

le magazine du campus de l'UNIL | le savoir vivant |

L'uniscope

ACTUALITÉS

Sur les pas de NUL,
le dernier-né des médias
estudiantins (p. 4)

SAVOIRS

Le burnout chez
les policiers (p. 11)

Faire corps avec la nature

Sarah Koller, doctorante à l'Institut de géographie et durabilité, donne des cours d'écopsychologie aux étudiants de l'UNIL. Pour elle, la reconnexion de l'humain à son environnement est une priorité dans la résolution de la crise environnementale. (p. 6)

Sarah Koller, de la Faculté des géosciences et de l'environnement, donne des séances d'écopsychologie aux étudiants. La doctorante évoque cette discipline et se confie sur les liens qu'elle a tissés avec la nature depuis l'enfance.

Elle sème les graines de la durabilité

Noémie Matos

Lumineuse, Sarah Koller nous ouvre la porte de son bureau à Géopolis, partagé avec quatre autres collaborateurs. La doctorante aux yeux bleu-vert expressifs aime travailler dans cette pièce dont la fenêtre donne sur les arbres du campus, qu'elle affectionne particulièrement. Elle se prête au jeu de l'interview confidence, répondant avec aisance d'une voix douce et affirmée à la fois. La chercheuse s'intéresse depuis plusieurs années à l'écopsychologie, champ transdisciplinaire qui se cristallise au début des années 90 aux États-Unis et qui rencontre un succès croissant

en Suisse. « Elle fait dialoguer l'écologie et la psychologie, tout en les enrichissant de nouveaux apports, afin de fournir des réponses à la crise environnementale. » L'écopsychologie part du constat que l'être humain, dans la civilisation occidentale moderne, s'est déconnecté de la nature. « Or, si on réalise qu'on fait partie de cette dernière, on trouvera normal de vouloir la protéger. On ne verra plus la sauvegarde de l'environnement comme quelque chose d'extérieur », résume l'assistante diplômée de l'Institut de géographie et durabilité.

Sarah Koller insuffle depuis 2018 des bases d'écopsychologie aux étudiants de bachelor

inscrits au cours sur la durabilité, de Sciences au carré, qui offre des modules à options. Au programme, la définition et les origines du mouvement, puis des exercices pratiques dans la forêt de Dorigny. « Par exemple, je propose aux participants de se trouver un endroit dans lequel ils se sentent bien et d'y rester immobiles pendant une demi-heure. Quand on se rejoint, on partage ce qu'on a ressenti. » Avec cet exercice, ils réalisent que la vie circule tout autour d'eux, qu'ils en font partie. Leurs cinq sens s'éveillent. « L'écopsychologie nous fait expérimenter notre propre appartenance au vivant d'une façon dont on n'a pas l'habitude dans notre vie quotidienne. »



Sarah Koller, doctorante à l'Institut de géographie et durabilité, organise des séances d'écopsychologie sur le campus. F. Imhof © UNIL

Pour cette initiation, Sarah Koller s'inspire des quatre étapes du « Travail qui relie » (TQR), développées par la Nord-Américaine Joanna Macy, figure notable de l'écopsychologie. « Elles nous font passer par une catharsis, qui permet d'exprimer nos émotions face aux problèmes écologiques, puis de transformer celles-ci en moteur pour un mode de vie durable, afin de sortir de l'inertie », résume l'universitaire. Elle ajoute que dans notre société, si l'on exprime ce que l'on ressent sur les dégradations écologiques, on peut être taxé de catastrophiste ou d'extrémiste. « Plus jeune, quand je me sentais triste pour l'état de la planète, les autres disaient que j'étais trop sensible. Avec cette discipline, j'ai compris que de tels sentiments sont normaux dans un milieu de vie qui va mal, qu'ils constituent mon humanité. »

Synchronicités de la vie

Bien avant sa découverte de l'écopsychologie, lorsque Sarah Koller passe sa troisième année de Bachelor de psychologie au Québec, de 2007 à 2008, elle est frappée par la ténacité de son colocataire. Ce militant Greenpeace restait des heures à l'extérieur par -20 degrés pour recruter de nouveaux membres. Il lui fait prendre conscience de sa propre fibre écologique, alors qu'elle se destinait à une carrière de psychologue. Sur son conseil, elle dévore des livres de Pierre Rabhi et de Nicolas Hulot. L'étudiante s'oriente alors vers un Master en durabilité à l'UNIL.

