

La collapsalgie ou effondralgie : un nouveau langage pour un nouveau monde ?

C'est tout un ensemble d'expériences qui m'ont amenée à voir se matérialiser dans mon esprit, le terme de « collapsalgie ». Créer un mot pour créer un mot, cela n'a pas de sens, surtout dans la période de crise que nous traversons. Mon intention n'est pas non plus de venir alourdir une liste déjà importante de termes utilisés pour qualifier les ressentis actuels face à la dégradation de la planète. Il s'agit, au contraire, de proposer un terme qui aurait pour objectif de rassembler et non pas de venir diluer encore davantage l'existant.

Pourquoi parler de collapsalgie ?

Le besoin du terme « collapsalgie » est, pour moi, né d'un manque qui s'est intensifié progressivement au fur et à mesure d'un travail de recherche. J'ai cherché à mieux comprendre ces nouvelles souffrances psychiques liées aux processus d'effondrement, pour pouvoir les accompagner dans mon métier de thérapeute. Deux écrits en sont issus : une enquête quantitative menée fin 2019 - [L'éco-anxiété](#) - qui a réuni plus de 1 200 témoignages et un mémoire clinique finalisé fin mars 2020 - [Soutenir la vie quand le vivant s'effondre](#) - réalisé dans le cadre de l'obtention du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie).

J'ai tout d'abord commencé par alterner entre les termes d'éco-anxiété et de solastalgie. Il m'a fallu approfondir chacune de ces deux notions pour comprendre qu'elles n'étaient pas porteuses de la même signification et ne pouvaient pas être utilisées l'une pour l'autre. Pourquoi avoir deux mots s'il s'agit d'exprimer la même chose ? Le terme de « *souffrances écologiques* » de l'écopsychologue Jean-Pierre Le Danff m'a semblé plus pertinent. Je l'ai utilisé pendant quelques mois. Cette proposition ne retranscrivait cependant, pour moi, pas suffisamment, le facteur systémique et global, générateur de ces nouvelles souffrances. Ce qui est ressorti de l'enquête, ainsi que de ma pratique, c'est que les individus ne sont pas seulement concernés par le facteur environnemental. Ils sont aussi inquiets de tout un ensemble de phénomènes allant du contexte individuel jusqu'à la sphère géopolitique (voir proposition de classification de ces facteurs, l'enseignement #2, dans l'enquête menée sur l'éco-anxiété). C'est, en filigrane, une crainte de l'effondrement général du système actuel qui se dessine chez mes patients et les personnes qui me contactent. Ils peuvent y entrer par différentes portes d'accès : la perte de la biodiversité, le réchauffement climatique, les inégalités sociales, la probable extinction de l'espèce humaine ou encore la crise sanitaire du Covid19, pour ne citer que quelques exemples. Ce que j'observe alors dans cette prise de conscience, c'est qu'un autre effondrement se vit, en miroir de celui qui se passe à l'extérieur. Il s'en suit un effondrement intérieur chez l'individu qui implique plusieurs dimensions : émotionnelle, psychique et physiologique. Pour essayer de retranscrire au mieux cette réalité dans mon processus d'écriture, j'ai choisi alors d'utiliser la périphrase suivante : « les nouvelles formes de détresses psychiques issues des processus d'effondrement en cours », qui prend en compte, pour moi, les deux notions d'éco-anxiété et de solastalgie.

Au fur et à mesure de cette réflexion, s'est donc renforcé le manque du mot plus court qui était caché derrière cette périphrase. C'est de cette réflexion qu'a émergé la proposition de « collapsalgie ».

Retour sur les notions d'éco-anxiété et de solastalgie

Il me semble important, avant de proposer une définition de la « collapsalgie » de revenir sur les concepts d'éco-anxiété et de solastalgie qui ont nourri cette réflexion et sont, à ce jour, les plus utilisés. J'en propose ici deux définitions succinctes et des suggestions d'ouvrages pour les approfondir.

L'éco-anxiété est le concept le plus ancien. Il a émergé, dans les années 90, dans la sphère publique. C'est la journaliste Lisa Leff qui l'a utilisé pour la première fois, dans un article de journal où elle évoquait l'inquiétude relative à la pollution, dans la baie de Chesapeake.¹ L'éco-anxiété peut être définie comme une forme de stress pré-traumatique. Il s'agit d'une souffrance prospective, déclenchée par une projection vers l'avenir et en lien avec la prise de conscience écologique. Ce qui est nouveau dans cette forme d'anxiété, ce n'est pas le ressenti en lui-même, mais c'est la cause qui la génère.

