

Éco-anxiété: l'homme malade de la planète

Par Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie.

Dérèglement climatique, effondrement de la biodiversité, catastrophes naturelles, migrations, conflits, pénuries: pour une majorité de Français, les enjeux environnementaux sont devenus la première des préoccupations. Et pour une partie d'entre eux, un motif nouveau d'anxiété.

Après l'été 2019 et ses records de chaleur, j'ai vu arriver dans mon cabinet de psychothérapie des patients présentant des troubles anxieux d'un type nouveau. Le motif de leur visite? La peur de l'avenir. Et tout particulièrement d'un avenir sombre et incertain annoncé régulièrement par les rapports scientifiques sur le réchauffement climatique et l'effondrement de la biodiversité. Pour ces patients, se projeter dans un tel futur était tout simplement effrayant, anxiogène, voire désespérant.

C'est ainsi que le terme d'éco-anxiété a récemment fait son apparition dans le discours public et dans les médias, au moment où un récent sondage révèle que l'environnement est désormais la première préoccupation des Français, devant le pouvoir d'achat et les questions sociales. Que représente exactement cette notion? Comment doit l'interpréter un thérapeute confronté régulièrement dans sa pratique aux troubles anxieux «classiques»? Et au fond,

EN BREF

● **Devant l'avenir menaçant que prépare le réchauffement climatique, une angoisse d'un type nouveau a vu le jour: l'éco-anxiété.**

● **Les éco-anxieux vivent une forme de traumatisme par anticipation: le choc pré-traumatique. Certains sont tétanisés, d'autres changent radicalement de vie.**

● **L'éco-anxiété n'est pas une maladie. C'est plutôt une conscience plus aiguë des problèmes futurs, qui jouerait le rôle de sentinelle de la société.**

que nous dit ce nouveau phénomène sur l'état de notre société et de la planète?

Les patients qui venaient me voir pour ces raisons m'ont convaincue qu'il devait y avoir un phénomène de grande ampleur lié à ces inquiétudes nouvelles. J'ai donc décidé de lancer une enquête en ligne, en diffusant une annonce sur internet. Cette annonce appelait les personnes qui le désiraient à répondre à des questionnaires sur leur éco-anxiété, telle qu'elles la vivaient. En quelques semaines, je croulais sous les contributions. Moi, qui n'ai pourtant pas la force de frappe d'une institution de santé, je les ai vues affluer au rythme de 40 par jour, pour un total de 1200 entre le 10 septembre et le 10 octobre 2019. Et certaines des personnes qui répondaient au questionnaire livraient des déclarations qui faisaient réfléchir: «Je suis souvent prostré. J'ai du mal à me projeter dans l'avenir. Je suis très cynique vis-à-vis des gens de mon âge qui font des enfants, alors qu'ils vivront dans un monde apocalyptique.» Ce type de posture ●●



© Shutterstock.com/Nubefy - best works

- doit nous interroger. Ces individus sont-ils malades, comme les patients atteints de troubles anxieux traditionnels, ou simplement lucides sur un futur qu'ils perçoivent avec plus de clairvoyance que les autres ?

QUI SONT LES ÉCO-ANXIEUX ?

Mon enquête est restée en ligne un mois et a été relayée en majorité par les réseaux sociaux. Au total, elle englobe les déclarations de 1264 sujets, dont 1066 ont répondu au questionnaire en intégralité (84,3% des participants). Il ne s'agit pas d'un échantillon représentatif de la population, ne serait-ce que parce que seules les personnes très préoccupées par le sujet ont fait la démarche de collaborer. Néanmoins, une fois la démarche engagée, le taux élevé de participation témoigne d'un réel besoin d'expression.

De l'échantillon se dégagent quatre tendances. Tout d'abord, il s'agit d'un public majoritairement féminin (à plus de 64%), issu de catégories socioprofessionnelles supérieures, vivant principalement en ville. Plus de 60% des sondés se situent dans la tranche d'âge des 26-45 ans.

Les femmes sont-elles plus concernées par cette enquête du fait de la dimension émotionnelle qui y est rattachée (on sait les femmes plus à l'aise que les hommes avec l'expression de leurs ressentis) ? La majorité de personnes issues de catégories socioprofessionnelles favorisées (CSP+) que comportait mon échantillon était-elle aussi un indicateur concernant le type de public sensible aux questions environnementales ? À noter ici : le développement durable est le troisième secteur d'activité le plus représenté au sein de mes répondants, derrière les professions de santé et celles liées à l'éducation. Il s'agit par conséquent d'une population en prise directe avec la problématique écologique.

