

La question de l'angoisse dans le mouvement climatique

Conférence pour la causerie Avenir Climatique #14

Jean Le Goff¹

Thèse à l'université Paris 7, Laboratoire de Changement Sociale et Politique, sous la direction de Florence Giust-Desprairies. Financement par l'Ademe.

Je travaille sur le rapport à l'angoisse des militants et des militantes du mouvement Alternatiba.

Thème de la causerie d'aujourd'hui : vous expliquer pourquoi je me suis saisi de ce thème, de quelle manière la question de l'angoisse se pose au sein des mouvements écologistes, les difficultés qu'elle pose, et aborder un peu la manière dont le mouvement Alternatiba tente de se confronter à ces difficultés.

Je me base sur un article que j'ai écrit pour la nouvelle revue de psychosociologie (voir références bibliographiques) vous pouvez y retrouver certaines des choses que je vais dire aujourd'hui.

1/ Comment se présente la question de l'angoisse ?

1) Comment la question de l'angoisse s'est présentée à moi

Quand je parle de mon sujet de thèse, on me demande souvent si je suis moi-même militant, et si je suis moi-même angoissé. Pour la première question, la réponse est oui, j'ai participé au mouvement Alternatiba. Pour la seconde question, je crois qu'on peut dire qu'on est tous angoissés. L'angoisse c'est quelque chose qui fait partie de l'expérience humaine. En revanche, ce qui peut être différent selon les personnes, c'est les façons de vivre cet affect, les manières dont il se présente, les significations qu'il prend, la façon dont on réagit.

Je pense que c'est important de commencer de cette manière, en vous parlant de la façon dont cette question s'est présentée à moi. Master à sciences po, en développement durable. C'était un master qui était très intéressant, qui m'a passionné, mais qui était aussi assez dur à vivre. J'ai vécu notamment à cette période ce que j'analyse comme deux formes d'angoisse.

- Premièrement, constat d'un décalage entre les cours qui posaient le diagnostic des crises écologiques (cours sur le climat, la biodiversité, les questions agricoles...) et les cours qui parlaient des solutions (en droit, économie, négociations internationales ou responsabilité sociale des entreprises) : comme si les premiers n'avaient pas pris la mesure de l'enjeu décrit par les seconds. J'apprenais plein de choses sur la gravité des crises écologiques, mais j'avais beaucoup de mal à me projeter, professionnellement, dans un des métiers possibles à la sortie de mon master. J'avais la sensation que tout ce qu'on pouvait faire de l'intérieur des institutions était gravement insuffisant. Sentiment d'impuissance, et aussi début d'un intérêt pour les mouvements sociaux.
- Deuxièmement, autre forme d'angoisse : le sentiment de culpabilité. C'est une période où j'ai tenté de faire évoluer mon mode de vie, en particulier sur les transports en renonçant aux voyages en avion, et sur l'alimentation en mangeant moins de viande. Je pensais que cette plus grande cohérence allait m'apporter du soulagement, mais au contraire : j'ai réalisé que je faisais tout par contrainte, et que le sentiment de culpabilité se faisait de plus en plus pesant, semblant accompagner tous mes efforts.

¹ Doctorant au Laboratoire de Changement Social et Politique, Université Paris 7.

jean-le-goff@orange.fr

Là je me suis dit : il y a quelque chose à comprendre du côté du rapport à l'angoisse. Je me rends compte que c'est à la fois un frein et un moteur. Je me rends compte que la manière dont moi-même je vis la crise écologique est très fluctuante, il y a quelques moments où je me suis senti très découragé, très isolé, très déprimé, et d'autres moments où je me suis senti plein d'entrain, content de travailler sur ces sujets, très heureux. C'est à partir de là où j'ai fait le choix de continuer mes études, et de travailler sur cette question du rapport à l'angoisse, avec un angle à la fois sociologique et psychanalytique.

2) Quelques définitions

Avant de continuer, un petit point de définition est nécessaire. Qu'est-ce que c'est l'angoisse ? Dans le sens courant, le mot angoisse désigne le sentiment d'une menace imminente mais vague. (Il est très proche du mot anxiété. Quand on parle de peur en revanche, on désigne en général une peur d'un danger plus précis) En psychologie, vous allez trouver une multitude de définitions du mot «angoisse», qui peut être pris de façons très différentes. En particulier, la psychanalyse a montré que l'angoisse pouvait provenir pas uniquement d'un danger extérieur, mais aussi d'un danger intérieur, pulsionnel, c'est-à-dire d'une pulsion que l'on considère dangereuse et que l'on cherche à réprimer. Le choix que j'ai fait pour ma thèse, c'est de donner à ce mot une signification très large : tout affect négatif généré par la représentation d'un danger, interne au sujet (d'ordre pulsionnel) ou externe (provenant des perceptions du réel). En parlant d'angoisse, j'inclus donc une diversité d'affects : sentiment d'impuissance, d'abandon, de culpabilité, frustration, peur d'un objet précis ou angoisses diffuses et non localisées. Une particularité de l'approche psychanalytique, c'est de considérer que ces affects peuvent être vécus sur un mode conscient ou inconscient. Je voudrais préciser aussi que je n'aborde pas l'angoisse comme quelque chose de pathologique. Il y a des angoisses pathologiques, mais tous ces affects font aussi partie de toute expérience humaine, on les rencontre dans le militantisme, comme dans toute autre activité.

Pourquoi j'ai choisi une définition aussi large de l'angoisse : ce qui permet de considérer ensemble cette diversité d'affects, c'est qu'ils suscitent chez nous des réactions, et ce sont ces réactions qui sont au coeur de ma recherche. On les nomme mécanismes de défense : ce sont les processus psychiques qui visent à rendre l'angoisse supportables, à l'atténuer, ou à la faire disparaître. La psychanalyse les étudie principalement au niveau individuel ; ce que je cherche à comprendre dans ma thèse, c'est comment ces mécanismes de défenses sont aussi socialement construits. Comment, à travers la participation à un groupe, à une idéologie, à une identité, on établit un certain rapport à l'angoisse.

