

# Éco-anxiété, un enjeu de

L'éco-anxiété n'est pas une maladie, mais elle peut créer détresse et souffrance. Dans un contexte global d'intensification de la crise écologique, les professionnels de santé mentale doivent se former pour accompagner les personnes éco-anxieuses. État des connaissances et enjeux pour le clinicien.

Mal-être émotionnel très présent dans la société, l'éco-anxiété est aujourd'hui bien plus qu'un terme à la mode sur les réseaux sociaux. Largement utilisée par les médias, sa définition ne fait cependant pas l'objet d'un consensus scientifique et les études cliniques et épidémiologiques manquent encore. Au-delà de l'anxiété, une large palette d'émotions (tristesse, culpabilité, angoisse, mélancolie, impuissance, colère ou espoir...) peut être ressentie face à la crise écologique, que des leviers individuels et collectifs peuvent accompagner.

— La notion d'éco-anxiété a été conceptualisée en 1997 par la médecin-chercheuse en santé publique V. Lapaige (2020). Elle peut être définie comme une forme d'anxiété, d'appréhension et de stress liés au changement climatique et aux menaces constatées ou anticipées sur les écosystèmes. Chez les personnes qui n'ont pas personnellement subi d'impacts directs, elle est également perçue comme une forme de stress « prétraumatique » déclenché par une projection vers l'avenir, en lien avec la prise de conscience écologique (Van Susteren, 2016). Ce qui est donc nouveau n'est pas le ressenti en lui-même,

mais la cause qui la génère (Schmerber, 2022) et qui réactive l'angoisse de finitude, pour soi et pour l'humanité (Sutter, 2020).

## LES ÉMOTIONS CLIMATIQUES

Dans une récente étude, le Finlandais P. Pihkala propose une taxonomie des émotions climatiques. Ce chercheur en théologie et spécialiste en recherche interdisciplinaire sur l'éco-anxiété élargit l'éventail des émotions et des sentiments liés à la crise climatique et considère par exemple la surprise, la peur, l'impuissance, le chagrin, la culpabilité, la honte, la jalousie, l'indignation, le dégoût, le mépris, mais aussi, dans la mobilisation de l'individu pour la défense de l'environnement, l'autonomie, la joie, la fierté, la gratitude, l'espoir, l'amour, l'empathie... (Pihkala, 2021).

De nombreux auteurs proposent de considérer l'éco-rage, l'éco-colère, l'éco-tristesse, l'éco-résistance, l'éco-déni, l'éco-culpabilité... (Agoston, 2022) comme des réponses parfois adaptées, pouvant être vécues de manière ajustée, et parfois dysfonctionnelles, notamment lorsqu'elles s'inscrivent dans un tableau clinique déjà fragilisé.

M. Santa Marina, psychologue clinicienne psychotraumatologue et cofondatrice du Réseau des professionnels de l'accompagnement face à l'urgence écologique (Rafue), observe également : « Lorsque j'accompagne des militants des luttes climat, ils expriment de l'anxiété, mais surtout une grande colère. Colère légitime, parfois ajustée, parfois les menant vers un surinvestissement pouvant aller jusqu'à



---

### Julie DONJON

Chargée de projet régional, Co-référente Santé mentale, Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Auvergne-Rhône-Alpes (Ireps ARA).



# santé mentale ?



© Pierre Albasser.



des erreurs stratégiques ou le burn-out. On ne peut pas se limiter au tableau anxieux pour saisir ce que vivent nos patients ». Depuis les années 2010 aux États-Unis et au Canada, les recherches sur la relation entre émotions et engagements pro-environnementaux se multiplient, et les professionnels préfèrent le terme « éco-émotions ».

eux défend l'idée que l'inquiétude face à la menace du dérèglement climatique est une réaction normale, saine et non pathologique.

Pour les psychiatres A. Pelissolo et C. Masini, « les personnes qui déclarent souffrir d'éco-anxiété rapportent des symptômes du champ des troubles anxieux : attaques de panique, angoisse, insomnies, pensées

propos : « L'éco-anxiété n'est pas une maladie, mais elle peut rendre malade ». La prise en compte du terrain psychique individuel sur lequel se pose l'éco-anxiété est donc primordiale. Comme le souligne aussi E. Delrieu, psychologue et cofondatrice de l'Association francophone d'écopsychologie, « l'éco-anxiété n'aura pas les mêmes conséquences sur un



**« Peu de patients osent parler [de leur éco-anxiété] en séance : il faut que les praticiens puissent recevoir ces émotions et cette réalité, et donc qu'ils y soient sensibilisés. Il nous faut ouvrir les oreilles... »**

Dans cet article, nous prenons le parti d'utiliser le terme éco-anxiété dans son acception la plus largement utilisée en France aujourd'hui, c'est-à-dire traduisant toutes les souffrances émotionnelles liées à la crise écologique :

- anxiété ou autres éco-émotions ressenties face au changement climatique et/ou aux bouleversements/effondrements environnementaux et sociétaux ;
- en lien avec une expérience directe (ex : vécu d'inondations ou d'incendies), ou indirecte (ex : nouvelles entendues à la radio) ;
- dans un rapport au passé (ex : perte de la biodiversité), au présent (ex : abattage de forêts) ou au futur (ex : projection vers un avenir invivable) ;
- avec différents degrés de ressenti (faible à sévère), liés aux ressources psychologiques individuelles, au tissu relationnel et au contexte politique et social.

