

10 PAGES POUR COMPRENDRE

L'Urgence Climatique

Pour rassembler autour d'un sujet sensible

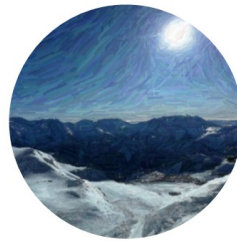
*les climato-sceptiques,
les éco-anxieux,*

*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

Soyons clairs : dans le brouhaha médiatique, le climat n'est qu'un sujet secondaire. On l'évoque bien à chaque canicule, inondation, tempête, ou feu de forêt, mais sans expliquer comment éviter que ces phénomènes ne s'aggravent au fil des ans.

Chacun comprend bien qu'il y a une menace, mais celle-ci est trop diffuse, trop lointaine, trop incertaine pour qu'on s'en soucie vraiment. Il y a tellement de préoccupations plus immédiates, et bien plus concrètes !

Très naturellement, nous nous concentrons donc sur ce qui nous impacte directement à brève échéance, et ce sur quoi nous voyons comment agir.

Pour le climat, on attend de savoir précisément à quoi il va falloir faire face pour s'y atteler vraiment, en se disant : *il sera toujours temps...*



Et pourtant, probablement avez-vous constaté déjà que cet endroit où vous avez grandi a changé : avec des printemps plus précoces, des étés plus chauds, des hivers beaucoup moins enneigés...

Ce constat simple a le mérite de nous reconnecter à une expérience personnelle, qui reste inaltérable, sécurisée dans notre mémoire. Mais qu'en est-il ailleurs et, plus généralement, à l'échelle planétaire ?

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 nos mécanismes inconscients face au danger, pour pouvoir appréhender avec **lucidité** cette réalité nouvelle, totalement inédite.

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 d'impact sur 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 réchauffée d'au moins **+1,3°C**.

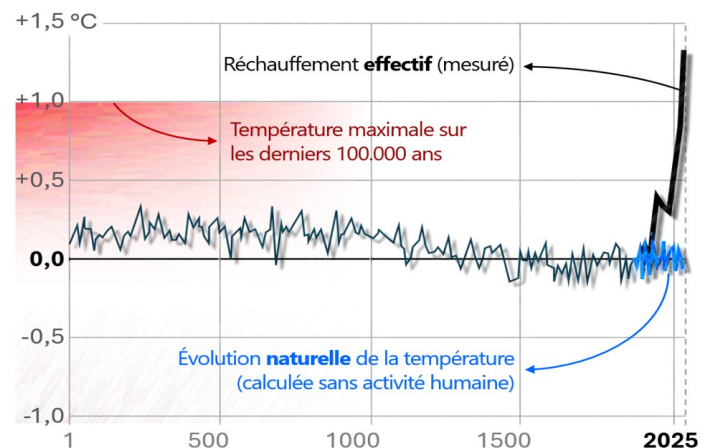
Elle monte encore d'environ **+0,3°C** par décennie (+0,5°C en Europe) à une vitesse qui continue d'augmenter. ^{1a}

L'origine du réchauffement

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

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

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



Une situation inédite ^{1c}

La température moyenne sur Terre a toujours varié, oscillant entre période glaciaires et interglaciaires à une vitesse de $\pm 0,05^\circ\text{C}$ par siècle, modifiant en profondeur les paysages. Le monde du vivant (la biosphère) s'y est toujours adapté à sa vitesse, sur plusieurs millénaires.

Le réchauffement actuel est **50 à 100 fois** plus rapide, et il est sans précédent dans l'histoire du vivant.



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 mourons.

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

Un bouleversement majeur

La vitesse de ce changement climatique impose un tel stress aux écosystèmes, qu'il provoque ou aggrave une très probable 6^{ème} extinction de masse, débutée il y a 1 siècle, qui réduit la biodiversité, et menace 75 % des espèces.

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, souvent toxiques, cette pollution menace le vivant, la reproduction, l'alimentation et la santé humaines.

