

Eco-anxiété

Problème passager pour les jeunes sensibles, ou signe vital urgent pour un avenir vivable ?
Conférence chez les grands-parents climatiques ZH, lundi 30 janvier 2023

Eco-anxiété

Problème passager pour les jeunes (et adultes) sensibles, maladie, ou «signe vital» urgent pour un avenir vivable ?



AG des GPCLIMFR 14.11.2024, au Centre Phénix

Patrick Haemmerle

Je vous remercie de me donner l'occasion de parler de l'éco-anxiété, ce sujet qui me préoccupe depuis assez longtemps, tant sur le plan personnel que professionnel. J'en avais déjà parlé chez nos collègues à ZH (il y a presque 2 ans, 30 jan.2023), mais j'ai retravaillé cet exposé, bien que les résultats n'aient pas grandement changés. J'ai choisi une triple approche : une brève approche personnelle, une approche scientifique et une approche activiste et critique des concepts.

Triple approche

1. personnelle
2. scientifique
3. activiste et critique

1

Mais, pour commencer, j'aimerais vous faire écouter une chanson qui a été chantée par Georges Moustaki, en 1971. Je ne l'avais plus en mémoire et ne l'ai ré entendue qu'en novembre 2022, lorsque l'émission de midi "vacarme" de la RTS1 a été consacrée, pendant toute une semaine, à « l'éco-anxiété », avec un reportage sur les grands-parents pour le climat, puisqu'un journaliste était présent à notre séance de préparation du prochain OSD (*Overshoot Day/ jour du dépassement 2023*) à Berne. Cela montre à quel point le sujet était et est d'actualité !

La chanson s'intitule "Il y avait un jardin" et peut tout à fait être entendue comme une chanson précoce de la *solistalgie*, la perte d'un avenir devenu impossible - le terme sera encore expliqué : un peu de "romantisme écologique", peut-être, mais tout à fait prémonitoire. Dans l'introduction de la chanson, lors de présentation Live, Moustaki dit: " **C'est une chanson pour les enfants qui naissent et qui vivent, entre l'acier et le bitume, entre le béton et l'asphalte, et qui ne sauront peut-être jamais que la terre était un jardin.** "

Il y avait un jardin

Il y avait un jardin qu'on appelait la terre.
Il brillait au soleil comme un fruit défendu.
Non, ce n'était pas le paradis ni l'enfer
Ni rien de déjà vu ou déjà entendu.

Il y avait un jardin, une maison, des arbres,

Avec un lit de mousse pour y faire l'amour
Et un petit ruisseau roulant sans une vague
Venait le rafraîchir et poursuivait son cours.

Il y avait un jardin grand comme une vallée.
On pouvait s'y nourrir à toutes les saisons,
Sur la terre brûlante ou sur l'herbe gelée
Et découvrir des fleurs qui n'avaient pas de nom.

Il y avait un jardin qu'on appelait la terre.
Il était assez grand pour des milliers d'enfants.
Il était habité jadis par nos grands-pères
Qui le tenaient eux-mêmes de leurs grands-parents.

Où est-il ce jardin où nous aurions pu naître,
Où nous aurions pu vivre insouciants et nus ?
Où est cette maison toutes portes ouvertes,
Que je cherche encore mais que je ne trouve plus ?

1. Mon approche personnelle du sujet :

Vous n'êtes pas là pour connaître des détails de ma biographie, mais celle-ci est fortement liée à mon engagement en faveur de l'environnement - comme c'est probablement le cas pour beaucoup d'entre nous.

Je ne suis pas seulement un "ancien soixante-huitard" qui a pris de l'âge, mais aussi un enfant de Kaiseraugst (1975), de *Three Mile Island*, de la catastrophe nucléaire de Harrisburg aux Etats-Unis (28 mars 1979), de la mort des forêts (*Waldsterben*, à partir de 1983) ; de la course aux armements (*Rüstungswettlauf*) des années 80 et de Tchernobyl (26 avril 1986), etc. Mon engagement critique envers le nucléaire précède donc mon engagement écologique et climatique.

2

Rétrospectivement, je ne devrais donc pas diagnostiquer chez moi une éco-anxiété, mais plutôt une anxiété nucléaire prononcée. Dans le domaine de la psychiatrie, nous avions à l'époque (Petri, Bohnke et al.) formulé le "syndrome de privation éco-nucléaire" (*ökonukleares Deprivationssyndrom*), une notion certes pas très « élégante », mais qui, à mon avis, indiquait à juste titre - et c'est d'une actualité brûlante ! - que la menace nucléaire et les dommages écologiques, la crise climatique en l'occurrence, nous privent de quelque chose, nous les adultes, mais encore plus les enfants et les adolescents : de la perspective d'un avenir vivable. Donc, il s'agit d'une véritable déprivation de l'avenir – et qu'est-ce qui serait différent des effets du dérèglement, de la catastrophe climatique ?! Nous verrons ces effets dans les recherches récentes que je vais résumer dans un instant.