### DES SYMPTÔMES MAIS PAS UNE MALADIE

En 2017, l'*American Psychology Association* (APA) définit à son tour l'éco-anxiété et la solastalgie dans un rapport consacré aux conséquences des changements climatiques sur la santé mentale (Clayton, 2017). Cependant, ces notions ne sont pas incluses dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM-5, 2013) ni dans la Classification internationale des maladies (CIM-11, 2019). Certains professionnels interrogent cette absence de reconnaissance officielle d'un trouble psychique, considérant que les personnes concernées souffrent autant qu'un patient atteint par exemple d'agoraphobie. Néanmoins, une majorité d'entre

obsessionnelles, troubles alimentaires (anorexie, hyperphagie), émotions envahissantes (peur, tristesse, impuissance, désespoir, frustration, colère, paralysie). Ces symptômes sont à l'origine d'une perturbation notable de la vie quotidienne chez certains individus et les consultations pour ce motif seraient de plus en plus nombreuses ». Agrégeant différentes études, P. Pihkala propose une liste de symptômes pouvant être associés à l'éco-anxiété, qu'il classe en légers ou sévères (Pihkala, 2019).

Le risque augmente lorsque l'éco-anxiété se révèle trop envahissante et dépend donc du contexte quotidien, des vulnérabilités personnelles et de l'intégrité psychique des individus. Comme le rappelle S. Clayton, chercheuse en psychologie, membre de l'APA et du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (Giec), « si l'éco-anxiété est un phénomène réel qui mérite une attention clinique, il est important de distinguer les niveaux d'anxiété adaptatifs et inadaptés en se référant à leur distinction habituelle » (Clayton, 2020). M. Santa Marina compare avec le deuil : « les patients peuvent venir au cabinet car ils sont en souffrance à la suite d'un deuil, mais ça ne veut pas dire qu'ils sont malades. Le deuil est un processus psychique normal qui peut nécessiter un accompagnement. Il est considéré comme pathologique seulement s'il devient complexe et persistant, et se caractérise par l'apparition de troubles psychiques, psychiatriques et/ou réactionnels ». PE. Sutter, psychologue du travail, psychothérapeute et codirecteur de l'Observatoire des vécus du collapse (Obveco) résume ainsi le

patient au terrain psychologique anxio-dépressif ou ayant des conduites addictives ancrées, que sur un autre psychologiquement stable, épanoui et entouré. Le rôle des soignants en psychiatrie et des psychologues est alors important pour repérer une fragilité psychique pré-existante à l'éco-anxiété et qui pourrait en accentuer les symptômes ». Dans un article récent, A. Desbiolles, médecin de santé publique et épidémiologiste, et C. Galais, généraliste, font l'hypothèse que « conjuguer événements de vie stressants et éco-anxiété est un facteur de vulnérabilité de formes pathologiques » (Desbiolles, Galais, 2021).

H. Jalin (2021), psychologue clinicienne à Nantes, précise pour sa part que certains de ses patients présentent une forte éco-anxiété, parfois associée à des symptômes dépressifs ou des répercussions fonctionnelles importantes, sans pour autant exprimer de tableau clinique préalable fragilisé. Pour elle au contraire, « dans la grande majorité des cas, les éco-anxieux sont des gens qui vont par ailleurs plutôt bien, qui osent regarder la réalité en face et accueillir les émotions associées sans que ne se mettent en place de mécanismes de protection de type évitement ».

### ÉCO-LUCIDITÉ ?

De nombreux chercheurs et praticiens pointent que le traitement médiatique actuel de ces recherches et publications sur l'éco-anxiété pourrait entraîner une psychologisation ou une pathologisation des enjeux climatiques. Le risque serait de penser l'éco-anxiété comme une réponse inadaptée, inutile ou disproportionnée par rapport à la menace. Pour S. Clayton

(2020), il s'agit d'une réaction « *largement rationnelle compte tenu de la gravité de la crise et [ce risque de pathologisation] ne doit pas détourner l'attention de la réponse sociétale nécessaire pour lutter contre le changement climatique et ses causes structurelles* ».

A. Desbiolles précise (2021) : « *Ces affects, composés de symptômes d'anxiété, de multiples émotions et questionnements, ne sont pas systématiquement pathologiques. Ils représentent, avant tout, une fonction adaptative à une menace objective, sans précédent, pour les sociétés humaines (...). Les personnes éco-anxieuses sont in fine les personnes rationnelles et lucides dans un monde qui ne l'est pas* ». Charline Schmerber (2022), psychologue et cofondatrice du Rafue corrobore : « *L'éco-anxiété est une réaction saine dans un monde qui s'ignore fou* ».

La psychologue I. Lopes (2022) parle d'« *éco-lucidité : une réaction non pathologique mais qui peut être légitimement souffrante, tout en étant porteuse et motrice. Elle peut nourrir un passage aux actions individuelles et collectives pour l'environnement, diriger vers une transition socio-écologique positive et heureuse, encourager un rapport positif à la nature, amener à (re) prendre conscience de notre connexion/interdépendance avec la nature, et vers une plus grande santé environnementale, mais aussi psychologique, physiologique et communautaire* ».

