

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 53:

Trouver 4 bonnes raisons d'espérer.

Objectifs ;

- 📌 Se relier à ce qui nous anime
- 📌 Identifier nos sources d'inspiration.



En trouvant sa place, c'est enfin notre arbre intérieur qui peut s'enraciner à nouveau pour s'épanouir. Point d'isolement pour ceux.celles qui vibrent de leurs espoirs car c'est une connexion profonde et consciente à un réseau d'humains.es en transition qui se réalise grâce au mycélium du « care », de l'activisme, de l'amour, de la joie, du vivant, de la compassion, de la conscience, ...

« Je vous en prie, je vous en supplie, relevez ce défi ! Prodiguez votre aide tout autour de vous, soyez une source d'inspiration, faites votre part. Trouvez vos quatre bonnes raisons d'espérer, et laissez-vous guider par elles... »¹.



exercice 1.

Quelles sont nos quatre bonnes raisons d'espérer ? Quel est le sens de sa vie ?
Quelles valeurs nous importent ?

Voici les questions centrales qui nous permettent d'être en liens avec ce qui nous anime et nos valeurs afin d'adopter des comportements pro-sociaux

¹ Jane Goodall & Abrams. D. (2021). *Le livre de l'espoir, pour un nouveau contrat social*, Flammarion, p.278.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

(altruisme, solidaire, ...) et pro-environnementaux (éco-geste, prendre soin de, autosuffisance, ...) essentiels à notre sentiment d'appartenance et de relations à l'autre et à notre environnement plus large². En effet, selon le modèle de Dambrun et Ricard (2011)³ lorsque l'humain fonctionne de manière décentré (sur le plan cognitif cela correspond à la décentration de soi et de ses points de vue ; sur le plan émotionnel à la capacité à se distancier de ces émotions, ...), il.elle est positivement relié.e au bonheur durable car cette décentration permet de ressentir un fort sentiment de connexion et d'interdépendance avec son environnement en activant notre altruisme, notre bienveillance et notre compassion qui sont les traits les plus fortement liés au bonheur.



exercice 2.

Au regard de ce modèle, je vous invite à prendre des micro-temps entre nos actions afin de revenir en conscience sur les actions, les gestes, les attitudes responsables, dans le « prendre soin » et altruiste que nous avons eu envers notre environnement humain et autres qu'humain. Interrogeons-nous ; En quoi la réalisation de tels actes solidaires, altruistes, ou dans le prendre soin va servir ce qui est important pour moi (mes valeurs, ce qui fait sens...) ? Comment est-ce que je me sens en constatant que j'ai pris soin de mon environnement humain et autres qu'humains ? Quels changements et perspectives nouvelles ces pratiques pourront-elles apporter à mon épanouissement et ceux des autres ?

Un tel travail sur soi au regard de l'impératif de nous changer dans notre rapport au vivant nous amène tous à apprendre et à revenir à une vie plus simple, à revenir sur l'essentiel pour soi. Une Joie consciente nous anime alors

² Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream : Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22, 280-287.

³ Dambrun, M. (2017). Self-centeredness and selflessness : happiness correlates and mediating psychological processes. *PeerJ*, 5, e3306.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

et nous permet de lâcher le superflu ; les masques sociaux, les envies/besoins conditionnés, les attachements, ... Une joie durable vibrante d'une conscience d'amour et de respect pour le vivant nourrit notre apaisement et notre alignement avec ardeur. Finalement, dans la grande perte de l'humain depuis des siècles à ne pas savoir quoi faire de sa vie et à errer en peine dans l'immensité de l'univers pour trouver sa place, les temps que nous vivons donne une direction commune pour toute l'humanité ; prendre soin du vivant et se reconnecter au vivant maintenant, tout de suite, là. C'est évident que la nécessité de se dépouiller à nouveau et de se détacher de nos privilèges⁴ engendrent pour certains.es de refaire un tour dans le jeu de l'odie avant de retourner dans le monde animé par le paradigme de sobriété joyeuse et aimante.

⁴ Decka. J-P. (2022). *Le Courage de renoncer, Le difficile chemin des élites pour bifurquer vers un monde durable*, Essai (broché).