

# ECO - ANXIETE

Viviane Le Naour  
Psychologue clinicienne

13/02/2023

# Qui suis-je ? Psychologue clinicienne

- Début : à Aujourd'hui
- Brest en présentiel
- Rennes et Nantes en distanciel sur situations complexes
- 1<sup>ère</sup> consultation pour motif d'éco-anxiété : **janvier 2022**

# Définition : ECO-ANXIETE

- Une **anxiété par anticipation**, liée aux crises environnementales.
- Née de la prise de conscience des impacts à court et à long terme du changement climatique.
- Une inquiétude face aux catastrophes écologiques annoncées.
- **Solastalgie** : un malaise face à ce qui est déjà perdu.

**Pas une maladie mais peut rendre gravement malade :  
angoisse, enjeu de survie de l'humanité**

# Différence avec les peurs millénaristes

- Récits mythiques, religieux, apocalypse, etc...
- angoisse depuis la nuit des temps, l'éco-anxiété est une **peur rationnelle**, qui s'appuie sur des données et des résultats scientifiques et que les effets du dérèglement climatique sont déjà perceptibles.

## 3 Risques :

- Déni,
- pathologiser,
- instrumentaliser à des fins idéologiques, politiques, commerciales ou sectaires

## éco-anxiété adaptative / pathologique

- L'éco-anxiété est un cheminement **normal et rationnel** au vu des données actuelles, pas une maladie mentale mais des symptômes du champ des **troubles anxieux**. Un stress légitime, **le défi est d'apprendre à vivre avec cette souffrance morale et de la dépasser**.
- Parfois, on est face à une **éco-anxiété pathologique** : là, la souffrance morale est trop importante, va nécessiter un soutien psychologique transitoire, et pour certains cette éco-anxiété peut aussi déboucher sur des *épisodes dépressifs*, sur des *burn-out* (cas des militants).
- Estimation : Entre 17 et 29 % de la population, mais au minima **45 % des jeunes de 20 à 30 ans** car ça va toucher leur propre vie

# Les paradoxes

- Les plus informés sont les plus inquiets
- Y aller progressivement (ambivalence face au sentiment d'urgence)
- Frustration : L'esprit scientifique rationnel, le besoin de trouver des solutions, résoudre le problème.
- **Eco-anxiété accentuée par la crise du covid** : baisse des émissions de co2 (confinement) attente d'une prise de conscience « un avant et un après covid » puis la **désillusion et culpabilité d'y participer...le monde d'après n'est pas mieux que celui d'avant, voire pire...**
- **Désenchantement du monde / effondrement global** : canicule, sécheresse, incendie, crues, inondation, violence, guerre, inflation, pénurie, crise immobilière, bancaire...

# Symptômes

- Attaques de panique, angoisse, insomnies
- Pensées obsessionnelles, ruminations, culpabilité
- Troubles alimentaires (anorexie, hyperphagie),
- Émotions négatives (peur, **tristesse**, **impuissance**, désespoir, frustration, **colère**, paralysie).
- Difficulté à travailler, avoir des relations sociales, envisager un avenir

# Paroles d'élèves

## **Du doute**

- Ai-je bien choisi ma voie ?
- Ingénieur pour quoi faire ?
- Choix de travail ?
- Choix de consommation ?
- Avoir des enfants ou pas ?
- Comment être heureux quand tout va mal ?

## **Au désespoir**

- Faut être fou pour continuer à consommer comme cela !
- J'ai honte quand je vois comment mes parents vivent...
- A quoi bon vivre si on est foutu ?
- Pourquoi se donner du mal ?
- Pourquoi étudier, travailler ?
- Autant mourir tout de suite...