3) Comment la question de l'angoisse se pose dans les mouvements écologistes

La question de l'angoisse est une question qui se pose aux mouvements écologistes, c'est une question sur laquelle ces mouvements travaillent, réfléchissent. Elle se pose d'au moins deux manières :

- Premièrement, on se demande : comment faire pour mobiliser sur des sujets aussi graves, complexes, urgents, sans provoquer du découragement ou du déni ? Comment on parle d'un sujet anxio-gène sans démobiliser la personne qu'on a en face de soi ? Quelle place on donne à l'angoisse dans nos messages de mobilisation ?

- La question de l'angoisse se pose aussi d'une deuxième manière, qui est non pas comment mobiliser autrui, mais soi-même comment se mobiliser ? Comment faire face à tout le côté angoissant de ce sujet ? C'est une question qui s'est posée très fortement après la conférence de Copenhague, un moment très décourageant pour beaucoup de militants. Malgré une très forte mobilisation de la société civile, malgré la présence de tous les chefs d'Etat, c'est un moment où on parle beaucoup du changement climatique et où beaucoup d'espoir se focalisent sur ce moment, malgré tout ça, le sommet aboutit sur un échec à conclure un accord contraignant. Un échec de la conférence qu'on avait appelé «conférence de la dernière chance» : qu'est-ce qu'on fait après ? L'effondrement de la mobilisation qui a suivi Copenhague est aussi un effondrement de la capacité à faire face à l'angoisse que suscite la situation.

Ce que je voudrais faire maintenant, c'est vous montrer de quelles manières ces deux questions - l'angoisse d'autrui et son angoisse à soi - sont liées. Je vais vous parler de quelques unes des réactions possibles pour se protéger des angoisses suscitées par les crises écologiques, pour vous montrer en quoi ces réactions sont liées entre elles, en quoi elles forment un système. Puis je reviendrai sur le mouvement Alternatiba, et parlerai de la manière dont ce mouvement cherche à s'affronter à ces difficultés. Comment, à travers un discours positifs, à travers des actions non-violentes, ou à travers un discours sur l'implication et le sérieux de militants, ce mouvement essaye de dépasser les difficultés que pose l'angoisse. Enfin, pour conclure, je vous dirai également quelque chose de l'angoisse du doctorant qui travaille sur ces questions là, en vous parlant un peu du chemin que j'ai fait, et de là où j'en suis.

2/ Défense par la négation et défense par l'activité

1) Déni et suppression de la signification émotionnelle du changement climatique

Une défense contre l'angoisse qui est aujourd'hui assez bien repérée : le déni. Le déni consiste en un refus de reconnaître la réalité ou l'ampleur de la menace climatique. Le déni ne supprime pas l'angoisse, mais la rend inconsciente. Il y peut y avoir différentes formes de déni, qui peut être total ou partiel.

- Déni ne signifie pas nécessairement qu'on nie la réalité du changement climatique, cela peut signifier aussi que l'on atténue sa signification émotionnelle. Jean-Pierre Dupuy : «nous ne croyons pas ce que nous savons» : la reconnaissance sur le plan intellectuelle du changement climatique ne s'accompagne pas forcément d'une reconnaissance émotionnelle de la signification de cette réalité, de son impact sur nous, notre avenir, notre quotidien.
- Le déni peut également permettre de limiter ces moments de prise de conscience. Chez moi-même par exemple, j'ai beau travailler sur la question climatique, travailler en plus sur les affects, ce qui fait que tous les jours je pense au changement climatique, pourtant est-ce que tous les jours je pense à la signification que ça a, le changement climatique sur ma vie, mon futur, etc. ? Non.

Le déni est une défense assez bien identifiée. Pourtant cela vaut le coup de s'arrêter un moment dessus : pourquoi avons nous besoin de mettre en place cette défense ? Contre quoi nous protège-t-elle ? Ici, je rentre un peu plus profondément dans la question de ce que signifie pour nous le changement climatique, grâce aux travaux de la psychanalyste anglaise Sally Weintrobe, qui montre en quoi la crise climatique réactive des angoisses infantiles, que nous avons vécues dans les premiers moments de nos vies. Dans la plupart des situations, le changement climatique ne représente pas une menace directe

au niveau individuel, mais nous affecte par l'attaque des cadres sur lesquels nous nous sommes construits. On peut distinguer 3 choses qui sont attaquées par le changement climatique. La première est la menace que soit dégradée cette chose au caractère diffus et englobant, mais dont nous dépendons entièrement pour notre survie, que l'on nomme « environnement » ou « climat ». Les destructions de l'environnement nous renvoient aux toutes premières angoisses infantiles liées à la possible disparition de l'environnement parental et aux craintes de l'avoir détruit par des demandes excessives. Le changement climatique menace également le futur des sociétés humaines et leur capacité de survie en cas d'évolution rapide : il menace en cela notre capacité à s'inscrire dans une histoire humaine renouvelée. Enfin, le changement climatique, et surtout le vide de responsabilité politique face à lui ébranle la confiance dans un troisième cadre : les institutions politiques. Celles-ci sont, a minima, chargées de garantir la continuité des sociétés, et des événements comme la conférence de Copenhague viennent jeter un doute sur leur capacité à assurer ce rôle, réactivant, toujours selon Sally Weintrobe, une angoisse d'abandon.

Ces trois éléments, la représentation d'un environnement vivable, la continuité des sociétés humaines et les institutions politiques chargées d'assurer la survie des sociétés constituent ce que l'on peut nommer des « cadres », c'est-à-dire les parties stables de notre environnement sur lesquelles nous nous appuyons pour nous construire psychiquement. En fragilisant ces cadres, la crise climatique bouleverse notre capacité à s'inscrire dans le monde et à se représenter celui-ci. Il produit un retour des angoisses primitives qui, lorsqu'elles sont insupportables, conduisent à la mise en place de mécanismes de défense perturbant la relation à la réalité.