Quand la machine s'emballe...

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, à condition de les déployer très rapidement.

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.

» Il y a donc **urgence climatique et environnementale**.

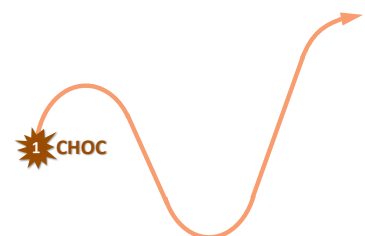
» L'urgence est **planétaire, et l'enjeu est immense !**

Cet état d'urgence sous-tend une telle remise en cause de nos modes de vie et de notre avenir, que sa réalité est particulièrement difficile à accepter.

C'est si anxiogène, que c'est pour notre cerveau un **choc** dont il essaye de se protéger, en activant des **mécanismes de défense** inconscients très puissants.

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

Pour débloquer notre capacité à agir, il faut donc **prendre conscience** de tout ce qui nous freine. C'est la 1^{ère} étape indispensable d'une **transition** réussie.



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 max. à l'horizon 2100.

En 2026, notre Trajectoire 2100 mondiale est à **+3°C** (en France : +4°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}

Météo et climat

La météo est un instantané du climat, à un endroit donné. Très variable dans le temps, et d'un endroit à un autre, elle reste difficile à prévoir au-delà de quelques heures ou jours.

Le climat, lui, est plus stable, ce qui le rend plus prédictible. On l'observe au niveau planétaire sur la base de données qui, globalement, évoluent assez lentement.

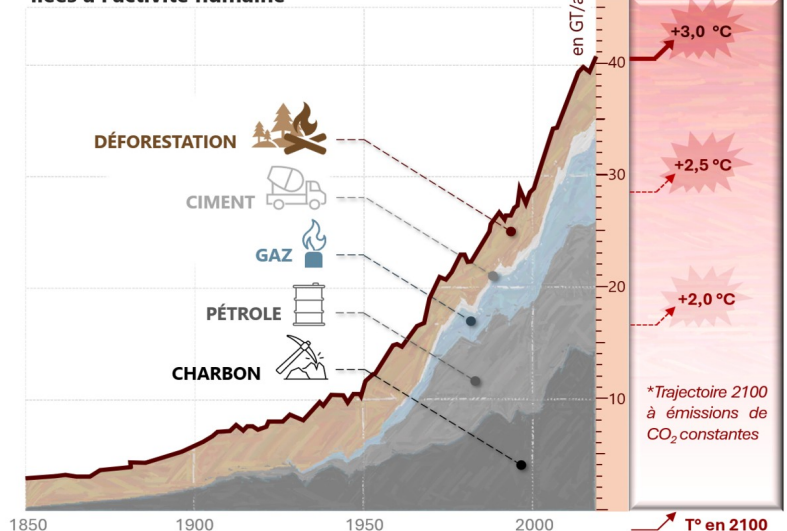
Les modèles de calcul, alimentés par toujours plus de mesures en temps réel et de puissance informatique, améliorent sans cesse leurs prévisions, qu'elles soient météorologiques, climatiques, ou sur les risques de phénomènes extrêmes.

Controverses "scientifiques" et réalité objective

Des *majors* du pétrole, de la chimie ou du transport, font du lobbying scientifique et produisent des études orientées pour favoriser leur marché, ou semer le doute. Derrière une pseudo-controverse : bien voir quels sont les intérêts en jeu !

En 2026, la réalité objective du dérèglement climatique est une évidence. Ses conséquences sont visibles et conformes à ce qui avait été prévu de longue date, et rendu public.

ÉMISSIONS mondiales de CO₂ liées à l'activité humaine^{2d}



Le réchauffement climatique va, sans plus aucun doute, bouleverser nos vies. Chez certains - et c'est très naturel - cela génère 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.

DÉNI de
réalité | gravité



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 de presque 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 à nouveau, un peu partout dans le monde, et certains pays ont subi des pluies, inondations ou glissements de terrains très exceptionnels, souvent sans précédent, ou encore des vents de 300 km/h.

