

10 PAGES POUR COMPRENDRE

L'Urgence Climatique

Pour rassembler autour d'un sujet sensible

*les climato-sceptiques,
les éco-anxieux,*

*celles et ceux
qui questionnent,
hésitent, contestent,*

*ou veulent juste savoir
où on en est vraiment :*

***un tour d'horizon à 360°
sans tabou***





Introduction

Peut-être avez-vous constaté...

- ◆ que les paysages de votre enfance ont changé ?
- ◆ que le climat de cet endroit où vous avez grandi, n'est plus tout-à-fait le même l'été, ou l'hiver ?
- ◆ que la nature (si vous en étiez proche) n'est peut-être plus aussi sonore, odorante et pleine de vie, que dans votre jeunesse ?

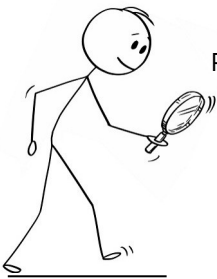
Ces questions simples ont le mérite de nous reconnecter à une expérience personnelle, qui reste inaltérable, sécurisée dans notre mémoire.



Cela nous fait accéder à une petite partie de la réalité climatique. Mais qu'en est-il ailleurs, et plus généralement, à l'échelle planétaire, où en est-on réellement ?

Quand on lit ou entend tout et son contraire sur le réchauffement climatique, comment savoir qui a raison ? que croire ? à quoi faut-il se préparer ?

Tous ces changements qu'on nous annonce comme nécessaires, sont-ils seulement réalistes ? Comment les appréhender ?



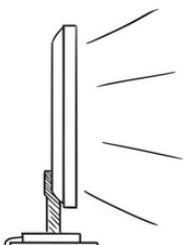
Pour répondre à toutes ces questions, les 10 pages qui suivent ont 2 objectifs :

- donner une **information objective**, accessible et vérifiable, structurée en thématiques distinctes pour en faciliter la lecture,
- **accompagner** cette information d'un éclairage sur la courbe de deuil-changement, qui est un outil puissant pour appréhender sereinement des changements importants.

Bonne lecture !

BREAKING NEWS !

N RÉCHAUFFEMENT, DÉRÈGLEMENT, OU CHANGEMENT CLIMATIQUE ? ANULARD - « DRILL, BABY DRILL ! » EFFONDREMENT DU COURS DU BR EAGUE : BIENTÔT UN STADE CLIMATISÉ POUR ACCUEILLIR 100.000 PERSO



① Réchauffement climatique : quelle réalité ?

Y a-t-il vraiment un problème ?

- Après quelques étés plutôt froids dans certaines régions, ne peut-on pas en douter ?
- N'y a-t-il pas une exagération, un effet de mode, une bulle médiatique ? Cela ne nous détourne-t-il pas de sujets plus importants ? Il y a bien d'autres crises !
- On parle de baisse de la biodiversité, mais la nature s'adapte : elle l'a toujours fait. Qu'y a-t-il d'inquiétant ? +2°C, ce n'est quand-même pas grand-chose !



Ce que nous disent les scientifiques

Par rapport à 1850, début de l'utilisation à grande échelle des énergies fossiles (charbon, pétrole, gaz), la température moyenne sur la Terre s'est élevée de **+1,3°C**.

En 2025, elle progresse d'environ **+0,25°C** par décennie, à une vitesse qui accélère encore.^{1a}

L'origine du réchauffement

Les modèles scientifiques montrent que, bien au-delà de la variabilité naturelle du climat, c'est l'activité humaine qui est entièrement responsable du réchauffement actuel.

En cause : les fameux gaz à effet de serre (GES), issus pour la grande majorité de la combustion des énergies fossiles.^{1b}

Une situation inédite

La température sur Terre oscille, entre périodes glaciaires et interglaciaires, à une vitesse de $\pm 0,03^\circ\text{C}$ par siècle. Le dernier pic interglaciaire, il y a 100.000 ans, était à une température atteinte vers 2015, dépassée depuis.^{1c}

C'est très préoccupant, parce que le monde du vivant dans son ensemble - la biosphère - se montre sensible à des variations infimes de température moyenne.

Un bouleversement majeur

Il vient en fait de la vitesse du réchauffement : **80 fois** plus rapide que les cycles naturels ! Un tel stress imposé aux écosystèmes provoque ou aggrave très probablement une 6^{ème} extinction de masse, sur 2 à 3 siècles, déjà commencée.

Cela s'ajoute en effet à une destruction massive des zones naturelles, et à une **pollution** présente partout sur terre, dans l'air et dans l'eau, qui croît avec l'activité humaine.^{1d}

Constituée de produits de plus en plus complexes, peu biodégradables et souvent toxiques, cette pollution menace le vivant, la reproduction, l'alimentation et la santé humaines.

>> **Il y a donc urgence climatique, et environnementale.**

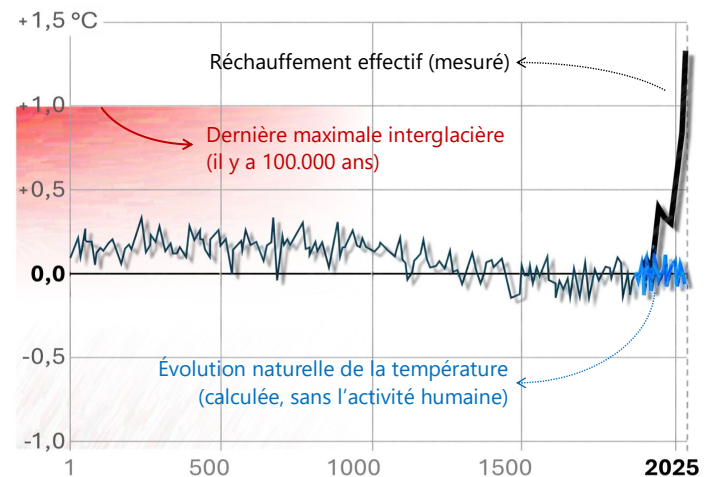
Pour qui veut bien la voir, la réalité du réchauffement climatique est un **choc**. Il est si énorme, qu'il est très difficile à accepter - et c'est normal.

Notre cerveau en effet nous protège de ce qui est trop anxiogène, par des **mécanismes de défense** inconscients puissants, qui bloquent notre action.

Pourtant nous disposons des moyens et des technologies permettant d'éviter tout chaos climatique, et même de bâtir un futur tout-à-fait désirable !

Mais pour débloquer notre capacité à agir, il faut **prendre conscience** de ce qui nous empêche de le faire. C'est la 1^{ère} étape d'une **transition** réussie.

Variations de la température moyenne sur Terre^{1b}



Une image pour bien comprendre

Comme la biosphère, nous sommes très sensibles à notre température interne : à $37,5^\circ\text{C}$ tout va bien, à $+1^\circ\text{C}$ nous sommes KO, à $+5^\circ\text{C}$ nous mourrons.

Pour le monde du vivant, le réchauffement est comme une fièvre de 39°C , qui monte de plus en plus vite. C'est aussi un **dérèglement**, qui provoque alternativement des coups de chaud ou de froid, de façon compulsive.

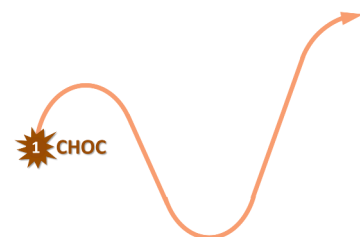
Quand la machine s'emball...

Sans action rapide, forte et coordonnée au niveau mondial, des effondrements en cascade d'écosystèmes risquent de se produire d'ici 2050, avec des effets majeurs sur nos vies.

Il est encore temps d'éviter cela, et nous avons les moyens pour le faire, mais il faut agir très vite !

NB : L'urgence climatique n'efface rien des urgences créées par les guerres, les famines, la pauvreté... Elle vient en plus. C'est une crise majeure, car elle va causer ou aggraver de multiples crises aiguës, même dans les pays industrialisés. Nous sommes tous concernés.

>> **L'urgence est planétaire, et l'enjeu est immense !**



② Comment peut-on en être sûr ?

Le GIEC est-il vraiment crédible, alors qu'il est financé par les états ?
Les scientifiques semblent ne pas tous être d'accord, alors qui croire ?

On ne sait déjà pas bien prévoir le temps qu'il fera dans 10 jours, alors le climat dans 50 ou 100 ans... qu'en sait-on vraiment ? Quelle confiance accorder aux prédictions ?

Peut-on demander des changements sociétaux aussi impactants que ceux motivés par l'urgence climatique, sans être sûr à 100% des risques encourus ?