2. Mais entrons dans le vif du sujet : *Klimaangst* /éco-anxiété - la peur du climat

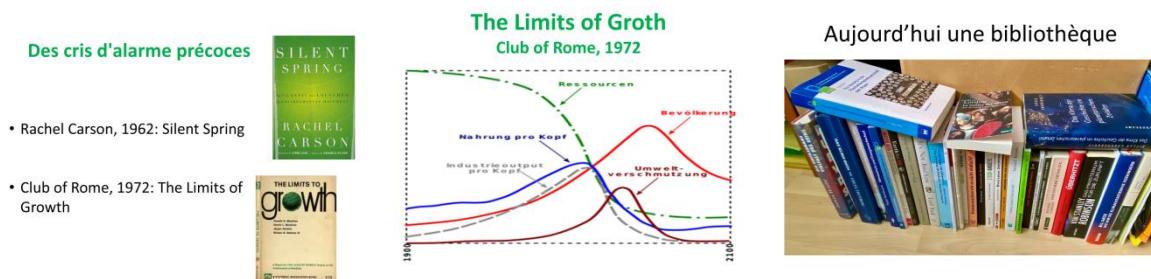
Le terme a été, pour ainsi dire, "germanisé", de l'anglophone, respectivement du francophone *Eco-Anxiety* / éco-anxiété. Que dit donc la science sur la nomenclature ? Dans une tout nouvelle publication (Raile Paolo, 2024), se trouve un entier chapitre sur « the origins of eco-anxiety ». Cet auteur démontre que la notion d'anxiété climatique/Klimaangst se trouve entouré de tout un groupe de notions similaires,

voire plus ou moins synonymes : eco-anxiety, climate anxiety, éco-anxiété ; burnout climatique, dépression verte; eco-distress, eco-anger, environmental anxiety, ecological grief etc., et enfin - solastalgie.

Mais, existe-t-il une sorte d'arbre généalogique de l'anxiété climatique ?

Les livres qui ont attiré très tôt notre attention sur le fait que nous, l'humanité, nous trouvons sur une voie difficile dans la gestion de notre planète sont par exemple : « Le printemps silencieux » de Rachel Carson (*Silent Spring*, 1962), qui est souvent considéré comme le point de départ du mouvement environnemental mondial et l'un des livres les plus influents du 20ème siècle.

En 1972, la publication "The Limits of Growth" (*Les limites de la croissance*), éditée par le "Club de Rome", et basée sur une simulation informatique réalisée au MIT pour cinq domaines, a constitué un nouveau "coup de tonnerre" dans la politique environnementale : Industrialisation, croissance démographique, malnutrition, exploitation des réserves de matières premières et destruction de l'espace vital. Cela n'avait pas l'air très bon et prometteur, comme cela s'est confirmé au cours des décennies suivantes.



Aujourd'hui, les publications sur la crise climatique et ses effets psycho-sociaux ne cessent que paraître – voici ma petite bibliothèque respective...

En 1970 déjà, il y a déjà plus de 50 ans, et avant même le premier rapport du Club de Rome, l'historien et anthropologue américain Theodore Roszak (1933 – 2011) créait le néologisme eco-anxiety et la théorisait comme la peur d'un événement environnemental catastrophique.

Eco-Anxiété (Klimaangst)

- 1970 Theodore Roszak (historien) crée le néologisme eco-anxiety
- dès 1990: le terme est de plus en plus souvent utilisé par les spécialistes de l'environnement
- Glenn Albrecht et autres définissent éco-anxiété comme: „une angoisse chronique face à un environnement voué à la destruction“
- 2005 „le triste climat“/ Solastalgie (Glenn Albrecht/ AUS) → Bruno Latour, Gaia; Nicolas Schultz «Mal de terre»
- Peurs (inter-) générationsnelles
- Peurs micro-, peurs macro-sociales

Joanna Macy - une militante écologiste de la première heure et aujourd'hui bouddhiste de profession - a postulé que l'anxiété climatique et l'amour pour l'environnement seraient directement liés. De manière très pertinente et pleine d'espoir elle disait : "Derrière la peur se cache l'amour du monde". Et c'est en elle que se trouve la force dont nous avons besoin pour provoquer des changements". Selon

elle, l'anxiété climatique touche particulièrement les personnes qui ont une attitude positive envers la nature et qui aiment et apprécient cette dernière.