Chaque année apporte son lot de catastrophes nouvelles. Il y en a toujours eu, mais leur intensité et leur fréquence vont crescendo, touchant très durement certaines populations.

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 jusqu'à 10 milliards en 2050, les crises alimentaires vont être plus fréquentes.^{3a}

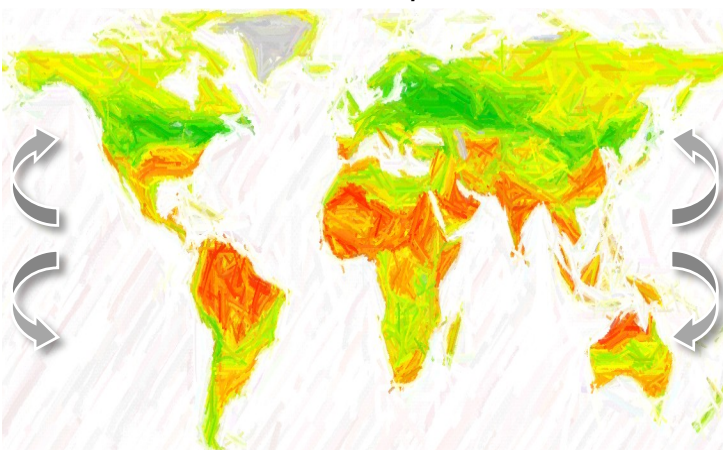
Au fur et à mesure que les populations les plus vulnérables se retrouveront privées de leurs moyens de subsistance essentiels, elles n'auront pas d'autre choix que de migrer.

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 disponibles.

Le 2^{ème} impact est l'évaporation de gigantesques masses d'eau, qui alimentent des phénomènes pluvieux extrêmes.



L'eau : convoitée et redoutée

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 sont vulnérables, fragilisées par l'artificialisation des sols et les surfaces agricoles sans arbres.

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

!\ Eau & Environnement

PFAS (polluants "éternels"), pesticides et insecticides, antibiotiques, médicaments, 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 micro-particules, est si omniprésent, que nous ingérons déjà tous l'équivalent d'une carte bleue par semaine !^{3d}

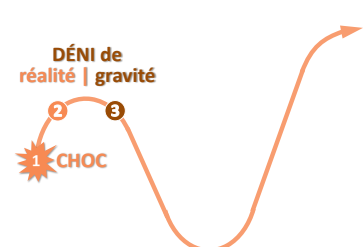


Une fois la réalité en partie acceptée, le déni prend une 2^{ème} forme, qui est le refus de la possibilité d'être impacté : c'est le **déni de gravité** (ou d'impact).

Croire que le changement climatique ne va pas nous affecter est un leurre. Accepter qu'il va nous impacter un jour, c'est une véritable 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 donne l'illusion de se protéger... et maintient dans l'inaction.

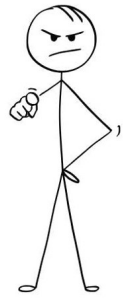


④ Qui est responsable ?

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 ^{4a}

D'après une étude réalisée par Oxfam en 2023 :

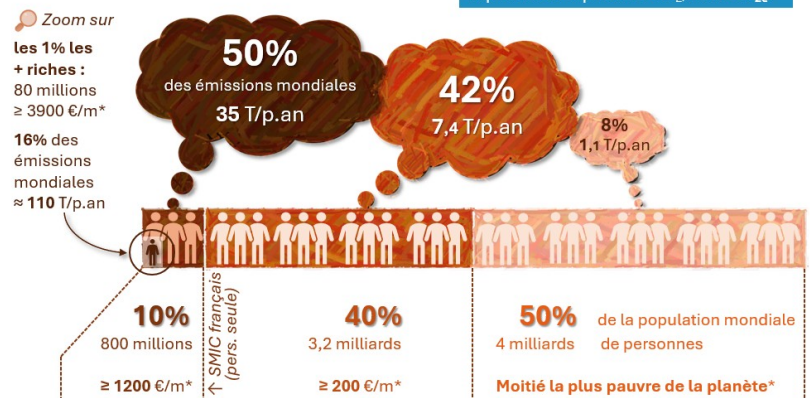
- » les 10% les plus riches sont responsables de la moitié des émissions planétaires de GES ;
- » les 1% les plus riches émettent 2 fois plus de GES que les 50 % les plus pauvres de la planète.

