



D.R.

“

Il nous faudra répondre à notre véritable vocation, qui n'est pas de produire et de consommer jusqu'à la fin de nos vies, mais d'aimer, d'admirer et de prendre soin de la vie sous toutes ses formes

Pierre Rabhi

”

Pierre Rabhi est un essayiste, agriculteur et biologiste, développeur de l'agroécologie, romancier, inventeur du concept « Oasis en tous lieux » et expert dans la lutte contre la désertification. Il est l'initiateur du mouvement Colibris où les membres font chacun leur part dans une implication autour de l'éco-habitat, une écologie de vie et la « sobriété heureuse ». Il donne des conférences aux 4 coins de l'hexagone.

Pierre Rabhi soulève la question de l'écologie au sens large ainsi que de l'écologie intérieure. De son étymologie écologie signifie « éco » qui correspond à « oikos » la maison et « logie » à « logos » étude, science. L'écologie est donc l'étude, la science de la maison. La maison extérieure, celle qu'on habite jusqu'à celle de notre environnement, la nature, notre planète. Notre maison est aussi intérieure, celle que nous abritons en nous. Aimer, prendre soin de la vie sous toutes ses formes c'est s'aimer et prendre soin de sa vie et de le faire rayonner à notre maison extérieure. Nous-mêmes et la planète sommes semblables, nous sommes composés des mêmes atomes.

En somme nous pourrions dire qu'entreprendre une psychothérapie est un acte écologique, ce serait d'étudier sa propre maison, soi-même. En sophrologie, un exercice d'introspection nous invite à visiter une maison, d'en faire le constat c'est-à-dire, je trouve cette maison dans cet état à ce moment-là et d'en faire les travaux/ aménagements nécessaires à l'amélioration de cet environnement. L'objectif est d'apprendre à se connaître, à s'aimer, à se respecter dans ses besoins. La course à la production et la consommation nous distrait de cet objectif, nous fait perdre le sens et nous enferme dans un mal-être d'abord diffus puis de plus en plus installé.

Une psychothérapie peut révéler qu'un autre mode de vie est possible où responsabilité, sobriété, autonomie et partage sont possibles. C'est aussi, de par notre expérience et notre construction intérieure fonder une société basée sur l'écologie et la solidarité, la consommation responsable pour revendiquer une société durable.

Sophie Barbé



Sophie Barbé

7, bd Maréchal Juin - 06800 Cagnes sur Mer

Tél : 06 10 24 05 05 - sophie.barbe@gmx.fr

www.sophiebarbe.com

[f](#) Sophie Barbé