Laelia Benoit (2022), pédopsychiatre et chercheuse associée à l'Inserm, mène actuellement à l'Université de Yale une vaste étude sur l'impact du changement climatique sur les enfants et adolescents. Selon elle, « *l'éco-anxiété est une réaction naturelle et légitime à la crise écologique. Ce n'est pas une nouvelle forme de dépression et elle n'appelle pas de traitement médical : l'éco-anxiété appelle une réponse sociale. De plus en plus de jeunes vont souffrir d'éco-anxiété. Mais ne nous trompons pas de problème : c'est leur solitude face à une société qui ignore le changement climatique qui les fait souffrir* ».

## MESURER L'ÉCO-ANXIÉTÉ

Des chercheurs travaillent par ailleurs à l'élaboration d'échelles permettant de mieux comprendre et mesurer le niveau d'éco-anxiété.

Validée en 2021, l'« *échelle d'éco-anxiété de Hogg* » définit 13 critères pour mesurer l'intensité (Hogg, 2021). Elle distingue les symptômes de l'éco-anxiété de ceux

du stress, de l'anxiété et de la dépression « classiques » en repérant leurs facettes multidimensionnelles : cognitives (gestion de l'information, ruminations...), affectives (passions tristes : peurs, colère, tristesse, dégoût), noétiques (liées aux sens, notions existentielles) et axiologiques (conflit de valeurs, par exemple mauvaise estime de soi du fait d'un comportement individuel non conforme à ses convictions).

Autre outil, « *l'échelle d'anxiété climatique* » de S. Clayton et B. Karasia, récemment traduite en français, propose de mesurer l'éco-anxiété ressentie via 13 critères classés en deux catégories (caractéristiques cognitives et émotionnelles, et déficiences fonctionnelles associées) (Mougouia-Daouda, 2022). En France, citons le travail en cours de l'Obveco et celui de H. Jalin (2021) qui publiera prochainement une échelle en cinq classes d'éco-anxiété, la dernière relevant de la pathologie.

## CHIFFRER L'ÉCO-ANXIÉTÉ

L'absence d'études épidémiologiques validées ne permet pas d'estimer la prévalence de l'éco-anxiété et autres formes de ressentis face aux dommages environnementaux. Diverses enquêtes éclairent néanmoins cette réalité (Fougier, 2021).

Selon une étude publiée par *The Lancet*, menée en 2021 dans dix pays et auprès de 10 000 jeunes de 16 à 25 ans, plus de 50 % d'entre eux affirment « *se sentir tristes, anxieux et en colère* » face à la crise climatique. Plus de 45 % ont déclaré que leurs sentiments à ce sujet affectent négativement leur vie quotidienne et leur fonctionnement (difficultés à dormir, s'amuser, étudier...) et 56 % pensent que l'humanité est condamnée. (Marks et al., 2021). En

France, selon un sondage réalisé par l'institut Yougov en 2019, 51 % des personnes interrogées affirment que le réchauffement climatique est pour eux une source d'angoisse. Ce chiffre s'élève à 58 % parmi les catégories CSP+, 64% chez les étudiants et 62 % chez les 18-24 ans. Deux ans plus tard, l'étude du *Lancet* estime que 74 % des jeunes Français considèrent l'avenir comme effrayant, illustrant leur inquiétude grandissante.

Plus globalement, l'environnement fait partie des trois préoccupations les plus importantes des Français (Ademe, 2021). Autre marqueur notable de l'éco-anxiété : le renoncement à avoir un jour des enfants. 38 % des jeunes Français hésitent ainsi à avoir des enfants pour cette raison (Marks et al., 2021 ; YouGov, 2019). Ce phénomène a trouvé un nom Outre-Atlantique, les « *Ginks* » (*Green Inclinations, No Kids*). L'entrée dans la parentalité est en effet propice à une remise en question et une volonté de protéger qui s'avèrent un terreau fertile pour l'éclosion de l'éco-anxiété (Desbiolles, 2021).

## PROFILS D'ÉCO-ANXIEUX

Certaines catégories de population sont particulièrement sujettes à l'éco-anxiété : les tribus indigènes ou les agriculteurs, qui vivent au rythme des saisons et ont un rapport très fort à la Terre, les militants écologistes, les climatologues pour qui « *savoir c'est souffrir* » et les personnes sensibles à la collapsologie (qui considèrent que les effondrements de notre civilisation ont déjà commencé) (Desbiolles, 2021 ; Pihkala, 2019 ; Obveco).

Dans ce registre, la jeune militante écologiste suédoise Greta Thunberg est un symbole caractéristique : le lien entre

## Une terminologie évolutive...

**Dans le champ émergent de l'éco-anxiété, le « lexique » des chercheurs varie.**

– **Le terme solastalgie** est un néologisme créé en 2003 par le philosophe australien G. Albrecht (2020), à partir du latin *solacium*, « réconfort », et de *algie*, relatif à la douleur. Il traduit une mélancolie face aux dégâts constatés sur son lieu de vie, un environnement disparu ou en train de disparaître et qu'on ne reverra plus. Contrairement à l'éco-anxiété, où c'est la projection vers l'avenir qui génère la souffrance, la solastalgie provient d'une expérience directe de désolation et de perte. La détresse est prospective pour l'éco-anxiété, elle est rétrospective pour la solastalgie (Schmerber, 2022).