Dans les années 2000, l'idée de "climat triste" est consolidée par le philosophe et chercheur australien Glenn Albrecht avec le concept de solastalgie (2005). La solastalgie désigne un sentiment de perte éprouvant qui survient lorsqu'une personne est directement témoin de la modification ou de la destruction de sa propre maison ou de son propre habitat. [Le terme solastalgie est un néologisme, une combinaison du terme latin sôlācium (consolation) et de la racine grecque -algia (douleur, souffrance, maladie)]. Par contraste avec les dimensions spatialement et temporellement éloignées de la nostalgie, Albrecht définit la solastalgie comme la douleur ressentie lors de la prise de conscience que le lieu où l'on vit et que l'on aime est blessé ou attaqué ici et maintenant. Elle s'accompagne d'un sentiment d'appartenance à un lieu particulier, d'un sentiment de souffrance dû à l'altération de ce lieu, ainsi que d'un désir intense que ce lieu où l'on habite soit préservé comme source possible de réconfort.
[la chanson de Moustaki que vous venez entendre, est une belle illustration de ce sentiment]

Alors que la nostalgie est orientée vers le passé, la solastalgie se rapporte au présent ou au futur. La solastalgie peut être déclenchée par des facteurs (dits) naturels (inondation, sécheresse, incendie) ou artificiels (guerre, terrorisme, défrichement [=Rodung], exploitation minière, gentrification des villes anciennes). Albrecht part du principe qu'aujourd'hui, les media modernes, la technique et la mondialisation rendent floues les notions d'expérience directe et de patrie.

4

La solastalgie est donc également possible pour les personnes qui considèrent la terre entière comme leur maison et qui vivent donc l'observation de la modification ou de la destruction de n'importe quel endroit de la planète (par exemple à la télévision) comme un fardeau - ce qui est proche du concept de Gaia, élaboré entre autres par Bruno Latour et Nicolas Schultz « Mal de terre » / « *Landkrank* »)

La peur des effets du changement climatique est donc, d'une certaine manière, la peur que le monde tel que les personnes concernées l'aiment et en profitent n'existe plus dans un avenir proche. Mais la "peur du climat" rend-elle malade ?



J'hésite de vous donner une brève excursion sur la peur et l'angoisse – mais, essayons : la peur est une réaction psychosomatique naturelle et vitale en face d'un danger réel. Il existe au cours du développement un développement "physiologique" de la peur. L'anxiété provoque un sentiment de nervosité, d'inquiétude ou d'insécurité qui constitue une expérience humaine normale, pour ainsi dire indispensable à la survie, sans nécessairement un danger réel. La panique (Panik), finalement, est un état de peur intense face à une menace réelle ou supposée. Il s'agit d'une forte

réaction de stress de l'organisme face à une situation souvent inattendue et effrayante, qui s'accompagne de multiples symptômes végétatifs, physiques et psychiques. Durant l'état de panique, les capacités humaines supérieures peuvent être limitées.

Si j'ose contredire Greta Thunberg – vous vous souvenez de son appel, devant l'ONU, en 2019 : "I want you to panic !" -, je me réfère à cette définition de la panique: en état de panique, les capacités humaines supérieures, telles que la réflexion, la pensée, la planification et les comportements adéquats peuvent être limitées - ce qui n'est pas utile pour sortir du désastre climatique !

En ce sens, nous pourrions tout à fait qualifier la peur du nucléaire des années 80, évoquée au début, de précurseur de l'anxiété du climat. Mais nous devons tout de même relativiser: la différence réside au moins dans le fait que dans la menace de l'utilisation de l'énergie nucléaire (civile - voir Zaporijja - ou militaire), les décisions des personnes jouent encore un rôle ; ce qui n'est pas/plus le cas dans la destruction écologique progressive : celle-ci progresse et, selon les experts, n'est plus réversible une fois qu'un ou plusieurs points de basculement (Kipp-Punkte/ trigger points) ont été atteints.

Ce qui est également important pour notre sujet : il existe une distinction entre les peurs micro- et macro-sociales. Alors que les premières se rapportent à l'espace social proche, les peurs macrosociales s'ouvrent à des dimensions plus larges, au monde et à l'univers dans son ensemble. Si je ne peux pas vous présenter, en détails, les résultats d'une étude longitudinale, donc à long terme, de Boehnke et al.(1985 – 2011), je vais quand-même résumer le résultat principal. Il peut être interprété comme une preuve de l'hypothèse (basée sur la psychanalyse) selon laquelle la peur des menaces globales, qui n'est pas traitée par une "participation identifiant" à des actions politiques, est en fait déplacée vers des peurs privées, donc micro-sociales, c'est-à-dire que le renoncement à l'engagement politique face à une menace globale vécue représente un risque à long terme pour la santé psychique individuelle. Ceci me permet d'anticiper une conclusion importante : manifester ses peurs et lutter politiquement contre leurs causes (nucléaire, crise climatique, perte de biodiversité, etc.) est bénéfique pour la santé psychique.

5

En tant que psy, je ne peux pourtant pas oublier que la peur est également présente dans un grand nombre de maladies psychiques, dont les troubles anxieux généralisés, le trouble panique, les phobies etc. Même si chacun de ces troubles est différent, ils peuvent tous s'accompagner d'une souffrance et de dysfonctionnements liés au stress et à l'anxiété. Dans le domaine psychopathologique, l'anxiété est souvent considérée comme une "porte d'entrée" vers divers troubles psychiques.