Le GIEC : Groupe d'experts Intergouvernemental sur l'Évolution du Climat

Le GIEC est une émanation des Nations Unies, qui associe plusieurs milliers de scientifiques de toutes les nationalités. Leur mission est d'évaluer et de synthétiser les études publiées sur le climat.



Le politique a très peu de prise sur le fonctionnement du GIEC, dont la gouvernance est assurée par les scientifiques.

Les processus de validation des publications sont rigoureux et transparents, ce qui fait du GIEC une autorité scientifique internationale de référence.^{2a}

L'implacable logique du carbone

La combustion des énergies fossiles et les feux de forêt (incendies/déforestation) relarguent dans l'atmosphère beaucoup de carbone, essentiellement sous forme de CO₂.

Or ce CO₂ n'est qu'en moitié absorbé par les océans et la végétation. Le reste va dans l'atmosphère pour ≈100 ans, augmentant l'effet de serre. C'est ce cumul de CO₂ stocké dans l'atmosphère, qui produit le réchauffement.

Nos émissions nous inscrivent donc de façon très prédictible, sur une trajectoire de réchauffement à horizon 2100, nommée ici *Trajectoire 2100*.^{2b}

Préserver le monde de demain

Dès +1,5°C, des effondrements majeurs comme la fonte des calottes glacières ou du permafrost, ou l'affaiblissement des courants océaniques, risquent de créer un emballement climatique.

Le risque est tel, que les nations du monde entier ont convenu en 2015 (Accord de Paris) de tout faire pour limiter le réchauffement à **+2°C** - et si possible à +1,5°C - à l'horizon **2100**.

En 2025, nous sommes sur une *Trajectoire 2100* à +3°C. Revenir dans l'Accord de Paris, qui reste la seule façon de préserver le monde de demain, demande de très vite décarboner nos vies.^{2c}

Les modèles de calcul

Si on pouvait encore, dans les années 1980's, douter de la validité des modèles de calcul, ce n'est plus le cas depuis longtemps. Les progrès de l'informatique, et des moyens de mesure, ont en effet rendu les modèles précis et sûrs.

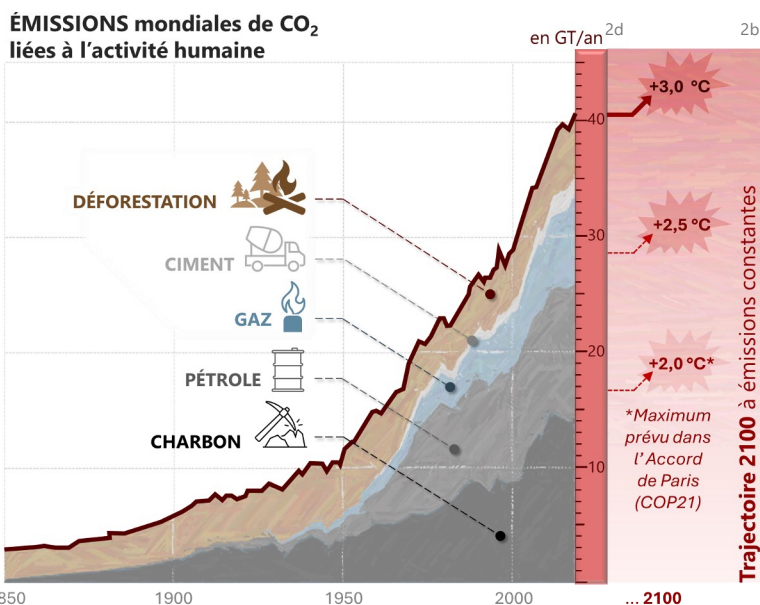
Météo et climat

La météo est un instantané du climat. Elle est très variable, donc difficile à prévoir au-delà de quelques heures ou jours. Le climat est beaucoup plus stable, donc plus prédictible.

NB : On ne sait pas prévoir où et quand vont se produire les phénomènes exceptionnels, mais on connaît avec toujours plus de précision leur risque d'occurrence, partout dans le monde. C'est une base de calcul des primes d'assurance.

Un constat objectif

Sécheresses, températures extrêmes, incendies de forêt, fonte des glaciers terrestres et des calottes glacières, crues, ouragans, montée des eaux... ce qui était annoncé arrive : le dérèglement du climat est désormais notre réalité.



Le réchauffement climatique va, sans plus aucun doute, bouleverser nos vies. Cela génère chez certains - et c'est très naturel - une forte anxiété.

Pour nous protéger de cette angoisse, notre cerveau utilise un 1^{er} mécanisme de défense inconscient, par lequel nous refusons à la réalité le droit d'exister.

C'est le **déni de réalité**, si puissant qu'il nous pousse à détourner notre regard, et refuser l'évidence. C'est la plus haute **barrière** psychologique à franchir !

Questionner la réalité, c'est très sain. Mais ne pas l'accepter quand elle est avérée, cela bloque notre capacité à nous adapter pour mieux y faire face.



③ Qui va être impacté ? Quand ?

Dans les pays industrialisés, n'est-on pas à l'abri, avec nos moyens techniques et financiers, nos infrastructures, un climat tempéré... ?

Je gagne bien ma vie, j'ai une maison climatisée, à l'abri des intempéries et des inondations. À quoi pourrais-je être exposé ?

Je me sens loin de tout ça, pas vraiment concerné ; j'ai déjà assez de choses à gérer ! Et le temps que ça se dégrade vraiment, je ne serai plus de ce monde.



Avis de tempête

En 2025, des températures avoisinant les 50°C, insupportables plus de quelques heures pour le corps humain, ont touché Iran, Turquie, Émirats, Algérie, Tunisie, Sardaigne.

Des millions d'hectares de forêt ont brûlé : en Australie, en Sibérie, en Californie, en Espagne, au Portugal, en France...

Une douzaine de pays ont connu des pluies, inondations, ou glissements de terrains très exceptionnels, certains sans précédents, et les Caraïbes ont eu des vents de 300 km/h.

Chaque année apporte son lot de catastrophes nouvelles. S'il y en a toujours eu, leur intensité et leur fréquence vont crescendo, augmentant le stress sur les populations locales.

Alimentation en danger

Ces phénomènes extrêmes augmentant, le dérèglement climatique va affecter gravement les récoltes un peu partout sur Terre - c'est déjà le cas dans les zones les plus chaudes.

Avec une population qui devrait monter jusque 10 Mds en 2050, les crises alimentaires vont être plus fréquentes.^{3a}

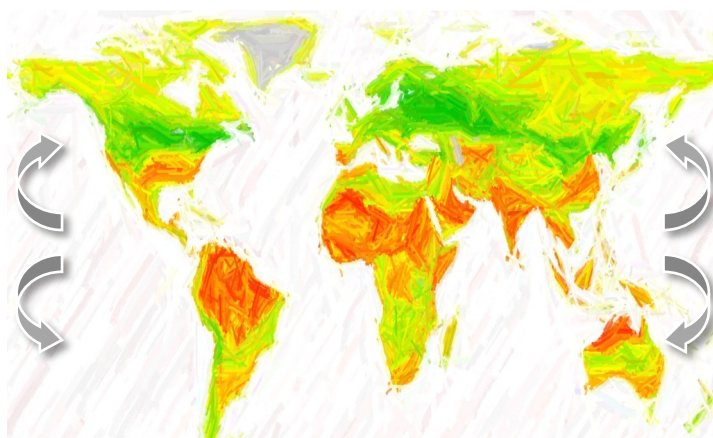
Au fur et à mesure que les populations les plus vulnérables se retrouveront privées de leurs moyens de subsistance essentiels, elles n'auront pas d'autre choix que de migrer.

Migrations en vue

Certaines zones (en vert), bien que touchées, vont rester très privilégiées par rapport à d'autres (en rouge), où la vie va être de plus en plus difficile, et où vit 1/4 de la population.

D'ici quelques décennies, des migrations d'un ordre de grandeur inédit vont bousculer notre façon de vivre ensemble, et obliger nos sociétés à évoluer pour s'adapter.^{3b}

Attractivité RELATIVE des territoires, à horizon 2070



Source : pnas.org (étude publiée par la National Academy of Science)

Les extrêmes : une nouvelle norme

Le dérèglement climatique est aussi celui du cycle de l'eau, indispensable à la vie, mais aux déséquilibres menaçants.

Régulateur thermique de la planète, ayant absorbé 90% de l'énergie liée au réchauffement : **l'océan est en surchauffe !**

Le 1^{er} impact est qu'il se dilate, générant une montée des eaux qui menace inexorablement les zones côtières. Elle est accélérée par la fonte des glaciers, qui assèche les cours d'eau l'été, et diminue les réserves d'eau douce disponible.