Deux vérités s'imposent donc :

- » **les responsables du réchauffement sont ceux qui ont le pouvoir de changer les choses ;**
- » **les moins riches, qui sont les plus vulnérables, sont ceux qui vont le plus souffrir d'un réchauffement dont ils ne sont pas responsables.**

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*



Du CO₂ au 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}**

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.**

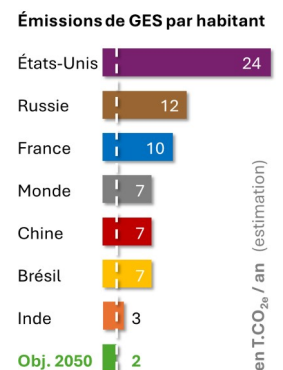
Notre façon d'utiliser notre argent peut changer le monde : c'est un pouvoir... et c'est aussi une grande responsabilité !

Le défi français

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

Malgré quelques progrès réalisés, nous en sommes encore très loin.

Citoyen, état, entreprises : si chacun attend que l'autre fasse le 1^{er} pas, rien ne bouge. Or relever ce défi requiert l'engagement de tous ! ^{4c}



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.

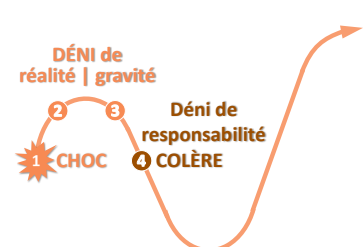
Cette récession est brutale et inquiétante, mais la réalité climatique est si confrontante pour le *modèle américain*, qu'il provoque en réaction un déni très puissant. Il faut espérer qu'il soit passager, et qu'il ne s'étende pas à d'autres pays !

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** !

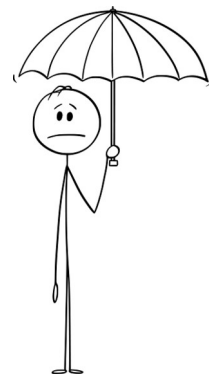


⑤ On doit bien pouvoir se protéger, non ?

*Le génie humain a toujours su faire face ; pourquoi n'y arriverait-il pas, face au climat ?
L'intelligence artificielle, justement, ne nous apporte-t-elle pas des solutions nouvelles ?*

*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 fois plus d'énergie qu'il n'en restitue. Il 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.

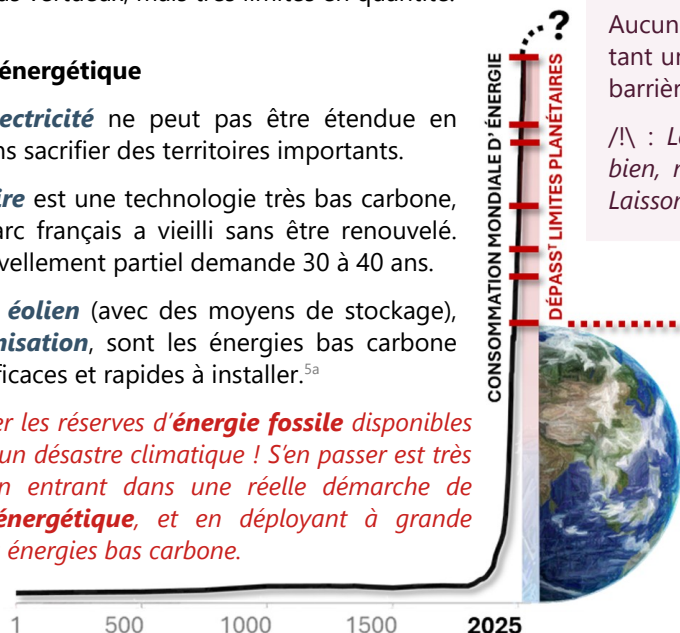
La réalité énergétique

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** (avec des moyens de stockage), et **méthanisation**, sont les énergies bas carbone les plus efficaces et rapides à installer.^{5a}