L'anxiété/ l'angoisse - je me répète - est donc une réaction normale à une menace ou à un stress psychique. Les sentiments normaux d'anxiété [basés sur la peur] représentent une fonction de survie importante. Lorsque l'on est exposé à une situation dangereuse, le sentiment de peur déclenche une réaction de "combat ou de

fuite" (en anglais : *Fight or Flight*). Cette réaction entraîne une série de changements physiques, par exemple une augmentation de la circulation sanguine du cœur et des muscles, qui fournit au corps l'énergie et la force nécessaires pour réagir à des situations potentiellement mortelles, par exemple pour fuir un animal agressif ou pour se défendre contre un agresseur.

Bien qu'il n'existe justement pas de définition standard de l'éco-anxiété ou de l'anxiété climatique/ Klimaanst, la plupart des auteurs la définissent comme la réaction émotionnelle des personnes de préoccupation, et d'inquiétude face aux menaces du changement climatique global et de la destruction simultanée de l'environnement. Avec les symptômes appartenant à la psychosomatique de l'anxiété dans les domaines végétatif, émotionnel, cognitif et moteur, décrits plus haut.

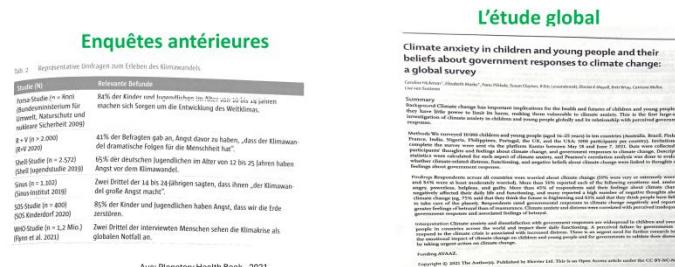
Anxiété

- 4 composantes complémentaires de la réaction de peur :
1. réaction végétative (par la sécrétion d'hormones de stress)
 2. réaction émotionnelle (sentiment de menace)
 3. réaction cognitive
 4. réaction motrice (fuir le plus vite possible – ou bien me battre!)

Prof. Dr. Katja Wingenfeld

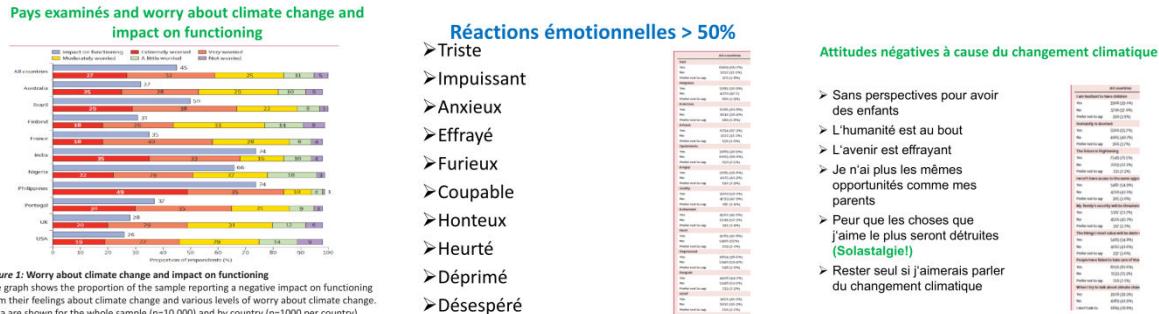
Quoi qu'il y avait dès les années 2000 différentes enquêtes, le travail récent le plus important sur la peur du climat/l'éco-anxiété a été publié fin 2021 dans le *Lancet*, un peu la « bible » des sciences médicaux. Caroline Hickman, son équipe et un grand nombre de chercheuses dans les pays concernés ont réalisé cette première étude internationale sur l'épidémiologie, les formes et les réactions de l'anxiété climatique sur tous les continents. (Hickman C et al., 2021,Lancet). Il s'agit donc d'une étude à grande échelle sur l'anxiété climatique chez les enfants et les adolescents du monde entier et sur sa relation avec la réaction qu'ils perçoivent des gouvernements respectifs. Les auteurs ont interrogé 10 000 enfants, adolescents et jeunes adultes, âgés de 16 à 25 ans, dans dix pays sur les six continents (Europe, Amérique, Amérique du Sud, Afrique, Asie, Australie ; Brésil, Finlande, France, Inde, Nigeria, Philippines, Portugal, Royaume-Uni et États-Unis) ; 1000 participants par pays). Des données ont été recueillies sur les pensées et les émotions des participants concernant le changement climatique, ainsi que sur les réactions des gouvernements respectifs face au changement climatique.

6



Ils ont trouvé les résultats suivants [cf diapo]: Les personnes interrogées dans tous les pays étaient préoccupées par le changement climatique : 59 % étaient très ou

extrêmement préoccupées et 84 % étaient au moins modérément préoccupées.
Plus de 50 % ont fait état des émotions suivantes : ils se sentaient tristes,
 impuissants, anxieux, effrayés, furieux et en colère, coupables, heurtés, déprimés et désespérés.