Parmi les facteurs déclencheurs, on note en premier lieu la dégradation de l'environnement, pour plus de 90% des répondants. Cette préoccupation génère un fort niveau d'anxiété chez les participants : moyenne de 3,78 sur une échelle graduée de 1 à 5, contre 3,08 pour le stress quotidien sur la même échelle. Pour plus de 68% des participants, l'anxiété relative à la situation écologique est décrite comme importante ou aiguë. Outre la perte de la biodiversité, les ressources en eau et le réchauffement climatique sont les facteurs le plus souvent cités.

EN TOILE DE FOND, L'INCERTITUDE GLOBALISÉE

L'origine des inquiétudes qui s'expriment dans cet échantillon dépasse les seuls enjeux

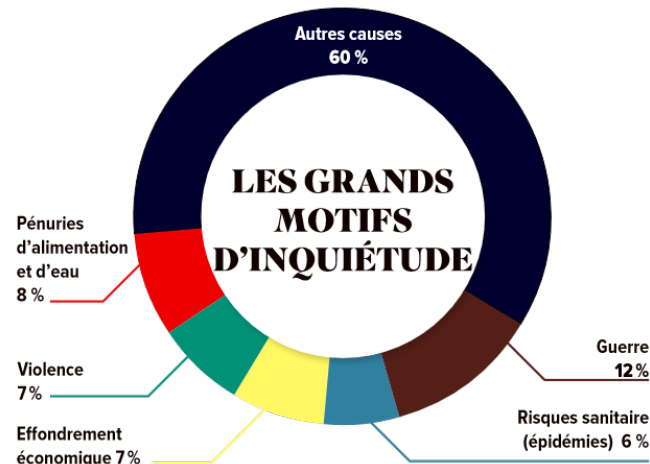
“

« Je suis souvent prostré. J'ai du mal à me projeter dans l'avenir. Je suis très cynique vis-à-vis des gens de mon âge qui font des enfants, alors qu'ils vivront dans un monde apocalyptique »

Un répondant à l'enquête

environnementaux. Il s'agit d'une anxiété systémique, qui s'ancre autant dans la sphère de l'intime que dans des problématiques géopolitiques et globales. Ainsi, pour plus de 33% des participants, les risques anxiogènes sont multiples. « Guerres, famines, maladies, médecine/soins (approvisionnement en médicaments), morts massives, violences, loi du plus fort, individualisme, risque d'accidents nucléaires... » Un exemple de déclaration d'un participant qui

LES SOURCES D'ANXIÉTÉ



résume bien la tonalité générale. La nébuleuse des peurs semble se décomposer en six grandes thématiques qui vont des angoisses individuelles aux inquiétudes sur le plan politique, en passant par les menaces systémiques, environnementales, sociales et économiques (voir la figure ci-contre).

Mais l'anxiété n'est pas la seule émotion ressentie par les participants à cette enquête. On dénombre 175 termes différents utilisés pour caractériser leurs ressentis. Parmi ces termes, 114 peuvent être qualifiés de « négatifs » (peur, tristesse, inquiétude, préoccupation, découragement...) et 61 de « positifs » (envie, émerveillement...). Parmi les émotions les plus représentées, on trouve la colère, la tristesse, l'impuissance, la peur, mais aussi l'espoir. « Tristesse de perdre des trésors naturels. Joie de pouvoir encore en observer certains. Colère envers les destructeurs. Culpabilité d'en faire partie. Peur des conséquences sur nos sociétés. »

COMMENT SURMONTER L'ANGOISSE ?

Confrontés à ces émotions et à cette charge d'angoisse, les éco-anxieux ne restent pas les bras croisés. D'après ce qui ressort de l'enquête, ils sont une majorité à réagir par l'action, et plus spécifiquement par la parole. Nommer ses ressentis, les partager est la stratégie la plus utilisée. Ainsi, pour plus de 60 %, ce sont les discussions avec l'entourage qui permettent de ne pas rester « coincé » avec son angoisse. Il s'agit d'évoquer les appréhensions que l'on ressent, de communiquer sur les risques que l'on perçoit, d'essayer de sensibiliser les autres autour de soi. Qu'il s'agisse d'amis, de membres de la famille, de collègues ou du cercle des réseaux sociaux.