Sarah Koller découvre l'écopsychologie en 2014 au détour de l'une de ses nombreuses discussions avec sa mère sur les relations aux autres et sur les comportements humains, quand cette dernière lui offre un livre de

Joanna Macy, comportant des exercices pratiques pour les militants. Quelques mois après la lecture, elle voit que l'association belge Terr'Éveille, évoquée par l'auteure, proposait un stage d'une semaine en Valais. « Comme j'aime les synchronicités de la vie, j'y suis allée », sourit-elle. Une révélation pour la jeune femme, master en poche, qui travaillait alors à la cellule qualité des Services industriels de la Ville de Lausanne avant de revenir à l'UNIL pour son doctorat. Elle et les autres participants traversent toutes les étapes du TQR. « Il y a clairement eu un avant- et un après-stage, affirme-t-elle. En vivant ces exercices de reconnexion à la nature et aux autres personnes, j'ai pu me dire : « Je ne suis pas juste Sarah, je suis un être humain qui vit dans cet environnement, en interdépendance avec tous les autres êtres vivants. » Aujourd'hui, la spiritualité est presque un gros mot. Pourtant, c'est important de savoir d'où l'on vient et quelle place nous occupons sur Terre. L'écopsychologie, par certains rituels, permet de se le rappeler. »

La chercheuse raconte un exercice marquant, dans lequel les participants, assis en cercle, sont invités à exprimer leurs émotions par rapport à l'urgence écologique, en saisissant un objet symbolique – un bâton pour la colère ou un bol vide pour l'impuissance par exemple. Ces émotions sont « honorées » par les autres participants, telles des *feedbacks* nécessaires pour adopter un comportement de vie durable. L'étape finale du processus du TQR donne des notions sur la gestion des ressources afin de permettre à chacun de développer les prémices d'un projet tout en se reliant à d'autres personnes. « L'écopsychologie souligne l'importance du lien, du mycélium. » La doctorante utilise souvent ce terme, qui désigne la partie souterraine des champignons tissant des ramifications sur de grandes surfaces et jouant un rôle vital dans les écosystèmes.

Enfance au bord de l'eau

À l'issue de son baptême d'écopsychologie, Sarah Koller trouve son but : « Proposer aux entreprises des séances de *team-building* incluant des exercices de reconnexion. J'y consacrerai plus de temps dès la fin de mon contrat de doctorat en décembre 2019. » En attendant, notre interlocutrice s'entraîne avec les cours qu'elle donne à l'UNIL et son engagement au sein du Réseau romand d'écopsychologie, qu'elle a participé à créer en 2017 avec une dizaine d'autres personnes.

« Afin de faire connaître le mouvement, nous organisons des ateliers découvertes », précise la jeune femme. Elle s'apprête à mettre le point final à sa thèse, qui s'intéresse au débat sur la croissance économique mis en perspective avec les limites écologiques. « J'interroge différentes personnes sur nos rapports à la nature et je fais dialoguer les différentes interviews. »

Le lien entre l'humain et la nature fascine la chercheuse. Elle relève que plusieurs auteurs affirment que cette relation dépend en partie des personnes présentes avec nous pendant l'enfance, lors des premières rencontres avec le monde animal ou végétal. Sarah Koller a passé les dix premières années de sa vie à

Saint-Sulpice, à cinq minutes à pied du Léman, avec ses parents et son frère âgé de trois ans de plus, aujourd'hui conseiller communal chez les

Verts vaudois. « Je jouais souvent au bord de l'eau. Avec ma voisine du même âge, nous nous étions créé tout un univers féérique, se souvient-elle. Nous nous occupions parfois d'oiseaux tombés du nid. Nous passions du temps à tenter de les nourrir, à leur préparer des boîtes avec du coton... » L'assistante évoque sa marraine. « Elle est très proche de la nature et m'a transmis sa passion assez tôt. J'adore la voir s'émerveiller et être heureuse toute la journée parce qu'elle a entendu un chant d'oiseau le matin à sa fenêtre. »

La chercheuse loge actuellement dans un appartement à Lausanne. Pour elle, une vie urbaine et durable à la fois est possible. « Je suis entourée de plantes vertes. Sur mon balcon, j'essaie toutes sortes de plantations. L'année passée, j'avais presque du mal à y entrer, tellement il était plein ! Mes tomates, poivrons, salades et myrtilles s'y plaisent bien. » Fidèle à sa volonté de créer du lien, Sarah Koller apprécie de réaliser des bouquets, qu'elle offre à son entourage.

« Aujourd'hui, la spiritualité est presque un gros mot. »

BIO EXPRESS

- 1986** Naissance à Lausanne le 1^{er} octobre
- 2007** Séjour d'un an au Québec pour sa troisième année de Bachelor en psychologie (UNIL)
- 2013** Obtention d'un Master en durabilité à l'UNIL
- 2014** Premier stage d'écopsychologie
- 2015** Début de son doctorat à la Faculté des géosciences
- 2017** Contribution à la création du Réseau romand d'écopsychologie

➤ unil.ch/sciencesaucarre

➤ ecopsychologie.ch