Le 2^{ème} impact est l'évaporation de gigantesques masses d'eau, qui augmentent les phénomènes pluvieux extrêmes : ouragans, crues, inondations, glissements de terrain...

L'eau : Or Bleu malgré tout

Paradoxalement, les régions sèches le deviennent un peu plus : l'évaporation augmentant, les terrains sont plus vite asséchés, absorbent moins la pluie quand elle vient, et les feux de végétation se déclenchent plus spontanément.^{3c}

Même les régions tempérées, fragilisées par l'artificialisation des sols, et les grandes cultures agricoles, sont vulnérables.

Entre manque durable et excès soudain, le stress hydrique augmente partout, rendant la gestion de l'eau plus difficile.



① Eau & Environnement

PFAS (polluants "éternels"), microparticules plastiques, antibiotiques, pesticides, agents neurotoxiques ou altérant la reproduction... l'eau est désormais polluée partout sur Terre.

Une étude a montré en particulier que le plastique, qui se décompose en microparticules, est si omniprésent, que nous ingérons déjà tous l'équivalent d'une carte bleue par semaine !^{3d}

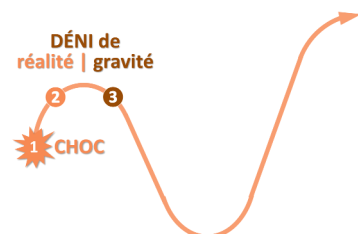


Une fois la réalité en partie acceptée, le déni prend une 2^{nde} forme, qui est le refus de la possibilité d'être impacté : c'est le **déni de gravité** (ou d'impact).

Croire que le changement climatique ne va pas nous affecter, c'est un leurre. Accepter qu'il va nous impacter un jour, c'est une vraie étape à franchir.

Notre cerveau n'est pas fait pour réagir aux menaces lointaines, ou imprécises. Intégrer cette menace sollicite donc notre intellect, mais aussi notre **affect**.

Compassion et solidarité aident à faire face collectivement. Les bloquer crée un repli sur soi qui, s'il permet de se protéger, maintient dans l'inaction.



④ Qui est responsable ?

Tout ça, n'est-ce pas la faute des américains qui consomment trop et qui climatisent tout, et des usines chinoises qui polluent beaucoup ?

Les premiers responsables ne sont-ils pas nos politiques trop « hors sol », et les lobbies industriels qui ne visent que les profits ?

Et qu'en est-il de la responsabilité des pays émergents qui ont encore une démographie galopante ?



Une injustice criante

D'après une étude réalisée par Oxfam en 2023, les 10% les plus riches émettent les 2/3 des émissions planétaires de GES (ou CO_{2e}).^{4a}

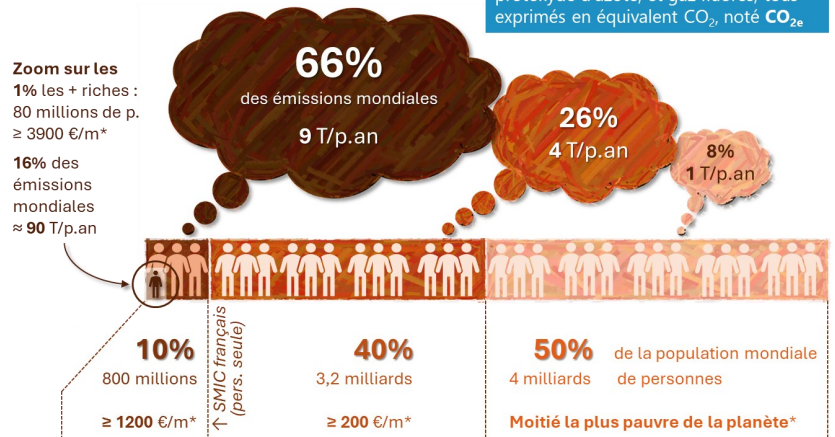
Une vérité s'impose : Les populations les moins riches ne sont pas responsables du réchauffement climatique. Étant les plus vulnérables, ce sont pourtant elles qui vont le plus en souffrir.

Cette étude nous dit aussi que plus nous sommes responsables du réchauffement, plus nous avons le pouvoir de changer les choses.

C'est tout particulièrement le cas pour les 1% les plus riches, qui émettent 2 fois plus de GES que la moitié la plus pauvre de la planète !

Cela démontre le besoin criant de justice et de **solidarité** mondiales, et aussi d'implication des plus riches dans les changements à opérer.

ÉMISSIONS MONDIALES de GES (en tonnes de CO_{2e} par personne et par an) en fonction du revenu moyen*



GES, CO₂ et CO_{2e} :
Les GES (Gaz à Effet de Serre) contiennent **75%** de CO₂, et **25%** de méthane, protoxyde d'azote, et gaz fluorés, tous exprimés en équivalent CO₂, noté **CO_{2e}**

* Revenu moyen mensuel, en €/personne, net de toutes taxes et impôts^{4b}

Ne pas se tromper de combat

Il est inutile de montrer du doigt les pays qui ont encore une forte croissance démographique : leur niveau de vie est si peu élevé, que leur contribution aux émissions est minime.

Par ailleurs certains pays, très émetteurs de CO_{2e}, le sont parce qu'ils produisent pour des pays donneurs d'ordres. La responsabilité est alors à partager avec le consommateur.

Un mode de vie remis en question

Les disparités mises en évidence sur les émissions de GES, sont du même ordre que celles que l'on connaît déjà, sur l'accaparement des ressources, et les pollutions générées.

Climat et environnement délivrent donc le même message : leur détérioration est liée avant tout à la **consommation**.

Le 1^{er} responsable, c'est donc le consommateur, à hauteur de son pouvoir d'achat. C'est également tout ce qui l'incite à surconsommer, en achetant ce dont il n'a pas besoin.

Notre façon d'utiliser notre argent peut changer le monde : c'est un pouvoir... et c'est aussi une grande responsabilité !

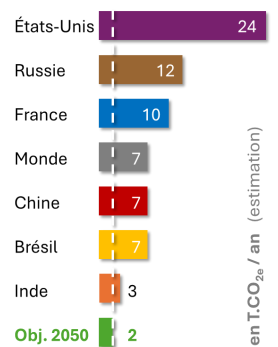
Le défi français

En France, pour se conformer à l'Accord de Paris, nous devons en 25 ans diviser nos émissions par 5.

Malgré des progrès réalisés, nous en sommes très loin, et c'est en partie lié au **triangle de l'inaction** : citoyen, état, entreprise... chacun attend que l'autre fasse le 1^{er} pas.

Or relever ce défi sans précédent requiert l'engagement de tous !^{4c}

Émissions de GES par habitant



American way of life : du rêve au cauchemar

La 1^{ère} économie du monde a élu en 2025 une gouvernance climato-négationniste désinhibée, qui ignore le consensus scientifique sur le sujet, pour booster ses revenus pétroliers.

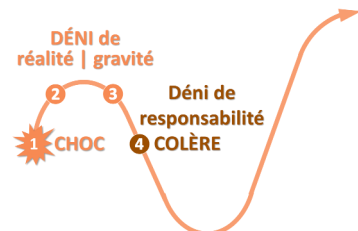
Cette récession est brutale et inquiétante, mais la réalité climatique est si confrontante pour le **modèle américain**, qu'il est compréhensible d'avoir en réaction un déni aussi puissant. Espérons qu'il soit passager.

Après le déni d'impact, vient le déni de responsabilité, puis la **colère**, qui passe parfois par une agressivité envers le messenger de toute mauvaise nouvelle.

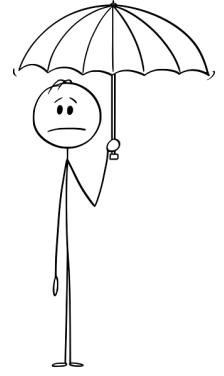
Par cette émotion, nous mobilisons notre énergie pour préserver notre intégrité. Elle nous donne la force de nous battre contre ce qui nous atteint.

Connecter sa colère est important ; c'est même indispensable pour faire face. Mais encore faut-il utiliser cette **énergie** à bon escient.

Nous sommes tous responsables de ce qui se passe. Donc ne tournons pas notre colère vers les autres, ni même contre nous : utilisons-la pour **agir** !



⑤ On doit bien pouvoir se protéger !



Le génie humain a toujours permis de faire face. En quoi la situation serait-elle nouvelle ? L'intelligence artificielle ne nous permet-elle pas justement de trouver des solutions ?

Nos technologies ne permettent-elles pas de déployer rapidement des énergies propres, comme la fusion, ou des moyens de contrôle du climat ?

Le système solaire offre des ressources quasi-infinies. N'y a-t-il pas un espoir sérieux dans l'exploitation de ces ressources, ou la colonisation de la Lune, ou de Mars ?