Plus de 45 % des personnes interrogées ont déclaré que leurs sentiments à l'égard du changement climatique avaient un impact négatif sur leur vie et leur fonctionnement quotidiens, et beaucoup ont également fait état d'un nombre élevé de pensées négatives sur le changement climatique. Ceux-ci pensent que l'humanité n'a pas su prendre soin de la planète.

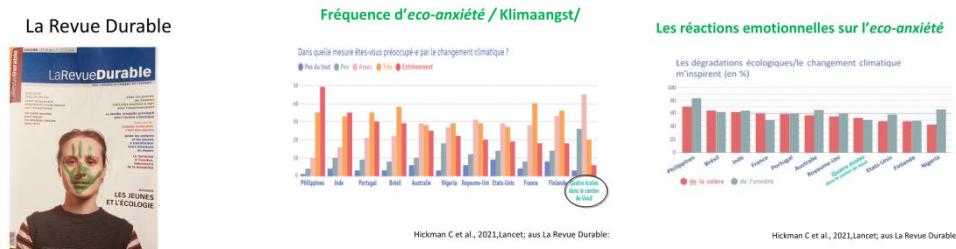
Les personnes interrogées ont évalué de manière nettement négative les réactions des gouvernements face au changement climatique et ont fait état d'un sentiment prononcé de trahison, bien plus que d'apaisement de ce côté. L'anxiété et le stress climatiques étaient clairement corrélés à la perception d'une réponse insuffisante des gouvernements et aux sentiments de trahison qui y sont associés. Les chercheuses constatent donc que l'anxiété climatique et le mécontentement à l'égard des politiques gouvernementales sont très répandus chez les enfants et les jeunes dans de nombreux pays à travers le monde et que ces émotions affectent leur fonctionnement quotidien.

7



L'échec perçu des gouvernements à répondre de manière adéquate à la crise climatique est associé à une souffrance et un stress accrus. Selon les auteurs, il existe un besoin urgent de poursuivre les recherches tant sur l'impact émotionnel du changement climatique sur les enfants et les jeunes que sur la manière dont les gouvernements de ce monde peuvent enfin reconnaître et prendre au sérieux le stress climatique, l'anxiété climatique, en prenant des mesures urgentes contre le changement climatique. [Citation récente : Irina Tsvetkova, in *climate*, 2023 « *Generation Z worries in the Global North and suffers in the Global South* »]

Presque simultanément, des chercheurs ont mené une enquête très similaire dans des classes vaudoises du secondaire en collaboration avec La Revue Durable, d'où j'ai tiré les deux graphiques. Ces résultats vont, comme vous le voyez, tout à fait dans le même sens comme la grande étude de Hickmann et coll. (LRD 4/2022).



3. Comment les activistes gèrent-ils la peur du climat ?

Que faire ? En guise de transition à ce paragraphe, voici une citation très précise tirée du travail de Caroline Hickman et coll. qui peut tout à fait nous orienter vers des activités juridiquement fondées - projet présent dans notre groupe de travail « plainte en justice ».

"En mettant en péril les besoins humains fondamentaux et en leur portant préjudice, la crise climatique est également un problème de droits de l'homme. Les entités juridiques reconnaissent qu'il existe une intersection entre les droits de l'homme, le changement climatique et l'anxiété climatique. Exposer des jeunes à une peur légitime du climat et donc à des blessures émotionnelles ("*moral injuries*") peut être considéré comme cruel, inhumain, humiliant ou même torturant. Cela permet de mieux comprendre le champ émergent de la criminologie climatique, dans lequel les enfants et les jeunes expriment leurs préoccupations et agissent juridiquement pour légitimer et légaliser leur détresse face à l'inaction des gouvernements.

8

Criminologie climatique

- > « Protection du Climat est un droit humain » (CEDH/EMRG) les Aînées/ Klimaseniorinnen
- > Les jeunes Portugais (2020), contre l'état de Portugal - toujours pas jugé
- > Le film « Oekozid »/ Ecocide, qui joue en 2034, où un paysan Péruvien gagne contre une grande boîte internationale

L'exemple réussi, c'est les Aînées/Klimaseniorinnen contre la Confédération, dont vous connaissez la réaction, pour nous, incompréhensible des autorités. Ici, Anne Mahrer, lors de notre anniversaire des 10ans GPClimCH 😊

Un autre exemple, ce sont les jeunes Portugais (de 11 à 25 ans) qui ont également fait une démarche juridique devant le CEDH/EGMR, dont le résultat, selon mes informations, n'est pas encore connu.

Puis il y a le film «Oekozid » / »Ecocide » : Le petit agriculteur péruvien Saúl Luciano Lliuya poursuit la société énergétique RWE – et il gagne ! [Sa ville natale, Huaraz, dans

les Andes, est touchée par la crise climatique : la ville se trouve sous un lac glaciaire et est menacée par la fonte des glaces. RWE devrait donc payer 0,47 pour cent des coûts de construction d'une digue plus haute. Les 0,47 pour cent correspondent à la part du groupe dans les émissions mondiales de CO2 et autres gaz à effet de serre.]