Progressivement, les émotions liées à la dégradation de l'environnement naturel se sont étendues à l'état du monde (guerres, pénuries, épidémies, inégalités, 6e extinction...) et de nouveaux termes sont apparus :

– **L'effondralgie ou la collapsalgie** renvoient aux phénomènes d'effondrements sociétaux qui peuvent provoquer détresse psychique et effondrement intérieur, mais également tout un panel d'autres sentiments, notamment la colère (Schmerber, 2022)

– La prise de conscience de l'imminence des effondrements (collapse en anglais) provoquerait « *divers effrois déclinés entre deux extrêmes : la collapsophobie (refouler, dénier, mettre à distance) et la collapsosophie (assumer et vivre avec)* » (Obveco, 2022).

jeunesse et éco-anxiété est aussi clairement identifié, notamment chez les jeunes diplômés, citadins, avec une sensibilité politique de gauche.

Pour comprendre l'entrée dans l'éco-anxiété, P. Cherfuka (2012) propose un *continuum* en cinq étapes de conscientisation, dont l'intensité dépend du niveau d'information et de perception des crises en cours. À la cinquième et dernière étape, l'individu prend conscience que la situation environnementale est globale et systémique, ce qui peut mener à un fort sentiment d'impuissance et d'éco-anxiété. A. Desbiolles (2021) propose quatre profils qui permettent d'illustrer la pluralité des ressentis et des comportements : les éco-anxieux relatifs et les éco-anxieux absolus, chacun pouvant être engagés ou passifs :

– **les éco-anxieux relatifs** sont inquiets mais parviennent à maintenir leurs préoccupations sous contrôle et ne se laissent pas ou peu submerger dans leur quotidien par les pensées douloureuses. Ils peuvent présenter un **profil engagé** en changeant leurs comportements individuels (démarches zéro déchets, régime végétarien, autolimitation des déplacements, notamment en avion...), ou un **profil passif** (difficulté à faire évoluer leurs habitudes) ;

– **les éco-anxieux absolus** « éprouvent des difficultés à se déprendre de leurs perceptions et de leurs émotions. Ils vivent et pensent le monde au travers du prisme de leur éco-anxiété. » **Le profil engagé** passe à l'action et peut engager des changements de vie radicaux (lieu d'habitation, profession, refus d'avoir des enfants...).

**Le profil passif** rumine des pensées négatives tendant parfois vers l'obsession, notamment concernant le sens du travail, parfois jugé inutile. Il est plus susceptible de ressentir découragement, lassitude, « dont découle un risque élevé d'une émergence de pensées sombres voire suicidaires, d'une

*culpabilité inappropriée (...)* Il arrive que ce type d'éco-anxiété masque un mal-être plus profond et se développe sur un terrain déjà anxieux, dont les inquiétudes sont exacerbées par le contexte écologique ». De son côté, l'Obveco repère des « socio-types » face à l'effondrement du monde (« le collapse »), échelonnées sur un continuum allant des « *collapsophobes* » (qui refoulent, dénie et/ou mettent à distance) aux « *collapsosophes* » (qui « assument » et vivent avec), utilisant six caractéristiques clés : évitement de l'information, foi dans l'action individuelle, foi dans l'action collective, locus de contrôle environnemental, implication environnementale, sentiment de rétribution. Un travail de recherche pluridisciplinaire (mêlant entre autres psychologie clinique et sociologie) semblerait précieux pour décrire les signes, symptômes, aspects et caractéristiques des patients éco-anxieux et éclairer les nuances de comportements et vécus interne sous forme de vignettes cliniques.

### LEVIERS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Une multitude d'articles de presse proposent au grand public des solutions pour « soigner son éco-anxiété » ou « faire face à l'angoisse climatique ». À ce jour, il n'y a ni protocole de prise en charge ni recommandations officielles, mais plusieurs auteurs (Desbiolles, 2021 ; Pelissolo, 2021 ; Noualhat, 2020) ou sites (Obveco) suggèrent des pistes. Citons : « Apprendre à réguler ses émotions pour "digérer" l'information anxiogène », « Choisir ses batailles et faire preuve d'indulgence envers soi-même, s'entourer de personnes partageant sa vision du monde et assumer le fait d'être à contre-courant de ses proches », « Se reconnecter au présent plutôt que de penser au passé ou à un avenir angoissant », « Rétablir le lien avec la nature (bains de forêts, écothérapies...) », « Utiliser les leviers utiles face au stress (alimentation, sommeil,

activité physique, relaxation, psychologie positive...) » ou encore « Changer son mode de vie et renouer avec l'action ». Le passage à l'action, notamment collective, paraît un des leviers les plus efficaces face aux éco-émotions. M. Toulouse (2020) montre ainsi que l'engagement, s'il est vécu de manière ajustée par rapport aux autres activités de la vie quotidienne, diminue le score de dépression des personnes se présentant comme éco-anxieuses. S'il est trop envahissant et devient obsessif, il risque cependant de créer des dommages psychopathologiques pouvant aller jusqu'à la dépression ou le *burn-out* militant (1).