L'IA : une révolution en marche ?

Bien utilisée, l'IA peut rendre un service immense à tout ce qui œuvre en faveur de l'adaptation à la donne climatique : calculs, prévisions, optimisations, réactions en temps réel...

Mais sa mise à disposition du grand public, quasi-débridée, génère un développement exponentiel, qui conduit à un **BOOM** de la demande en énergie, encore mal évalué.

Le mythe des énergies propres

La fusion pourrait être la ressource du futur, mais on ne sait pas à quel horizon, ni à quel coût environnemental. C'est la technologie des extrêmes, qui demande d'atteindre et de contrôler une température proche de celle du soleil.



Pour être produit, l'hydrogène consomme 3 à 4 fois plus d'énergie qu'il n'en restitue. C'est une solution de stockage transportable d'énergie, parmi d'autres.

Les biocarburants ont l'avantage de recycler le CO₂ de l'air, mais ils demandent beaucoup d'eau, et de terres cultivables. Ceux issus du recyclage d'huiles alimentaires sont les plus vertueux, mais très limités en quantité.

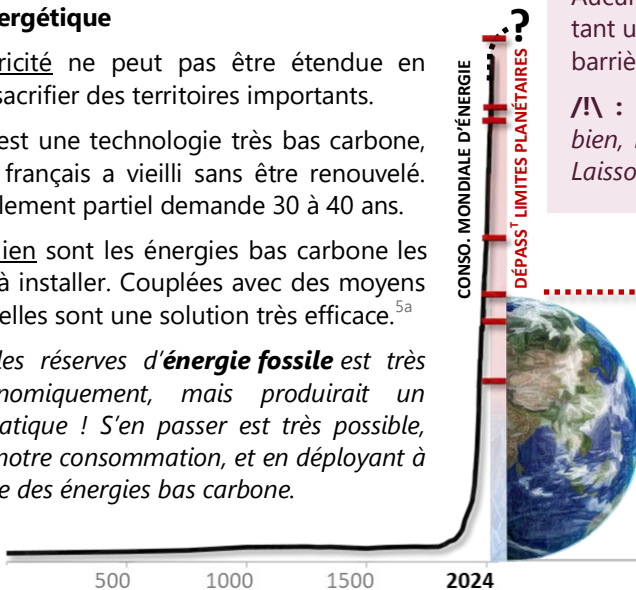
La réalité énergétique

L'hydro-électricité ne peut pas être étendue en France, sans sacrifier des territoires importants.

Le nucléaire est une technologie très bas carbone, mais le parc français a vieilli sans être renouvelé. Son renouvellement partiel demande 30 à 40 ans.

Solaire et éolien sont les énergies bas carbone les plus rapides à installer. Couplées avec des moyens de stockage, elles sont une solution très efficace.^{5a}

!/\ : Utiliser les réserves d'**énergie fossile** est très tentant économiquement, mais produirait un désastre climatique ! S'en passer est très possible, en réduisant notre consommation, et en déployant à grande échelle des énergies bas carbone.



La tentation de l'apprenti sorcier

La technologie est un levier très précieux, mais elle a toujours un coût, un délai, des impacts possibles...

Des solutions de géo-ingénierie sont à l'étude, pour limiter ou corriger les effets du réchauffement, ou pour le bloquer artificiellement.



Le *technosolutionnisme*, très gourmand en ressources, mise sur le captage de CO₂. Or cette technologie n'est viable à ce jour que pour de rares sites, comme les cimenteries. Quand sera-t-elle prête, et à quel coût ? On ne le sait pas encore.

!/\ : Il y a foisonnement d'idées séduisantes en apparence, mais à la faisabilité très incertaine, ou parfois très risquées, pouvant même représenter une vraie menace sur le futur.^{5b}

Les limites de la physique

La plus folle de ces idées est l'exploitation des ressources du système solaire, ou la colonisation de la Lune, de Mars...

Le moindre voyage dans l'espace demande une énergie si gigantesque, que toute ressource minérale spatiale aurait un coût en ressources terrestres totalement déraisonnable.

Aucune planète ou lune connue n'a d'atmosphère permettant une implantation humaine, et le système solaire est une barrière infranchissable, en raison des distances.

!/\ : Les promoteurs de l'exploration spatiale le savent très bien, mais leur intérêt est de nous faire croire le contraire. Laissons donc à la science fiction ce qui n'est que du rêve...

Une question de réalisme

En 50 ans, **7 des 9 limites planétaires** ont été dépassées : ce sont des seuils d'alerte pensés pour prévenir les risques de bascule climatique. Or chaque année qui passe sans inverser les tendances, rend plus difficiles les efforts futurs pour revenir dans ces limites.^{5c}

!/\ : Dans cette course contre la montre, on ne peut pas attendre ce que la science apportera un jour... peut-être : il faut agir !



Une fois la colère passée, l'émotion motrice devient la peur, ou l'**anxiété**. La réalité de l'impact commence à être acceptée, et nous voulons, en toute logique, limiter les pertes à venir.

C'est l'étape de la **négociation** : « Si je fais ceci, ou cela, en quoi vais-je pouvoir éviter d'être impacté ? »

Cette peur est essentielle, parce qu'elle nous fait nous projeter dans l'**avenir** et nous pousse à anticiper. Mais il faut savoir la dépasser.

Il n'y a pas de courage sans peur : le vrai courage, c'est la capacité à maintenir sa peur à sa juste place, sans se laisser envahir par elle.



⑥ Y a-t-il encore un espoir ?

La Terre ne peut-elle pas se régénérer ? Les espèces évoluent, s'adaptent, migrent...
N'allons-nous pas justement voir naître de nouveaux écosystèmes, et assister à
des évolutions in fine plutôt positives ?

Combien de temps faudra-t-il pour que tout cela redevienne normal ?
Qu'est-ce qui est vraiment définitivement perdu ?

L'espèce humaine est-elle en danger ?



Dame Nature : un état de santé très préoccupant

On n'en est plus à déplorer la disparition probable des ours polaires : ce sont la faune et la flore locales, et les paysages de nos régions, qui sont en profonde mutation. À l'échelle de sa vie, tout adulte peut maintenant en faire le constat.

Au rythme actuel des émissions, de grands écosystèmes vont s'effondrer, tel les glaciers de montagne. Forêts, lacs, rivières, zones côtières : tout se transforme pour des siècles.

En 2025, un 1^{er} point de bascule a probablement été franchi pour les barrières de corail, dont dépendent plus ou moins directement des centaines de millions de personnes.^{6a}

Comme un nuage de sauterelles...

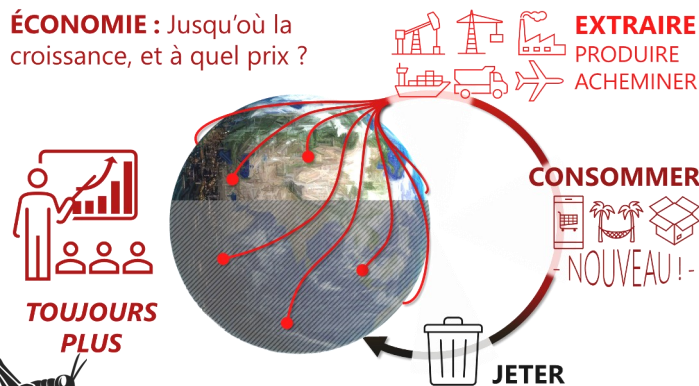
Les écosystèmes sont très résilients, jusqu'au jour où ils basculent, meurent, et d'autres prennent leur place. La nature gère très bien cela, et nous ne sommes pour elle qu'une sorte de nuage de sauterelles, qui détruit tout sur son passage, sans conscience de rien.

C'est en fait nous qui avons besoin de la nature. Nous sommes totalement dépendants des écosystèmes : pour nous nourrir, nous soigner, et aussi parce qu'ils sont de loin la meilleure protection contre le dérèglement climatique.

Permettre à la planète de se régénérer est bien plus efficace que toutes les solutions technologiques imaginables, car en se régénérant, la nature ne consomme pas de ressources : elle en fournit davantage, et régule à nouveau le climat.



ÉCONOMIE : Jusqu'où la croissance, et à quel prix ?



Croissance : l'implacable logique du toujours plus

Extraire *toujours plus* de ressources, demandant *toujours plus* d'énergie, pour produire *toujours plus* de biens, eux-mêmes *toujours plus* consommateurs de ressources...

Ce modèle économique épuise les ressources, démolit le climat et le vivant, porte une atteinte grave à notre santé, et entretient des injustices (sociales, nord-sud...) criantes.^{6b}

1929 : le toujours plus érigé en doctrine économique^{6c}

Tout repose sur un constat : au-delà des besoins essentiels, toute envie satisfaite crée le besoin d'en satisfaire une autre.