Les poursuites contre les entreprises et les États reposent sur les droits de l'homme, le droit international et l'interdiction de nuire à d'autres pays en raison de l'élévation du niveau de la mer. Les États insulaires de Palau et de Tuvalu envisagent également d'intenter une action en justice sur la base de cette interdiction. Les îles des mers du Sud sont menacées par la montée du niveau de la mer.

Une compréhension complète de l'anxiété climatique chez les enfants et les jeunes doit donc inclure ces facteurs relationnels, psychosociaux, culturels, éthiques, juridiques et politiques.

Les récits actuels sur l'anxiété climatique risquent d'individualiser le problème des effets psychologiques des changements climatiques, avec des suggestions selon lesquelles la meilleure réponse est l'action individuelle. Toutefois, nos résultats suggèrent que des mesures appropriées doivent être prises, en particulier par ceux qui sont au pouvoir. Pour protéger la santé mentale et le bien-être des jeunes, les gouvernements peuvent prendre des mesures pour réduire le stress et la souffrance en reconnaissant, comprenant et confirmant les peurs et les douleurs des jeunes, en reconnaissant leurs droits et en les plaçant au centre de l'élaboration de leurs politiques, comme le montre clairement la grande étude de Caroline Hickmann et collègues.

Ils affirment clairement « qu'avant de pouvoir transmettre un message d'espoir aux jeunes générations, nous devons d'abord reconnaître les obstacles à surmonter pour y parvenir ».

Dans le grand "Livre sur le climat", Greta Thunberg et ses nombreux co-auteurs n'abordent pas les effets psychologiques de la crise climatique ; on y trouve seulement un chapitre sur "l'apathie climatique", [d'un psychologue, Per Espen Stoknes.]

Nous pouvons tout à fait l'interpréter comme l'a fait Bertrand Piccard dans un article paru dans LE TEMPS, le 18.Nov.2022: " La vraie pathologie, c'est l'inaction. Les personnes angoissées par l'environnement pensent qu'elles sont malades, mais ce n'est pas le cas. Ce qui m'inquiète en revanche, ce sont les gens qui continuent leur petite vie comme si de rien n'était, qui ne s'inquiètent pas du désastre qui se prépare ou qui pensent qu'on en a déjà assez fait. Ce sont eux qui sont les plus malades et qui devraient être traités parce qu'ils n'ont aucune idée de la réalité du monde".

Sans vouloir prétendre que les pédopsychiatres seraient particulièrement doués – quoique ☺ -pour percevoir les courants d'angoisse intrapsychiques d'autres personnes, je me sens sur la même ligne que confrère Piccard. Comme j'ai pu le dire, il y a 5 ans déjà dans une interview aux *Freiburger Nachrichten* : « Manifester est bon pour la psyche. Les jeunes des mouvements climatiques ont peur que le changement climatique mette leur avenir en danger. L'anxiété est saine ! »

Et tout récemment mon confrère et ami Laurent Holzer, médecin directeur du secteur

Infanto-juvénile du RFSM, [ici présent], également dans les FN du 30 sept. dernier: « *Es ist wichtig, dass sich die Jungen auf die Gegenwart fokussieren* ». Dans la traduction: « Le psychiatre pour adolescents voit une solution dans une participation active. La passivité inhibe les changements environnementaux et de santé mentale. Les activités de protection du climat [...] pourraient promouvoir des perspectives positives. » Voilà, au moins les pédopsychiatres en sont unanimes!

Qui propose concrètement quelle aide ? En cherchant des offres pertinentes, je suis tombé sur une multitude d'approches et de sites qui proposent de l'aide et des échanges aux personnes angoissées par le climat. Sans pouvoir les énumérer tous, je me contenterai de mentionner juste quelques-unes. De l'éco-psychologie (Michel Maxime Egger) aux interventions éco-thérapeutiques (réseau Séquoia), à la résilience écologique et à l'éco-poésie [dont nous dira Laurent peut-être quelques mots ?] Ils existent donc divers groupements, organisations et institutions qui proposent des approches et des procédures.

Pour les professionnels, le collègue Marc Grandgirard proposait en septembre 2023 [dans un institut de formation en thérapie systémique (CERFASY, à NE)] un atelier intitulé "Crise climatique et pensée systémique : de l'éco-anxiété à l'éco-sérénité". Ce collègue de Lausanne a l'impression qu'en Suisse romande, le terme "éco-anxiété" serait utilisé de manière inflationniste. Son souci est que la pathologisation individuelle occulte le problème dramatique sous-jacent, à savoir la crise climatique et toutes ses conséquences. Après plusieurs demandes de prise de position sur la peur du climat/l'éco-anxiété dans les journaux, à la radio ou à la télévision, il a décidé de ne plus accepter ces demandes. Il ne veut pas devenir "Monsieur éco-anxiété", mais est plus intéressé par des activités qui éliminent ou réduisent les causes de l'anxiété climatique ou par l'offre d'interventions éco-thérapeutiques. Avec des collègues, il a fondé il y a bientôt 5 ans le "réseau Séquoia", qui s'intéresse justement au lien entre la crise climatique et la santé psychique.

