

Défi Sobriété Heureuse

RENCONTRE N°6

Jeudi 13 juin 2024

La Fresque des Nouveaux Récits

Clap de fin pour la première édition du Défi Sobriété Heureuse à Soustons !

Jeudi 13 juin 2024 a eu lieu la sixième et dernière rencontre autour d'un atelier plein d'optimisme : la Fresque des Nouveaux Récits.



Après avoir (ré)appris les impacts de nos appareils numériques, de notre alimentation et de nos modes de consommation, (re)pris conscience des enjeux climatiques, (re)connecté avec la nature et (re)découvert le slow tourisme, après avoir tout simplement goûté à la Sobriété Heureuse au fil des cinq précédentes rencontres, cette dernière date était l'occasion d'imaginer le monde de demain. Un monde plus désirable pour toutes et tous et compatible avec les limites planétaires. Un monde dans lequel nous vivons dans les limites du donut.

Euh... le donut ? C'est-à-dire ?

LA THÉORIE DU DONUT

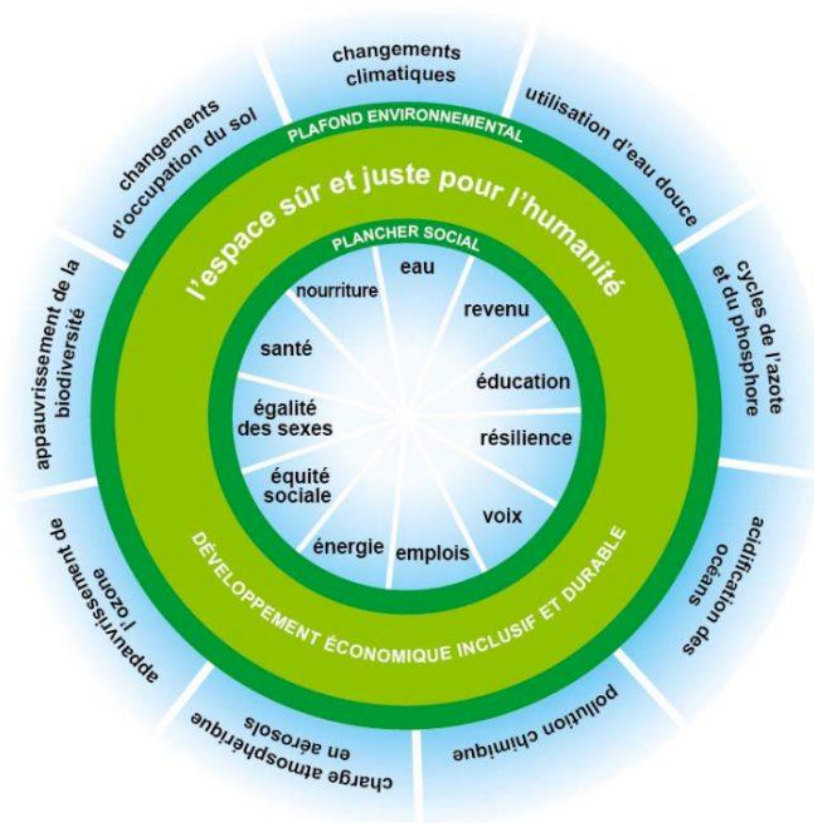
D'un côté, les neuf limites planétaires : changements climatiques, utilisation d'eau douce, acidification de l'océan, appauvrissement de la biodiversité... Elles constituent ce qu'on appelle le plafond environnemental.

De l'autre côté, les douze besoins vitaux de base : eau, nourriture, éducation, santé, équité sociale, égalité des sexes... Ils constituent le plancher social.

Parce que les enjeux environnementaux ne peuvent être considérés sans prendre en compte les enjeux de justice sociale, et inversement, la théorie du donut entend :

Maintenir l'humanité au-dessus du plancher social sans que notre empreinte écologique ne dépasse le plafond environnemental, pour permettre à toutes et tous de vivre décemment sans épuiser notre planète dont nous savons à présent que les ressources ne sont pas infinies.

Voici la théorie en image, l'idée est de rester dans l'espace vert, de la forme d'un donut, sûr et juste pour l'humanité.



CEPENDANT, UNE ÉNIGME PLANÉTAIRE SUBSISTE...