Globalement, trois types de réaction sont observés parmi cet échantillon de personnes : la paralysie, une ambivalence entre envie d'agir et sentiment d'impuissance, ou une mise en mouvement avec passage à l'action. La première réaction concerne 30 % des participants pour qui le ressenti d'éco-anxiété fait vivre une forme de tétanie qui empêche d'agir. Le doute devient prépondérant ainsi que la difficulté de faire des choix pour l'avenir. Il émerge chez eux une insécurité existentielle et identitaire qui touche souvent la sphère professionnelle, laquelle est remise en question (la personne ne se reconnaît plus dans son travail). La problématique des enfants et de l'avenir est récurrente, il leur est difficile de se projeter dans le futur. Certains participants sont affectés dans leur bien-être quotidien par des obsessions, des insomnies ou mécanismes compensatoires comme le jeu ou les achats compulsifs, l'excès de consommation d'alcool...

QU'EST-CE QUE L'ÉCO-ANXIÉTÉ ?

Le terme d'éco-anxiété a été créé en 1995 par un écopsychologue américain, Théodore Roszak, qui l'a définie comme une souffrance prospective, déclenchée par une projection vers l'avenir et en lien avec la prise de conscience écologique. À cause de cette dimension prospective (qui concerne un événement à venir), on parle de terme de stress prétraumatique, par opposition au stress post-traumatique dont souffrent par exemple les victimes de viol ou d'attentats. Les travaux de recherche les plus élaborés sur cette question ont été menés par Glenn Albrecht, un philosophe australien, au début des années 2000. Albrecht utilisait un terme un peu différent, celui de solastalgie (qui signifie la douleur liée à la désolation), pour définir la souffrance vécue par certaines populations dont le milieu naturel et le cadre de vie étaient déstabilisés ou détruits par des catastrophes naturelles ou des entreprises minières. Il mit notamment en évidence, chez des fermiers de la vallée de l'Hunter, en Australie, une corrélation entre expérience de la perte d'un environnement connu (du fait des transformations de la nature provoquée par l'exploitation du charbon) et l'émergence d'une détresse psychique. L'éco-anxiété serait une forme de solastalgie ressentie par la perte de l'environnement global terrestre.

Difficultés de concentration, hésitations bloquantes sur des choix fondamentaux comme l'achat d'un appartement, le fait d'avoir un bébé ou l'orientation professionnelle.

Le second type de réaction est l'ambivalence. Pour 9 % des participants, c'est une oscillation entre l'envie d'agir et l'impuissance. Ces répondants mentionnent des fluctuations importantes entre ces deux extrêmes, et souvent une incapacité à trouver un juste milieu. Ces personnes font penser à des individus qui viennent de vivre un deuil : après une phase descendante qui commence par un choc et une sidération, elles amorcent une phase ascendante avec mise en action.

Enfin, chez 61 % des participants, l'éco-anxiété met en mouvement. Pour 87,43 %, elle déclenche l'envie de réaliser des actions concrètes et précises dans les sphères individuelle et collective. On met en place ou l'on renforce une transition écologique au sein du foyer (zéro déchet, produits locaux, modes de déplacement plus responsables). Il est parfois question d'un nouveau lieu de vie, plus autonome, d'un changement de carrière pour plus de cohérence, de l'acquisition de nouveaux savoirs et de ne pas faire d'autre enfant. La nature commence à occuper une place prépondérante (nettoyage d'espaces naturels, création de potagers de quartier...). Certains se consacrent à l'art pour sublimer leur angoisse, ou favorisent une introspection et un travail psychologique sur eux-mêmes. ●●

UNE ANGOISSE À PLUSIEURS FACETTES

Les risques cités par les éco-anxieux se rattachent à six grandes thématiques qui touchent de nombreuses problématiques liées au fonctionnement du monde.

Situation individuelle

Risques liés à la nature humaine, aux questions existentielles (solitude, mort, extinction de l'espèce humaine), à l'avenir, aux enfants, aux conditions de vie..

«Avenir incertain pour mes enfants: est-ce juste de faire des enfants en ce moment?»

Contexte social

Craintes de voir se former une population «à deux vitesses» (l'une éveillée, l'autre peu informée, inactive, dans le déni), risques de tensions et d'injustices sociales.

«Le manque de temps pour s'adapter, les comportements de survie que cela pourrait engendrer.»

Menaces systémiques

Ensemble de phénomènes qui mettraient en danger les besoins primaires: alimentation, santé et sécurité.

«Guerres dues au manque d'eau, de nourriture, déplacements de population...»

Conjoncture économique

Crainte d'un effondrement du système bancaire.

Sphère environnementale

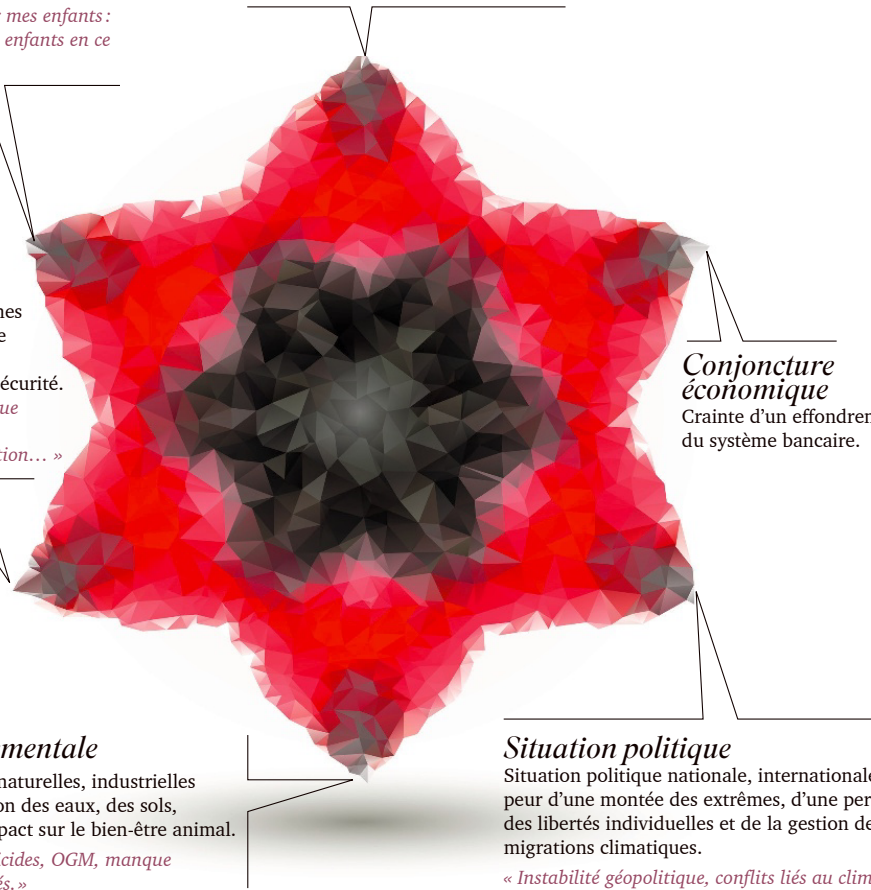
Risques de catastrophes naturelles, industrielles (dont nucléaire), pollution des eaux, des sols, question des déchets, impact sur le bien-être animal.

«Pollution plastique, pesticides, OGM, manque de résilience de nos sociétés.»

Situation politique

Situation politique nationale, internationale, peur d'une montée des extrêmes, d'une perte des libertés individuelles et de la gestion des migrations climatiques.

«Instabilité géopolitique, conflits liés au climat, inaction des pouvoirs publics.»



Dans la plupart des cas, ils réinvestissent la sphère collective, développent ou renforcent leur participation au monde associatif, cherchent à sensibiliser leur entourage aux problématiques environnementales. L'engagement militant est l'une des actions le plus souvent évoquées (parti politique, désobéissance civile du type Extinction Rebellion).