A. Desbiolles et C. Galais (2021) soumettent aux praticiens des pistes pour accompagner les personnes :

- « identifier l'éco-anxiété chez les patients et la nommer ;
- s'assurer de l'absence de tableau pathologique de dépression ou troubles anxieux sévères, en utilisant les cadres nosologiques habituels à défaut de disposer d'un spécifique à l'écoanxiété ;
- écouter activement les patients éco-anxieux et les rassurer quant au caractère habituellement non pathologique de l'éco-anxiété ;
- valoriser les comportements pro-environnementaux des patients, dont nombre présentent des co-bénéfices pour la santé, comme l'activité physique ou une alimentation constituée de produits locaux, de saison, d'origine végétale et si possible biologiques (...);
- travailler sur la régulation émotionnelle des symptômes intenses d'anxiété, selon les capacités des professionnels déjà développés dans ce domaine, ou orienter le patient vers d'autres professionnels ;
- s'informer en tant que professionnel de santé sur les impacts du dérèglement climatique sur la santé. »

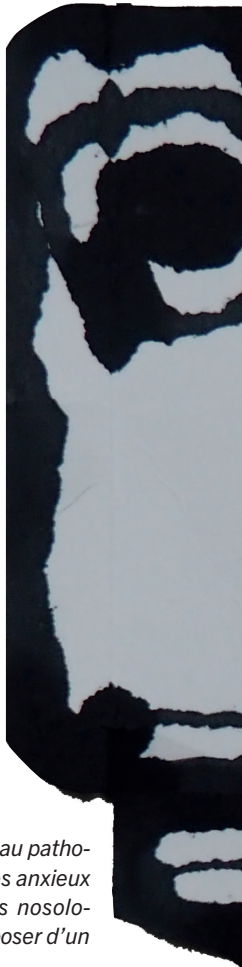
### APPROCHES COMPLÉMENTAIRES

Certaines notions ou approches thérapeutiques utilisées « classiquement » dans la gestion du stress ou de l'anxiété semblent pertinentes pour comprendre et accompagner les émotions liées au changement climatique et réduire l'éco-anxiété.

### Se former, s'informer

Plusieurs réseaux se sont constitués ces dernières années en France. Sans être exhaustifs, citons-en quelques-uns dont la démarche repose sur des exigences et cadres théoriques clairs et validés, et/ou des conditions d'adhésion rigoureuses.

- **Alliance santé planétaire** : <https://alliancesanteplanetaire.org>
- **Association française de thérapie comportementale et cognitive (AF-TCC)**, Groupe « TCC et dérèglement climatique » : [www.aftcc.org](http://www.aftcc.org), [aftcc@aftcc.org](mailto:aftcc@aftcc.org)
- **Association francophone d'écopychologie (Afecop)** : <https://afecop.com>
- **Psychoteam**, Collectif de psychologues engagées pour les activistes des luttes sociales, féministes et environnementales : <https://psycho-team.org>, [psycho-team-ara@riseup.net](mailto:psycho-team-ara@riseup.net)
- **Réseau des professionnels de l'accompagnement face à l'urgence écologique (Rafue)** : [asso-rafue.com](http://asso-rafue.com), [asso-rafue@protonmail.com](mailto:asso-rafue@protonmail.com)





– Les stratégies de *coping* et d'auto-régulation des émotions : aider les sujets éco-anxieux à développer des stratégies d'adaptation cognitives et comportementales peut être bénéfique, à condition que le praticien reconnaisse la légitimité des émotions difficiles face à la réalité de la menace environnementale et axe le travail sur la réorganisation du sens, la recherche de cohérence, l'implication sociale et le développement d'un sentiment d'appartenance, notamment au travers de la volonté d'agir collectivement (Desmarais, 2022; Gousse-Lessart, 2022; Clarke, 2006; Lopes, 2022).

– Les compétences psychosociales : si l'on considère la pluralité des



émotions ressenties, et leur fonction régulatrice dans les prises de décision, les interactions sociales et la motivation à agir, le concept de compétences psychosociales (CPS) semble très pertinent (2). Développer ses compétences sociales (empathie, coopération), émotionnelles (régulation du stress et des émotions) et cognitives

### PERSPECTIVES

L'intensification des crises sociales et écologiques a et aura un impact grandissant sur la santé psychique de la population. Les sujets éco-anxieux seront de plus en plus nombreux, appelant à une évolution de la prise en charge par les professionnels de la santé mentale. Sen-

nous informer sur ce qu'il se passe dans la société et qui impacte le vécu de notre patient ».