2) Défenses par l'activité

Il y a cependant d'autres manières de faire face à ces angoisses. On peut d'ailleurs observer l'une d'entre elles dans la situation présente de cette causerie. Actuellement, le fait d'être dans une situation active, celui qui parle, qui transmet des idées, etc., me donne une protection contre l'angoisse qui pourrait accompagner le thème dont on parle. Cette protection m'est donnée par le fait d'être dans une position active. Pour vous qui m'écoutez, vous pouvez également être dans une position active qui va vous protéger d'une angoisse trop forte. Par exemple, si vous vous dites que vous voulez suivre cette journée de causerie parce que vous voulez vous former à ces questions, parce que vous avez des projets professionnels ou militants derrière, ou si vous avez participé à l'organisation de cette journée, tous ces éléments vous donnent des moyens de faire face. Par contre, si vous êtes dans une situation plus passive, comme moi je l'étais à certains moments de mon parcours, quand je ne savais pas quoi faire professionnellement, quand je ne savais pas quel pouvait être mon rôle, ma contribution, alors là quand on est dans cette position, on peut être davantage affecté par l'angoisse.

D'une manière générale, le fait de pouvoir adopter une position active protège de l'angoisse. Mais il peut y avoir différentes formes d'activité. L'une d'entre elles est, précisément, de devenir acteur dans la transmission d'une angoisse. A nouveau je vais utiliser un exemple personnel pour illustrer cette idée. Je me suis aperçu que quand je suis dans une situation où je dois parler de ma thèse, à un séminaire, à l'ademe qui m'a financé, à des gens qui me posent des questions, j'ai souvent eu cette envie de commencer à parler en reprenant la question du changement climatique, à quel point c'est grave, à quel point c'est angoissant, etc. C'est-à-dire que ce que je faisais, ou avais envie de faire, c'était provoquer une angoisse chez mon auditeur, pour montrer à quel point mon sujet était nécessaire. Donc en observant tout ça, je me suis posé cette

question pour moi-même : comment ça se fait que j'aie aussi souvent envie de commencer sur un ton dramatique, en secouant les personnes qui m'écoutent, alors qu'en fait ces personnes là sont souvent tout aussi averties que moi sur les questions écologiques ? On peut proposer une piste de réponse : en commençant mes prises de paroles de cette manière, ce qui était en jeu pour moi était une tentative de maîtriser l'angoisse, de maîtriser le traumatisme qui accompagne la conscience des dégradations écologiques, et retrouvant un rôle actif face à ça, et en transmettant cette angoisse.

On voit ici qu'on a deux manières opposées de se protéger des angoisses liées aux destructions écologiques : soit par le déni, en se détournant du sujet, soit au contraire en se concentrant dessus, et en adoptant une attitude active, à travers la transmission d'une angoisse. On a donc ici deux défenses opposées qui peuvent se renforcer mutuellement.

Je voudrais à présent vous parler d'un autre couple de défenses, qui s'établit cette fois face à une autre forme d'angoisse : le sentiment de culpabilité.

3/ Les projections mutuelles du sentiment de culpabilité

1) Le sentiment de culpabilité face aux dégradations écologiques

D'où vient le sentiment de culpabilité ? Pourquoi est-on confronté à un sentiment de culpabilité sur les questions écologiques ? Il y a plusieurs niveaux pour répondre à cette question.

- Un premier niveau très général : toute société est confrontée à une tension entre les pulsions et désirs individuels, et des normes collectives qui restreignent ces pulsions. C'est du moins la thèse de Freud dans *Malaise dans la culture*. Pour faire société, il faut nécessairement que les individus renoncent à une totale satisfaction pulsionnelle : on ne peut pas agresser qui on veut, on ne peut pas laisser libre cours à ses pulsions sexuelles, etc. Ce renoncement est intériorisé par les individus au cours de leur socialisation, et cette intériorisation passe par la constitution du sentiment de culpabilité. Qu'est-ce qu'est le sentiment de culpabilité pour Freud : c'est tout simplement le fait que l'individu intériorise une sanction parentale (ou une sanction sociale), et prend lui-même en charge la répression de ses pulsions. Le sentiment de culpabilité, c'est l'expression de la tension entre des désirs, et des normes morales intériorisées.
- Un deuxième niveau plus historicisé : Norbert Elias reprend la thèse de Freud, d'une manière historique et sociologique. Il montre que le refoulement social des pulsions s'accroît à mesure que les sociétés se complexifient. Plus les chaînes d'interdépendances entre les membres d'une société sont étendues, plus les membres de ces sociétés intériorisent une limitation de leurs pulsions individuelles. On peut considérer que les crises écologiques, en révélant les impacts destructeurs de nombreuses activités humaines, conduisent à renforcer cette tension. Par l'intermédiaire de leur impact sur la biosphère, des activités ayant lieu à un bout de la planète se révèlent avoir des impacts sur des lieux et des populations éloignés, étendant les chaînes d'interdépendances au niveau mondial.
- Il y a également un troisième niveau de réponse pour comprendre pourquoi nous sommes confrontés à des sentiments de culpabilité sur les questions écologiques : c'est également en raison du vide de responsabilité politique sur les questions écologiques. C'est la thèse du sociologue Jean-Baptiste Comby, dont je vous recommande vraiment le livre : le sentiment de culpabilité est d'autant plus fort que la responsabilité des crises écologiques n'est pas prise en charge au niveau politique. Les institutions

politiques, incapables ou non désireuses d'assumer la responsabilité de cette question à un niveau collectif, reportent la responsabilité sur le niveau individuel, celui du consommateur. Comby montre dans son livre comment opère cette individualisation de la responsabilité, dans laquelle le discours d'une éco-citoyenneté peut servir, pour les acteurs politiques, à se déresponsabiliser et s'éviter toute mesure politique qui remettrait trop fortement en question le capitalisme.