Alors que les rapports alarmants et les connaissances sur l'état écologique et les fractures sociales de notre monde se multiplient et se développent, beaucoup se posent la question :
Pourquoi ne faisons-nous rien ?

C'est donc là que l'atelier de la Fresque des Nouveaux Récits intervient. L'idée ? Comprendre comment nous en sommes arrivés là et pourquoi il est si difficile de renverser les tendances actuelles.

La Fresque des Nouveaux Récits, qu'est-ce que c'est ?

À l'image de la Fresque du Climat ([vue lors de la deuxième rencontre](#)), la Fresque des Nouveaux Récits, créée en 2020 par Alexis Klein, est un atelier qui vise, grâce à l'intelligence collective et à l'aide de cartes, à sensibiliser aux enjeux environnementaux puis à imaginer dans une phase créative des futurs désirables.

L'atelier se déroule en deux temps...

1. Notre cerveau, pas toujours un allié ?



Cette première partie de l'atelier, sous forme de fresque, a pour objectif de faire comprendre les mécanismes derrière nos comportements et prises de décisions.

Alors qu'ont appris les participants ?

Commençons par le commencement

On estime qu'il y a environ 70 000 ans, l'imaginaire prenait place chez des Homo Sapiens. C'est la révolution cognitive. Elle a permis à de très grands groupes d'individus de collaborer pour avancer dans le même sens, et ce grâce à la croyance en des récits communs.

Par « récits », nous entendons ici les histoires que nous, êtres humains, passons notre temps à nous raconter, qui donnent du sens à notre existence. En partageant un même récit avec de nombreuses personnes, nous partageons aussi les mêmes règles.

Les religions ou les systèmes politiques sont en outre des exemples parlants de récits qui dictent les normes d'un large groupe.

Parce que raconter des histoires est dans notre nature, nos pensées, nos choix et nos comportements seront toujours influencés par ces récits.

Cependant, les récits dominants actuels, et donc nos objectifs de vie et nos désirs en société qui en découlent, ne sont plus alignés avec les enjeux écologiques.

Par quels récits dominants nos cerveaux sont-ils influencés et quelles sont les alternatives ?

Aujourd'hui, un récit en particulier est devenu dominant : celui du consumérisme, du matérialisme. Nous orchestrons nos vies avec cette idée ancrée en nous selon laquelle ce sont la croissance, notre salaire et nos possessions qui nous permettent d'atteindre notre aboutissement personnel.

La fresque permet de comprendre en quoi ce récit est problématique en abordant cinq grandes thématiques : l'environnement, l'éducation et la culture, les récits publicitaires, l'infobésité (diffusion massive d'informations) et les récits alarmistes.

Pour chacune de ces thématiques, les participants ont d'abord découvert les mécanismes qui guident notre cerveau puis comment les récits dominants actuels, en jouant sur ces mécanismes, créent des verrous nous empêchant d'adopter des comportements compatibles avec l'espace sûr et juste du donut.

Prenons l'exemple de l'éducation et de la culture :

C'est par elles que nous intégrons les normes sociales.

En effet, parce qu'il est dans la nature de l'être humain de rechercher le sentiment d'appartenance à un groupe, nous imitons les comportements que nous voyons. Et cela passe d'abord par l'éducation, qu'elle soit familiale, scolaire ou individuelle, mais aussi beaucoup par la culture : les films, les livres, la musique, entre autres, véhiculent des normes auxquelles nous nous identifions. Cependant, ces normes dictées par le consumérisme sont incompatibles avec les limites planétaires, puisqu'elles glorifient les voyages lointains, l'achat de biens sans limites, etc., et avec les planchers sociaux, car ces modes de vie engendrent des inégalités, de l'exploitation humaine, etc.

Pour terminer la partie fresque et parce que pointer du doigt les travers sans apporter de solution serait contre-productif, les participants ont cherché les clés pour ouvrir les verrous propres à chaque thématique et ont trouvé des nouveaux récits qui permettraient justement d'inverser la tendance.

Si nous reprenons l'exemple de l'éducation et de la culture :

La clé pour nous libérer des normes socio-écocidaires serait de suivre un nouveau paradigme. L'éducation et la culture (le cinéma en particulier) sont des outils formidables pour véhiculer des normes sociales différentes, compatibles avec les limites planétaires et les planchers sociaux. Plus ces normes seront diffusées, répétées, plus elles seront mémorisées et imitées.

Le saviez-vous ?