Depuis lors, pour alimenter l'économie, des besoins nouveaux ont sans cesse été créés, par une publicité devenue au fil des décennies *toujours plus* envahissante et agressive.

Bienvenue dans l'Anthropocène : l'ère de l'Humain !

Nous avons façonné ce monde, voulant asservir la nature, sans réaliser que nous faisons partie d'elle. Et alors que nous avons à peu près tout dénaturé, nous accélérons... L'espèce humaine n'est menacée que par elle-même !

Heureusement, il est encore possible d'inverser la vapeur, afin d'éviter de franchir d'autres points de bascule, qui nous feraient entrer dans des scénarios dystopiques.

Malheureusement, notre cerveau est ainsi fait qu'il ne réagit qu'au pied du mur, et seules les catastrophes proches de nous, nous font réagir. Combien en faudra-t-il encore ?

La Loi de la CROISSANCE

+2,8% par an
(≈ notre taux de croissance mondiale)
revient à **doubler** tous les **25 ans**



Un modèle à réformer

Cette doctrine a bien apporté l'accès au confort matériel, au soin... mais la machine s'est emballée, ne tourne plus que pour elle-même, au détriment du bien commun.

Le *toujours plus* est devenu une aberration totale. Changer est difficile, mais il le faut pourtant, et dans un temps très court.

L'économie peut très bien être réorientée : elle l'a déjà été à plusieurs reprises en temps de crise. C'est une **nouvelle page** à écrire...

La **tristesse** est aussi importante que la colère, ou l'anxiété. Elle nous dit que nous avons subi, ou que allons subir, une perte irréversible.

Ce message de notre inconscient nous pousse à nous recentrer sur l'essentiel. C'est un état de très basse énergie, qui nous prépare à **passer à autre chose**.

Pour beaucoup, c'est l'émotion la plus aversive, parce qu'on l'assimile à un état dépressif, et qu'on craint de rester bloqué dans cet état « inactif ».

Connecter sa tristesse est pourtant très **créatif**, car cela permet de ranger à sa juste place ce qui appartient au passé, et d'aborder plus librement le présent.



⑦ Comment sortir de l'impasse ?

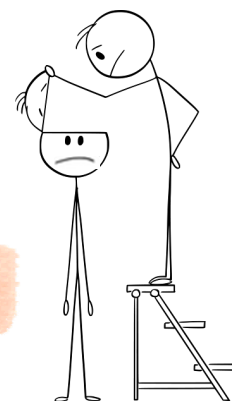
Mais comment en est-on arrivé là !?

Pourquoi ne réagit-on pas ? Qu'est-ce qui nous en empêche ?

Sommes-nous condamnés à toujours détruire notre propre environnement, sans plus de discernement que ce dont nous avons fait preuve jusqu'ici ?

Quels sont les ressorts de notre psyché, qui sont à la base de nos comportements ?

Comment agir sur eux, ou quelles ressources mobiliser pour maîtriser notre avenir ?



Le toujours plus : gravé dans notre ADN

Le *toujours plus* n'est pas né avec la société moderne. Pour nos ancêtres, dans un contexte de rareté des ressources et de danger permanent, c'était un facteur de survie essentiel.

Notre cerveau est organisé pour manger, se reproduire, minimiser son effort, capter des informations. Il libère de la dopamine dès que nous pouvons le faire, et nous pousse au *tout, tout de suite*, générant une pulsion difficile à contrôler : c'est le **circuit de la récompense**.^{7a}

Ces pulsions archaïques de notre psyché sont le 1^{er} levier utilisé par la publicité pour nous faire consommer.

Consommer pour se rassurer

Autre héritage des temps lointains : nous nous définissons, avons de l'estime pour nous, par rapport à l'image que les autres nous renvoient de nous-mêmes.

Cela nous fait adapter notre personnalité, souvent inconsciemment, à ce que nous croyons que les autres attendent de nous.

Cela nous pousse en particulier à nous **comparer** aux autres, à vouloir briller par ce que nous faisons, vivons, possédons...

Et tout sentiment de *pas assez* crée une frustration qui nous pousse à surconsommer pour nous rattraper : c'est le 2^{ème} levier, constamment utilisé par la publicité.

La compétition rend aveugle (et sourd)

Cette logique de comparaison sous-tend la compétition. Dans l'image qui en est véhiculée (le récit collectif actuel) celle-ci stimule les avancées, l'inventivité, la croissance...

Or on peut la voir bien autrement : elle crée un ordre social autour de la méritocratie, qui exclut celles et ceux qui sont désavantagés, ou qui ne rentrent pas dans cette logique.

Au niveau mondial, les compétitions d'influence, de pouvoir ou d'idéologie, sont à la source des guerres en tous genres, et des destructions qui les accompagnent. Les 1^{ères} victimes sont les plus précaires, l'environnement et le bien commun.

Après tout un ensemble d'étapes, vécues essentiellement dans l'émotion, vient le temps de l'acceptation, qui est aussi celui d'une **sérénité** retrouvée.

Cela demande préalablement d'avoir une bonne **compréhension** de ce qui a mené à la situation présente. Sinon, ne risquerait-on pas de recommencer ?



Réduire : Mission Impossible ?

Tout le monde comprend bien que la réalité climatique et environnementale impose de réduire drastiquement et très rapidement nos consommations de ressources et d'énergie.

Mais dans notre psyché, réduire est perçu comme renoncer. En croyant se priver, on ne voit pas tout le bénéfice que ce serait, de nous alléger un peu de ce qui nous est inutile. Dans notre imaginaire collectif, on a peur de paraître *looser*.

Mais n'est-ce pas là qu'une simple norme sociale, qu'on pourrait faire évoluer ? Notre cerveau n'est pas l'esclave de ses pulsions : il a des capacités cognitives bien supérieures !

La puissance du récit collectif

Nous avons cette capacité unique de créer des fictions, et d'y croire suffisamment pour structurer nos sociétés.

Grace à cela, nous coopérons à grande échelle, non sans heurts, mais autour de concepts perçus comme universels.

Aujourd'hui, on croit en l'argent, aux nations, à la propriété... qui ne sont pourtant que des ordres imaginés.

Le récit collectif, c'est l'imaginaire qui structure nos sociétés. Il façonne nos normes sociales, nos critères de réussite, et donc nos vies. Or un récit est évolutif, malléable en temps de crise. Et si on le recentrait sur la transition climatique ?^{7b}

De la compétition à la coopération

Compétition et coopération sont elles aussi gravées dans notre ADN. Au sein d'une même communauté, être très compétiteur a dû favoriser la transmission de ses gènes.

Mais seules les communautés capables de coopération ont pu s'adapter aux faibles ressources de leur environnement, ou aux dangers qui les menaçaient.

Prendre conscience de notre précarité mondiale crée une attente de remplacer le *tout-compétition* actuel par plus de coopération, et laisse émerger un nouveau récit, qui parle de *toujours plus* de **solidarité** et de **sobriété**.

Cette phase permet de remétaboliser en partie sa colère en **détermination**, son anxiété en **lucidité**, et sa tristesse en **espoir** d'une nouvelle perspective.

La pleine acceptation - incluant celle de sa propre responsabilité, le cas échéant - permet de se **remobiliser** pour construire un avenir nouveau.

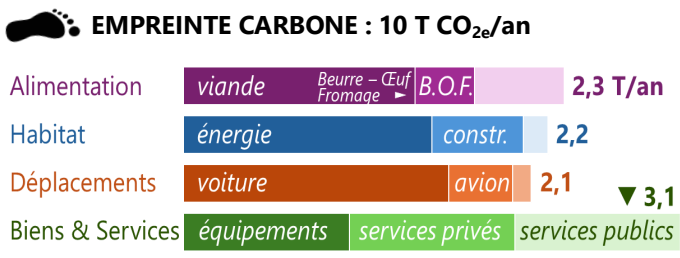


8 Où en est-on concrètement ?

Je veux bien agir, mais il me faut des solutions et des réponses concrètes : que faire ? dans quel ordre ? combien ça coûte ? pour quel effort à fournir ? ou pour quelles concessions à faire ?

La neutralité carbone : qu'est-ce que ça signifie concrètement ? Où en est-on sur ce terrain-là ? Quel progrès faut-il réaliser ? En combien de temps ?

Et le réchauffement, puisqu'il est déjà, comment rentre-t-il dans l'équation ?



OBJECTIF : Atténuation + Adaptation

◆ **Atténuation** : Atteindre la neutralité carbone en 2050 (ne pas émettre plus de GES que la biosphère n'en absorbe) demande de baisser nos émissions à **2 T CO_{2e}/an**.