Voilà déjà trois pistes de réponse pour comprendre la présence d'un sentiment de culpabilité sur les questions écologiques. Mais pour comprendre la manière dont ces sentiments de culpabilité sont vécus, il faut également prendre en compte la manière dont ils circulent dans la société, et dont ils organisent la relation entre écologistes et non-écologistes. Ces deux groupes sont ici définis de façon schématique, la réalité est bien entendu plus complexe. Mais ce que j'aimerais vous montrer, c'est la façon dont chacun de ces groupes tente de se protéger des sentiments de culpabilité. Les écologistes tentent de se protéger du sentiment de culpabilité en projetant certains de leurs désirs sur les non-écologistes, tandis que les non-écologistes tentent de se protéger du sentiment de culpabilité en projetant une partie de leur conscience morale sur les écologistes.

2) La projection du désir sur la figure du non-écologiste

On entend aujourd'hui souvent dans les milieux écologistes qu'il ne faudrait pas «culpabiliser» autrui. Mais qu'est-ce que la culpabilisation ? Et surtout, pourquoi est-ce qu'on peut se sentir, pour certains et dans certaines situations, poussés à porter des discours culpabilisateurs ? Pour traiter de ces questions, je voudrais partir d'une entretien avec une militante, que je nommerai Inès. Inès a 26 ans, elle est enseignante dans le secondaire. Dans son militantisme, elle est très engagée sur la question de la transformation des modes de vie, avec une approche assez individuelle. Elle accorde également une très grande importance au fait d'avoir elle-même un mode de vie cohérent. On pourrait penser que cette focalisation sur la responsabilité individuelle s'accompagne chez elle de certains auto-reproche, du sentiment de ne pas en faire assez, d'un sentiment de culpabilité, etc. Ici, ce n'est pas du tout le cas. Lorsqu'Inès me parle de la recherche de cohérence dans ses modes de vie, elle ne fait état ni de sentiments de culpabilité, ni de sentiments de frustration. Lorsqu'elle raconte la manière dont elle a adopté des modes de consommation écologistes, ceux-ci ne sont pas présentés comme contraignants : *«Ca a été facile parce que je pense qu'on a eu une prise de conscience qui a été radicale»*. Dans les domaines où le changement est plus difficile (les vêtements pour lesquels elle n'a pas encore trouvé de fournisseur alternatif, les déplacements en voiture exigés par son travail éloigné de son domicile), Inès donne également la sensation d'un processus qui suit son cours, elle n'exprime ni insatisfaction, ni sentiment de culpabilité. Les modes de vie d'Inès étaient présentés comme faciles, n'occasionnant pas de sacrifices ; il faut également préciser qu'il ne sont pas présentés comme apportant un plaisir ou un épanouissement. La contrainte, la culpabilité et le désir sont néanmoins présents dans l'entretien : non pas dans le récit que fait Inès de ses modes de vie, mais lorsqu'elle parle des modes de personnes non-écologistes. La dimension contraignante des modes de vie écologistes semble alors, au contraire, une difficulté immense dans la tentative de les populariser auprès de ce public. Les non-convaincus sont décrits comme uniquement motivés par la recherche du plaisir, et incapables de frustration :

«Tout est facile. On prend la voiture pour aller d'un point à un autre, on se pose pas la question que je suis le seul dans la voiture, et que j'aurais pu prendre peut-être plusieurs personnes, ou j'aurais pu prendre le bus. Ou alors, j'ai envie

de manger parce que j'ai faim, je me pose pas la question de l'heure, et ils vont manger à n'importe quelle heure.»

Inès me décrit les masses croisées dans le métro comme inconscientes :

«T'as l'impression qu'ils sont pas éveillés, ils sont gris, et ils ont le regard vide»

Cette description contraste avec le récit de sa propre prise de conscience, décrite comme radicale. Enfin, alors qu'Inès ne semble pas éprouver de sentiments de culpabilité dans ses propres modes de vie, elle se sent au contraire poussée à juger les modes de vie d'autrui, jugements qui la mettent en difficulté.

En résumé, la description que fait la militante de la figure du non-convaincu est diamétralement opposée au récit qu'elle fait de son propre vécu des modes de vie écologistes. La contrainte et la recherche de plaisir, qui n'apparaissent pas chez elles, sont au cœur de cette figure, qui prend une teinte péjorative.

Ces éléments permettent d'avancer l'interprétation suivante : la militante construit sa représentation des non-convaincus en partie en projetant sur cette figure des éléments de sa propre psyché. La projection est un mécanisme de défense consistant à se débarrasser de désirs ou de sentiments gênants en les attribuant à un individu (ou un objet) extérieur à soi. Plus précisément, ce qui est projeté ici (c'est-à-dire attribué à cette figure du non-convaincu), ce sont les éléments ayant trait au désir dans le domaine de la consommation. Par cette projection Inès met à distance les désirs de consommation, la recherche de satisfaction immédiate et l'intolérance à la frustration, c'est-à-dire des sentiments qui s'ils étaient éprouvés consciemment, mettraient la militante face à une contradiction intra-psychique. La militante évite ainsi une tension intra-psychique entre d'un côté ses désirs, et de l'autre sa conscience du changement climatique. En attribuant ces sentiments à une figure extérieure, Inès atténue les jugements qu'elle pourrait sinon porter sur elle-même. Une fois mis à distance, ces contenus sont attaqués par un jugement négatif, résultant en une posture intransigeante que la militante trouve difficile à éviter. La citation ci-dessus, dans laquelle Inès juge négativement le fait de vouloir manger à n'importe quelle heure, renforce cette hypothèse interprétative. Il apparaît que ce qui lui pose problème, ce ne sont pas seulement les conséquences des modes de vie d'autrui sur le climat (l'heure du repas n'a aucune incidence sur le changement climatique), mais, d'une manière générale, la recherche de satisfaction immédiate qui guide ces modes de vie.

