

L'écothérapie

Dans les années 90 naissait l'écopsychologie. Elle revient aujourd'hui dans l'actualité.

Elle prend ses sources dans de nombreuses disciplines : la psychologie et l'écologie, bien évidemment, mais aussi l'éthologie, la spiritualité et les arts.

Fallait-il nécessairement une "nouvelle science", alors que depuis longtemps nous savions que les difficultés à nous adapter à l'environnement (Walter Cannon, Hans Selye, Henri Laborit) étaient génératrices de stress.

Les écothérapeutes s'appuient sur des outils bien connus : la nature et ses arbres (sylviothérapie), les animaux (équithérapie, ronronthérapie, etc.), mais aussi le dessin symbolique (mandalas, collage, etc.), la danse, la méditation (très à la mode en ce moment).

On nous parle désormais "d'éco-anxiété". Espérons que ce sera une ouverture plutôt qu'un enfermement dans une nouvelle pathologie.



La solastalgie



L'éco-anxiété est aussi appelée "solastalgie".

De l'anglais "solace" (réconfort) et "algie" (douleur).

Ce concept (et ce néologisme) a été initié, dès 2007, par Glenn Albrecht, philosophe australien spécialisé dans l'environnement. Ses études portaient sur les changements environnementaux et leurs impacts sur la santé (physique et psychologique).

Glenn Albrecht nous propose, dans son concept, le lien avec une nostalgie négative où la détresse d'un futur impossible et le sentiment d'impuissance prédominent.

Une forme de "stress pré-traumatique" a été avancée pour caractériser ce sentiment douloureux avec des symptômes que nous retrouvons dans la dépression : insomnies, anxiété, perte de l'appétit, etc.

A l'ouest, rien de nouveau, si ce n'est que la Covid19 a accentué la perte de repère quant à l'avenir de notre société, de notre environnement et comment on le perçoit.

Covid-23

Les américains sont toujours à l'affût de l'actualité... Dès 2020 (2021 pour le DVD), ils proposaient un film sur le Covid : "Songbird".

Nous sommes en 2024 où le Covid-23 continue à faire des ravages quatre ans après le début de la pandémie. Tout y est : confinement extrême, quarantaine de force dans des camps, impératifs sanitaires, etc.

Il faudra espérer que les spectateurs prendront du recul et se détacheront de cet oiseau de mauvaises augures qu'est ce film.

Maintenant, il y aura toujours quelques malfaisants qui se serviront de ce film pour alimenter leur réseau de complotistes.



Hans Selye - Henri Laborit

Dans vos cours, vous avez certainement étudié Hans Selye (1915 - 1982) et son approche du stress. Mais aussi Henri Laborit (1914 - 1995), qui développa le concept de l'inhibition de l'action et l'éloge de la fuite.

Ce qui est moins connu, c'est qu'ils travaillaient régulièrement ensemble.

La vie de Hans Selye, ses liens avec Henri Laborit ont été exposés dans un documentaire canadien (1994) un peu oublié aujourd'hui. Son titre : *"Pour l'amour du stress"* réalisé par Jacques Godbout.

Il me semble intéressant de remettre ce film dans l'actualité.

Vous pourrez le visionner en cliquant sur le lien suivant :

https://www.onf.ca/film/pour_lamour_du_stress/



Hans Selye



Henri Laborit

L'empire des sons

Une étude universitaire canadienne semblerait démontrer que l'écoute de sons issus de la nature réduirait de 28 % les réactions au stress ; diminuant ainsi notre sensibilité à la douleur.

Les chercheurs proposaient, par exemple, le bruit de l'eau d'une rivière ou bien des chants d'oiseaux.



Le problème, c'est que les bruits d'eau favorisent l'envie d'uriner (en particulier chez la femme qui a naturellement une capacité vésicale moindre). Quant aux chants d'oiseaux, ils ne semblent pas judicieux. En effet, la phobie des oiseaux est très fréquente ; ces sons sont donc inappropriés.

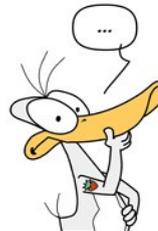
Dans tous les cas, qu'ils s'agissent de musique, de sons particuliers, on n'impose pas ceux-ci sans en référer à la personne concernée (ou bien, sans bien connaître son histoire).

Quelques citations de l'humoriste Francis Blanche (1921 - 1974)



"Il n'existe rien de plus efficace qu'une rengaine pour obtenir la crétinisation et la docilité des masses, comme des individus."

"Sommes-nous pas peu semblables aux moutons ?...Nous fuyons celui qui, simplement, nous dérange. Pour courir dans les bras de celui qui nous tond et qui nous mange."



<http://www.psyrelax.org>

Pour supprimer votre nom de notre liste de diffusion ou modifier vos coordonnées. Des questions ou commentaires ?

Envoyez-nous un mail à l'adresse suivante :

psyrelax@orange.fr