ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

PRÉSERVEZ VOS RESSOURCES !

À l'heure où l'environnement et la santé sont devenus des priorités internationales, qu'en est-il de notre propre écologie et de notre santé intérieure ? Trions-nous nos pensées ? Recyclons-nous nos ruminations ? Comment préserver nos ressources au lieu de les épuiser ? Florence Binay, spécialiste de l'écologie intérieure, nous répond.

L'AVIS DE L'EXPERTE

Florence Binay, sophrologue

Formatrice, sophrologue, Florence Binay est aussi praticienne en méditation de pleine conscience et en traitement des émotions et du stress traumatique. Cette amoureuse de la vie a écrit plusieurs livres, dont* 10 minutes d'écologie intérieure au quotidien et autres petits bonheurs *aux éditions Le Souffle d'Or (2020).

Florence Binay, dans votre livre, vous écrivez que nous devrions écologiquement mieux nous occuper de notre conscience. Qu'entendez-vous par là ?
S'occuper écologiquement de sa conscience, c'est d'abord s'occuper de son état d'esprit. De sa façon de penser, de voir les choses. C'est aussi aller regarder nos projections et nos conditionnements. Plus largement, c'est s'occuper de tout son être, puisque la conscience est complètement imbriquée dans le fonctionnement biologique du corps. Elle englobe toutes les sphères de l'humain que constituent le corps, la respiration, les pensées, l'attention, le sommeil, la créativité et les émotions. Il s'agit donc de prêter attention à tous ces paramètres-là puis de les nourrir et les cultiver avec amour et respect. En somme, nous pourrions dire que s'occuper écologiquement de notre conscience, c'est arrêter les guerres contre soi.

L'écologie individuelle est-elle un préalable à l'écologie de la planète ?
Tout à fait. Mieux on prend soin de nous et de nos écosystèmes, mieux on pourra prendre soin de la Terre. Autrement dit, plus on aura une attitude écologique envers nous-mêmes, c'est-à-dire en faisant le tri dans nos pensées, nos anxiétés, moins on les projettera sur l'extérieur et plus on sera à même de voir les choses différemment. Je pense qu'on est à un stade où l'on doit faire ce saut de l'hygiène de conscience : pour changer notre vision des choses, on devrait peut-être aller vers plus de compréhension, d'empathie et d'amour de soi. C'est essentiel pour transformer notre relation au monde. N'oublions pas que l'extérieur n'est que le simple reflet de l'intérieur. Le chaos interne que nous vivons en étant déconnectés de nous et de nos émotions se traduit à l'extérieur.
Il ne s'agit pas non plus de rechercher un bonheur sans faille ! Le challenge aujourd'hui est de ne pas avoir peur d'être connectés à notre monde intérieur et de nous accepter avec toutes les variations météorologiques qui sont les nôtres et qui font partie intégrante de la vie ! Moins nous irons dans l'épuisement de nos propres ressources (corporelles, psychiques, respiratoires, émotionnelles), moins on ira dans l'épuisement des ressources de la Terre. Plus nous nous préservons, plus nous préservons notre belle planète bleue.

Qu'est-ce qui nous éloigne de notre système écologique au quotidien ?
Un tas de choses ! À commencer par le fait d'ignorer les signes de tension et de conflits intérieurs (vous savez, quand on se dit « mais si, ça va aller » ou « je vais prendre sur moi »).
Mais aussi de ressasser le passé ou de vivre dans la peur de l'avenir : en ruminant des situations passées, on a des émotions négatives qui ternissent les relations et génèrent agressivité ou anxiété. Ou encore lorsque l'on assimile nos expériences de vie à des échecs – il n'y a pas d'échec mais uniquement des expériences qui nous donnent à voir les choses sous un autre

Trier nos déchets, faire attention aux produits que nous utilisons, limiter notre consommation d'énergie… Autant de gestes écologiques qui sont de plus en plus ancrés dans notre existence. Mais à bien y regarder, nous ne prenons pas autant de précautions avec nous-mêmes. Pourtant, nous avons beaucoup à gagner à réduire nos tensions physiques et à faire du tri dans nos préoccupations mentales et nos émotions. Cela va nous apporter une meilleure connaissance de nous-mêmes et, par conséquent, nous permettre de mieux nous respecter.

Par Julie Giorgetta

angle – lorsque l'on n'écoute pas nos besoins essentiels alors que c'est fondamental pour avoir des émotions équilibrées.
Il y a aussi l'action de remettre nos priorités à plus tard et de s'oublier dans une relation, ce qui génère beaucoup de tensions ou de rancœurs.
S'attendre à ce que quelqu'un d'autre nous rende heureux peut aussi nous éloigner de notre propre écologie et engendrer des déceptions, qui se transforment en comportements ou en attentes inappropriées. Tout comme le fait de laisser la routine s'installer dans notre vie. Cette routine, qui rend la vie plus morne ou plus triste, nous coupe de notre légèreté, de la joie de vivre. Mettons nos lunettes roses !

Quels sont les bienfaits de l'écologie intérieure ?
L'écologie intérieure nous permet d'aller vers un équilibre de nos écosystèmes, ce qui va avoir des effets rétroactifs sur la qualité de notre relation à l'environnement au sens large.
En allant regarder notre état d'esprit et ses mécanismes, on va changer la qualité de la relation à nous-mêmes, nos proches et notre environnement. Ce n'est plus simplement une question de développement personnel, on va vers un enjeu sociétal beaucoup plus vaste : renouer avec la nature humaine, qui est fondamentalement belle malgré tout ce que l'on veut bien nous faire croire.

Selon vous, il est important de « vider ses poubelles mentales ». Qu'est-ce que cela signifie et comment procéder concrètement ?
Il faut savoir que l'on a environ 70 000 pensées qui tournent chaque jour dans notre tête à notre insu et que 80 % d'entre elles sont fausses, dans le sens où elles n'ont pas encore eu lieu. La plupart sont négatives, anxiogènes, ruminantes, ce sont des suppositions quant à certaines personnes, à des situations, à notre environnement.
Vider ses poubelles mentales signifie faire l'effort d'être, du mieux que nous pouvons, conscients de notre esprit qui vagabonde, et dans un second temps de se reconnecter à son corps afin d'être en mesure de ressentir ce qui se passe en dehors de l'espace restreint de notre tête.
Sortir ses poubelles mentales, ce n'est pas seulement s'ancrer dans le présent, c'est aussi faire attention à la nature de nos pensées parce qu'elles ont une action sur notre biologie. En effet, nos cellules sont réceptrices de ce qui vient de l'extérieur mais surtout de ce qui vient de l'intérieur. Il est donc primordial de veiller à la qualité de nos pensées. La petite question écologique à se poser est : ce que je pense à l'instant est-il vrai ?
Nous sommes des personnes entières, pleines de sagesse, mais qui se trompent temporairement parce que nous croyons dans l'instant des pensées fausses.