La culpabilisation peut donc être un moyen de se protéger du sentiment de culpabilité chez les écologistes. En adoptant une posture de supériorité morale, les écologistes se protègent de leur sentiment de culpabilité en expulsant les désirs contraires à leur morale et en les localisant dans les non-écologistes. Une personne écologiste peut ainsi se représenter comme cohérente, animée de bonnes intentions et de sentiments moraux, tout en se construisant une image des personnes non-écologistes comme insouciantes, animées par leurs désirs et ne recherchant que leur intérêt personnel.

3) La projection de normes morales sur les personnes écologistes

Je vous rappelle que le sentiment de culpabilité est dû à la tension entre désir et normes morales intériorisées. Avec l'exemple d'Inès, on a vu qu'une manière de s'en protéger pouvait être de projeter son désir sur la figure du «non-convaincu». Mais il existe une autre manière de se protéger du sentiment de culpabilité, en projetant cette fois non pas son désir, mais la contrainte morale. Cette fois, c'est une projection qui a lieu dans l'autre sens : les non-écologistes projettent sur les écologistes des parties de leur conscience morale.

A nouveau, je vais partir d'un exemple, qui est cette fois une anecdote vécue. Je vais à un repas chez une amie, qui a acheté des verres en plastique. Elle me dit : «Ah, j'ai pensé à toi quand j'ai acheté les verres en plastique, je me suis dit «mais que dirait Jean», bon finalement je les ai pris quand même». Qu'est-ce qu'il se passe ici ? Ce qu'il se passe ici, c'est qu'il y a une petite voix dans sa tête, le petit personnage de son ami écologiste, qui lui dit : «n'achète pas les verres en plastique». Sauf que moi, je lui ai jamais dit de ne pas acheter les verres en plastique. Cette petite voix qui lui parle, c'est pas moi, c'est elle-même. C'est un élément de sa propre conscience écologiste, qu'elle a projeté sur moi. Par cette projection, elle a transformé une contrainte interne en une contrainte externe. Au lieu de se dire «il ne faudrait pas que j'achète ces verres, parce que ça va polluer...», elle se dit «Jean ne voudrait pas que j'achète ces verres». Autrement dit, elle a atténué son sentiment de culpabilité, en projetant sur moi une partie de sa propre conscience écologiste.

On peut repérer ce type de projections dans de nombreuses situations. Par exemple, chaque fois que l'écologie est caricaturée comme nécessairement puritaine, culpabilisatrice, rabat-joie. A travers cette caricature, ce qui est en jeu c'est une extériorisation de la contrainte morale, que l'on localise dans la figure de l'écologiste, puis que l'on attaque à cet endroit.

4) Un système social de défense qui atténue le sentiment de culpabilité, mais inhibe le changement social

Comme précédemment, on peut voir ici deux mécanismes de défense opposés, qui peuvent fonctionner ensemble. D'un côté, les écologistes se protègent du sentiment de culpabilité en projetant sur le non-écologistes une partie de leurs désirs, de l'autre côté les non-écologistes projettent sur les écologistes une partie de leur conscience morale. Ces projections ont lieu par l'intermédiaire des représentations associées à chaque groupe, et qui établissent comme une répartition des rôles : d'un côté les écologistes seraient du côté de la morale, de la contrainte, etc., de l'autre les non-écologistes seraient du côté du plaisir, de l'intérêt, etc. Le système social de défense constitué par ces projections mutuelles entre écologistes et non-écologistes permet de réduire le niveau global de sentiment de culpabilité en substituant à une tension intrapsychique une tension entre deux groupes. Il est cependant un frein au changement social, dans la mesure où il ne permet pas la diffusion de modes de vie écologistes au-delà d'un cercle restreint.

4/ Mobilisations par le positif et socialisation de l'angoisse

1) Une tentative de dépasser des systèmes sociaux de défense inhibant le changement social

Ce que j'ai cherché à vous montrer jusqu'à présent, c'est que les angoisses suscitées par les dégradations écologiques peuvent donner lieu à des réactions très différentes chez les écologistes et chez les non-écologistes. Ces réactions, ces mécanismes de défense contre l'angoisse, peuvent être différents tout en se renforçant mutuellement. Je précise que les défenses dont j'ai parlé sont seulement certaines réactions parmi celles possibles : tous les écologistes n'ont pas recours à la défense par la focalisation sur le problème, ou par la culpabilisation. Chez beaucoup de militants et militantes que j'ai rencontrés, c'est généralement une étape de leur parcours, qu'il tentent ensuite de dépasser. Ce que j'ai voulu vous montrer, c'est à quelles difficultés sont confrontés les

écologistes lorsqu'ils tentent de mobiliser sur des sujets anxiogènes, et notamment sur la question climatique. Ces difficultés sont constituées non seulement par les défenses des personnes qu'on cherche à mobiliser, mais aussi par nos propres façons de nous protéger de l'angoisse, et par la manière dont celles-ci interagissent avec les défenses de nos interlocuteurs ; c'est tout l'idée du système social de défense.

Comment est-ce que les mouvements écologistes cherchent à dépasser ces difficultés ? Je voudrais vous montrer maintenant en quoi on peut considérer que les mobilisations qui se présentent comme «positives» sont une tentative de dépasser ces systèmes sociaux de défense, de les faire évoluer. Je vais revenir sur l'objet central de ma thèse, qui est le mouvement Alternatiba. Ce mouvement émerge en 2013, dans cette fameuse période post-Copenhague dont j'ai parlé au début. Copenhague était en 2009, pourtant, quatre ans plus tard, le mouvement climat commence tout juste à se relever de leur «gueule de bois» (expression que j'ai entendu dans les premières réunions de la coalition climat 21). Alternatiba est initié à Bayonne par l'association Bizi. Bizi est une association locale sur le Pays Basque, qui s'est pensée, à sa création en 2009, comme un relai sur ce territoire des initiatives lancées par les ONG mobilisées sur la création du climat. Mais quelques temps après la COP15, la conférence de Copenhague, ils font eux aussi ce constat d'un mouvement climat complètement atone. Ils décident alors de lancer un événement avec pour objectif d'impulser un mouvement, et de relancer un mouvement climat plus dynamique, en se servant de la COP21 comme un moment clé de cette mobilisation. L'idée centrale d'Alternatiba est de chercher à mobiliser sur un message mettant en valeur les solutions à la crise climatique. Dans le texte d'appel à l'événement, celui-ci est présenté comme ayant trois objectifs : «diffuser le message de l'urgence climatique», «mettre en route sans plus attendre la transition sociale, énergétique et écologique», et un troisième objectif que je vais vous citer en entier :

