

Ecolo et heureux

Effectuer des gestes écologiques contribue au bonheur

Deux expériences autorisent à penser que les comportements pro-environnementaux augmentent le sentiment de bonheur. Elles ont été conduites par des psychologues de l'université de Baylor aux Etats-Unis :

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/09567976241251766>

(Pour ceux que ce sujet intéresse, ce lien oriente vers de multiples ressources)

La première étude était préliminaire et a observé 181 adultes dans 14 pays et la deuxième étude s'est effectuée avec 545 étudiants américains.

Lors de cette dernière, on a commencé par demander aux étudiants ce qu'ils pourraient faire pour se sentir heureux. Les réponses étaient du genre « Regarder un bon film à la télévision », « Manger dans un bon restaurant », « Prendre un café avec de bons amis », « Aller dans un SPA », ...

Les chercheurs ont alors tiré au sort et proposé à la moitié de faire justement ces expériences-là, et à l'autre moitié de réaliser différents geste pro-environnementaux tels que préparer des plats végétariens, aller au travail en vélo, isoler sa maison, trier ses déchets, installer un compost dans leur jardin, etc.

Dix jours plus tard, on leur a demandé de mesurer leur bien-être subjectif associé aux activités pratiquées durant cette période et au final, ceux qui avaient réalisé leur souhait étaient effectivement très contents, alors que les autres l'étaient encore plus : ils en ressentaient encore les effets tout en remplissant le questionnaire et trouvaient que cela donnait du sens à leur vie.

Dans le cadre de notre association, nous avons réalisé une visio sur YouTube en rapport avec l'écopsychologie et l'éco-souffrance. Une des possibilités de sortir de cette souffrance était justement d'intégrer dans sa vie des gestes pro-environnementaux, en respectant le bon vieux principe de la psychologie positive : le pppp, le plus petit pas possible : lentement mais sûrement.

Pour les sophrologues et/ou les pratiquants de la thérapie ACT, le respect écologique devient une Valeur qui peut donner sens à notre vie.