur de rêve ». Si nous sommes capables d'attirer dans notre vie ce à quoi nous croyons profondément, et si nous commençons à rêver d'un futur durable et désirable ?

Symptôme : vivre avec la menace de l'orage (apocalyptique)

Que se passe-t-il lorsque l'on invite des personnes à fermer les yeux et à imaginer leur quotidien en 2050 en partant du présupposé que les objectifs de neutralité carbone ont été appliqués à tous les niveaux de nos sociétés ? Mes observations dans le cadre d'animation de groupes sur la réduction de l'empreinte carbone (voire article sur les conversations carbone dans le journal numéro 32) sont les suivantes : tous aspirent à évoluer quotidiennement dans des espaces plus végétalisés, des jardins, des parcs, de la forêt. Corollairement, le trafic et la pollution sont fortement diminués. D'autre part, j'entends un besoin commun de ralentir, se reposer, prendre son temps, de vivre simplement avec soi-même et les autres. Et pourtant... lorsque je demande à ces mêmes personnes de décrire leur état émotionnel quand elles pensent à la situation climatique actuelle dans un vocabulaire météorologique, domine alors le sentiment du « calme avant la tempête ». En résumé, l'orage n'est pas loin mais le sentiment d'impuissance, lui, semble être bien présent.

Si l'on combine ces deux observations, apparaît une contradiction entre des aspirations claires pour un futur résilient mais une grande difficulté à croire que ce futur va se réaliser. Cette forme de résignation face aux événements à venir est-elle plutôt un signe de lucidité sur la marche

actuelle du monde ou plutôt un témoignage de passivité ? Face à la tragédie de la dégénérescence de la biodiversité au sens large, à savoir la disparition des espèces animales et végétales, des langues, des cultures, des semences, sans compter les catastrophes climatiques, sanitaires et humaines, le découragement est une réaction plutôt saine. Comment ne pas se sentir impuissant face à des communications quotidiennes annonçant le pire ?

Diagnostic : syndrome pré-traumatique et manque d'imagination

Pourtant, malgré notre connaissance de la situation dans laquelle nous nous trouvons, nous continuons à nous efforcer de vivre comme si ces vérités qui dérangent n'existaient pas. En transposant quelques mécanismes psychologiques bien connus au contexte de la crise environnementale, le phénomène de résignation trouve rapidement une explication. Ainsi, nous savons que nous avons tendance à nous protéger cognitivement de sentiments désagréables par des automatismes de prise de distance. Le déni de réalité (« Le réchauffement climatique n'existe pas »), la justification (« J'ai d'autres problèmes plus urgents ») ou la banalisation des événements (« Ce n'est pas si grave, cela va bien se refroidir ») sont de bons exemples transposés à la crise climatique. Ainsi, en quelque sorte nous sommes « aveugles » car nous exprimons des réactions humaines pour nous protéger.

Comment sortir de cette logique d'impuissance et mettre son énergie retrouvée à faire fleurir ces aspirations profondes vers la « reliance » à soi-même et aux autres ? Dans son dernier ouvrage « Et si... », Rob Hopkins, l'optimiste fondateur des villes en transition, se demande si notre manque généralisé d'imagination ne serait pas également à l'origine de notre indifférence face aux crises actuelles. Il y décrit nos sociétés sous la forme d'une machine à « désimaginer ». L'auteur y donne un exemple à la fois amusant et tristement convaincant de la perte de notre attention :

Représentez-vous Vincent Van Gogh assis à la table de sa cuisine à Arles en 1888. Sur sa tablette connectée, il y suit son fil Instagram après avoir consulté son compte Twitter. Avant de regarder des vidéos d'influenceurs sur Youtube, il répond à une dizaine de courriels urgents. Distrait, l'artiste manque l'opportunité de se laisser émerveiller par la beauté des tournesols sur la table de sa cuisine.

« A côté de quelles œuvres de génie sommes-nous peut-être en train de passer à l'heure actuelle ? ».

Remède : osons l'imagination

Rob Hopkins nous invite à nous réapproprier notre attention pour « être capable d'imaginer des versions positives, réalistes, alléchantes de l'avenir, avant de nous atteler à leur concrétisation ». Lucide, l'auteur, comme nous, voit l'orage arriver et sait que les chances que le scénario idéalement vert se produise sont minces alors que les incertitudes sont grandes. Par conséquent, ne nous coupons pas de nos illusions et de notre force d'imagination. Même si cela nous contraint, dans une époque où il est bien vu « d'être réaliste », à avoir le sentiment de nager à contre-courant au milieu des rochers.