◆ **Adaptation** : Le réchauffement est déjà là, et l'atténuer va prendre du temps. En métropole, où le réchauffement est très rapide, il faut anticiper **+4°C** (on est déjà à +2°C).^{8a}

Il faut donc **diviser par 5** nos émissions en **25 ans...** tout en nous préparant à un **réchauffement de +4°C**.

QUELQUES PISTES POUR DÉCARBONER NOS VIES^{8b}

ALIMENTATION : + VÉGÉTALE + LOCALE + NATURELLE

Repas à base de :

bœuf	2,7	en T CO _{2e} pour 365 repas équivalents en protéines
poulet	0,6	
légumineuses	0,1	

◆ **Au quotidien** : consommer davantage de produits locaux et peu transformés, de fruits, légumes, légumineuses (lentilles, pois, fèves...), et d'oléagineux (amandes, noisettes, noix...).

◆ **Repas améliorés** : Privilégier des produits de saison non importés, et des produits d'élevage de qualité.

◆ **Collectivement** : Réorienter le modèle agricole productiviste vers moins d'intrants chimiques et d'élevage industriel, avec une place redonnée aux arbres, aux cultures de légumineuses, et aux circuits courts.

DÉPLACEMENTS : MOINS VITE MOINS LOIN MOINS SEUL

Voiture th.*	4,3	en T CO _{2e} pour 20.000 km/an (* personne seule)
Avion long cou.	3,6	
Voiture élec.*	2,1	
Scooter	1,3	
Autocar	0,7	
Train : RER/TGV...	0,2	

◆ **Longs trajets** : redécouvrir notre beau pays en train, et réserver l'avion aux très longs trajets et à l'exceptionnel.

◆ **Au quotidien** : privilégier le rail, le bus, le covoiturage* ou les mobilités douces (vélo, marche) si possible.

◆ **Collectivement** : Assurer une offre de train/tram/bus/car... régulière, coordonnée, fiable et peu chère, avec un maillage fin du territoire, et une offre de voiture 100% électrique citadine, facilement louée ou mutualisée.

HABITAT : MIEUX ISOLÉ MIEUX UTILISÉ + AUTONOME

fioul	3,0	en T CO _{2e} pour chauffer 100 m ² pendant 1 an (avec une isolation thermique moyenne)
gaz	2,0	
électricité	0,6	
pompe à chaleur	0,2	

◆ Programmer son chauffage sur des températures raisonnables et saines : ≈ 19°C le jour, ≈ 16°C la nuit.

◆ Réduire son besoin en énergie, et si possible la produire. **ISOLER d'abord**, puis installer selon ses possibilités : pompe à chaleur ou géothermie, photovoltaïque...

◆ **Collectivement** : Favoriser le marché de la rénovation, du bioclimatique, des matériaux éco-responsables. Réorienter l'urbanisme vers plus de zones arborées, et une meilleure utilisation des surfaces construites.

BIENS & SERVICES : LOW-TECH & ÉCONOMIE CIRCULAIRE

◆ **Biens d'équipement** (cuisine/sport/vêtements/TV/son...) : Favoriser le marché de l'occasion, la réparabilité, l'éco-conception, le *construit pour durer*, l'ouverture à la *low-tech*.

◆ **Économie circulaire** : Encourager les 4R : **Réutiliser**, **Réemployer**, **Réparer** (ou **Rénover**), **Recycler** en fin de parcours.

◆ **Collectivement** : Placer l'action climatique au cœur de la vie politique, médiatique et économique. Substituer au PIB un indicateur de la valeur créée pour le bien commun.

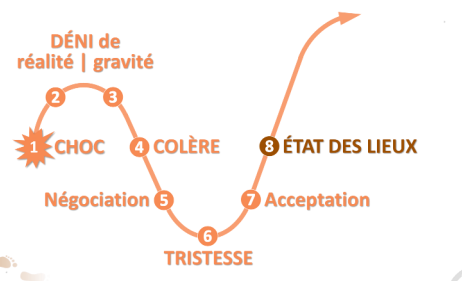
Fiscalité : donner aux choses leur vrai coût environnemental.
 Finance : favoriser les projets utiles au bien de tous.
 Droit : offrir une protection aux écosystèmes.

Une fois la réalité pleinement acceptée, l'énergie que l'on retrouve demande à être canalisée de façon utile. C'est le temps de **l'état des lieux**.

C'est l'étape du **réalisme**, du décompte des cartes que l'on a en main, et qu'on est prêt à jouer de façon écologique pour soi-même et pour les autres.

Faire l'inventaire précis de sa situation, permet de s'ancrer dans le concret, de voir d'où on part, pour se donner une **vision** claire du chemin à parcourir.

Dans le cas de la transition climatique, la tâche peut paraître immense ! Elle l'est, c'est sûr, mais tout grand voyage commence par des **petits pas**.

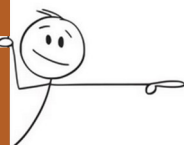


⑨ Par où commencer ?

Eh, mais c'est **ÉNORME** ce qu'il faut faire ! Est-ce que c'est possible de réussir un truc pareil ?

C'est bien beau tout ça, mais moi la vie c'est à 100 à l'heure, et j'ai des choses importantes à régler !

Et puis, je ne suis qu'un grain de sable dans tout ça ! C'est d'abord aux politiques d'agir, non ?



Petit manuel de
TRANSITION :
écologique
pour soi et
pour le monde

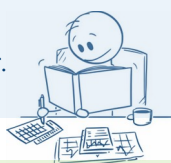


1 MESURER son empreinte carbone

C'est très facile : en quelques clics sur internet, on trouve des calculateurs d'empreinte carbone très corrects.^{9a}

On sait où on doit arriver : à 2 T/an de CO₂eq. en 2050. Mais le point de départ est propre à chacun, selon ses modes de vie, son environnement... Mesurer permet de **cibler ses actions**, et de se voir progresser.

NB : Il n'y a pas lieu de se juger soi-même, car la culpabilité pousse à réagir, pas à agir.



2 SE POSER un moment

Nous allons beaucoup trop vite ! Publicités, actualités, sollicitations et propositions en tous genres... notre attention est en permanence sollicitée. Elle est un enjeu commercial majeur, pour nous faire consommer.

Pas de discernement possible dans ce maëlstrom ! Or il faut un peu de temps pour avoir une pensée autonome.

Cela demande de faire un vrai pas de côté, qui offre de réels instants de réelle **liberté**.



4 COMMENCER par ce qui est facile

Le chemin est long, et le temps est court, alors il faut se mettre en route sans attendre ! Jeunes ou vieux, citadins ou campagnards, tout le monde peut faire un 1^{er} pas...

Pas de dogme : être efficace, c'est être pragmatique. Commencer par ce qui est facile, et qui nous fait du bien, initie un cercle vertueux, très précieux dans la durée.



NB : Quand on en a, placer utilement son argent est une grande aide à la transition !

3 CONSTATER par soi-même

Se poser, juste un instant, permet de percevoir des bruits, des odeurs... qu'on avait pas perçues 1 minute plus tôt.

Il en va de même pour les grandes choses de la vie. Tout adulte peut constater aujourd'hui par lui-même, sur l'échelle de sa vie, et d'où qu'il vienne, que le climat, la nature, les paysages de son enfance, ont changé.



Quand on fait par soi-même ce constat, l'urgence passe **de concept à réalité**.

5 S'ENTOURER et coopérer

Seul, on n'avance pas bien loin, on n'inspire pas grand monde, et on finit par s'épuiser. Pour être en énergie, nous avons besoin de partager avec d'autres.

L'intelligence collective fait partie du génie humain. Les idées des uns viennent enrichir celles des autres, et sont un catalyseur puissant d'**innovation**.

NB : Écouter sans juger est la clé la plus précieuse pour coopérer.



6 VIVRE MIEUX, tout en cheminant...

C'est une « *heureuse coïncidence que ce que nous devons faire pour survivre est aussi ce que nous devrions faire pour être heureux* » J. Hickel

Ralentir et agir en alignement avec ses **valeurs** : cela fait beaucoup de bien, et a un réel impact sur les autres.

Ce ne sont pas en effet les moralisateurs qui font bouger les lignes : ce sont les personnes inspirantes, qui vivent sereinement leur vie.



Quand on a enfin regardé la situation telle qu'elle est, on comprend dans quel périmètre on peut désormais agir.

Ce qu'on ne peut plus faire comme avant, nous pousse à explorer des voies nouvelles. C'est le temps de l'exploration, qui est aussi un temps de **reconnexion authentique à soi-même**.