# Le vécu

- un stress intense à l'évocation de la crise climatique,
  - . une anxiété liée à l'anticipation des effets du changement climatique,
- des manifestations somatiques,
- une altération négative des humeurs et cognitions,
- une remise en question du sens de la vie

# Psychothérapie

- *Critère pour consulter* : intensité du mal-être / durée plus de 3 mois
- *Objectif* : éviter de développer un **TAG** (Trouble anxieux généralisé)
- La question de **la parole** est importante, le partage, le fait de pouvoir se faire entendre. Verbaliser ses émotions, ses peurs, gérer son stress, continuer à oser désirer...
- Rituels sur « *le deuil écologique* » : faire face à ses émotions, reconnaître sa douleur : tristesse, peur, indignation... (des réactions saines psychiquement face à cette perte et non négatives)

# *Pourquoi un deuil ?*

- Se faire une idée précise de ce que nous aimons et ne voulons pas perdre
- La colère nous motive pour lutter contre l'injustice
- Éprouver des sentiments intenses c'est créer un « superpouvoir » à canaliser pour créer un monde différent meilleur

# **Comment vivre sereinement dans un monde « abîmé » ?**

La parabole du colibri : j'ai fait ma part

# L'espérance

- Remettre les éco anxieux sur la vie par un éco projet, on tutoie la mort la finitude, processus de sortie, psychologie positive partir sur le sens, satisfaction de vie, se réinvestir en tant que citoyen
- Avoir conscience de ses limites, rompre avec la toute puissance
- Nouvel essai de la philosophe Corine Pelluchon, *L'Espérance, ou la traversée de l'impossible* : l'affirmation d'une faille puissante, d'une féconde vulnérabilité.
- L'espérance advient comme une forme de lucidité à la fois tragique et joyeuse, au moment où l'humanité entrevoit le pire.

**Valeurs actuelles** : climat de bienveillance, respect des personnes, les écouter,  
se fédérer entre travailleurs, une ouverture vers le monde, partenariats

# Pensée positive

- ***Apprendre à gérer l'incertitude*** car elle fait partie de nos vies. Une aptitude qui n'empêche pas d'être lucide. Anticiper, développer la résilience « *la vie peut tout vous donner mais aussi tout vous reprendre sans que vous n'ayez rien à dire...Mais pas d'autre choix que d'oser la vie, s'engager sinon vous n'avez rien... »*
- ***Si pathologie anxieuse*** : pas de déni mais se protéger, se déconnecter, penser à autre chose, voire traitement anxiolytique, antidépresseur...
- ***Technique de relaxation, méditation*** / Créer ses propres mantras « *Il n'y a qu'une façon d'échouer c'est d'abandonner avant d'avoir réussi »*  
Georges Clémenceau

# Des pistes du côté du psychologue

- Croiser ses sources
- *Ancrer sa vie au présent* : ne pas anticiper en permanence sur l'avenir, "*ne pas s'hyper responsabiliser et s'hyper culpabiliser*"
- *Apprendre à lâcher prise sans renoncer aux vœux des formes pensées négatives*
  - **Se débarrasser des constats anxiogènes** pour aller vers des solutions et des pistes d'action. Trouver de l'espoir dans l'innovation et croire en la force d'adaptation de l'homme.
  - *Atout du collectif* : permet de tisser des liens et partager avec des personnes qui parlent le même langage, *mais tout aussi essentiel de côtoyer d'autres groupes et parler d'autres choses*, ce qui permet de retrouver de la légèreté et de l'insouciance.
  - **Etre davantage « dans » son corps et moins dans sa tête** : pratiquer un sport, du yoga ou en marcher dans la nature. La *sylvothérapie* a un impact sur la santé : Randonner, se promener en forêt, jardiner permet de se sentir mieux et de sortir d'une logique d'exploitation de la nature.
- Activités : art plastique, chant, danse, musique, sport

# Gérer son stress

- Le stress est un processus qui permet de faire face à des dangers « *Si on traverse la route et qu'une voiture manque de nous écraser, le stress nous fait faire un pas de côté car l'organisme perçoit le danger et réagit immédiatement. Mais face aux enjeux climatiques, il n'y a pas de réaction immédiate possible.* **« Cette peur qui immobilise doit donc être transformée en peur qui mobilise. »**
- Le moyen : **donner du sens à son engagement en passant à l'action.**
- **« Il faut distinguer ce sur quoi tu peux agir et ce sur quoi tu ne peux pas agir »** selon sa personnalité et de ses envies  
*« Ce qui va avoir du sens pour vous va être différent de ce qui va avoir du sens pour moi »*



