

Eco-anxiété

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



AG des GPClimFR 14.11.2024, au Centre Phénix

Patrick Haemmerle

Triple approche

1. personnelle
2. scientifique
3. activiste et critique

Introduction: Il y avait un jardin

<https://www.youtube.com/watch?v=Ob3qAPmHDV&list=RDOOb3qAPmHDV&start>

«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 insouciantes et nus?

Où est cette maison toutes portes ouvertes,

Que je cherche encore mais que je ne trouve plus?»

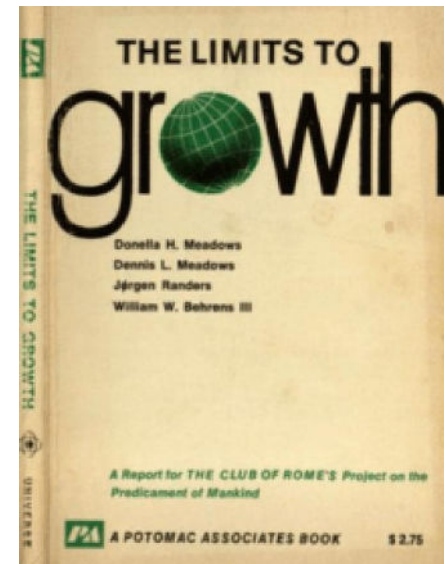
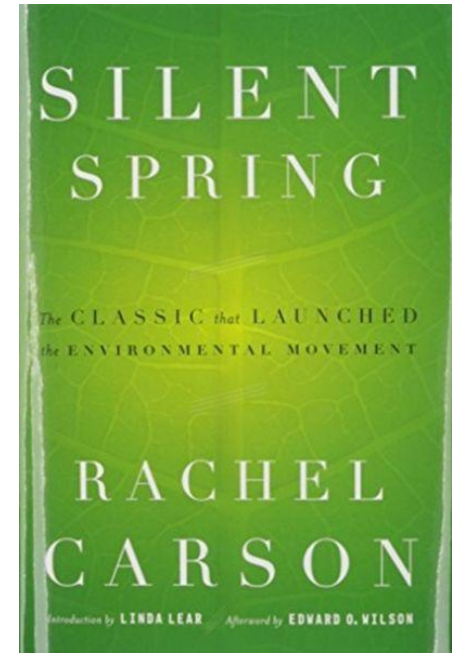
Eco-Anxiété (Klimaangst)

(Vocabulaire, Raile Paolo, 2024)

- eco-anxiety, éco-anxiété
- climate anxiety
- burnout climatique
- dépression verte
- eco-distress
- eco-anger
- environmental anxiety
- ecological grief
- solastalgie