Que faire donc, si quelqu'un, jeune ou vieux, souffre fortement d'anxiété climatique ? Formule simple, y'y reviens : Psychohygiène, activités, politique !

<u>Que faire si l'on est éco-anxieux?</u>	<u>Que faire si l'on est éco-anxieux? →activités</u>
➤ Psychohygiène!	→ Manifester (Fridays for Future/ Grève du Climat /XR / The Last Generation/ zàd (Holcim) / D-Lützerath/...)
➤ Activités !	→ Désoébissance civile : occupation (Kaiseraugst, 1975)/ tennis dans une banque/...
➤ Politique de l'environnement!	→ <u>Obstruction</u> : bloquer des routes / ponts/ coller, enchaîner/ grève de la déambulation dans les rues (SG 1985)/...

Et encore une fois : cette souffrance est-elle normale, une sorte d'(hyper)sensibilité au monde ? Ou une nouvelle psychopathologie ? Comme j'ai déjà dit : la peur du climat/ l'éco-anxiété/ la solastalgie ne figure nulle part dans l'une des grandes nosologies (= manuels de toutes les maladies), CIM 11 ou DSM 5. Nous connaissons certes le syndrome de stress post-traumatique, mais pas le syndrome du stress pré-traumatique - qui correspond à peu près à la solastalgie.

L'exemple tiré du travail de Raile & Rieken, *Eco-Anxiety - die Angst vor dem Klimawandel*, 2021). Ces auteurs résument une série de mesures que plusieurs personnes souffrant d'éco-anxiété (ils s'en tiennent à ce terme, car le terme

germanophone de climato-anxiété n'est pas encore assez introduit) ont jugées efficaces pour réduire leurs inquiétudes à ce sujet :

- Parler de la peur avec des interlocuteurs appropriés
- Avoir ou trouver de l'espoir : par exemple dans la foi en l'humanité, dans la religion, dans la croyance en l'efficacité des futures mesures de protection du climat, etc.
- Voir que de nombreuses personnes sont dans le même cas et comment elles gèrent leur peur du climat au quotidien ("universalité de la souffrance de la souffrance", selon Yalom).
- Être actif, par exemple en mettant en place des mesures de protection du climat dans sa propre vie, en informant, en militant, etc.
- Éviter les nouvelles négatives : gros titres négatifs dans les média, les articles de journaux, les réseaux sociaux, etc.
- Percevoir activement les nouvelles positives et, le cas échéant, les rechercher directement.
- S'attacher à la nature, aux thérapies écologiques, aux promenades en forêt ou autres, surtout si cela a déjà été un facteur positif dans la vie.

Cette évaluation correspond tout à fait à une approche critique et à un article des "psychologists4future". Cette organisation - visiblement proche de nous, le GPClim - met l'accent sur le fait que "les peurs et les angoisses face à la crise climatique ont avant tout une fonction adaptative". Ils font la différence entre le niveau individuel et le niveau du groupe, qui donne naissance à des grèves climatiques comme Friday for Future, et le niveau de la société, où la politique climatique est justement décisive. Ils parlent là aussi de résilience climatique

11

Dans le sens d'une synthèse, les *psychologists for future* plaident également en ce sens :

- de renoncer aux stratégies purement axées sur les problèmes dans la gestion de la crise climatique, dans la mesure où elles misent exclusivement sur l'exigence de changements de comportement individuels et occultent les changements systémiques à mettre en place au niveau politique.
- de poursuivre avec persévérance le vaste débat sur le changement climatique et ses conséquences de crise au sein de la population et d'accompagner les informations sur la crise climatique et ses manifestations de possibilités d'action concrètes pour les personnes, en privilégiant l'engagement et l'échange au sein du groupe.
- de répondre aux préoccupations et aux angoisses climatiques par un engagement collectif, en soulignant que même les petits progrès sont des succès, tout en restant réaliste sur la situation.

- S'engager à tous les niveaux pour des changements politiques, sans pour autant négliger ou considérer comme moins importants d'autres soucis et besoins individuels.

- en tenant compte des situations sociales individuelles, d'assortir plus fortement et systématiquement d'incitations politiques les comportements respectueux du climat et de sanctionner les comportements nuisibles au climat (qu'ils soient individuels, structurels ou industriels).

En retravaillant le texte de cet exposé, je suis tombé sur un auteur qui nous met en garde devant une individualisation du problème. Frédéric Lordon, un sociologue de gauche et théoricien des sciences, a déclaré lors d'une conférence en juin 2022 que la peur écologique était "une merveilleuse connerie à laquelle le système médiatique est habitué. » Selon lui, l'anxiété ne colle pas à une personne individuelle, jeune ou plus âgée, mais est la réaction saine et, en principe, productive en face d'une situation écologique catastrophique.