*!/: Utiliser les réserves d'énergie fossile disponibles produirait un désastre climatique ! S'en passer est très possible en entrant dans une réelle démarche de **sobriété énergétique**, 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.

!/: Il y a foisonnement d'idées séduisantes en apparence, mais qui sont irréalisables, coûteuses ou risquées, certaines 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.

Le véritable courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité à maintenir son anxiété à sa juste place, pour avancer avec détermination et **lucidité**.



⑥ Y a-t-il encore un espoir ?

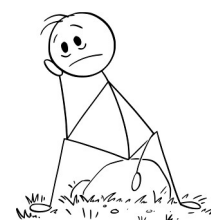
La Terre ne peut-elle pas se régénérer ? Les espèces évoluent, s'adaptent, migrent...

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.

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 été franchi pour les récifs 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 son impact.

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.

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 ?

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



TOUJOURS PLUS



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 consommateurs de *toujours plus* de ressources...

Ce modèle, outre les guerres et injustices qu'il crée, détruit le climat, le vivant et ses ressources, indispensables à nos vies.^{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.

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 apporté l'accès au confort matériel, au soin... Mais aujourd'hui 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, un rêve fou, dangereux, suicidaire. Changer est difficile, mais c'est indispensable.

Et l'économie ? Elle peut très bien être réorientée : elle l'a été déjà en périodes de crise. C'est une **nouvelle page**, à écrire très vite !

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 redoutée, 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 ?

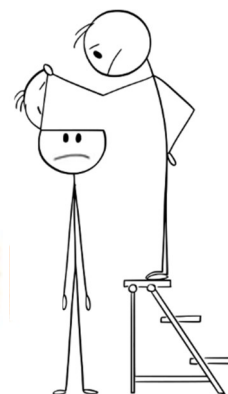
Mais comment en est-on arrivé là !?

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 ?



LA CLÉ : LE CERVEAU

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* : c'est le **circuit de la récompense**.^{7a}

Ces pulsions de notre psyché, archaïques et puissantes sont le 1^{er} levier utilisé par la *pub* pour nous faire (sur)consommer.

Consommer pour se rassurer

Nous nous définissons, avons de l'estime pour nous, par rapport à l'image que les autres nous renvoient de nous-mêmes.

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 2nd levier, constamment utilisé par la publicité, qui nous assène en permanence des images irréelles ou en trompe-l'œil, pour nous faire croire à des bonheurs factices.



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 ?

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 – y compris de sa propre responsabilité – permet de se **remobiliser** pour construire un avenir nouveau.

Sobriété : le mot qui fâche !

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. On confond sobriété et restriction, sans voir le bénéfice qu'on aurait à s'alléger de ce tout qui est inutile dans sa vie.

N'est-ce pas là qu'une simple norme sociale, qu'on pourrait choisir de 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.

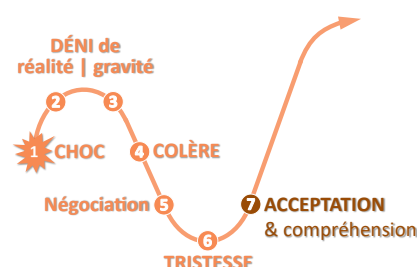
Le récit collectif, c'est l'imaginaire qui structure nos sociétés. Il façonne nos normes sociales, et notre vision de la réussite. Or un récit est évolutif. Et si on le recentrait sur l'essentiel ?^{7b}

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 **solidarité** et de **sobriété** choisies.