# La quête identitaire

- Dans un au-delà de l'environnement, la notion d'**effondrement** est d'autant plus présente sur le plan subjectif qu'elle se fait l'écho de la **chute des idéaux du monde infantile** imposée par l'entrée dans la puberté et se poursuit dans l'entrée dans le monde adulte !
- Il s'agit donc de se (re)construire subjectivement et nombreux sont les jeunes qui dans ce processus investissent les diagnostics et **signifiants actuels mis à leur disposition dans le discours social et médical pour tenter d'y parvenir.**

# Se construire en tant qu'adulte

- Ils évoquent parfois **le haut potentiel intellectuel et émotionnel, abordent l'identité de genre, le polyamour, l'hypersensibilité...**, et par la même, interrogent nos modalités d'écoute et de prise en compte de leur singularité.

Dès lors, sommes-nous face à un nouveau paradigme de la jeunesse où la recherche de l'identité s'est muée en injonction à se définir afin d'acter la traversée entre l'enfance et l'âge adulte ?

Revers : *syndrome de Peter-Pan*

# Stratégies d'adaptation à visée des enseignants :

## 3 axes d'action

- **Les émotions** : encourager la verbalisation, reconnaître l'expérience vécue, lancer la discussion, proposer un soutien social et inciter à « prendre soin de soi », diversifier les activités
- **Le problème** : donner les informations, analyser le problème et proposer des actions concrètes en encourageant les initiatives de proximité
- **La signification** : dégager un sens positif à l'enseignement, favoriser la création, oser stimuler la dimension du rêve, d'un idéal et donner des exemples de réussites

# Pôle positif

- Se rassembler pour être utile : la motivation, le besoin d'agir et la détermination créent aussi le **plaisir, la joie et la fierté** d'adopter un comportement « pro-environnement » comme s'engager dans une association ou entamer chez soi une transition écologique.
- Certains se sentent optimistes et pleins d'espoir face à un monde en pleine mutation.

# *Paroles d'élèves*

- « Nous sommes tous dans le même bateau en ce qui concerne le climat »
- « Se battre pour ce qui est juste »
- « Se battre pour un monde meilleur, solidaire »
- « Je suis un gagnant j'ai horreur de perdre »
- « La vie est belle, je ne veux pas qu'on me l'enlève »
- « Je ne veux pas rater cette aventure là... »
- La crise climatique peut faire émerger **un sentiment d'amour et de compassion** pour les lieux et les populations les plus touchés.

*« La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie » Sénèque*

# Le monde s'effondre

## Psychologie existentielle

- Les éco-émotions viennent interroger notre propre condition humaine et notre rapport au monde et au vivant, c'est-à-dire nos croyances et nos récits.
- **Mon travail détruit la planète mais surtout l'humanité est menacée**
- Le rapport à soi, au monde, à la vie, quête de sens de sois et au travail intimement lié

# Ingénieur « XXX »

## Un métier qui soutient la vie

- Conflit de valeurs : crise éco, responsabilité sur générations futures et le vivant

2/3 jeunes renonceraient à un métier qui ne soit pas en correspondance avec ses valeurs

- Conflit de valeur : **digital et dématérialisation // conscience/cohérence**

# Bibliographie

- Marie-Élaine Desmarais, Rhéa Rocque et Laura Sims *Comment faire face à l'éco-anxiété : 11 stratégies d'adaptation en contexte éducatif.*  
<https://doi.org/10.4000/ere.8267>
- Desveaux, J. (2020). *La crainte de l'effondrement climatique :angoisses écologiques et incidences sur la psyché individuelle.* *Le Coq-héron*, 242(3), 108-115.  
DOI : [10.3917/cohe.242.0108](https://doi.org/10.3917/cohe.242.0108)
- Pont Emmanuel, (2022) *Faut-il arrêter de faire des enfants pour sauver la planète ?*
- Viviane Le Naour (2011) *Dialogue avec ma psy jusqu'au bout de la vie.* Editions Ovadia