«Combattre l'effet possible de sidération, le sentiment d'impuissance et donc la démobilisation que peuvent provoquer la gravité et l'importance du défi climatique, en montrant que les solutions existent et sont à notre portée, créatrices d'emploi, porteuses d'un monde plus humain, convivial et solidaire»

Voilà le coeur de la réflexion à l'origine de cette idée d'une mobilisation «positive» : pour dépasser des réactions paralysantes à l'angoisse que suscitent les crises écologiques, il est nécessaire d'adopter une approche positive, qui met l'accent sur les solutions. C'est une idée qui est centrale dans le mouvement Alternatiba, mais que l'on retrouve aussi dans d'autres mouvements. On retrouve notamment cette idée dans le film *Demain*, son succès montre à quel point cette idée a eu un large écho dans cette période qui a précédé la COP21.

Que désigne ce mot «positif» ? On peut y mettre beaucoup de choses. Dans l'extrait de l'appel à Alternatiba Bayonne, on peut distinguer deux dimensions au sein du «positif». D'une part, il s'agit de montrer que les solutions au changement climatique sont possibles. D'autre part, il s'agit de montrer que les solutions au changement climatique sont en elles-mêmes désirables. Dans l'un des textes de présentation d'Alternatiba :

«Alternatiba montrait que non seulement les solutions au dérèglement existent mais qu'en plus, elles construisent une société et une vie plus humaine, plus juste, plus solidaire, plus conviviale, bref, plus désirable».

On peut voir dans ces deux dimensions du discours positif, le possible et le désirable, une tentative de lutter contre les effets démobilisateurs des deux systèmes sociaux de défense que j'ai exposés précédemment.

A travers la mise en avant du possible, il s'agit de chercher à dépasser les deux défenses contre les angoisses primitives, qui étaient, je vous le rappelle, la focalisation sur le

problème (défense par l'activité psychique sur les sources du traumatisme), et l'évitement du problème, les défenses par le déni. En invitant à se focaliser non pas uniquement sur le problème, mais sur les solutions, le discours de mobilisation d'Alternatiba cherche à instituer un autre mode de protection contre l'angoisse, qui de plus a l'avantage de ne pas renforcer les réactions de déni. On a vu que ce qui provoque de l'angoisse sur la question climatique, c'est notamment le fait que le changement climatique fragilise des cadres sur lesquels nous nous sommes construits (la représentation d'un environnement vivable, d'un progrès ou a minima d'une continuité de la société, et la représentation d'institutions politiques protectrices). C'est exactement à cet endroit qu'agissent les discours positifs, en tentant de reconstruire le cadre. En mettant ensemble, le temps d'une journée, tout un ensemble d'alternatives dans plein de domaines, l'effet que ça produit est que ça permet de se représenter en quoi ces alternatives peuvent faire système. Dans le quotidien, ces alternatives peuvent sembler minuscules, dispersées... l'effet que ça produit quand on les voit réunies toutes ensemble, c'est que d'un coup, on se préfigure la société future à construire, on en voit un aperçu (moi aussi ça m'a fait cet effet, quand j'ai participé à l'organisation d'Alternatiba Paris, et quand j'ai vu l'événement). Et le fait d'avoir en tête cette image d'une société possible, ça a un effet très soutenant. C'est une représentation qui est un puissant moyen de lutter contre les angoisses. Donc la mise en avant du possible permet de lutter contre les angoisses primitives, et contre les défenses à la fois par la focalisation sur le problème, et par le déni.

La mise en avant du désirable, quant à elle, peut être vue comme une manière de chercher à transformer le système social de défense formé par les projections mutuelles du sentiment de culpabilité. Il s'agit en fait de réduire cette tension entre désirs et normes morales. Si les alternatives apparaissent comme une contrainte, comme quelque chose de nécessaire mais qui suppose de privations, un moindre confort, un moindre bonheur, que l'on n'accepterait que par nécessité, alors la tension est très forte, elle s'accompagne d'un sentiment de culpabilité et de défenses pour tenter de l'alléger. Ce que cherche à faire le discours positif, c'est alléger cette tension, en diffusant l'idée que l'on cherche à développer les alternatives non pas par contrainte, nécessité, ou devoir moral, mais parce qu'elles sont en elles-mêmes désirables. En d'autres termes, le discours positif cherche à déconstruire ce qui est considéré comme désirable. Il cherche à disputer à la société de consommation la définition de ce qui est ou non désirable, en mettant en avant d'autres formes de plaisir ou de bonheur : moins dans la consommation individuelle, et davantage dans le lien, la convivialité, etc.

Donc en cherchant à mobiliser sur un discours positif, sur le possible et le désirable, il s'agit, en partie, de tenter de dépasser un système social de défense dans lequel les défenses des uns et des autres, bien qu'opposées, se renforcent mutuellement et inhibent le changement social. Je dis bien «en partie». En effet, ce que j'ai abordé jusqu'à présent c'est le côté rationalisé, réfléchi, stratégique, conscient, du discours positif. J'ai cherché à expliciter en quoi il y avait au sein d'Alternatiba toute une réflexion sur les effets de l'angoisse, et sur les bénéfices de mettre en avant les solutions. Mais personne (pas même les militants et les militantes) n'est fait uniquement de ce côté stratégique, réflexif, rationnel, conscient. On a également tous une part plus inconsciente, plus méconnue. Je voudrais maintenant vous montrer que les discours positifs jouent aussi une autre fonction pour nous protéger de l'angoisse, rôle qui peut être davantage méconnu. Cette fonction est la suivante : par les discours positifs, on maintient l'angoisse hors du groupe militant, et on préserve le groupe comme un espace où ne devraient circuler que des sentiments positifs, de la joie, de la convivialité, de l'espoir, de l'efficacité.