Dans le cas de l'urgence climatique, il nous faut préalablement **déconstruire** tout un système de représentations, qui nous empêche d'agir.

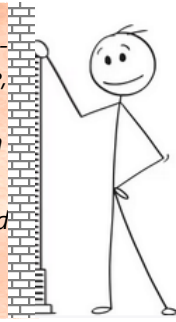
C'est un changement de paradigme, qui nous demande d'oser des solutions encore inédites, et d'expérimenter de nouvelles façons de vivre ensemble.



10 Quel futur peut-on construire ?

Que peut-on espérer construire, qui soit réaliste, et qui donne un réel espoir ?

Ça paraît quand-même difficile à imaginer...



Avoir des relations de qualité, et du temps avec ses proches

Donner du sens à ce qu'on fait, et être aligné avec ses valeurs

Se sentir en sécurité matérielle, alimentaire, financière...



Dissonance majeure

Nous n'avons jamais eu accès à autant de biens, de services, et pourtant nous ne sommes pas plus heureux qu'avant. Pire : entre menaces d'effondrement climatique, sociétal ou économique, notre futur nous semble toujours plus sombre.

Les jeunes qui vivent l'éco-anxiété donnent un message qu'il faut entendre : cette dissonance, entre ce que nous savons, voyons, et ce que nous faisons, n'est plus tenable !

Nous percevons bien la course folle dans laquelle nous sommes embarqués, et l'impasse à laquelle elle aboutit.

Mais nous ne changeons que très lentement nos habitudes, parce qu'il est long et difficile de faire le deuil de ce monde en croissance perpétuelle, auquel nous avons voulu croire.

L'urgence climatique : menace ou opportunité ?

Bien-sûr, elle est d'abord une menace. Mais c'est justement parce qu'elle nous impacte tous, et qu'elle commence à être visible, tangible même, qu'elle devient une opportunité.

L'urgence climatique, quand on en prend conscience, fait se **déchirer le voile** qui nous empêche de voir la réalité : celle d'un monde fini, que nous avons pollué, surexploité et mis au bord de la rupture, au moyen d'injustices inacceptables.

Réveil brutal, souvent, mais salutaire, qui fait voir la vacuité - parfois même l'obscurité - de bien des discours politiques ou publicitaires. Nous avons besoin de **redonner du sens** à ce que nous faisons : c'est une urgence planétaire !

Penser autrement

Pour redonner du sens à nos actions, nous devons **lier** respect des **limites** planétaires (*pollution, climat, ressources, biodiversité...*), et respect des **valeurs** humanistes qui sont le fondement de nos sociétés.

C'est l'esprit « donut » : prendre et évaluer nos décisions, collectives ou individuelles, dans cet espace qui à la fois préserve ou répare la planète, et préserve ou améliore les conditions de vie, où que ce soit. ^{10a}

Le DONUT* :
Boussole de la TRANSITION



* biscuit en forme de couronne

Voir le positif

À bien y regarder, il en faut finalement assez peu pour être heureux, et la Terre peut fournir encore assez de ressources pour qu'on puisse tous l'être, sans renoncer au progrès.

Si nous maîtrisons nos pollutions et nos émissions de GES, le réchauffement s'arrête, et la nature se régénère enfin. Nous avons les outils pour cela, c'est **à notre portée**. ^{10b}

La seule limite est celle de notre cerveau, de sa capacité à décider ce qui est bon pour nous, et à s'y atteler.

Le monde a été façonné par l'homme. Il reflète nos sociétés, nos modes de pensée. Si nous changeons, il changera.

Un changement est déjà en cours

Cela s'observe déjà dans de nombreuses entreprises qui prennent un virage éco-responsable et solidaire, assumant moins de rentabilité à court-terme, au profit d'un modèle plus pérenne, qui fédère et fidélise clients et salariés.

Agir aujourd'hui pour le climat coûte 5 à 10 fois moins cher que de devoir réparer dans 25 ans. Certains économistes, assureurs, financiers, voient la décarbonation, et l'économie mutualiste, comme gages de pérennité de nos sociétés. ^{10c}

Les grands changements sont toujours le fait d'une petite minorité, qui trouve un écho auprès du plus grand nombre. *L'arbre qui tombe fait plus de bruit que la forêt qui pousse* : malgré le peu de visibilité médiatique donnée à ce qui ne fait pas le buzz, nous sommes à ce tournant. ^{10d}

Agir rend heureux !

Au soir de sa vie, que voudrait-on avoir vécu, pour s'éteindre avec sérénité ? Avoir aimé, avoir été aimé, avoir donné du sens à sa vie, et considérer qu'elle valait bien d'être vécue : n'est-ce pas ça, qui nous rend heureux ?

Par nos choix, nos actes, nos achats ou nos votes, il y a 1000 façons de sortir du *toujours plus*, et de donner du **sens** à nos existences, pour les rendre plus heureuses, plus inspirantes. Ce que nous décidons dans le présent, dessine notre avenir...

Après l'expérimentation, vient le temps de la **décision** : en connaissance de cause, et avec sérénité, on décide d'adapter sa vie à la nouvelle donne.

Paradoxalement, et alors qu'on a dû accepter un renoncement, ou subir une perte, on se trouve **grandi** de ce choix, avec une plus grande énergie motrice.

Faire une transition n'est pas linéaire : c'est un processus itératif, que chacun suit à sa façon. Rien n'est jamais acquis, mais progresser rend serein et heureux.

À l'image de cette transition climatique que nous devons réussir ensemble, le chemin est passionnant, et porteur d'un immense espoir de **vivre mieux** !



Notes & Références

Horizons climatiques : Rencontre avec 9 scientifiques du GIEC (BD) • I.Dion/X.Henrion • *Glénat* • 2024



LE GIEC : Urgence Climat • Sylvestre Huet • *Éditions Taillandiers* • 2024

Le Monde sans Fin (BD) • J.M. Jancovici / C. Blain • *Dargaud* • 2021



RESSOURCES : Un défi pour l'humanité (BD) • P. Bihouix et V. Perriot • *Casterman* • 2024



STRIATUM : Comment notre cerveau peut sauver la planète • S. Bohler • *Bouquins* • 2023

SAPIENS : La Naissance de l'Humanité (BD) • 2020 • Harari/Vandermeulen/Casenave • *Albin Michel*



① LE RÉCHAUFFEMENT

1a) d'après : Ministère de la Transition Écologique, Impacts du changement climatique (maj 11/2025)

1b) 6^{ème} rapport du GIEC (2022), Résumé pour les Décideurs, Figure SPM.1 (extrapolée sur 2021..2024)

1c) À lire : Encyclopédie de l'Environnement, La Température moyenne sur Terre

1d) À lire : Unesco - Office for Climate Education - 6^{ème} rapport du GIEC - Résumé pour les enseignants

② LA LOI DU CARBONE

2a) IPCC (International Panel on Climate Change) : Site officiel du GIEC

2b) HORIZONS CLIMATIQUES • Ch.3 : Entretien avec Roland Séférian (Cycle du carbone)

2c) À lire : United Nations - Climate Change - L'Accord de Paris (2015 - COP21)

2d) LE GIEC, Urgence Climat - Ch. 1 : Origine et évolution des émissions annuelles de CO2 (p. 44)

③ LA LOI DE L'EAU

3a) Organisation des Nations Unies World Population Prospects 2024

3b) PNAS (National Academy of Science of U.S.) Future of the human climate niche (2020)

3c) LE GIEC : Urgence Climat • Ch.1 : La Physique du Climat

3d) WWF - No Plastic in Nature : Assessing Plastic Ingestion From Nature to People (2019)

④ JUSTICE CLIMATIQUE

4a) OXFAM - Égalité climatique : une planète pour les 99% (2023)

4b) Our World in Data - Threshold income or consumption for each decile, World, 2025

4c) Support d'animation de l'Atelier 2 Tonnes (Slide 35 : Une forte disparité entre les pays - 2021)

⑤ ÉNERGIES & NEW-TECHS

5a) RTE (Le Réseau de Transport d'Électricité) Futurs énergétiques 2050 (2022)

5b) Le solutionnisme technologique : vrais problèmes, fausses solutions ? - B. Pajot - IFRI - 2025

5c) Service des Données et Études Statistiques La France face aux 9 limites planétaires (2023)

⑥ ÉCONOMIE & PLANÈTE

6a) Sciences & Avenir - Les récifs coralliens ont franchi un "point de basculement" clim. (10/2025)

6b) RESSOURCES : Un défi pour l'humanité

6c) Report of the Committee on recent economic Changes (1929) - p 18 : Remote Saturation Point

⑦ LA CLÉ : LE CERVEAU

7a) STRIATUM : Comment notre cerveau...