Alain Braconnier parle, lui, d'une « mélancolie du futur »², dans laquelle se retrouve la dimension prospective. Ce vague à l'âme est associé à une vision très pessimiste de l'existence. Elle provient d'un ressenti d'impuissance face à un avenir de plus en plus incertain et que nous ne pouvons maîtriser.

Le néologisme de solastalgie a été créé Glenn Albrecht³, un philosophe de l'environnement australien. Dans le début des années 2000, il observe un nouveau phénomène chez des fermiers de la vallée de l'Hunter, dont le cadre de vie et milieu naturel se retrouvent profondément dégradés par l'exploitation de mines de charbon à ciel ouvert. Il met en corrélation l'expérience de la perte d'un environnement connu et l'émergence d'une détresse psychique qu'il nomme « solastalgie ». À la différence de la nostalgie qui renvoie à un lieu quitté, la solastalgie fait référence aux ressentis vécus dans l'environnement actuel.

Ce qui distingue ces deux termes qui sont souvent employés de manière similaire, c'est la temporalité de l'expérience qui est faite par l'individu, plus que les manifestations de la détresse psychique. En cas d'éco-anxiété c'est la projection vers l'avenir qui génère la souffrance alors que la solastalgie provient d'une expérience directe de désolation et de perte faite dans un environnement. La détresse est prospective pour l'éco-anxiété, elle est rétrospective pour la solastalgie.

Pour approfondir le thème de la solastalgie, qui est à ce jour le plus théorisé, je vous invite à lire le magnifique ouvrage de Glenn Albrecht, cité en référence de cet article [Les émotions de la Terre](#).

Questionnement quant à l'utilisation majoritaire de la notion d'éco-anxiété

Depuis l'été 2019 et les nouveaux records de température, les médias se sont saisis du terme d'éco-anxiété. Ces derniers mois ont vu affleurer de nombreux articles de presse, reportages, témoignages de personnes « éco-anxieuses ». Ce phénomène m'interroge d'autant plus que j'éprouve aujourd'hui une certaine résistance à utiliser, dans ma pratique, la notion d'éco-anxiété. Ce ressenti, qui m'appartient, s'est construit progressivement suite à la publication des résultats de l'enquête sur l'éco-anxiété menée fin 2019. Il a émergé des réponses partagées par les participants à la question suivante : « *En dehors de l'anxiété ressentez-vous d'autres émotions par rapport à ces*

¹ Glenn Albrecht, [Les émotions de la Terre](#), Editions Les liens qui libèrent, 2019

² Alain Braconnier, [La peur du futur](#), Editions Odile Jacob, 2019

³ Glenn Albrecht, [Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change](#), Australasian Psychiatry, 2007

enjeux de dégradation de la planète ? » L'un des grands enseignements extrait de cette enquête est la multitude de ressentis qui découle de ces phénomènes systémiques. En effet, plus de 83% des participants ont indiqué ressentir d'autres émotions que de l'anxiété. 175 termes différents ont été utilisés pour caractériser cette dimension émotionnelle. Parmi ces termes, 114 peuvent être qualifiés de « négatifs » (peur, tristesse, inquiétude, préoccupation, découragement...) et 61 de « positifs » (envie, émerveillement, joie...). Les cinq émotions qui sont majoritairement ressorties restent les suivantes : la colère (24,12%) la tristesse (18,30%) l'impuissance (8,78%) la peur (4,16%) et l'espoir (2,75%). La plupart des participants ont partagé plusieurs ressentis comme l'illustre ce verbatim : « *Tristesse de perdre des trésors naturels. Joie de pouvoir encore en observer certains. Colère envers les destructeurs. Culpabilité d'en faire partie. Peur des conséquences sur nos sociétés.* »

Ce panel de ressentis, qui va au-delà de l'anxiété, m'interroge quant à l'utilisation majoritaire de la notion d'éco-anxiété. Pourquoi ne parle-t-on pas d' « éco-colère », d' « éco-tristesse », ou encore pour les plus optimistes d' « éco-joie » ? Je rejoins sur ce point spécifique Jean-Pierre Le Danff, écopsychologue, qui préfère le terme de « souffrance écologique ». La notion de solastalgia, quant à elle, prend en compte la pluralité de cette dimension émotionnelle.