2) Une fonction défensive des discours positifs : tenir l'angoisse hors du groupe

A partir de fin 2015, un peu avant la COP21, j'ai commencé à amener ce thème plus volontairement. J'ai commencé à dire, quand on me demandait sur quoi portait ma thèse : je travaille sur le rapport à l'angoisse des militants d'Alternatiba. En commençant à présenter mon travail comme ça, j'ai pu observer que ce n'était pas un sujet facile à aborder.

Je voudrais vous raconter une des discussions que j'ai eue avec un militant, que j'ai par la suite revu pour un entretien, et qui montre en quoi le discours positif peut jouer un rôle défensif, un expulsant l'angoisse hors du groupe. C'est un militant que je rencontre au début de la COP21. Quand je lui dis que je fais une thèse sur le rapport à l'angoisse des militants d'Alternatiba, il me répond :

«Ah bon, mais ça doit être compliqué pour toi, parce qu'à Alternatiba on n'est pas très angoissés»

C'était donc pendant la COP21, on avait des AG régulièrement, et pendant une de ces AG il y a eu l'un des animateurs du mouvement qui a évoqué des images très anxiogènes. Il nous a fait visualiser un monde futur où il y aurait des famines, des guerres. C'était peu après les attentats au Bataclan, il a évoqué ces attentats en disant : «ce qu'on voit là avec Daech, c'est qu'une bande annonce». Moi pendant cette présentation, ça m'a fait une montée d'angoisse.

J'en parle à Louis, je lui dis : «Un truc qui m'étonne, c'est qu'on parle pas beaucoup entre nous du changement climatique. Par exemple, le brief qu'on a eu, on n'en reparle pas après»

Il répond : «Pourquoi tu veux qu'on en parle, on le sait tout ça, ça sert à rien»

Ce qu'on voit dans cette discussion, c'est qu'il y a une mise à distance de l'angoisse. C'est-à-dire que le militant n'a pas conscience lui-même d'être angoissé. Mais quand j'aborde ces sujets, ça le met en contact avec ses angoisses. A tel point qu'à la fin de la discussion, il me dit «Mais pourquoi tu nous parles de nos angoisses là ?»

Le discours positif est mobilisé comme quelque chose qui permet de maintenir l'angoisse hors du groupe militant, et d'investir le groupe comme un espace idéalisé, où ne circuleraient que des sentiments positifs.

L'angoisse n'est pas mise en commun dans le groupe mais on y fait face de manière plus individuelle. Un entretien avec un autre militant, François, qui m'explique à quel point il est durement affecté par les destructions écologiques :

«Donc voilà, c'est extrêmement noir hein en fait, et c'est d'autant plus difficile que c'est un discours que je peux pas porter. Parce que ça moi c'est ma vérité, et c'est ce que je pense qui est en train de se passer, mais je sais que si c'est ça que je raconte, je n'encourage pas les gens, je vais désespérer les gens. Donc je dois porter un discours positif»

«si je dis aux gens juste «c'est grave, c'est un processus d'auto-destruction, machin etc. etc.» je sais que je mobilise personne, mais quelque part ça me ferait du bien de le dire, je le vivrais mieux si tu veux, si je pouvais partager mon angoisse.»

L'expression de sa propre angoisse est considérée comme nécessairement néfaste, comme quelque chose qui va nécessairement être démobilisateur. Il n'y a pas de moyens de partager son angoisse, et c'est quelque chose qui est difficile à vivre.

Quand je lui demande si quand même, il peut en parler avec d'autres militants, il me répond :

« nous on a pas le temps de parler de ça, en plus on est d'accord, donc nous on se concentre sur le boulot qu'il y a à faire. Non j'en parle pas, ou alors il me faudrait un psy, ou alors, et puis en plus, je contamine les gens à qui j'en parle» ... et il revient ensuite sur l'idée que le fait d'exprimer son angoisse est nécessairement contre-productif et démobilisateur.

Comment ce militant fait face à son angoisse ? Il m'explique dans l'entretien qu'il a pris conscience d'à quel point il se sentait désespéré quand il a commencé à constater qu'il était impacté physiquement, qu'il a développé certains symptômes physiques, et qu'en consultant des médecins, il a rencontré un médecin qui a fait le lien entre ces symptômes, et le fait qu'il soit affecté très durement par les destructions écologiques. C'est à partir de ce moment qu'il prend conscience de la nécessité de travailler sur son angoisse, et il m'explique qu'il a commencé à faire de la méditation, à passer du temps dans la nature, et qu'il est parvenu par ces moyens à mieux vivre la situation, et à mieux vivre son militantisme. Donc ce que ce militant m'explique, c'est qu'au lieu de travailler sur son angoisse au sein du groupe, en la mettant en partage, il la travaille de manière très individuelle. Avec cet entretien, on voit aussi en quoi l'angoisse est maintenue hors du groupe. Mais contrairement à Louis, qui trouvait un bénéfice dans le fait d'expulser l'angoisse hors du groupe, pour François c'est quelque chose de plus difficile, c'est une contrainte. Il dit qu'il vivrait mieux son angoisse s'il pouvait la mettre en partage, mais considère que cette mise en partage est soit néfaste, soit simplement inutile : «on se concentre sur le boulot qu'on a à faire».

3) La socialisation de l'angoisse sur des objets partageables

Pourtant, il y a une certaine mise en partage des angoisses au sein d'Alternatiba. Je voudrais proposer l'idée que cette mise en partage a lieu par des objets détournés. Une hypothèse : on peut voir dans les actions de désobéissance civile un moyen de socialiser des angoisses qui sinon sont difficilement partageables. Le stress de la préparation, l'adrénaline de l'action ou encore la peur de la réaction de la police sont alors vécus en commun, et souvent remémorés par la suite comme des sentiments positifs qui ont soudé le groupe.

