



## **Comment faire face aux interrogations et au désarroi que suscitent les récents chamboulements dans le monde ?**

EnAct Association vous propose des espaces d'échange et de partages pour explorer des pistes et esquisser les chemins possibles pour que, des émotions, naissent des actions concrètes. Un de ces chemins passe par des prises de conscience et un ancrage individuel et collectif dans ce qui, par delà nos convictions, nous relie au travers de nos valeurs et de nos aspirations. Dans un monde au sein duquel l'incertitude et la volatilité sont de plus en plus palpables, les « plans de ville précis » ne sont plus de mises. Avant de passer de l'intention aux actions ou solutions, il peut être bon de nous assurer que nous disposons, chacune et chacun d'une boussole personnelle intérieure solide. Si, comme le montrent les recherches en sciences cognitives, nous sommes avant tout « les histoires que nous nous racontons », individuellement et collectivement, c'est sur ces bases que nous pourrons optimiser notre résilience et graduellement construire de nouveaux récits qui prennent sens.

### **Que propose EnAct Association ?**

Dans ce contexte, EnAct Association propose une série de 4 ateliers « prototype » sur une année pour partager, questionner et expérimenter les questions attenantes aux évolutions du monde. Un premier atelier, réalisé en avril 2025, a permis d'esquisser les contours d'un large panorama des préoccupations liés aux dynamiques sociales, politiques et environnementales actuelles. En juin 2025, un second atelier, plus spécifiquement orienté vers l'éco-anxiété, avait pour but de permettre à chacune et chacun de partager ses réflexions, d'approfondir ses ressentis et de passer par des prises de conscience, dans le but, à terme, d'esquisser un chemin vers des actions concrètes, ancrées dans les valeurs de chacun-e. Deux ateliers supplémentaires sont prévus en automne 2025 et printemps 2026.

### **Qu'est-ce que l'éco-anxiété et pourquoi sommes-nous tous et toutes concerné-e-s ?**

L'éco-anxiété est une « réaction adaptative normale face à une prise de conscience des enjeux environnementaux ».<sup>1</sup> Les éco-anxieux et anxieuses sont issu-e-s de toutes classes sociales, sans distinction de générations ou même de cultures, et agissent comme de « formidables moteurs de transition. Ils changent la manière de voir le monde. L'éco-anxiété est un défi. Il s'agit d'entendre cette peur si légitime et de la dépasser pour montrer le chemin de la résilience. »<sup>2</sup> Si ce n'est vis-à-vis de soi-même, il est probable que, dans notre entourage, un nombre croissant de personnes jeunes et moins jeunes fassent face à ce type de défis. Parmi ceux-ci, le fait de se sentir en décalage par rapport à ce que l'on nomme de plus en plus la « doxa » actuelle (l'ensemble des croyances/opinions qui régissent notre comportement social). Toute une littérature spécifique commence à fleurir sur le sujet. L'illustration en marge, inspirée de Sutter et Chamberlin, montre un chemin possible pour passer d'une peur qui immobilise à une peur qui mobilise.

---

<sup>1</sup> Desbiolles A. *L'écho-anxiété - vivre sereinement dans un monde abîmé*, Fayard, 2020

<sup>2</sup> Pierre-Eric Sutter et Sylvie Chamberlin, « *Bien vivre son éco-anxiété* », GERESO, 2023

## DE L'ECO-ANXIETE A L'ECO-AGILITE

(inspiré de Pierre-Eric Sutter)

«DE LA PEUR QUI IMMOBILISE A LA PEUR QUI MOBILISE»



### INGERER L'INFORMATION

«Sauve qui peut !»

### FAIRE FACE AU STRESS

« Le système a des limites»  
«Je fais partie du problème»

### AFFRONTER LA DOXA

Percevoir le gouffre avec la doxa actuelle  
«Consomme sans limites et pas cher»  
«Fais ce qu'on te dis, noie-toi  
dans ton réseau et tais-toi»

La seule personne que je peut changer  
est moi-même. Accepter que d'autres  
réagissent différemment.

Les respecter dans leur choix.

Montrer l'exemple.



### LA PEUR QUI IMMOBILISE

«Si c'est comme cela, pourquoi continuer ?»  
Deuil de la «Toute puissance»

### MOBILISATION

S'engager avec sens et satisfaction sur le  
le nouveau chemin en respectant son flow

### ALIGNER LES RESSOURCES

Personnelles, collectives et sociétales

### IDENTIFIER SON PROJET

S'appuyer sur la doxa en judoka

### VALEURS ET COMPETENCES

Prise de conscience de mes valeurs et  
mes compétences, mes marges de manœuvre  
et de ma capacité à contribuer.

### L'ACCEPTANCE

Esquisse d'un futur désirable, tout en  
ayant conscience de ma propre finitude,  
de mes limites et de la réalité des défis

EnAct

Parmi les pistes explorées durant le second atelier, chacun-e a pu identifier les « stratégies de résilience » qui lui conviennent et celles qu'il peut encore développer. Dans le même esprit, l'équipe EnAct mène actuellement une réflexion sur les compétences à renforcer face aux transformations futures. Nous reviendrons sans doute sur ces thèmes lors du 3<sup>ème</sup> atelier qui se déroulera en novembre prochain, très probablement en lien avec La Semaine du Climat à Genève.

**Le sujet vous intéresse ?** N'hésitez pas à nous contacter : [john@enact-now.ch](mailto:john@enact-now.ch)