7b) SAPIENS : La Naissance de l'Humanité

⑧ EMPREINTE CARBONE — ⑨ ÉCO-PSYCHOLOGIE

8a) Service des Données et Études Statistiques Chiffres clés du climat - Édition 2024

8b et 9a) ADEME - Bilans GES et Base Empreinte® (Calculateur d'empreinte carbone)

⑩ FAIRE SOCIÉTÉ

10a) OXFAM France - La Théorie du donut : une autre économie est possible (2020)

10b) Existe-t-il vraiment une inertie climatique de 20 ans ? Thomas Wagner sur bonpote.fr (maj 2024)

10c) Ministère de l'Économie et des Finances : Les enjeux économiques de la transition vers la neutralité carbone (DG Trésor - 27/01/2025)

10d) Ministères Aménagement du Territoire Transition Écologique : Baromètre ELIPSS Environnement (06/2025)

Cette courbe de deuil-changement est inspirée des travaux d'E. Kübler Ross, qui accompagnait, dans les années 60, des personnes en phase terminale.

Les 6 étapes (choc, déni, colère, marchandage, dépression, acceptation), ont été étendues à 10, considérant ici que le processus mène à une décision.

Dans le cas de l'urgence climatique en effet, il y a un futur à construire, qui demande de faire des choix.

Or choisir demande de faire le deuil de ce à quoi nous renonçons. Et le deuil produit lui-même un changement, qui est l'acceptation sereine, la capacité à faire face, à construire l'avenir.

C'est pourquoi deuil et changement sont indissociablement liés.

NB : Cette courbe n'est qu'indicative, et n'est pas exclusive. Souvent en effet, on ne vit pas un deuil de façon linéaire. On en vit plusieurs, à des stades différents, et d'autres processus intégratifs sont également possibles.



Table des Matières

Thème abordé	Étape	Page
① LE RÉCHAUFFEMENT	Le choc	1
② LA LOI DU CARBONE	Le déni de réalité	2
③ LA LOI DE L'EAU	Le déni d'impact	3
④ JUSTICE CLIMATIQUE	La colère	4
⑤ ÉNERGIES & NEW-TECHS	La négociation	5
⑥ ÉCONOMIE & PLANÈTE	La tristesse	6
⑦ LA CLÉ : LE CERVEAU	L'acceptation	7
⑧ EMPREINTE CARBONE	L'état des lieux	8
⑨ ÉCO-PSYCHOLOGIE	L'expérimentation	9
⑩ FAIRE SOCIÉTÉ	La décision	10
NOTES & RÉFÉRENCES	<i>La courbe de deuil-chgt.</i>	11

Pour aller plus loin

Les ouvrages ou articles cités en page 11, sont pour la plupart accessibles même quand on n'a pas la passion des sciences, et tous donnent un éclairage qui vaut d'être découvert. Les livres et BD cités peuvent même être d'excellentes idées de cadeau !



Par ailleurs, tout un ensemble de ressources, souvent proposées gratuitement, permettent d'élargir sa compréhension de l'urgence climatique, et de rester dans une **énergie positive** de transition.

Ateliers, conférences, podcasts... tous sont complémentaires, et très instructifs. Certains ateliers, comme The Week, peuvent se vivre sans animation externe. La liste des ressources pertinentes est longue, et ne cesse de s'étendre. Voici celles qui ont particulièrement enrichi mon parcours personnel de transition :



The Week (3x1h30) :
tour d'horizon à 360° de la crise climatique et environnementale

Chaleur Humaine (podcasts de ±50') : *interviews d'acteurs et de spécialistes de la transition*



Atelier 2 Tonnes (3h) :
comment atteindre la neutralité carbone en 2050 ?

Conférence : « Une image écologique, **la bataille des récits** » (1h)
animée par Cyril Dion



Atelier de l'adaptation (3h) :
s'adapter aux impacts physiques du changement climatique

La Fresque des nouveaux récits (atelier sur 3h) : *faire émerger une société différente*



Agriculture, industrie, transports, distribution, construction, logement, tertiaire... tous les pans de notre économie doivent évoluer, chacun avec ses propres challenges.

D'autres ressources, plus spécifiques, existent dans chaque domaine, ou sont à créer. Il y a tant à faire, à changer, à expliquer... que chacun peut être acteur de la transition.





Conclusion

La principale crise n'est pas le réchauffement climatique en lui-même, mais notre incapacité à prendre conscience de l'urgence absolue dans lequel il nous place.

Or la réalité est là, implacable : 7 limites planétaires sur 9 ont été franchies, et un 1^{er} point de bascule climatique a, très probablement, déjà été atteint. La planète ne réagit pas au traitement médiatique ou politique que nous faisons de ces sujets, mais à des lois physiques immuables.

Le risque d'effondrement est bien réel, même s'il est encore imprécis. Chaque année, nous avons un peu moins de cartes en main pour construire un futur désirable, ou au moins acceptable. La transition ne peut plus attendre, et elle n'a pas encore vraiment commencé.

S'il y a bien des signes encourageants, comme le développement des énergies renouvelables, on est encore loin, très loin des changements indispensables à la sauvegarde de notre avenir.

Mais pour bien des terriens, qui luttent pour se loger, se nourrir, ou parfois juste pour survivre, le climat n'est pas la première préoccupation, loin de là. Pour d'autres, le maintien de l'économie reste le sujet majeur. Et on voit la démocratie, l'information, la science, attaquées ou idéologisées, alors que l'IA amène un tel bouleversement, qu'on ne sait pas en prévoir les conséquences...

Il est légitime de se demander par quel bout prendre le problème, mais l'urgence climatique a au moins deux caractéristiques qui justifient qu'on s'en occupe enfin.

La première est que le changement du climat va de toutes façons changer en profondeur le monde, nos économies, et notre façon de vivre, que ce soit pour le meilleur, ou pour le pire. Notre civilisation est à un point de bascule, parce que notre planète est à un point de rupture.

La seconde caractéristique très particulière de l'urgence climatique, est qu'elle nous reconnecte à tout ce qui est nécessaire pour construire un bonheur durable et partagé :

- ✓ Elle nous ramène au monde **réel**, physique, dont nos existences dépendent directement, ce qui nous permet de nous émanciper des carcans idéologiques qui nous enferment et nous aveuglent.
- ✓ Tout le monde peut agir, et est invité à le faire, avec la possibilité d'en mesurer le résultat. C'est une crise sur laquelle il est possible de fédérer, et qui peut être une source de **cohésion sociale**.
- ✓ La conscience de notre précarité fait réaliser le besoin de coopérer, et mène vers une société plus **solidaire**, dans laquelle guerres, destructions, et compétitions à outrance, n'ont plus de sens.

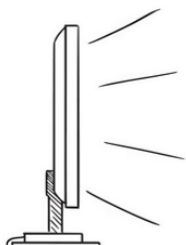
L'*emballage climatique* pourrait prendre enfin une signification tellement plus sympathique !

Nous sommes tous sensibles à ce qui va se passer, pour nous, nos enfants, ou à ce que nous allons laisser derrière nous, même quand une carapace protège cette sensibilité.

Baisser les bras en se disant que tout cela est une utopie n'est pas une solution, ne construit rien. Si vous vous dites au contraire que ça pourrait marcher... ne gardez pas ça pour vous !

BREAKING NEWS !

**NEUTRALITÉ CARBONE : « C'EST POSSIBLE DÈS 2045 ! » ESTIME LA NOU
UMP FAIT VOLTE-FACE ET SE POSE EN LEADER DE LA TRANSITION CLIM
RÉSOUT PAS UN PROBLÈME AU NIVEAU DE CONSCIENCE OÙ ON L'A CRÉÉ**



« *Nous n'héritons pas de la terre de nos parents,
nous l'empruntons à nos enfants.* »

(proverbe ancien)



Ingénieur de formation, j'ai d'abord exercé des métiers orientés technique, gestion, finances, ressources humaines... et préservation des emplois.

Cela m'a amené à découvrir différents outils de connaissance de soi et d'accompagnement de la personne, sur lesquels je me suis spécialisé, et qui sont devenus le cœur de mon activité.

Gestion du changement et psychologie vont de pair, car aucun collectif ne peut évoluer, si celles et ceux qui le constituent n'adhèrent pas au projet, ou ne voient pas la nécessité d'évoluer.

C'est précisément la question que nous pose la transformation du climat : À quels changements sommes-nous prêts, pourquoi... et pour quoi ?

Devant la nécessité et l'urgence de répondre à ces questions, et à tant d'autres qui en découlent, ce document est librement reproductible, et peut être diffusé pour un usage non commercial.*

Il est disponible en téléchargement, et mis à jour sur mon site internet : www.gjardsebastien.fr

Sébastien GIRARD