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 ? pour quel effort à fournir ?
ou pour quelles concessions à faire ? et combien ça coûte ?

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 ?



EMPREINTE CARBONE d'un Français : 10 T CO_{2e}/an

Alimentation	viande Beurre - Œuf Fromage B.O.F.	2,3 T/an
Habitat	énergie constr.	2,2
Déplacements	voiture avion	2,1 ▼ 3,1
Biens & Services	équipements services privés services publics	

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** (et /p).

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

pois, fèves...), et d'oléagineux (amandes, 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. Redonner une place aux arbres, aux cultures de légumineuses, et encourager les circuits courts.

HABITAT : MIEUX ISOLÉ MIEUX UTILISÉ + AUTONOME

fioul	3,0	en T CO _{2e} pour chauffer 100 m ² pendant 1 an
gaz	2,0	(avec une isolation thermique moyenne)
électricité	0,6	♦ Programmer son chauffage sur :
pompe à chaleur	0,2	≈19°C (jour), et ≈16°C (nuit/absence)

♦ **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.

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	♦ Longs trajets : redécouvrir notre beau pays en train, et réserver l'avion à l'exceptionnel et aux très longs trajets.
Voiture élec.*	2,1	♦ Au quotidien : privilégier le rail, le bus, le covoiturage* ou les mobilités douces (vélo, marche) si possible.
Scooter	1,3	
Autocar	0,7	
Train : RER/TGV...	0,2	

♦ **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.

BIENS & SERVICES : LOW-TECH & ÉCONOMIE CIRCULAIRE

♦ **Biens d'équipement** (cuisine/vêtements/sport/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 : Réemployer, Réutiliser, 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/entreprises écoresponsables.

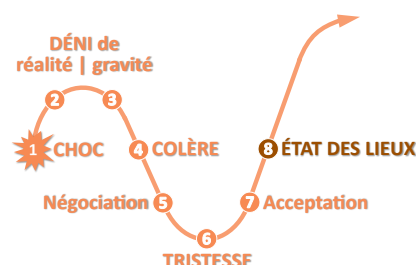
Droit : offrir une protection aux écosystèmes.

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**.

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.

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.

Dans le cas de la transition climatique, la tâche paraît immense... et elle l'est ! Mais tout grand voyage commence par des **petits pas**.

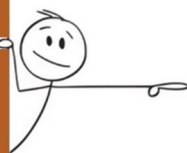


⑨ Par où commencer ?

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 d'autres choses importantes à gérer !

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 CO_{2e} en 2050. Mais le point de départ est propre à chacun, selon ses modes de vie, son environnement... Mesurer permet de se situer, de **cibler ses actions**, et de se voir progresser.

/!\ : 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 vite, beaucoup trop vite ! En permanence nous sommes sollicités par les publicités, les actualités et 1000 autres propositions. Capter notre attention est un enjeu commercial majeur, pour nous faire consommer.

Pas de discernement possible dans ce *maelström* : il faut un peu de temps pour avoir une pensée autonome.

Cela demande de faire un vrai pas de côté, pour s'offrir des 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.



Quand on en a, placer utilement son argent peut être un puissant levier de transition.

③ CONSTATER par soi-même

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

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



Quand on fait par soi-même ce constat, l'urgence **passé 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**.

/!\ : Écouter sans juger est la clé la plus précieuse pour coopérer.



⑥ TRANSFORMER le monde autour de soi

Mobiliser et stimuler ses capacités, agir en accord avec ses **valeurs** : tout cela permet de trouver sa voie, nourrit un bien-être durable, et a un réel impact sur les autres.

De fait, ce ne sont pas les moralisateurs qui font bouger les lignes : ce sont les personnes inspirantes, qui vivent avec sérénité des choix de vie porteurs de sens.

« Sois le changement que tu désires pour le Monde » Gandhi



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.

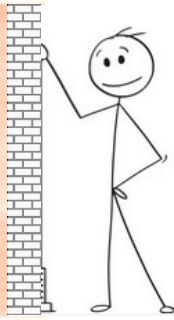
C'est un changement de paradigme, qui nous demande d'oser des solutions encore inédites, et d'expérimenter de nouvelles façons de vivre ensemble.



