

Séminaire « Soutenabilités »

Contribution - Covid-19 : pour un « après » soutenable

Nom : Karas

Prénoms : Florence

Institution ou entreprise : CANOPSIA

Axe(s) :

- Quelles interactions humains-nature, mondialisation et pandémies ?

Intitulé de votre contribution : Plan National de reconnexion à la nature

Résumé de votre contribution :

Pour que la sortie du confinement, encore inconnue dans ses modalités, ne se solde pas par un séisme psychologique national, qui pénaliserait le redressement de notre économie, nous devons anticiper la revitalisation du capital humain. Car pour reconstruire notre économie, il faudra d'abord que chacun se reconnecte à la vie, à la nature, à sa nature. La seule condition pour trouver toute l'énergie et les ressources nécessaires afin de faire émerger un nouvel équilibre plus local, plus humain, plus apaisé et harmonieux. Nous devons faire de ce temps nouveau, une opportunité pour faciliter la reconnexion à la nature, qui est source de bienfaits multiples pour notre santé. L'occasion également d'une valorisation des territoires, de nos forêts, et de nos espaces naturels en développant de nouvelles activités et un tourisme de proximité écoresponsable à l'heure d'enjeux écologiques majeurs. Imaginons dès maintenant la mise œuvre de programmes de reconnexion à la nature, comme l'a fait le Japon dans les années 80 en décrétant un plan de santé national face à un mal être grandissant de sa population. La sylvothérapie, ou le soin par la nature, qui se structure en France, permet par des parcours guidés de rétablir une relation de l'homme avec le règne végétal duquel il s'est profondément éloigné ces dernières décennies. Des pratiques qui ont fait l'objet d'études scientifiques prouvant l'impact majeur sur notre état d'être, la diminution de l'anxiété, de la dépression, de la colère, la réduction du stress et le renforcement du système immunitaire. Mais aussi la stimulation de la créativité, le développement des relations interpersonnelles et la sensibilisation écologique.

COVID-19 : La sortie du confinement doit prévoir un plan national de reconnexion à la nature

En ce printemps 2020 naissant, tous percutés par cette catastrophe sanitaire planétaire, **nous devons semer dès aujourd'hui les graines de notre renaissance individuelle et collective.** Le réveil de cet état de dormance imposé s'annonce cataclysmique humainement et économiquement. Nous le savons tous.

Après l'assistance respiratoire, le temps viendra de l'assistance psychologique

Après un été 2019 dévastateur pour les poumons de la terre, ce sont maintenant les poumons des hommes qui sont attaqués et le système de santé mondial mis à mal. Pendant que certains sont en première ligne pour mettre une partie de la population sous assistance respiratoire, les autres sont confinés dans nos espaces plus ou moins exigus et confortables, placés sous assistance technologique pour assurer une continuité sociale et économique. N'aurions nous plus le choix qu'entre ces deux scénarios de vie ?

Ce bond quantique dans l'usage des nouvelles technologies accélère les transformations numériques ici et là et s'avère précieux pour la gestion de cette crise et la continuité de certaines activités. Mais ne cache-t-il pas pour beaucoup une douce illusion d'une utilité sociale virtuelle en permettant de remplir nos quotidiens confinés subitement vides. Instinct de survie oblige. Mais ne nous y trompons pas, ce ne fera qu'accentuer un mal être grandissant déjà palpable dans le monde d'avant. Nous parlons ici, des troubles mentaux étranges et nouveaux qui apparaissaient ici et là, la quasi-normalisation des états de burn-out, la charge mentale en surchauffe, la quête de sens grandissante face aux enjeux sociétaux.

Coupés de tout lien avec la nature et de tout lien social physique, ce confinement va faire émerger pour beaucoup des peurs, des doutes, des colères, des douleurs, des deuils, des épreuves à surmonter. Des maux majeurs comme le stress, déjà installé dans notre société, ne vont que s'accentuer. Et pour toutes celles et ceux qui sont en première ligne sur le terrain de ce combat, c'est un état d'épuisement physique et psychologique qu'il faudra gérer.