Pour reprendre le cas de François, dont on a vu qu'il traitait ses angoisses à travers des pratiques individuelles de méditation et de marche dans la nature, il me raconte également que pendant les actions de désobéissance civile, il ressent un grand soulagement. Il raconte :

«paradoxalement, alors qu'on était dans des conditions très dures, il fait froid, t'as pas le temps de dormir, tu te prépares, t'as vachement de stress parce que tu dois respecter un timing... (...)»

Il continue à énumérer tout ce qui est difficile dans les actions, le froid, la vulnérabilité, etc. Puis :

«enfin c'est quand même très difficile physiquement ce type d'actions. Et hyper stressant. Mais ce que je remarquais c'est qu'en revenant de ces actions j'étais vachement serein. Et je me suis posé la question, mais comment ça se fait qu'en faisant un truc aussi brutal, j'étais aussi serein»

L'interprétation qu'il fait, c'est que pendant les actions non-violentes, ce qu'il se produit c'est qu'un problème immense, le changement climatique, est réduit à un problème très localisé : faire cette action, bloquer telle chose. Et en effet, quand on a peur d'une chose très localisée, c'est plus facile à gérer qu'un sentiment d'angoisse plus diffus, face à un problème très complexe. Mais on peut compléter cette interprétation avec un autre

éléments : dans les actions de désobéissance civile, non seulement l'objet d'angoisse est momentanément très localisé, mais c'est aussi un objet d'angoisse qui est partageable, et qui est partagé dans le groupe d'activistes. Le stress de l'action, il est vécu en commun, on peut en parler. Ici on peut donc penser que le soulagement ressenti est également permis par le fait d'avoir mis en commun quelque chose de son angoisse.

5/ Conclusion : l'angoisse comme traversée

J'ai essayé de vous montrer comment la question de l'angoisse se pose dans les mouvements écologistes : à quelle difficultés elle nous confronte, et comment est-ce que nous essayons d'affronter ces difficultés. Pour conclure, je voudrais poser une dernière idée, qui s'est imposée à moi récemment. Dans le vécu de l'angoisse, dans le travail de l'angoisse, il y a quelque chose qui est de l'ordre d'une traversée. Une traversée, dans laquelle on passe par plusieurs phases : des phases où on est dans la maîtrise, sur la terre ferme en quelques sorte, et des phases dans lesquelles on perd pied, on est complètement pris dans les vagues, pris par l'affect. L'angoisse c'est vraiment pour moi un objet de recherche assez particulier : à la fois c'est un objet que j'essaie de saisir intellectuellement, que j'essaie de manipuler, de penser, mais c'est aussi quelque chose qui me saisit moi-même. Pendant que moi j'essaie de penser l'angoisse, l'angoisse que je ressens influence ma manière de penser. Récemment, j'ai pris conscience qu'une des difficultés que j'avais dans l'avancement de ma thèse était due à mes tentatives pour me protéger de cet affect. Le mode de défense dont j'ai pris conscience consistait à me protéger de l'angoisse en ayant une approche excessivement structurée, très théorique. Quand on théorise, on est dans l'abstraction, on manipule un objet qui est comme refroidi. On se coupe de la dimension sensible, vécue. Ce qui peut être un problème quand justement, on travaille sur la dimension affective des mouvements écologistes. Cette défense peut être très utile sur le plan scientifique, on ne peut pas tout le temps être dans le ressenti de l'angoisse dont on parle, mais à un moment de ma thèse ça a vraiment commencé à me bloquer : je prenais énormément de plaisir à penser la théorie, à lire des auteurs, etc., par contre j'avais beaucoup de mal à reprendre mes entretiens, où là, c'était forcément moins carré, moins organisé, mais c'est au contraire un matériau plus chaotique et chargé d'affect. Je n'ai pas encore terminé ma thèse, mais déjà si je prends un peu de recul, je me rends compte que les moments où j'ai fait des avancées, les moments où il y a des idées nouvelles qui émergent, ce sont très souvent les moments qui suivent des grosses périodes de doute, où je ne suis plus dans la maîtrise, où je déconstruis mon plan, etc. Les moments où j'ai laissé tomber, au moins un peu, mes défenses contre mes angoisses, les moments où je me suis laissé prendre dans les vagues, envahir par quelque chose, sont des moments qui m'ont énormément fait avancer. Mais pour que ces moments là soient possible, il faut qu'il y ait un cadre à la fois suffisamment souple et soutenant derrière, pour moi c'est le cadre qui est assuré par ma directrice de thèse.

Je termine sur cette idée, parce que c'est la même traversée dans la recherche et dans le militantisme. Pour parvenir à avancer dans son rapport à l'angoisse, pour parvenir à élaborer son angoisse, à mettre en place des modes de protection plus souples, plus conscients, on passe nécessairement par des phases où on est dans le doute, dans la remise en question, dans la fragilité. Ce sont des phases difficiles à vivre, et d'ailleurs il ne faut pas qu'elles durent trop longtemps, il faut pouvoir en sortir, mais ce sont des phases essentielles. On peut donc se poser la question suivante : qu'est-ce qui, dans le militantisme, rend difficile cette traversée, et qu'est-ce qui au contraire la rend possible ? Comment faire pour que dans les groupes militants, où on cherche

principalement à être motivé, fort, dans l'action, etc., comment faire pour qu'il y ait aussi des espaces où le doute, la fragilité, la remise en question soient possibles ?

Références bibliographiques

Comby, J.-B. (2015). *La question climatique: Genèse et dépolitisation d'un problème public*. Paris: Liber.

Freud, S. (2010). *Le Malaise dans la culture*. Paris: Editions Flammarion.

Le Goff, J. (2017). Des effets des discours positifs sur les angoisses liées au changement climatique. *Nouvelle revue de psychosociologie*, (24), 145-156.

Weintrobe, S. (Éd.). (2012). *Engaging with Climate Change: Psychoanalytic and Interdisciplinary Perspectives*. Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge.