

CONNAISSEZ-VOUS L'ÉCO-ANXIÉTÉ ?



Nous sommes de plus en plus nombreux et nombreuses à ressentir de l'anxiété face aux changements climatiques. Bénigne et vectrice d'action dans la plupart des cas, celle-ci peut cependant prendre des proportions telles qu'elle en devient paralysante et impacte le confort de vie. Focus sur les différents visages de l'éco-anxiété, ses définitions et les meilleurs moyens d'y faire face.

L'ÉCO-ANXIÉTÉ : C'EST QUOI ?

Il y a de fortes chances que ce terme ne vous soit pas complètement inconnu, tant les médias l'emploient régulièrement depuis quelques temps. Il s'agit d'un phénomène auquel vous avez déjà été confronté, vous-même ou votre entourage : le ressenti d'une inquiétude bien naturelle face aux divers bouleversements climatiques à l'œuvre et à leurs conséquences, ainsi qu'aux effets de la pollution. Elle se manifeste cependant sous des formes variées.

L'ÉCO-ANXIÉTÉ ANTICIPATOIRE : LA CRAINTE DU CHANGEMENT

Les températures montent, le niveau des mers aussi, les tempêtes, inondations et incendies sont de plus en plus intenses et rapprochés, la biodiversité se réduit. La pollution, sous toutes ses formes, impacte la santé et détruit des écosystèmes. Les bouleversements environnementaux et leurs conséquences

sur nos vies sont des thématiques qui font désormais partie du quotidien. Et cela vous angoisse. Vous avez peur de cet avenir qui vous échappe, vous vous inquiétez de celui de vos enfants.

L'éco-anxiété concerne de nombreuses personnes. Selon **Martine Capron**¹, Éco-psychologue, il s'agit d'un phénomène d'adaptation tout à fait sain, tant qu'il n'est pas paralysant : *« Les émotions sont là pour nous connecter à nos besoins et pour réagir face à un problème. L'éco-anxiété est un signal d'alerte bien naturel qui nous pousse à nous mettre en mouvement face aux évolutions environnementales et sociétales actuelles. »*

Cependant, il existe une forme plus pathologique d'éco-anxiété ; quand l'émotion est trop forte, elle n'est plus un facteur de mise en action. Au contraire, elle paralyse.

« Si l'anxiété est trop présente, elle devient pathologique. Les gens paniquent, ils dépriment, ne dorment plus... Il leur faut alors de l'aide. »

1. Psychothérapeute intégrative (thérapies humanistes et psycho-corporelles), éco-psychologue et formatrice, Martine Capron accorde, dans sa vie personnelle comme dans son travail, une grande importance à la qualité de nos liens avec la Terre et la nature vivante et au soutien aux jeunes qui se battent pour les défendre. Elle est co-organisatrice et animatrice des 2 premiers congrès francophones d'éco-psychologie "La Terre au cœur de notre humanité" (2016 et 2019) ainsi que de la formation à l'éco-psychologie et aux éco-pratiques qui a démarré en Belgique en octobre 2017 (www.terreetconscience.org).

Par ailleurs, M. Capron initie psychologues et psychothérapeutes à ces nouvelles disciplines dans le cadre de l'école européenne de psychothérapie intégrative de Strasbourg (www.eepssa.org) où elle enseigne depuis 20 ans.

L'ÉCO-ANXIÉTÉ RÉACTIONNELLE : LORSQU'ON SUBIT LES CONSÉQUENCES DIRECTES D'UN PHÉNOMÈNE CLIMATIQUE

Il existe une seconde forme d'éco-anxiété : le traumatisme lié à un phénomène climatique ayant eu des conséquences concrètes sur la qualité de vie, la sécurité ou le lien social.

« Typiquement, l'aspect post-traumatique suite aux inondations qu'on a connues en Belgique entre tout à fait dans le cadre de la définition de l'éco-anxiété », précise **Claire Collin**², chercheuse au SPF Santé Publique.

Car les événements climatiques extrêmes impactent déjà de nombreuses populations. Face aux incendies, canicules, inondations et aux phénomènes menant à une destruction de leur domicile, de nombreuses personnes ont dû s'adapter. Lorsque l'on a l'impression d'avoir « perdu sa vie d'avant », d'avoir tout à reconstruire, il est difficile de ne pas se sentir désemparé face à l'avenir climatique et sociétal, mais aussi de surmonter la perte de repères liée à une délocalisation forcée, la destruction de son logement, le décès d'un proche...

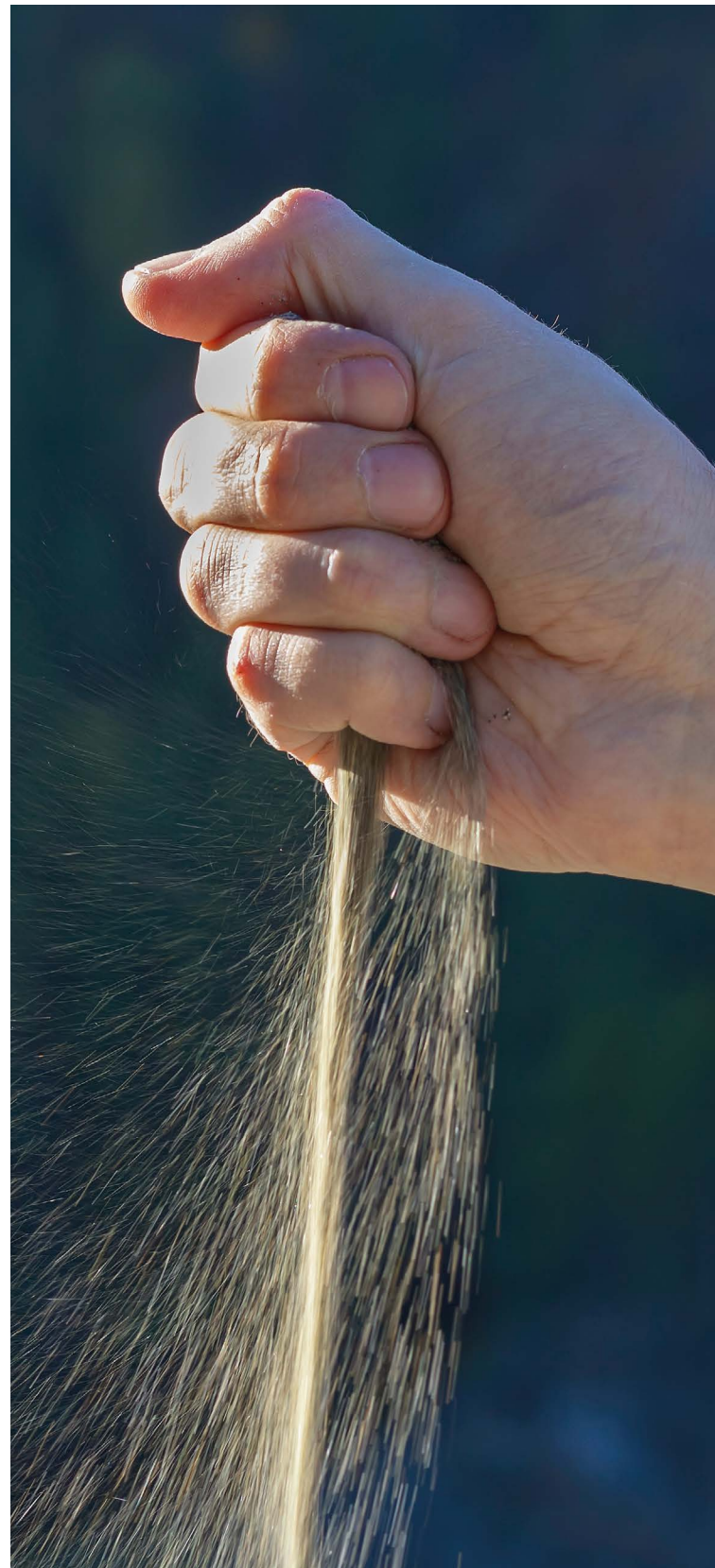
Ainsi, on observe une augmentation des signes de détresse psychologique (stress post-traumatique, dépression, troubles anxieux) au sein des populations directement touchées par un événement climatique extrême³.

COMMENT SE MANIFESTE L'ÉCO-ANXIÉTÉ ?

Il ne s'agit pas seulement d'une inquiétude, plus ou moins diffuse, liée à l'avenir climatique et environnemental. Pour **Martine Capron**, bien d'autres émotions sont à l'œuvre ; l'éco-anxiété peut se manifester au sein d'une forme plus large de solastalgie.

Que faire quand on sait que la somme des petites gestes isolés ne suffira pas ? Le sentiment d'impuissance est présent. Comment en effet, ne pas se sentir désemparé face à l'urgence de la situation et à l'ampleur du problème ? En outre, c'est un sentiment paralysant, qui freine beaucoup de personnes dans leur volonté d'agir au quotidien pour gérer ces incertitudes.

La tristesse et le deuil font partie du spectre émotionnel de l'éco-anxiété. « Il y a des deuils à faire, des choses qui n'existent déjà plus, qui sont déjà abimées, qu'on ne retrouvera pas comme avant. Des deuils de ce qu'on a déjà perdu... Et de ce que l'on peut encore perdre (...) Il y a aussi beaucoup de colère (...) face au manque d'action des autorités, des industriels. C'est une émotion qui peut être utilisée de façon positive, pour passer à l'action. »



2. Claire Collin est chercheuse au sein de la Direction Générale Environnement du SPF Santé Publique. Dans le cadre du programme « One World – One Earth » développé par le SPF Santé Publique, elle a eu l'occasion de collaborer à une étude centrée sur les changements climatiques et leur impact sur le système de soins de santé en Belgique. Cette étude, réalisée en collaboration avec Sciensano, VITO et Möbius, a notamment levé le voile sur l'influence de ces changements sur la santé mentale.

3. Support du webinaire « 20220420_Climate change and mental health_Sandrine Tonon » - Slide 15.

LE DERNIER RAPPORT DU GIEC...

Le dernier rapport du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) est sorti en février 2022. Alarmant, il entérine des réalités déjà connues ; certains changements climatiques et leurs conséquences sont désormais inévitables. D'autres pourront être déjoués, à condition d'une évolution drastique des mentalités et habitudes de vie de nos sociétés – notamment au niveau des émissions carbone.

Le rapport n'est cependant pas tout noir : à chaque problème, des solutions sont également apportées par la communauté scientifique.

Comme le souligne **Martine Capron** : « *Au final, ces nouvelles sont réconfortantes. Ça veut dire que c'est encore entre nos mains !* »

Pour un résumé de dernier rapport du GIEC et ses conclusions, rendez-vous, par exemple, sur climat.be

QUI EST TOUCHÉ PAR L'ÉCO-ANXIÉTÉ ?

Tout le monde est bien entendu concerné par ces inquiétudes et les différentes émotions qui y sont liées. Cependant, certains publics sont particulièrement susceptibles d'y faire face.

- ▶ Les enfants, adolescents et jeunes adultes : ils héritent d'un avenir incertain.
- ▶ Les personnes âgées : elles souffrent directement des impacts de certains phénomènes (lors des vagues de chaleur, des canicules) et assistent à l'effondrement du « monde d'avant ».
- ▶ Les personnes proches de la nature, comme les activistes environnementaux, les cultivateurs, ou encore les peuples indigènes dont la survie dépend directement de leur environnement.
- ▶ Les personnes présentant une fragilité psychologique préexistante sont également plus sensibles aux formes aiguës d'éco-anxiété.

Un profil se détache par ailleurs : il est plutôt féminin, habitant en milieu urbain, éduqué et ne présentant pourtant pas de prédispositions aux troubles anxieux⁴.

L'ÉCO-ANXIÉTÉ, UNE MALADIE ?

« *Non !* », insiste **Martine Capron**, « *au contraire ! Il s'agit d'une émotion tout à fait saine face aux changements actuels et à venir. La véritable maladie, c'est le déni ; ne pas accepter ces changements, être dans la résistance face à la réalité. On refoule et on reste dans son confort, sans passer à l'action. En étant dans le déni, on se maintient dans une société qui continue à détruire la vie.* »

UN MOTEUR DE CHANGEMENT

L'éco-anxiété est donc bel et bien un phénomène naturel et même, positif, selon **Martine Capron**, car c'est une émotion qui permet de réagir et donc, de lutter, de s'adapter, face aux changements. Cependant, l'éco-psychologue est aussi consciente des limites individuelles de chacun ; les petits gestes quotidiens pour la planète, comme le tri des déchets ou la modification des habitudes de consommation, ne suffiront pas à renverser la vapeur. C'est pourquoi de nombreuses personnes se sentent impuissantes face à ce défi sociétal et par conséquent, ne se sentent pas capables d'y répondre efficacement.

Martine Capron développe une tout autre façon d'appréhender l'éco-anxiété et d'y répondre.

AGIR ? OUI, MAIS COMMENT ?

Initiatives collectives, partage, empathie, reconnexion à soi... La transition écologique globale ne pourra pas se faire, selon **Martine Capron**, sans une transition intérieure individuelle.