Pour les praticiens et les chercheurs en santé mentale, comme pour leurs partenaires, l'enjeu ainsi est multiple :

– faire dialoguer la recherche et les retours cliniques du terrain pour collecter des



**Sensibiliser les cliniciens, et notamment en psychiatrie, est indispensable pour éviter que ces angoisses ne soient récupérées et instrumentalisées par des individus ou des groupes à tendance sectaire ou commerciale. »**

(autoévaluation positive de ses compétences, pensée critique, pensée créative) favorise la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne, et pourrait donc s'appliquer au champ de la santé environnementale (Ireps, 2022). – **L'écopsychologie** : ce nouveau champ interdisciplinaire et transdisciplinaire s'intéresse à la synthèse de l'écologie et de la psychologie et au développement d'un rapport soutenable entre les humains et la nature (Romanens et Guerin, 2021). Elle prône l'étude et le renforcement du lien émotionnel entre les êtres humains et le vivant, pour retrouver une paix intérieure et une façon sereine « d'être au monde ». Dans ce registre, les ateliers de groupe intitulés « *travail qui relie* », développés dans les années 1980 par la militante écologiste et philosophe J. Macy (2012), proposent aux participants de « *ressentir son lien au vivant et transformer leur éco-anxiété en moteur à l'action* », via un processus en 4 étapes : la gratitude, la reconnaissance de la douleur pour le monde, l'interconnexion entre les vivants et le passage à l'action ou changement de cap.

– **Les groupes d'auto-supports et de discussion** : plus globalement, les groupes de parole semblent prévenir et soulager l'éco-anxiété. P. Pihkala (2022) cite le « *Good Grief Network* » (GGN), programme américain d'échanges collectifs en 10 étapes vers « *la résilience personnelle et l'autonomisation dans un climat chaotique* », ainsi que plusieurs autres expériences des groupes de discussion facilités par des psychologues. En France, citons dans ce registre, entre autres, les groupes animés à Nantes par A. Jacob, psychologue clinicienne et cofondatrice du Rafue.

sibiliser ces cliniciens, et notamment en psychiatrie, est indispensable pour éviter que ces angoisses ne soient récupérées et instrumentalisées par des individus ou des groupes à tendance sectaire ou commerciale.

M. Santa Marina précise (2022) : « *Peu de patients osent parler [de leur éco-anxiété] en séance : il faut que les praticiens puissent recevoir ces émotions et cette réalité, et donc qu'ils y soient sensibilisés. Il nous faut ouvrir les oreilles et ne pas pathologiser trop rapidement, en analysant avec nos grilles de lecture habituelles. Pour entendre et reconnaître une situation d'éco-anxiété, le psychologue ou le psychiatre doit apprendre à percevoir les signaux faibles, les éléments que la personne nous livre et qui lui permettra de déposer ses craintes.* »

La psychologue identifie plusieurs facteurs qui empêchent les personnes d'évoquer leur éco-anxiété : « *Le premier frein est le sentiment que le psy ne va pas comprendre, voire la peur de le "contaminer" car il n'est peut-être "pas capable" d'entendre ces constats anxiogènes. Le praticien doit alors rassurer sur le fait qu'il a connaissance de ces enjeux (si c'est le cas) et qu'il ne va ni s'effondrer, ni prendre son patient pour un fou. Deuxième frein, lorsque le psychologue ramène le patient à des questions sur sa famille, ses origines, son enfance ; alors que dans le cas de l'éco-anxiété celui-ci souhaite avant tout exprimer ses émotions face aux désastres environnementaux. Le psychologue doit alors faire quelque chose qui peut parfois lui paraître étrange : sortir de la bulle de l'entretien et parler d'actualités, d'enjeux de société... Notre travail devient ainsi de plus en plus politique. Pour mesurer le ressenti de nos patients, nous devons*

données probantes et faire émerger des recommandations officielles en termes de prise en charge ;

– (se) sensibiliser aux impacts du changement climatique sur la santé, notamment sur la santé mentale ; et sur les liens entre la santé psychique et environnement (2) ;

– (se) former au repérage des manifestations parfois à bas bruits de l'éco-anxiété et autres éco-émotions qui y sont rattachées.

Merci à Héléne Rouffie, psychologue clinicienne et psychotraumatologue, membre de la Psychoteam et à Manuela Santa Marina, psychologue clinicienne et psychotraumatologue, cofondatrice du Rafue, pour leur relecture attentive.

1– Décrivant un syndrome d'épuisement professionnel, la notion de burn-out est une souffrance physique, émotionnelle et psychique. Des recherches ont montré que les personnes militantes peuvent être particulièrement sensibles au burn-out, avec des symptômes et effets spécifiques à la sphère de l'engagement, et des répercussions néfastes tant pour individus que pour leurs mouvements (Chen et al., 2015).

2– Selon l'Organisation mondiale de la santé, les compétences psychosociales sont définies comme la capacité de répondre efficacement aux exigences et aux difficultés de l'existence. Elles jouent un rôle important dans la promotion de la santé et du bien-être, notamment lorsque des problèmes de santé sont liés aux capacités des individus à adopter des comportements permettant de répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie quotidienne. Pour aller plus loin, voir Les compétences psychosociales, Focus n°9, IREPS-ARA, Mai 2022 <https://documentation.ireps-ara.org/les-competences-psychosociales-focus-n9-mai-2022/>

3– Voir sur ce sujet le cycle de webinaires organisés par l'IREPS-ARA et le Graine ARA sur le thème « Santé psychique et environnement : des liens multiples » <https://agir-ese.org/evenement/voir-ou-revoir-le-cycle-de-webinaires-sante-psychique-et-environnement-des-liens>.