⑩ Quel futur peut-on construire ?

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

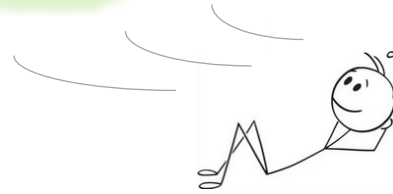
Ça paraît quand-même difficile à imaginer...



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

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

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



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'obscénité - de bien des discours politiques ou publicitaires. Nous avons besoin de **redonner du sens** à ce que nous faisons : c'est une urgence planétaire !

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 rapidement nos émissions de GES, le réchauffement ralentit puis s'arrête. Et si nous maîtrisons nos pollutions, la nature se régénère, et notre santé s'améliore. Nous avons les outils pour cela, **c'est à notre portée**.^{10a}

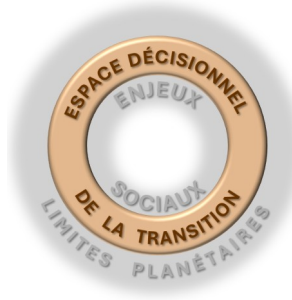
La seule limite est celle de notre cerveau, de sa capacité à décider ce qui est bon pour nous, et à s'y atteler. Le monde a été façonné par l'homme : il est le produit de nos sociétés, et de nos modes de pensée. Si nous changeons, il changera.

En quête de sens

Au soir de sa vie, que voudrait-on avoir vécu, pour s'éteindre avec sérénité ? Avoir eu des possessions ou des réussites sociales éclatantes ? Ou bien avoir passé du temps avec ses proches, avoir vécu en accord avec ses valeurs, et sentir que sa vie a été utile ?

Par nos choix, nos actes, nos achats ou nos votes, il y a 1000 façons de sortir du *toujours plus*, et de redonner du sens à nos existences en contribuant à un futur désirable. Agir rend heureux !

Le DONUT* :
Boussole de la TRANSITION



* biscuit en forme de couronne

Changer de logiciel

Pour piloter efficacement nos actions, nous devons lier respect des **limites planétaires** (biodiversité, air, eau, climat, ressources...), et respect des **valeurs humanistes** qui sont le fondement de nos sociétés.

C'est l'esprit et la méthode "donut" : prendre et évaluer nos décisions dans cet espace qui à la fois protège ou régénère les écosystèmes, et préserve ou améliore les conditions de vie, où que ce soit.^{10b}

Rien n'est figé

Les grands changements sont toujours le fait d'une petite minorité, qui trouve un écho auprès du plus grand nombre.

Ils ne viennent pas *du haut*, mais de la conscience collective qu'une nouvelle page doit être écrite. Et jusqu'au moment de leur mise en œuvre, ils paraissent très improbables, tant nos sociétés sont naturellement conservatrices.^{10c}

Malgré l'accumulation des reculades récentes, les mentalités évoluent. Le dérèglement climatique est devenu si évident que médias et politiques ne peuvent plus éluder le sujet, et que les discours climato-sceptiques disparaissent peu à peu. Une conscience collective émerge progressivement...

Quel monde pour demain ?

Pour survivre, nous n'avons d'autre choix que de repenser notre rapport au vivant, et d'aider la nature à se régénérer.

On sait désormais qu'agir aujourd'hui pour le climat coûte 5 à 10 fois moins cher que de devoir réparer dans 25 ans. Décarboner nos activités, mais aussi les dépolluer, est un impératif structurant pour l'économie, qui peut s'y adapter : de nombreuses initiatives économiques le prouvent déjà.^{10d}

C'est aujourd'hui la volonté politique qui manque, liée à la peur de déplaire, et entretenue par de puissants lobbyings. Sortir de cette logique délétère demande un réancrage démocratique, qui redonne au citoyen le pouvoir de choisir.