L'écologie intérieure est indissociable de l'écologie extérieure

Alors pour que cette sortie de confinement, encore inconnue dans ses modalités, ne se solde pas par un séisme psychologique national, qui pénaliserait le redressement de notre économie, nous devons anticiper la revitalisation du capital humain. Car pour reconstruire notre économie, il faudra d'abord que chacun se reconnecte à la vie, à la nature, à sa nature. La seule condition pour trouver toute l'énergie et les ressources nécessaires afin de faire émerger un nouvel équilibre plus local, plus humain, plus apaisé et harmonieux.

Nous devons faire de ce temps nouveau, une opportunité pour faciliter la reconnexion à la nature, qui est source de bienfaits multiples pour notre santé. L'occasion également d'une valorisation des territoires, de nos forêts, et de nos espaces naturels en développant de nouvelles activités et un tourisme de proximité éco-responsable à l'heure d'enjeux écologiques majeurs.

Depuis que l'homme existe, 99,99% de notre évolution s'est déroulée au contact de la nature. Et en quelques décennies, c'est-à-dire rien à l'échelle de notre présence sur Terre, nous avons détruit ce lien inné. Cette extinction de notre relation Homme-Nature a des effets néfastes avérés sur notre santé physique, mentale et sociale et plus globalement à l'égard de la nature. Nous en faisons les frais aujourd'hui. "*La nature nous envoie un message avec la pandémie de coronavirus et la crise climatique en cours*", a réagi Inger Andersen, directrice exécutive du Programme des Nations Unies pour l'environnement.

La sylvothérapie, voie de la réconciliation des vivants

Entendons ce message. **Imaginons dès maintenant la mise oeuvre de programmes de reconnexion à la nature,** comme l'a fait le Japon dans les années 80 en décrétant un plan de santé national face à un mal être grandissant de sa population. La sylvothérapie, ou le soin par la nature, qui se structure en France, permet par des parcours guidés de rétablir une relation de l'homme avec le règne végétal duquel il s'est profondément éloigné ces dernières décennies. Des pratiques qui ont fait l'objet d'études scientifiques prouvant l'impact majeur sur notre état d'être, la diminution de l'anxiété, de la dépression, de la colère, la réduction du stress et le renforcement du système immunitaire. Mais aussi la stimulation de la créativité, le développement des relations interpersonnelles et la sensibilisation écologique.

Des résultats incontestables qui rencontraient déjà un **écho favorable et un champ d'application de plus en plus vaste dans un contexte d'urbanisation croissante, de modes de vie de plus en plus stressants et aussi d'enjeux écologiques inédits**. Ici et là dans le monde, en Europe du Nord, aux Etats-Unis, et **en France, ces pratiques émergent avec des sensibilités culturelles et dans des domaines aussi variés que le bien-être, le médical, les entreprises, le scolaire, les maisons de retraite...** .

Toutes les organisations privées, publiques, associatives... et chacun.e individuellement vont devoir se réinventer et re-créeer du lien avec leurs collaborateurs, clients, fournisseurs, entourage car plus rien ne peut désormais s'envisager comme avant. La priorité va être d'écouter, d'apaiser, de donner un espace pour évacuer les maux que ce confinement aura engendré. Ré-énergiser le capital humain, développer l'ancrage des dirigeants et managers pour ré-inventer les business-models dans un environnement définitivement imprévisible. Re-créeer du lien dans les équipes toutes dispersées en activité totale ou partielle, les fédérer autour d'un avenir porteur de sens... .

De tels programmes seront également une formidable opportunité de valorisation des territoires face aux enjeux écologiques. La préservation et la régénération de nos forêts, de la biodiversité, de nos parcs naturels et espaces plus sauvages passe par une reconnexion sensorielle et émotionnelle de chacun.e avec la nature. L'occasion de concevoir des parcours, des programmes, des espaces d'accueil pour développer et privilégier un tourisme local éco-responsable.

Faisons de cette catastrophe une opportunité. Soyons les acteurs d'une nouvelle relation salvatrice à la Nature localement dans tous nos territoires pour notre avenir individuel et collectif, le notre celui de nos enfants et des générations futures.

Florence Karras, CEO de Canopsia, créatrice de #pasdecôté sylvatiques, praticienne en sylvothérapie
www.canopsia.com / florence@canopsia.com