En résumé, voici un nouvel outil de rébellion contemporaine : à l'heure du traumatisme, osons imaginer l'avenir avec optimisme. Car notre avenir dépend de notre capacité à créer des futurs, non pas utopiques, « mais simplement des futurs où les choses finissent bien ».

Et avec quels outils me direz-vous ? Les bonnes questions. Celles qui sont audacieuses et sincères (voir encadré). Elles sont infinies et ne demandent qu'à être posées afin de se donner le droit de penser autrement. Développons l'art de « poser des questions qui n'évitent pas la gravité de la situation actuelle mais qui sont capables de réveiller un sentiment d'empressement, de fougue, qui évoque une impression

complexe et riche des merveilles que nous sommes encore en mesure de créer ».

Comme le prônent de nombreux mouvements écologistes et humanistes, le lien à la nature et l'émerveillement face au vivant est un puissant moyen de se reconnecter à soi-même, au bon sens et à la résilience.

Et si nos élus partaient tous en expédition dans la nature ?

Comme Theodore Roosevelt en son temps, qui, bouleversé par cette expérience, créa pendant son mandat des espaces protégés aux Etats-Unis, notamment le parc national Yosemite.

Et si nos dirigeants, face à l'appauvrissement de l'imagination des citoyens et la dégradation de notre environnement vital, favorisaient son enrichissement ?

Ainsi, Rob Hopkins suggère comme première mesure, une loi nationale sur l'imagination, à l'image de la loi galloise sur les bien-être des générations futures.

Et si la grande résurgence de l'imagination collective présentée par Rob Hopkins voyait le jour ? Et pourquoi pas ?

Illustration: Sara Wernz

Sophie Perdrix est psychologue, militante-méditante et engagée pour le réseau Vision Transition 2035. Parfois prise dans un sentiment d'impuissance, elle compte bien ne pas en rester là et développer son imagination et celle des autres pour un futur positif !



Imagination is not a luxury

**Bonnes questions, audacieuses et sincères tirées de l'ouvrage
« Et si... » :**

Et si chaque université, chaque école déclarait l'état d'urgence climatique et écologique et repensait tous ses cours suivant cet angle ?

Et si nous mettions en place, dans les vingt prochaines années, un système énergétique indépendant des énergies fossiles ?

Et si chaque nouvelle maison bâtie produisait plus d'énergie qu'elle n'en consomme ?

Et si l'agriculture urbaine devenait la norme ?

Et si nos villes se métamorphosaient en de fantastiques réserves de biodiversité ?

Et si les objets plastiques à usage unique appartenaient au passé ?

Et si toutes les rues résidentielles étaient des terrains de jeu ?

Et s'il y avait plus d'arbres que de gens dans les villes ?

Et si chaque rue était ornée d'art public ?

Et si certains bâtiments publics pouvaient être escaladés ?

Et si nous bénéficions tous de l'accès à la sécurité et de la capacité à choisir la vie que nous voulons, indépendamment de notre genre ou origine ?

Et si nous pouvions mobiliser des centaines de personnes pour qu'elles fassent d'un endroit donné une manifestation physique de leur vision de l'avenir ? Si les habitants d'une ville se réveillaient pour s'apercevoir que leur gare ferroviaire ou leur musée municipal s'était transformé en une centrale électrique verte, en un verger ou un potager, en un espace éphémère consacré aux entreprises locales, en une aire de jeu, un centre d'accueil pour réfugiés, en une galerie d'art ou une brasserie ?

Avez-vous d'autres « et si » ? En panne d'imagination ? Demandez de l'aide à vos enfants et faites parvenir vos propositions à info@vision2035 !

Nous comptons bien avoir totalement libéré notre/votre imagination avant le jubilé des 20 ans du journal !

Evènement Transition – Rob Hopkins en Suisse romande et à Bienne!

Rob Hopkins, fondateur du mouvement des villes en Transition, sera en Suisse romande du 30 novembre au 5 décembre 2020. Lors de son « Imagine Tour », il rencontrera les initiatives locales de Transition et présentera son livre : « Et si... on libérait notre imagination pour créer le futur que nous voulons ? ».

Il sera à Bienne le lundi 30 novembre 2020, toutes les informations à suivre sur le site de Bienne en Transition, [Vision 2035](http://Vision2035) et pour les autres lieux :

<https://reseautransition.ch/>