## BIBLIOGRAPHIE

- Ademe, Représentations sociales du changement climatique : 21e vague, 2021. <https://bibliothèque.ademe.fr/changement-climatique-et-energie/4057-representations-sociales-du-changement-climatique-21-eme-vague.html>
- Ágoston, C. et al., Identifying Types of Eco-Anxiety, Eco-Guilt, Eco-Grief, and Eco-Coping in a Climate-Sensitive Population: A Qualitative Study, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2022 <https://doi.org/10.3390/ijerph19042461>
- Albrecht G., Les émotions de la Terre : des nouveaux mots pour un nouveau monde, *Les liens qui libèrent*, 2020
- Benoit L., Comment ne pas déprimer, Podcast Chaleur Humaine, *Le Monde*, 2022
- Brunet L., Face à l'angoisse écologique : stratégies émotionnelles et engagements épistémiques en sciences de l'environnement, *Tracés. Revue de Sciences humaines*, 2021 <https://doi.org/10.4000/traces.11342>
- Chen, Cher & Gorski, Paul. (2015). Burnout in Social Justice and Human Rights Activists: Symptoms, Causes and Implications. *Journal of Human Rights Practice*. <https://doi.org/10.1093/jhuman/huv011>
- Cherfuka P., Climbing the ladder of awareness, 2012. <http://www.paulcherfuka.ca/LadderOfAwareness.html> traduit en français ici : <https://volte-espace.fr/gravir-lechelle-de-la-conscience-paul-cherfuka/>
- Clarke A.T., Coping with interpersonal stress and psychosocial health among children and adolescents: A meta analysis, *Journal of Youth and Adolescence*, 2006 <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9001-x>
- Clayton S. et Karazia B., Development and validation of a measure of climate change anxiety, *Journal of Environmental Psychology*, 2020 <https://www.semanticscholar.org/paper/Development-and-validation-of-a-measure-of-climate-Clayton-Karazia/3a644de5c13c6bc7ad64f7936632a6802b2d941c>
- Clayton S., Climate anxiety : Psychological responses to climate change, *J Anxiety Disord.*, 2020 <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Clayton, S. et al., Mental Health and Our Changing Climate : Impacts, Implications, and Guidance, *American Psychological Association and ecoAmerica*, 2017 <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- Cunsolo A. et al., Ecological grief and anxiety : the start of a healthy response to climate change?, *The Lancet Planetary Health*, 2020 [www.researchgate.net/publication/342964199\\_Ecological\\_grief\\_and\\_anxiety\\_the\\_start\\_of\\_a\\_healthy\\_response\\_to\\_climate\\_change](http://www.researchgate.net/publication/342964199_Ecological_grief_and_anxiety_the_start_of_a_healthy_response_to_climate_change)
- Desbiolles A et Galais C., Éco-anxiété et effets du dérèglement global sur la santé mentale des populations, *La Presse Médicale Formation*, 2021 [www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2666479821002603](http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2666479821002603)
- Desbiolles A., L'Éco-Anxiété. Vivre sereinement dans un monde abîmé, 2021.
- Desmarais MH. et al., Comment faire face à l'éco-anxiété : 11 stratégies d'adaptation en contexte éducatif, *Éducation relative à l'environnement*, 2022 <https://doi.org/10.4000/ere.8267>
- Fougier E., Éco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine, *Fondation Jean Jaurès*, 2021 <https://www.jean-jaures.org/publication/eco-anxiete-analyse-dune-angoisse-contemporaine/>
- Gallais C., Vivre au temps des changements environnementaux globaux : étude qualitative auprès de personnes sensibilisées à ces enjeux et résidant dans la région nantaise, Thèse de médecine générale, Université de Nantes, ss.la dir. d'Alice Desbiolles, 2021 <https://theses.univ-nantes.fr/vufind/Record/PPN255913397>,
- Gousse-Lessard AS. et Lebrun-Paré F., Regards croisés sur le phénomène « d'éco-anxiété » : perspectives psychologique, sociale et éducationnelle, *Éducation relative à l'environnement*, 2022 <https://doi.org/10.4000/ere.8159>
- Hogg T.L. et al., The Hogg Eco-Anxiety Scale : Development and validation of a multidimensional scale, *Global Environmental Change*, 2021 <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>
- Irep ARA, Les compétences psychosociales : un levier pour éduquer à la santé-environnement, *Fiche Postures et repères*, 2022.
- Jalin H. et al., Développement d'une échelle de mesure de l'éco-anxiété (EMEA), Poster présenté dans le cadre du 49<sup>e</sup> colloque annuel de l'Association Française des Thérapies Cognitives et Comportementales, 2021.
- Lapaige V., L'Éco-anxiété : Interview de Véronique Lapaige, Réseau Idée asbl, 2020 [www.cres-paca.org/arkotheque/client/crespaca/thematiques/detail\\_document.php?ref=37659](http://www.cres-paca.org/arkotheque/client/crespaca/thematiques/detail_document.php?ref=37659)
- Lopes I., Intervention pour le Panel sur l'éco-anxiété, *Bell Cause pour la cause*, 2022 [www.youtube.com/watch?v=zX1Lp0lGq-E](http://www.youtube.com/watch?v=zX1Lp0lGq-E)
- Macy J., Active Hope : How to Face the Mess We're in without Going Crazy, *New World Library*, 2012.