Que l'action soit individuelle ou collective, il est avant tout important que chacun puisse accueillir ses émotions et être accueilli dans ses ressentis, que cela ait lieu dans un cadre dédié ou de manière informelle. Les petits gestes quotidiens ne sont pas à négliger, car ils créent un sentiment d'utilité très précieux face à l'impuissance. Réfléchir à ce qui fait sens pour soi, dans une vision à court et moyen terme, aide à retrouver une cohérence dans son chemin de vie. Il ressort toutefois des questionnaires qu'un monde porté par l'individualisme ne nous permettra pas de mener les différents combats qui nous attendent. La notion d'entraide entre les individus semble un point d'action incontournable pour bâtir un futur pérenne. L'autre étant une démarche de reconnexion à la nature, citée comme essentielle par 96% des participants. Ceux-ci mentionnent une corrélation entre environnement et santé physique et psychique. Interrogés sur les émotions associées aux moments vécus dans un cadre naturel, ils décrivent une tonalité très positive des ressentis. Avec cinq termes qui reviennent régulièrement: calme, sérénité, apaisement, bien-être et joie.

ATTENTION AU BURN-OUT ÉCOLOGIQUE!

Pour une thérapeute comme moi, l'éco-anxiété représente un défi. Comment prendre en compte cette nouvelle forme de souffrance? Dans ma pratique, j'essaie d'accueillir les patients dans leur mal-être et dans les causes qui y sont liées. Je ne nie pas la réalité de ce qui les amène. Je ne cherche pas à mettre du baume sur la douleur. Je m'aperçois que, pour eux, c'est déjà beaucoup de se trouver face à une personne qui reconnaît ce qu'ils vivent et l'accueille comme tel.

J'observe à ce jour plusieurs profils de patients. Il y a d'abord ceux qui arrivent en «burn-out écologique». Leur impression de s'attaquer à une montagne infranchissable – y compris dans les actions quotidiennes qu'ils mènent souvent dans leur vie professionnelle ou associative – les a conduits à un épuisement de leurs capacités cognitives. Cela signifie parfois une incapacité de choisir, ne serait-ce qu'une destination de vacances. Je travaille alors avec eux à une restauration du sentiment d'identité. Où est leur désir? De quoi ont-ils besoin? Qu'est-ce qui fait



« Tantôt l'anxiété m'accable et paralyse notamment ma capacité à réfléchir de façon efficace. À l'inverse, il arrive que cette anxiété soit le moteur d'action plus positive »

Un répondant à l'enquête

sens pour eux? Ce sont généralement des personnes qu'on qualifie «d'états-limites», qui ont une difficulté à sentir leurs propres limitations, à définir le cadre de leur action. C'est aussi là-dessus qu'il faut travailler.

Une autre catégorie de patients arrive chez moi via la collapsologie, ce courant d'analyse du changement climatique et sociétal qui pointe les possibilités d'un effondrement du système de production industriel, des échanges économiques, des structures sociales qui résulteraient à la fois de l'épuisement des ressources naturelles et des bouleversements dramatiques de l'écosystème suite au dérèglement climatique et à la dégradation de la biodiversité. Ce sont des individus généralement très inquiets, dans l'urgence, dans le besoin de se «préparer», dans une espèce de boulimie d'information qui les amène aussi à outrepasser les limites de leur pouvoir d'assimilation de l'information et de réaction concrète à ces problèmes. Je les oriente généralement vers la piste de la «détox médiatique». Il ne s'agit pas de tomber dans le déni de réalité, mais de se protéger davantage de ce trop-plein d'informations qui finit par devenir néfaste pour l'équilibre émotionnel de la personne. Je leur propose notamment de lâcher du lest momentanément sur les questions liées au futur à long terme, et de se focaliser davantage sur des actes à court et moyen termes. Le but est de permettre de mieux vivre le quotidien, de sortir de la logique de l'urgence et de s'attacher à mettre en place de petites choses dans le temps présent, ce qui restaure le sentiment d'avoir prise sur les événements.

Il me paraît important de prendre en compte toute la dimension émotionnelle des patients, qui ●●

•• va bien au-delà de l'anxiété, en contenant ces aspects affectifs dans un cadre rationnel, par la parole et l'écoute bienveillante, ce qui implique de suivre le rythme des paroles du patient, sans rien imposer. Ils ont parfois besoin de rester dans la noirceur du fameux « tout est foutu » pendant un certain temps... Il faut l'admettre. Pour que de la lumière apparaisse, il faut pouvoir accepter de traverser des zones d'ombre.

Je constate régulièrement qu'un paramètre très important est de localiser où se situe le désir du patient, ce qui forme son énergie et son élan vital, car c'est ce qui peut le mettre en mouvement et lui redonner de la ressource. C'est ce qui donnera naissance à des projets. Le rôle du thérapeute est alors, dans la mesure de ses moyens, d'accompagner ces initiatives en amenant le patient à visualiser la forme concrète et réelle qu'elles pourraient prendre.