LA PUISSANCE DU COLLECTIF

Le premier facteur du sentiment d'impuissance est cette impression d'être isolé face à ses angoisses. Or, puisque les inquiétudes environnementales sont expérimentées par un grand nombre de personnes, il est primordial de les partager, de faire preuve d'empathie face à celles-ci et d'être écouté. C'est dans ce cadre que l'adhérence à des mouvements de résistance collectifs peut faire le plus grand bien.

« *On n'est pas impuissant quand on est ensemble, mais on l'est très fort quand on est seul, isolé* », explique **Martine Capron**, « *il est donc intéressant de rejoindre des collectifs qui non seulement nous permettent d'agir, de développer notre combativité, mais également de partager nos souffrances et nos inquiétudes. Ensemble, on peut mettre nos ressources en commun et agir à un niveau plus large.* »

Un excellent remède, donc, au sentiment d'impuissance et d'isolement souvent associé à l'éco-anxiété.

L'IMPORTANCE DE LA CRÉATION DU LIEN

« *La deuxième sphère d'action* », développe l'éco-psychologue, « *est la création de nouvelles organisations sociales, comme des collectifs autogérés. Il faut penser de nouvelles formes de gouvernance, dans lesquelles l'entraide, le partage et l'écoute sont au cœur des processus. Cela développe la créativité, renforce les liens sociaux. Or, la création de liens sociaux solides est très importante pour faire face au stress et aux bouleversements sociétaux.* »

4. Support du webinaire « 20220420_Climate change and mental health_Sandrine Tonon » - Slide 17.

LE TRAVAIL DE TRANSITION INTÉRIEURE

Nos sociétés industrialisées se sont construites en opposition à la nature, qu'il fallait maîtriser, dompter. **Martine Capron** fait le parallèle entre cette relation à la nature, vue comme une source de danger, car imprévisible et incontrôlable, et la perte de contact avec nos propres émotions, nos intuitions, également perçues comme une menace à notre stabilité. C'est pourquoi l'éco-psychologue met l'accent sur une reconnexion à la nature, qui correspond, en définitive, à une reconnexion à soi. Car renouer avec nos émotions et apprendre à les gérer, c'est aussi redécouvrir nos intuitions et apprendre à s'y fier.

« Développer son intelligence émotionnelle permet d'être plus à l'écoute de ses émotions et d'y réagir de façon adéquate. Nous sommes dans une société où l'on a tendance à refouler nos émotions, ce qui est très douloureux. Pour s'épanouir, il nous faut reconnecter avec celles-ci et y répondre. C'est ce qui permet non seulement de gérer l'éco-anxiété de façon individuelle, mais aussi d'agir collectivement de façon constructive, plutôt que de laisser la peur guider nos actions. Être dans l'« action » plutôt que dans la « réaction » face à ce qui nous arrive, c'est finalement reprendre le contrôle de nos vies et de nos futurs. »

Dans le cadre de ses suivis thérapeutiques, **Martine Capron** encourage ainsi ses patients à sortir, dans un jardin, dans la campagne... Pour retrouver cette connexion, non seulement à cet environnement si précieux, mais également à leurs émotions enfouies.

VOUS VOUS SENTEZ CONCERNÉ-E PAR L'ÉCO-ANXIÉTÉ ?

Vous l'aurez compris : devant ces émotions désagréables, il existe des solutions. Partager vos inquiétudes dans des groupes de parole, vous mettre en action au sein d'initiatives collectives et renouer avec vos émotions afin de les gérer autrement, font partie des attitudes clés pour y faire face.

De nombreuses ressources existent pour vous aider à vous mettre en action et à vous investir à votre niveau ; jardin partagé, initiatives de développement durable au sien de votre quartier, de votre ville...

Afin de ne pas être victime du changement, mais bien moteur de changement à votre tour, n'hésitez pas à consulter les ressources ci-dessous.

PLUS D'INFORMATIONS SUR L'ÉCO-ANXIÉTÉ :

Des lectures intéressantes...

- ▶ *Éco-psychologie pratique et rituels pour la terre*, de Joanna Macy et Molly Young Brown
- ▶ *Le bug humain*, de Sébastien Bohler
- ▶ *Soigner l'esprit, guérir la terre*, de Michel Maxime Egger
- ▶ *Ecopsychology*, de Allen D. Kanner
- ▶ *L'entraide, l'autre loi de la jungle*, de Pablo Servigne et Gauthier Chapelle
- ▶ *Écopsychologie*, de Michel Maxime Egger



Mathilde Majois,
Conseillère en communication à la Cellule Éco-conseil
au moment de la rédaction de l'article.