- Marks E. et al., Young People's Voices on Climate Anxiety, *Government Betrayal and Moral Injury : A Global Phenomenon*, *The Lancet*, 2021 <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955>
- Mougouma-Daouda, C. et al., On the Measurement of Climate Change Anxiety : French Validation of the Climate Anxiety Scale, *Psychologica Belgica*, 2022 <http://doi.org/10.5334/pb.1137>
- Moukheiber A., Climat, tous biaisés ?, Et maintenant, Festival international des idées de demain, 2021 <https://www.youtube.com/watch?v=wfiE1uj7Y6o>
- Laure Noualhat, Comment rester écolo sans finir dépressif ?, *Tana*, 2020
- Obveco, Observatoire des vécus du collapse : <https://obveco.com>
- Pelissolo A. et Massil C., Les émotions du dérèglement climatique, *Flammarion*, 2021
- Pihkala P., Climate anxiety, *Helda*, 2019 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/307626/2019\\_Pihkala\\_Climate\\_Anxiety\\_report.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/307626/2019_Pihkala_Climate_Anxiety_report.pdf?sequence=1)
- Pihkala P., Toward a Taxonomy of Climate Emotions, *Frontiers in Climate*, 2022 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fclim.2021.738154/full>
- Ravat J., Actions, émotions, motivation : fondements psychologiques du raisonnement pratique, *Le Philosophoire*, 2007. <https://www.cairn.info/revue-le-philosophoire-2007-2-page-81.htm>
- Reporterre : Écoanxiété, ces jeunes racontent le mal qui les rongent 2022 ; *France Culture* : Affronter l'angoisse climatique, épisode 3/4, Série L'effondrement et moi 2021 ; *Humeco* Vos témoignages sur l'éco-anxiété 2021.
- Romanens M. et Guérin P., L'écopsychologie Comment renouer avec la nature pour agir autrement, *Dauphin*, 2021. Voir également le site des auteurs : <https://eco-psychologie.com/>
- Santa Marina M, Jalin H. et al., De la pratique clinique à l'intervention publique : quels rôles pour les sciences psychologiques face aux nouvelles émotions du changement climatique ? Conférence scientifique Archipel, INRIA, 2022. <https://archipel.inria.fr/programme-previsionnel/de-la-pratique-clinique-a-l'intervention-publique-quels-roles-pour-les-sciences-psychologiques-face-aux-nouvelles-emotions-du-changement-climatique/>
- Santé Publique France, Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques, 2022 [https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/414261/document\\_file/2022\\_Referentiel\\_CPS\\_Enfants\\_Jeunes\\_BAT\\_180222.pdf](https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/414261/document_file/2022_Referentiel_CPS_Enfants_Jeunes_BAT_180222.pdf)
- Schmerber S., Guide de (sur)vie pour écoanxieux, éd. Philippe Rey, (à paraître sept. 2022) et [www.solastalgie.fr](http://www.solastalgie.fr)
- Sutter PE. et Steffan L., N'ayez pas peur du collapse, *Desclée De Brouwer*, 2020
- Toulouse M., L'engagement écologique : un outil thérapeutique pour pallier l'éco-anxiété ? Mémoire de master en psychologie clinique, ss la dir. de Julien Bruno. 2020 <https://grand-format.net/breve/eco-anxiete-militer-permet-il-daller-mieux/>, relayé par l'OBVECO
- Van Susteren L., Climate changes mental health, *Webinaire, American Public Association, Climate for health et EcoAmerica*, 2016. <https://cc.readytalk.com/cc/playback/Playback.do?id=gtybj0>
- YouGov, Enquête Éco-anxiété, *Huff Post*, 2019 [www.huffingtonpost.fr/entry/colere-deprime-et-empathie-comment-leco-anxiete-nous-transforme-sondage-exclusif\\_fr\\_5daf06a4e4b0f34e3a7ca856?utm\\_hp\\_ref=fr-homepage](http://www.huffingtonpost.fr/entry/colere-deprime-et-empathie-comment-leco-anxiete-nous-transforme-sondage-exclusif_fr_5daf06a4e4b0f34e3a7ca856?utm_hp_ref=fr-homepage)

**Résumé :** L'éco-anxiété est un terme désormais largement utilisé pour décrire les sentiments, questionnements et parfois la détresse psychologique qui émergent face aux bouleversements climatiques. La palette des émotions ressenties face aux crises environnementales est pourtant bien plus diversifiée, et le terme « éco-émotions » permet de mieux appréhender la pluralité des ressentis individuels : colère, culpabilité, gratitude, espoir... En France, les professionnels du soin se saisissent de ces problématiques, et les recherches cliniques, sémiologiques et épidémiologiques débutent. L'enjeu est aujourd'hui de sensibiliser les professionnels de la santé mentale afin de permettre la reconnaissance de ces nouvelles souffrances chez les patients et d'envisager les leviers individuels et collectifs permettant d'accompagner les émotions ressenties face aux crises et leurs effets. Si certaines formes d'éco-anxiété peuvent être envahissantes, il est essentiel de ne pas pathologiser ni minimiser le vécu éco-anxieux, qui constitue avant tout une fonction adaptative face à l'intensification des menaces environnementales.

**Mots-clés :** Anxiété – Changement – Climat – Écologie – Écoute – Évaluation – Expression de l'émotion – Prise en charge – Santé mentale – Vulnérabilité.