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 ressort **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) 6ème 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 6ème 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) Existe-t-il vraiment une inertie climatique de 20 ans ? Thomas Wagner sur bonpote.fr (maj 2024)

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

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

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

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 VIVRE ENSEMBLE	La décision	10
NOTES & RÉFÉRENCES	La courbe de deuil-changement	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**.

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 écolo-
gique, la bataille des récits » (1h)
animée par Cyril Dion



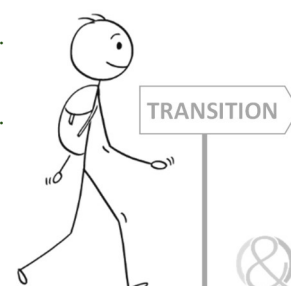
Atelier de l'adaptation (3h) :
s'adapter aux impacts physiques
du changement climatique

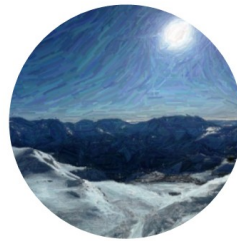
La Fresque des nouveaux récits
(atelier sur 3h) : faire émerger une
société différente



Agriculture, industrie, transports, distribution, construction, logement, banque, 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 encore à créer. Il y a tant à faire, à changer, à expliquer... que chacun peut être acteur de la transition.





Conclusion

Plus que le réchauffement en lui-même, la vraie crise est dans notre incapacité à réagir efficacement. Or la réalité est là, implacable : 7 limites planétaires sur 9 ont été franchies, et nous flirtons dangereusement avec les 1^{ers} seuils d'emballement climatique. 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 et, fort heureusement, évitable. Mais chaque année, nous avons un peu moins de cartes en main pour construire un futur désirable !

La transition ne peut donc plus attendre, et elle n'a pas encore vraiment commencé. L'essor récent des énergies renouvelables est encourageant, mais ça n'est qu'une petite partie de la solution.

Or 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. D'autres s'accrochent au dogme d'une économie prédatrice parce qu'elle est la seule référence connue. Et on voit la démocratie, l'information et la science, attaquées ou idéologisées, à un moment où l'IA rend l'avenir plus imprévisible que jamais.

Par quel bout alors prendre le problème ? Placer l'urgence climatique et environnementale au cœur de nos priorités, de façon structurelle et stable, est essentiel pour deux raisons :

- La première est que le changement du climat va de toutes façons changer en profondeur le monde, nos économies et notre façon de vivre, donc mieux vaut construire que subir.
- La seconde est que cette urgence écologique nous reconnecte à l'essentiel, à ce qui nous est indispensable pour construire un bonheur durable et partagé :
 - ✓ elle replace au 1^{er} plan le **monde réel**, tout ce dont nous dépendons physiquement, ce qui nous permet enfin de nous émanciper des carcans idéologiques qui nous enferment et nous aveuglent ;
 - ✓ chacun de nous peut agir à son niveau, mesurer son impact, et influencer sur celui du collectif. C'est une crise sur laquelle il est possible de **fédérer**, et qui peut devenir une source de cohésion sociale ;
 - ✓ notre précarité nous fait réaliser le besoin de coopérer, et mène à une société plus **solidaire**, dans laquelle les guerres, destructions et compétitions à outrance n'ont plus de sens.

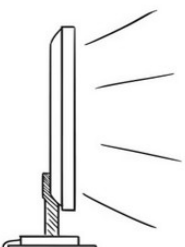
À quoi ressemblera demain ? Nul ne sait encore le prédire, car nous manquons de récits novateurs qui structurent notre imaginaire collectif, proposant des alternatives crédibles et stimulantes.

Si le climat que nous avons connu n'existe déjà plus, la nature a des capacités de régénération surprenantes, quand on lui en laisse la possibilité. Gérer cette situation est le défi de notre époque, qui mènera inmanquablement vers un nouveau modèle de société. À nous de définir lequel...

« 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.

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.girardsebastien.fr

Sébastien GIRARD