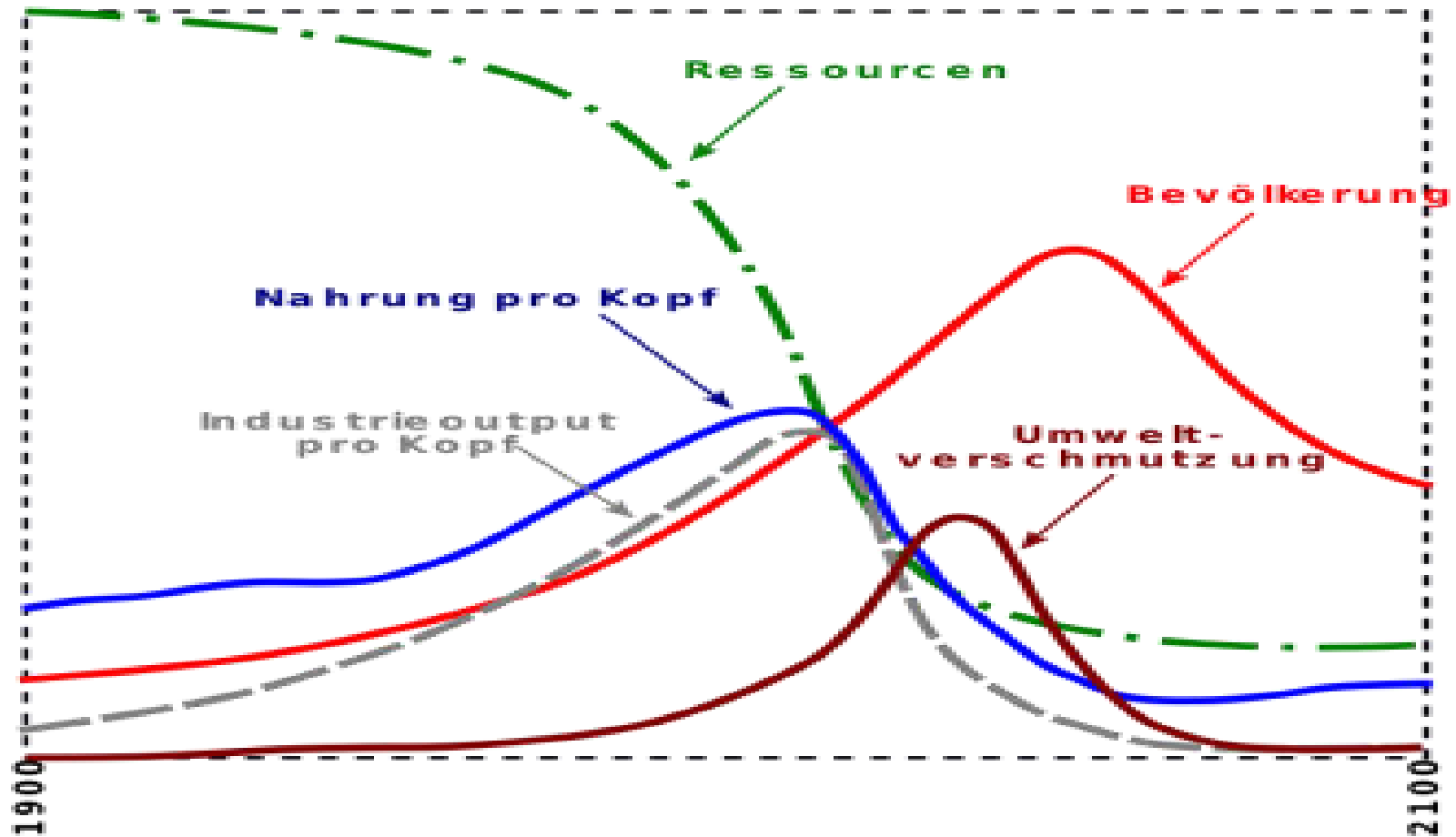
Des cris d'alarme précoces

- Rachel Carson, 1962: Silent Spring
- Club of Rome, 1972: The Limits of Growth



The Limits of Growth

Club of Rome, 1972



Aujourd'hui une bibliothèque



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-) générationnelles
- Peurs micro-, peurs macro-sociales

Climat et angoisse

Freitag, 20. Januar 2023

Meinung & Debatte

Neue Zürcher Zeitung

Macht die Sorge ums Klima krank?

*Medien und Politiker befeuern Ängste, die besonders gedeihen, je besser es uns geht.
Mehr Widerstandskraft tut not. Von Birgit Schmid*

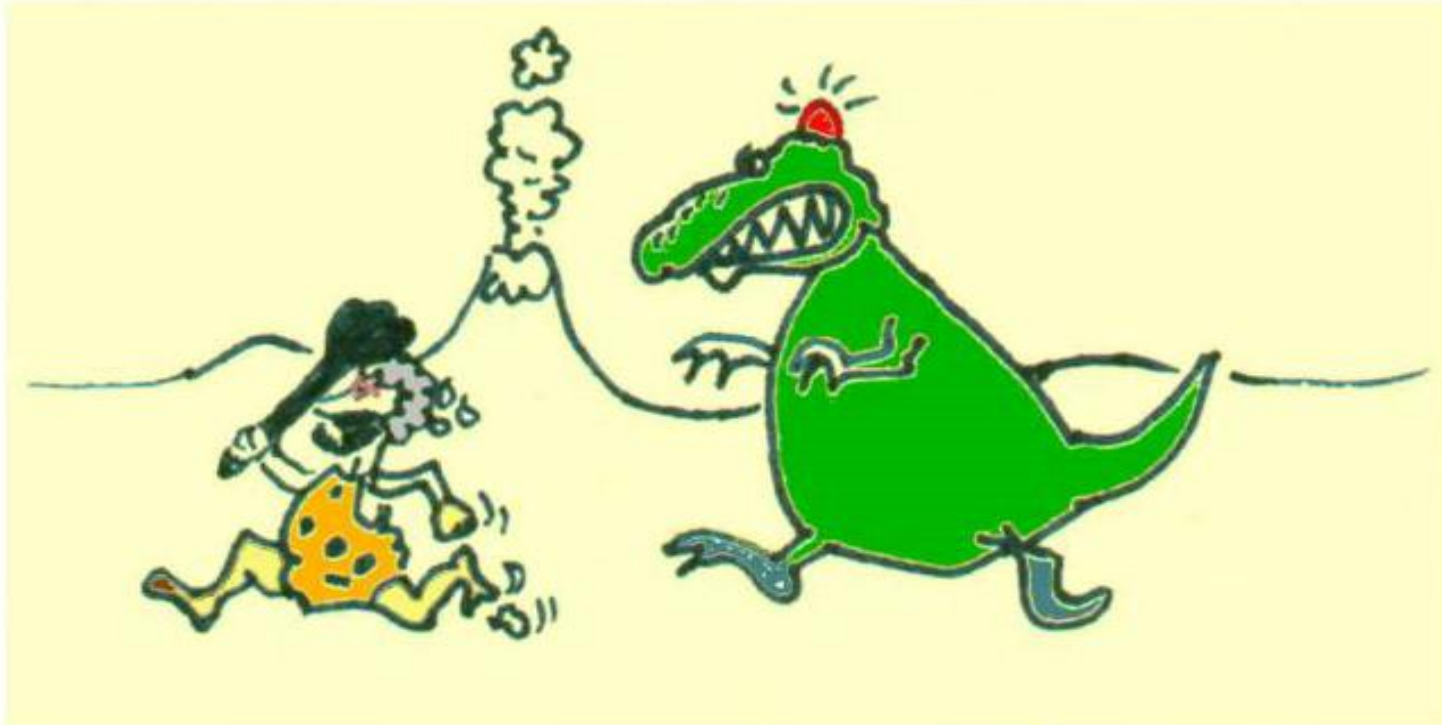


Wirkt hier die Angst als Treibstoff? Ein Klimaaktivist, der gegen die Räumung des Ortes Lutzerath protestiert.

RONALD WITTEK / DPA

Angoisse/ anxiété

Angst ist notwendig und sinnvoll als...



...Alarmsignal...

...Vorbereitung des Körpers
auf schnelles Handeln...

...Alarmreaktion

...Fight-Flight-Reaktion

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!)

Enquêtes antérieures

Tab. 2 Repräsentative Umfragen zum Erleben des Klimawandels

Studie (N)	Relevante Befunde
Forsa-Studie (n = 800) (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit 2009)	84% der Kinder und Jugendlichen im Alter von 10 bis 14 Jahren machen sich Sorgen um die Entwicklung des Weltklimas.
R + V (n > 2.000) (R+V 2020)	41% der Befragten gab an, Angst davor zu haben, „dass der Klimawandel dramatische Folgen für die Menschheit hat“.
Shell-Studie (n = 2.572) (Shell Jugendstudie 2019)	65% der deutschen Jugendlichen im Alter von 12 bis 25 Jahren haben Angst vor dem Klimawandel.
Sinus (n = 1.102) (Sinus-Institut 2019)	Zwei Drittel der 14 bis 24-jährigen sagten, dass ihnen „der Klimawandel große Angst macht“.
SOS-Studie (n = 400) (SOS Kinderdorf 2020)	85% der Kinder und Jugendlichen haben Angst, dass wir die Erde zerstören.
WHO-Studie (n = 1,2 Mio.) (Flynn et al. 2021)	Zwei Drittel der interviewten Menschen sehen die Klimakrise als globalen Notfall an.

Aus: Planetary Health Book,. 2021.

L'étude globale

Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey

Caroline Hickman*, Elizabeth Marks*, Panu Pihkala, Susan Clayton, R Eric Lewandowski, Elouise E Mayall, Britt Wray, Catriona Mellor, Lise van Susteren

Summary

Background Climate change has important implications for the health and futures of children and young people, yet they have little power to limit its harm, making them vulnerable to climate anxiety. This is the first large-scale investigation of climate anxiety in children and young people globally and its relationship with perceived government response.

Methods We surveyed 10 000 children and young people (aged 16–25 years) in ten countries (Australia, Brazil, Finland, France, India, Nigeria, Philippines, Portugal, the UK, and the USA; 1000 participants per country). Invitations to complete the survey were sent via the platform Kantar between May 18 and June 7, 2021. Data were collected on participants' thoughts and feelings about climate change, and government responses to climate change. Descriptive statistics were calculated for each aspect of climate anxiety, and Pearson's correlation analysis was done to evaluate whether climate-related distress, functioning, and negative beliefs about climate change were linked to thoughts and feelings about government response.

Findings Respondents across all countries were worried about climate change (59% were very or extremely worried and 84% were at least moderately worried). More than 50% reported each of the following emotions: sad, anxious, angry, powerless, helpless, and guilty. More than 45% of respondents said their feelings about climate change negatively affected their daily life and functioning, and many reported a high number of negative thoughts about climate change (eg, 75% said that they think the future is frightening and 83% said that they think people have failed to take care of the planet). Respondents rated governmental responses to climate change negatively and reported greater feelings of betrayal than of reassurance. Climate anxiety and distress were correlated with perceived inadequate government response and associated feelings of betrayal.

Interpretation Climate anxiety and dissatisfaction with government responses are widespread in children and young people in countries across the world and impact their daily functioning. A perceived failure by governments to respond to the climate crisis is associated with increased distress. There is an urgent need for further research into the emotional impact of climate change on children and young people and for governments to validate their distress by taking urgent action on climate change.

Funding AVAAZ.

Copyright © 2021 The Author(s). Published by Elsevier Ltd. This is an Open Access article under the CC BY-NC-ND 4.0 license.

Pays examinés and worry about climate change and impact on functioning

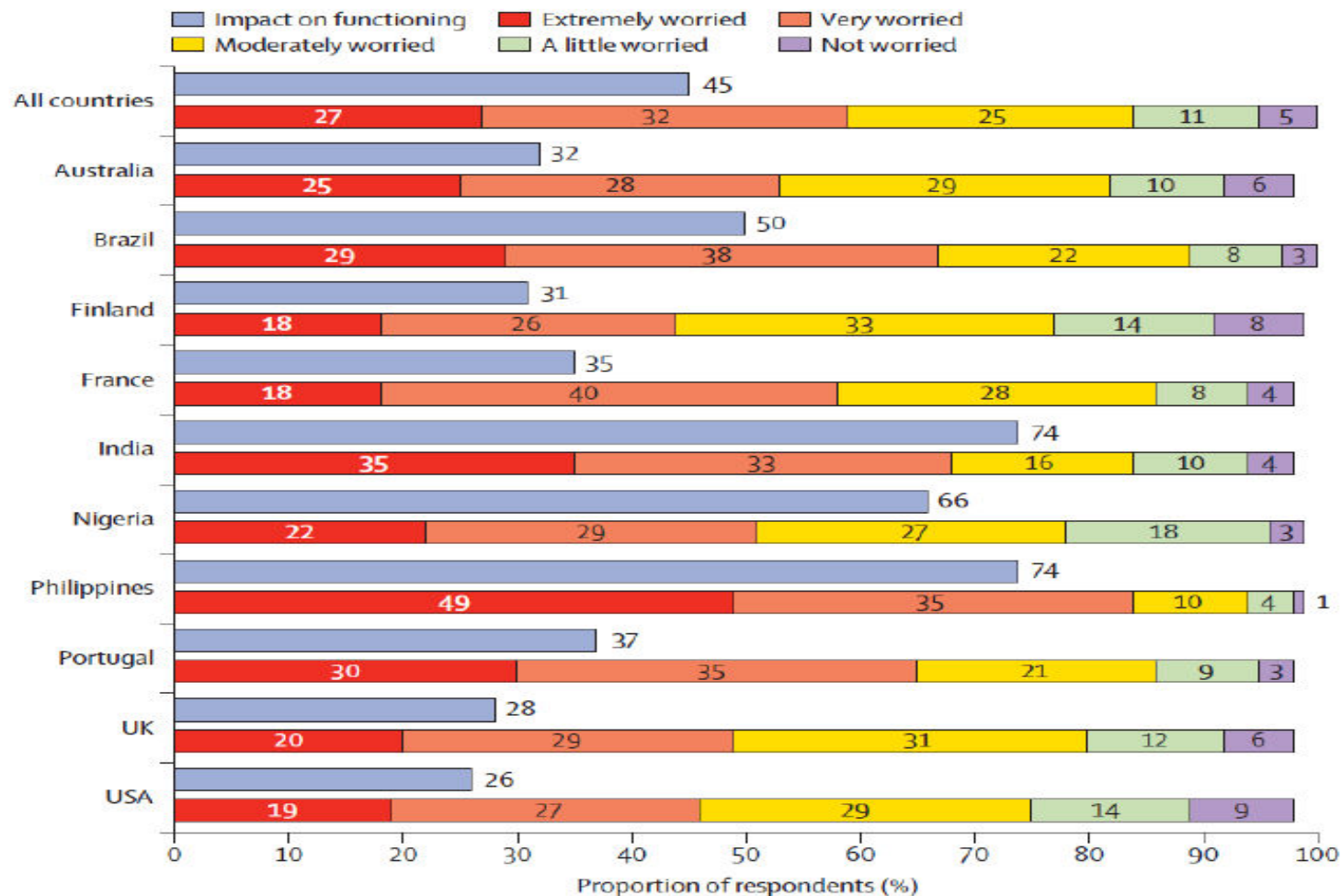


Figure 1: Worry about climate change and impact on functioning

The graph shows the proportion of the sample reporting a negative impact on functioning from their feelings about climate change and various levels of worry about climate change. Data are shown for the whole sample (n=10 000) and by country (n=1000 per country)

Réactions émotionnelles > 50%

- Triste
- Impuissant
- Anxieux
- Effrayé
- Furieux
- Coupable
- Honteux
- Heurté
- Déprimé
- Désespéré

All countries	
Sad	
Yes	6669 (66.7%)
No	3152 (31.5%)
Prefer not to say	176 (1.8%)
Helpless	
Yes	5095 (50.9%)
No	4720 (47.2%)
Prefer not to say	186 (1.9%)
Anxious	
Yes	6181 (61.8%)
No	3641 (36.4%)
Prefer not to say	180 (1.8%)
Afraid	
Yes	6734 (67.3%)
No	3111 (31.1%)
Prefer not to say	156 (1.6%)
Optimistic	
Yes	3089 (30.9%)
No	6663 (66.6%)
Prefer not to say	250 (2.5%)
Angry	
Yes	5685 (56.8%)
No	4125 (41.3%)
Prefer not to say	192 (1.9%)
Guilty	
Yes	5020 (50.2%)
No	4793 (47.9%)
Prefer not to say	187 (1.9%)
Ashamed	
Yes	4562 (45.6%)
No	5249 (52.5%)
Prefer not to say	191 (1.9%)
Hurt	
Yes	4283 (42.8%)
No	5496 (55%)
Prefer not to say	219 (2.2%)
Depressed	
Yes	3864 (38.6%)
No	5940 (59.4%)
Prefer not to say	198 (2.0%)
Despair	
Yes	4418 (44.2%)
No	5348 (53.5%)
Prefer not to say	233 (2.3%)
Grief	
Yes	4151 (41.5%)
No	5632 (56.3%)
Prefer not to say	216 (2.2%)

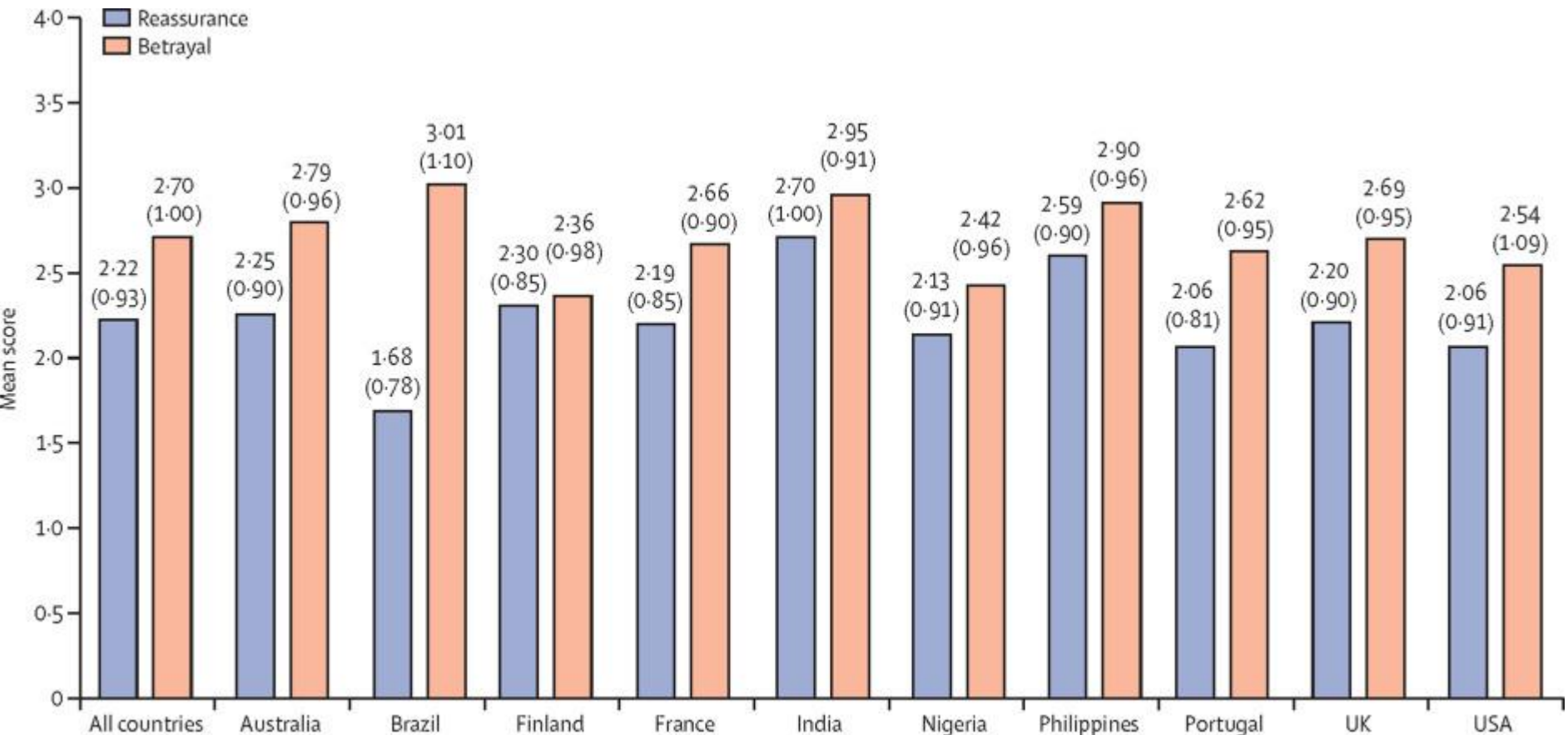
Attitudes négatives à cause du changement climatique

- Sans perspectives pour avoir des enfants
- L'humanité est au bout
- L'avenir est effrayant
- Je n'ai plus les mêmes opportunités comme mes parents
- Peur que les choses que j'aime le plus seront détruites (**Solastalgie!**)
- Rester seul si j'aimerais parler du changement climatique

All countries	
I am hesitant to have children	
Yes	3908 (39.1%)
No	5700 (57.0%)
Prefer not to say	390 (3.9%)
Humanity is doomed	
Yes	5566 (55.7%)
No	4065 (40.7%)
Prefer not to say	366 (3.7%)
The future is frightening	
Yes	7549 (75.5%)
No	2219 (22.2%)
Prefer not to say	231 (2.3%)
I won't have access to the same opportunities	
Yes	5487 (54.9%)
No	4210 (42.1%)
Prefer not to say	305 (3.0%)
My family's security will be threatened	
Yes	5167 (51.7%)
No	4516 (45.2%)
Prefer not to say	317 (3.2%)
The things I most value will be destroyed	
Yes	5483 (54.8%)
No	4162 (41.6%)
Prefer not to say	357 (3.6%)
People have failed to take care of the planet	
Yes	8256 (82.6%)
No	1533 (15.3%)
Prefer not to say	210 (2.1%)
When I try to talk about climate change, I feel	
Yes	3928 (39.3%)
No	4189 (41.9%)
I don't talk to	1884 (18.8%)

Sentiments de réconfort et de trahison face à la réponse du gouvernement au changement climatique

Hickman Caroline et al., Lancet 2021



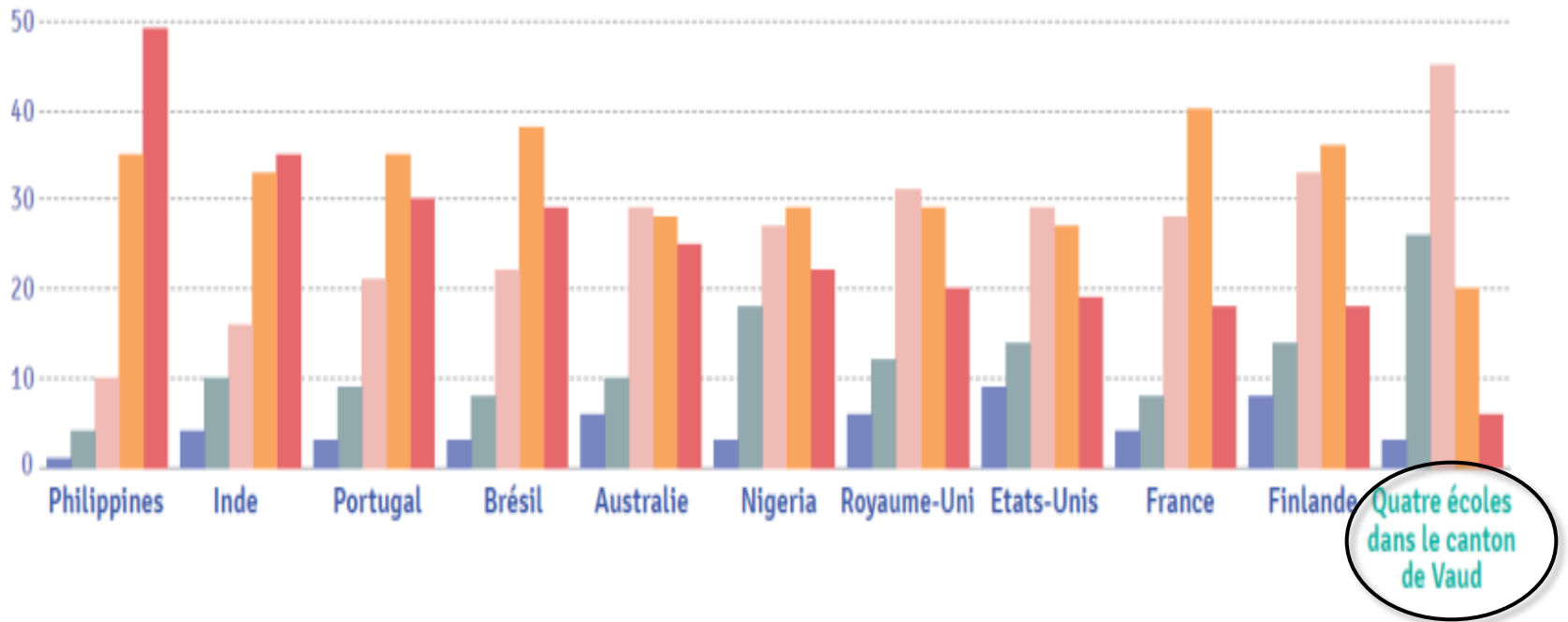
La Revue Durable



Fréquence d'*eco-anxiété* / Klimaangst/

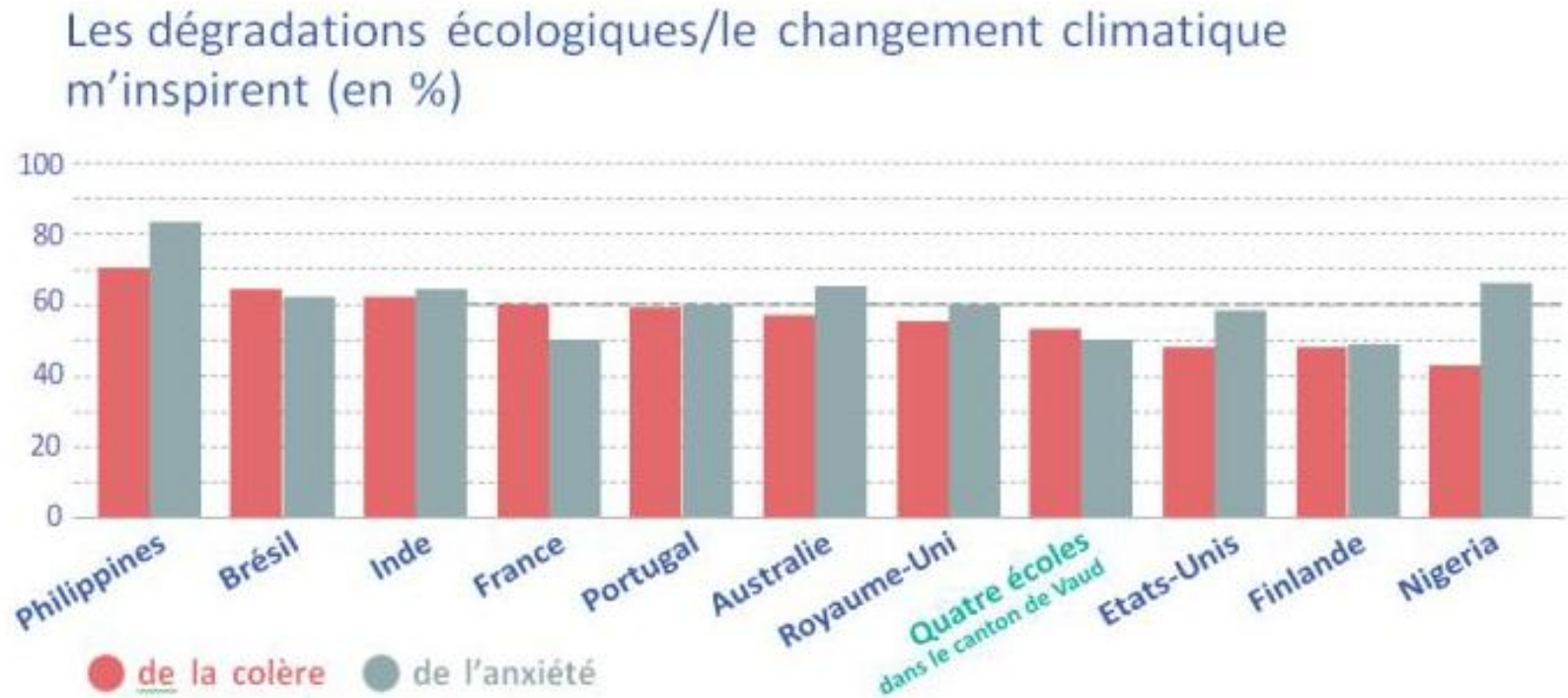
Dans quelle mesure êtes-vous préoccupé-e par le changement climatique ?

● Pas du tout ● Peu ● Assez ● Très ● Extrêmement



Hickman C et al., 2021, Lancet; aus La Revue Durable:

Les réactions émotionnelles sur l'*eco-anxiété*



Hickman C et al., 2021, Lancet; aus La Revue Durable:

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 « **Oekoqid** »/ Ecocide, qui joue en 2034, où un paysan Péruvien gagne contre une grande boîte internationale



«La 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".

Que faire?!

«Es ist wichtig, dass die Jungen sich auf die Gegenwart fokussieren»

Experten stellen fest, dass immer mehr Kinder und Jugendliche negative Zukunftsperspektiven hegen. Kinderpsychiater Laurent Holzer erzählt,

Abigail Srikan

Freiburg Pandemie, Klimawandel und Überbevölkerung. Seit Jahren werden junge Menschen mit globalen und gesellschaftlichen Krisen konfrontiert. Diese sind häufige Auslöser für Zukunftsängste und negative Zukunftsperspektiven. Doch welchen Einfluss haben diese und was kann man dagegen tun?

«Die Zukunftsperspektiven hängen vom Individuum ab», sagt Laurent Holzer. Er ist seit

fünfeinhalb Jahren ärztlicher Direktor des Bereichs Psychiatrie und Psychotherapie für Kinder und Jugendliche. «Seit der Covid-Pandemie sind die Zukunftsängste bei der jungen Bevölkerung aber gestiegen.» Die Massnahmen und Einschränkungen hätten einen prägenden Einfluss gehabt. Obwohl ein Austausch auf den sozialen Medien stattfand, konnte dieser das Soziale in der Realität nicht ersetzen. «Die Pandemie hat der Jugend deutlich vor Augen gehal-

ten, wie ungewiss die Zukunft sein kann.» Die Sorge, dass eine weitere Epidemie ausbrechen könnte, trägt zur Verunsicherung bei.

Neben Corona schürt die Klimafrage Besorgnis. Holzer sagt: «Die Zunahme der Naturkatastrophen und die Zukunft des Planeten betrifft die ganze Menschheit, aber insbesondere die Jungen.» Die globale Überbevölkerung und die Knappheit der natürlichen Ressourcen sorgen für Unruhe. Diese Faktoren würden



Laurent Holzer.

Bild: zvg

die Vorstellung einer sicheren und glücklichen Zukunft beeinträchtigen.

Mentale Gesundheit

Negative Zukunftsansichten seien ein grosses Risiko für das psychische Wohlbefinden. Holzer erklärt: «Zu den Folgen gehören unter anderem Angst, Depression, Motivationsverlust und Substanzmissbrauch.» In der Schweiz nehme die Zahl der psychiatrischen Hospitalisationen von jungen Menschen zu. Die Sorgen seien

legitim, da die heutige Jugend in diesem Aspekt mit mehr Hindernissen konfrontiert werde als frühere Generationen.

Die Frage, ob die negativen Aussichten eine selbsterfüllende Wirkung hätten, bejaht der Kinderpsychiater. Das gelte jedoch eher für Patienten mit psychischen Krankheiten. «Wenn aber die Angst kontinuierlich von der Gesellschaft bestätigt und bekräftigt wird, betrifft es dann auch Kinder und Jugendliche ohne Diagnose.» Es entstehe ei-

2 schwerpunkt

Demonstrieren ist gut für die Psyche

Die Jugendlichen der Klimabewegungen haben Angst, dass der Klimawandel ihre Zukunft gefährdet. Die Angst sei gesund, sagt der Freiburger Kinder- und Jugendpsychiater Patrick Haermse im Interview

Stefan Frey

Patrick Haermse, was hat die Jugend heute Angst vor dem Klimawandel, im Gegensatz zu früher?

Heute wird im Alter «abgespeichert», auch psychologisch gesehen. Es kann heute leichter gemacht werden, dass die Jugend etwas ist und nicht etwas hat. Auch heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität. Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität. Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität.

Die Jugendlichen haben Angst vor dem Klimawandel, im Gegensatz zu früher?

Heute wird im Alter «abgespeichert», auch psychologisch gesehen. Es kann heute leichter gemacht werden, dass die Jugend etwas ist und nicht etwas hat. Auch heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität. Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität.



«Jüngere Luft, sichere Zukunft», fordern Freiburger Jugendliche.

Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität. Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität. Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität.

Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität. Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität. Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität.

Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität. Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität. Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität.

Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität. Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität. Heute ist die Jugend nicht idealisiert, es ist in der Realität.

«Die Bedrohungen sind da und haben Auswirkungen auf das psychische Befinden von Kindern und Jugendlichen.»

Wie grossen Einfluss hat die Angst auf die Psyche?

Die «normale» Angst vor dem Klimawandel ist eine gesunde Reaktion. Sie ist eine Warnung, dass etwas da ist, was uns bedroht. Sie ist eine Warnung, dass etwas da ist, was uns bedroht. Sie ist eine Warnung, dass etwas da ist, was uns bedroht.

Die «normale» Angst vor dem Klimawandel ist eine gesunde Reaktion. Sie ist eine Warnung, dass etwas da ist, was uns bedroht. Sie ist eine Warnung, dass etwas da ist, was uns bedroht. Sie ist eine Warnung, dass etwas da ist, was uns bedroht.

Die «normale» Angst vor dem Klimawandel ist eine gesunde Reaktion. Sie ist eine Warnung, dass etwas da ist, was uns bedroht. Sie ist eine Warnung, dass etwas da ist, was uns bedroht. Sie ist eine Warnung, dass etwas da ist, was uns bedroht.

Die «normale» Angst vor dem Klimawandel ist eine gesunde Reaktion. Sie ist eine Warnung, dass etwas da ist, was uns bedroht. Sie ist eine Warnung, dass etwas da ist, was uns bedroht. Sie ist eine Warnung, dass etwas da ist, was uns bedroht.



Patrick Haermse

Que faire si l'on est éco-anxieux?

- **Psychohygiène!**
- **Activités !**
- **Politique de l'environnement!**

Que faire si l'on est éco-anxieux?

→ psychohygiène!

- parler avec des interlocuteurs appropriés !
(ex.« réseau Sequoia » ; atelier : « de l'éco-anxiété à l'éco-sérénité » ; etc.)
- Avoir de l'espoir ou en trouver !
- Voir que beaucoup de gens sont dans le même cas
(« universalité de la souffrance», selon Yalom) !
- Éviter les nouvelles négatives! (?)
- Percevoir activement les nouvelles positives !
- Se connecter à la nature, aux thérapies écologiques, etc.
- Être actif!

Que faire si l'on est éco-anxieux?

→ politique de l'environnement

- renoncer à des stratégies purement axées sur les problèmes pour faire face à la crise climatique - risque d'« individualisation » du problème
 - Poursuivre avec persévérance le vaste débat sur le changement climatique et ses conséquences de crise au sein de la population
 - Répondre aux préoccupations et aux craintes climatiques par un engagement collectif
 - s'engager à tous les niveaux pour des changements politiques, en tenant compte de la situation sociale de chacun,
 - de renforcer et de systématiser les incitations politiques en faveur d'un comportement respectueux du climat et de sanctionner les comportements nuisibles au climat (qu'ils soient individuels, structurels ou industriels)
- psychologists4future (2022)

Que faire si l'on est éco-anxieux?

→activités

→Manifestester (Fridays for Future/ Grève du Climat /XR / The Last Generation/ zàd (Holcim) / D-Lützerath/...

→Désobéissance civile : occupation (Kaiseraugst, 1975)/ tennis dans une banque/...

→Obstruction : bloquer des routes / ponts/ coller, enchaîner/ grève de la déambulation dans les rues (SG 1985)/...

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 » !**

Conséquences pour le cabinet

- Le changement climatique constitue la plus grande menace pour la santé
- Deviendra un sujet de plus en plus courant en psychothérapie.
- Les psychothérapeutes (médecins etc.) ont une responsabilité sociale particulière
- Dans le cadre thérapeutique, la lutte contre le changement climatique est conforme au mandat du traitement ainsi qu'aux lignes directrices et principes éthiques.
- 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.

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! 😊