Frédéric Lordon considère l'éco-anxiété pas comme un sentiment individuel, mais comme un phénomène profondément ancré dans la structure sociale et économique actuelle. Il affirme que la confrontation constante aux crises environnementales et aux scénarios catastrophiques peut conduire à un sentiment d'impuissance. De nombreuses personnes se sentent déçues par les décideurs politiques - cf. l'étude de Hickman Caroline et collègues - et les systèmes économiques, qui sont souvent inactifs ou sous-engagés.

Lordon souligne qu'il est important de transformer cette impuissance en force collective. Il considère la peur écologique comme un moteur pour promouvoir la mobilisation et la résistance contre les systèmes existants. Il appelle les gens non seulement à prendre des décisions durables dans leur vie quotidienne, mais aussi à agir au niveau politique. Cela signifie plaider pour des changements dans les institutions politiques et pour une répartition plus équitable des ressources.

Un autre point central de l'argumentation de Lordon est la nécessité d'un nouveau récit reliant les questions écologiques pressantes aux problèmes sociaux et économiques. Il appelle à repenser afin de ne pas considérer les défis du changement climatique de manière isolée, mais de les comprendre comme faisant partie d'un système plus large d'injustices et d'inégalités – ce qui nous renvoie à l'éco-criminologie de Caroline Hickman et collègues.

En résumé, Lordon considère l'éco-anxiété comme une opportunité de transformation sociale profonde qui nécessite un changement à la fois individuel et collectif. Donc, pour lui, cette notion, qu'il qualifie de "merde psycho-sociale qui ne veut rien dire", s'inscrit dans une logique néolibérale qui psychologise et individualise les problèmes sociaux pour les vider de tout contenu politique. Ainsi, il explique que lui, il ne serait justement pas écolo/éco-anxieux parce qu'il a une vision claire des causes qui conduisent aux catastrophes écologiques et de la manière dont on peut agir pour les éviter, à savoir en changeant notre système économique, en "renversant le capitalisme". Il conclut en disant : "Ne sois plus éco-anxieux, je t'invite à être ce que je suis : éco-furieux » !

Frédéric Lordon

- L'éco-anxiété
- "une merveilleuse connerie à laquelle le système médiatique est habitué».
- ne colle pas à une personne individuelle, jeune ou plus âgée,
- est la réaction saine et, en principe, productive en face d'une situation écologique catastrophique
- un moteur pour promouvoir la mobilisation et la résistance contre les systèmes existants
- une opportunité de transformation sociale profonde qui nécessite un changement à la fois individuel et collectif.
- Conclusion: "Ne sois plus éco-anxieux, je t'invite à être ce que je suis : éco-furieux » !

Et pour finir : que peuvent être les conséquences pour le travail dans un cabinet médico-psychologique, psychiatrique ou autre ? :

- Le changement climatique constitue la plus grande menace pour la santé humaine et deviendra un sujet de plus en plus courant en psychothérapie.
- Les psychothérapeutes – et les pédiatres – ont une responsabilité sociale particulière dans le contexte du changement climatique en traitant ses effets et en contribuant à l'atténuer. On ne sait pas encore très bien ce que cela signifie pour le cadre thérapeutique, et il convient de réfléchir à sa propre attitude à cet égard.
- La lutte contre le changement climatique, tant par les patients que par les thérapeutes, peut être conforme au mandat du traitement ainsi qu'aux lignes directrices et principes éthiques. Cependant, une évaluation finale ne peut avoir lieu car différentes normes et valeurs pourraient entrer en conflit selon la situation.
- Il est donc de la responsabilité des professionnels de la santé de prendre des décisions éthiquement justifiables et compatibles avec le mandat légal de traitement.

Car : "Ce n'est que lorsque nous verrons des succès concrets et des changements perceptibles, lorsque la menace sera réduite de manière crédible, que nous pourrons avoir moins peur".

Dans ce sens encore ceci : Au moment, où je termine cet exposé, je tombe sur une interview avec Susan Solomon, une climatologue de renommée au MIT, qui, à l'époque, aurait été la responsable pour la solution du *Ozonloch*, du trou d'ozone. Elle se déclare optimiste inconvertisse - parce que elle ne comprendrait pas le sens du pessimisme... Dans son nouveau livre « Solvable : How we healed the earth, and how we can do it again ?! » elle part du principe des « 3 P ». Selon elle, l'humanité n'irait sur le chemin des solutions que si les trois conditions seraient remplies : les problèmes doivent toucher personnellement ; ils doivent être perceptibles (les évènements extrêmes de la météo) et on doit connaître des solutions pratiques et pratiquables. Pour elle, les 3 conditions, aujourd'hui, seraient remplies aujourd'hui ! Espérons avec elle ☺

13

[Illustration faite par ChatOn IA]

Principe des «3 P»
1.personnel
2.perceptible
3.practicables solutions

Susan Solomon, 2024: Solvable: How we healed the earth, and how we can do it again?!



Merci pour votre patience et votre engagement! ☺