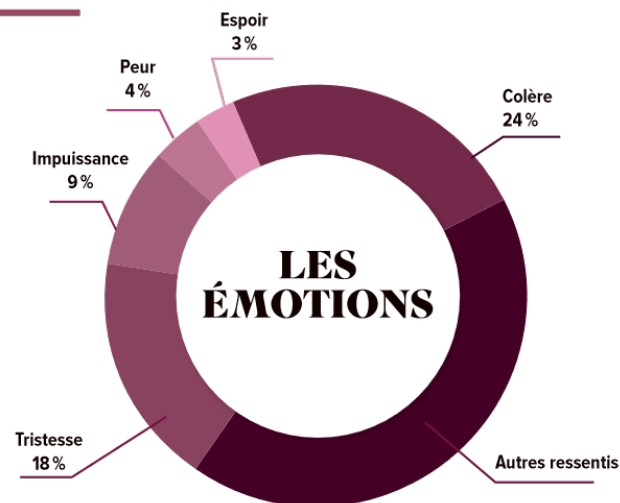
Pour finir, j'encourage mes patients à mettre en place une routine quotidienne avec des temps de méditation incluant des techniques de respiration (comme la sophrologie), mais aussi des temps dédiés à l'être et non au faire – ne pas toujours chercher à agir ou à combler l'inaction, mais prendre le temps d'être avec les siens, de retrouver le sens du temps qui passe, de la beauté et de l'émerveillement. Ce en quoi le contact avec la nature peut apporter une aide précieuse.

LES SENTINELLES DU VIVANT

Reste une question de fond posée aux professionnels de la psyché. Devant l'éco-anxiété, on se demande : où est la limite entre une pathologie qui signerait un dysfonctionnement psychique (comme chez une personne anxieuse qui a des palpitations cardiaques sans raison, a l'impression d'étouffer ou de s'étrangler) et une angoisse provoquée par une projection douloureuse dans un futur fait d'incertitude et de menaces ? Nous avons un faible recul face à ce phénomène, et une certaine difficulté à le caractériser. Les personnes éco-anxieuses ont certainement une sensibilité plus importante que leurs semblables à l'environnement. De ce point de vue, l'éco-anxiété peut être vue comme la conséquence d'un regard lucide posé sur le monde actuel plutôt que comme un trouble qu'il conviendrait de traiter d'un point de vue médical. Ce discours mérite toutefois d'être nuancé lorsque l'anxiété devient trop forte, qu'elle fige le sujet, ou s'il bascule dans une dépression aiguë avec idées suicidaires.

Une question similaire peut être posée pour la question des maladies respiratoires liées à la pollution. Dans toute population, il existe des sujets plus sensibles que d'autres aux impuretés

LES ÉMOTIONS RESENTIES FACE À LA MENACE ENVIRONNEMENTALE



dans l'air et aux gaz toxiques. Dans une grande agglomération, ce sont ces personnes que l'on va retrouver plus souvent aux urgences, ou en consultation pour de l'asthme ou des insuffisances respiratoires. Elles ne sont pas pour autant des sujets pathologiques au départ : leur seuil de sensibilité aux agents polluants est plus bas. Elles nous montrent que la composition de l'air ne répond déjà plus aux besoins du corps.

L'idée de sentinelle sanitaire devient un concept éclairant dans un monde dont les différents paramètres environnementaux (chimiques, sociaux, atmosphériques, alimentaires) franchissent régulièrement de nouveaux seuils. L'image la plus parlante, que je tiens de Christophe André, est celle du canari que les mineurs emmenaient dans les puits de charbon pour détecter les émanations de monoxyde de carbone, un gaz hautement toxique, incolore et inodore. Les canaris, plus sensibles que les humains à ce gaz, tournaient de l'œil plus rapidement, un signal que tout le monde savait interpréter comme l'obligation d'évacuer la mine en urgence. Si les éco-anxieux sont les canaris de nos dérèglements environnementaux, nous serions peut-être bien avisés de les écouter. ●

Bibliographie

G. Albrecht, "Solastalgia", a new concept in health and identity, *Philosophy, Activism, Nature*, vol. 3, p. 45, 2005.