Écrivain et militant écologiste, Cyril Dion a publié en 2018 le livre « Petit manuel de résistance contemporaine : Récits et stratégies pour transformer le monde »

Il aborde notamment l'importance d'écrire un nouveau récit pour transformer le monde.

Pour info, il en parle [ici](#).

Pour comprendre comment les récits dominants actuels influencent nos comportements dans toutes les thématiques abordées par la Fresque des Nouveaux Récits, quoi de mieux que de participer à un atelier ? Trouvez toutes les dates [ici](#) (s'il n'y en a pas près de chez vous, vous pouvez participer en ligne).

2. Imaginons le monde de demain

Après avoir trouvé les clefs pour lever les freins à la transition, les participants se sont mis en petits groupes pour la seconde partie de l'atelier, la phase créative, et se sont inspirés de ces nouveaux récits pour imaginer une société plus résiliente.

En effet, les bouleversements sociétaux en cours appellent un changement profond de comportements et cela n'arrivera pas sans un changement de culture, d'imaginaires, et donc de récits pour construire un futur soutenable.



Dans un atelier d'écriture, les participants ont ainsi imaginé le monde en 2040.

Ils sont partis d'une norme actuelle qu'ils souhaitent faire évoluer (par exemple : la voiture est un bien individuel → la voiture est un bien commun).

Ils ont ainsi pensé des sociétés où il n'y a pas de métier moins prestigieux qu'un autre, où tout le monde a accès à une nourriture saine et de qualité, où les jeux de société et le partage dans les lieux communs comme les trains sont devenus la norme, où les voyages à deux pas de chez soi sont tendances.

Dans chaque histoire, les participants étaient à l'origine des changements. Arrivés en 2040, ils relataient comment, au fil des années, les mœurs avaient fini par évoluer.

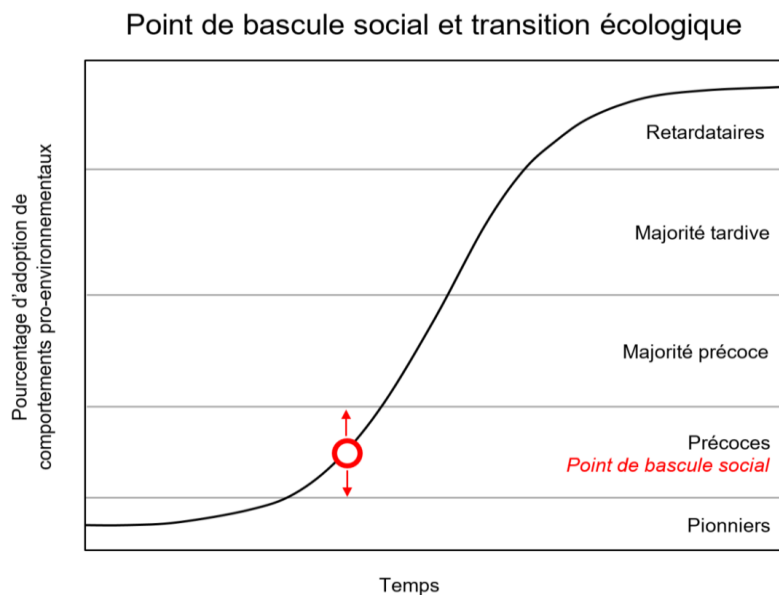


La rencontre s'est terminée avec la lecture des Nouveaux Récits. En cercle, ceux qui écoutaient avaient les yeux fermés, pour s'imaginer pleinement dans ces nouvelles sociétés.

En attendant d'écrire le vôtre (parce que vous avez à présent très envie de participer à une Fresque des Nouveaux Récits, n'est-ce pas ?), découvrez de nombreux récits juste [ici](#) !

Et maintenant ?

Cette dernière rencontre signe la fin du Défi Sobriété Heureuse avec beaucoup d'optimisme. Certes, les récits des participants sont encore à l'état d'utopies, mais celles-ci sont tout à fait réalistes, il suffit d'une poignée de pionniers pour atteindre un point de bascule social et que la majorité suive



l'adoption de nouveaux comportements et modes de pensée.

Ce jour-là, et pendant toute la durée du Défi Sobriété Heureuse, les participants sont devenus les

UN GRAND BRAVO ET MILLE MERCI À NOS PARTICIPANTS POUR CES MOMENTS SOBRES ET HEUREUX !