Ma réticence à utiliser la notion d'éco-anxiété est aussi liée aux retours d'expérience des personnes que j'ai pu rencontrer ces derniers mois. Elles ne se reconnaissaient pas forcément dans cette terminologie, me disaient en avoir parfois déjà fait le tour. Pourtant la dimension émotionnelle était loin de l'encéphalogramme plat. Elles ressentaient le besoin de parler, de partager, d'exprimer quelque chose d'un mal peut-être plus vaste.

Proposition de concept : la collapsalgie ou effondralgie

La collapsalgie c'est la souffrance émotionnelle, psychique et physiologique que vivent les individus du fait des processus d'effondrement. Ce terme se compose du mot anglais « collapse » qui signifie « effondrement » et du suffixe « algie », qui provient du grec « algia », douleur. La « collapsalgie » renvoie pour moi aux émotions générées par l'ensemble des phénomènes d'effondrements qui provoquent en miroir chez les individus un effondrement intérieur. Elle peut être vécue comme une expérience rétrospective et prospective. Ainsi elle peut constituer une proposition de synthèse des deux notions précédentes.

L'utilisation d'un terme aux consonances anglophones à l'issue d'un travail réalisé en français peut interroger ici. Voici plusieurs éléments de réponse qui permettront d'expliquer le choix de cette association.

Avant tout c'est le terme qui m'est apparu comme le plus évident, comme le plus pertinent, dans la possible association de la notion d'effondrement et du suffixe algie. Je n'ai pas réussi à ce stade à trouver de traduction plus parlante.

De plus, même si je reconnais aujourd'hui qu'un nombre plus important de praticiens s'intéressent aujourd'hui à ces questions, ma réflexion a été et continue à être nourrie par des lectures d'ouvrages anglophones. Les Etats-Unis, l'Australie et l'Angleterre ont, à ce jour, clairement plus d'expertise que la France sur ces sujets. L'une des pionnières à avoir abordé cette question est une psychothérapeute américaine. Il s'agit de Carolyn Baker qui a, depuis 2006, écrit plusieurs ouvrages sur la question du « collapse ». Très prolifique, elle continue à produire un grand nombre de contenus autour de ce thème. En Angleterre, c'est aussi l'aspect inévitable du « collapse » qui a amené le chercheur et professeur de développement durable, Jem Bendell à créer le concept de Deep Adaptation (Adaptation radicale). La notion de « collapse » revient aussi dans les écrits de l'Australien Glenn Albrecht précédemment cité. Pour eux, il est donc question de « collapse ». Ce mot a donc une sonorité toute particulière dans mes oreilles.

Enfin, la notion de « collapsologie » créée par Pablo Servigne et Raphaël Stevens et développée dans leur ouvrage fondateur Comment tout peut s'effondrer⁴ a grandement contribué à amener, le terme de « collapse » dans la sphère francophone.

Ces différents éléments ont largement contribué au fait de garder ce terme, tel qu'il s'était imposé à moi, alors que je cherchais à mettre un mot sur le manque que je ressentais.

Le terme d'« effondralgie » pourra constituer un compromis pour les oreilles nécessitant un terme francophone ou pour les personnes non sensibilisées aux théories du « collapse ». C'est l'exacte traduction de collapsalgie en français.

Le COVID19 : la collapsalgie vécue

Alors que je finalise cet article, nous sommes mondialement touchés par une crise sanitaire sans précédent. La pandémie du Covid19 est un nouveau palier franchi dans un effondrement qui avait déjà commencé dans de nombreux autres pays du monde. Nous faisons tous, individuellement et collectivement, l'expérience d'une situation qui montre ô combien nous sommes fragiles. Nous la vivons dans nos quotidiens, dans nos corps privés de leur liberté habituelle de mouvement, dans notre esprit qui cherche à mettre du sens et dans les manifestations émotionnelles que génère cette épreuve. Nous avons quitté la sphère des événements « *supraliminaire*s⁵ », un concept créé par le philosophe allemand Günther Anders, pour en faire vraiment l'expérience. Nous vivons dans notre réel, ce qui peu de temps avant cette pandémie, était au-delà d'un seuil, de ce que nous pouvions concevoir, penser, imaginer.

Au vu des changements de paradigmes que nous vivons aujourd'hui, il y a fort à parier que d'autres néologismes naîtront, pour essayer de mettre des mots sur les nouveaux ressentis, qui émergeront de ces épreuves et opportunités que l'effondrement nous amène à vivre.

Au delà de l'aspect sanitaire évident de cette crise, nous traversons un questionnement et une remise en question identitaire : qui souhaitons-nous être dans ce monde qui s'effondre ? Pour nous ré-inventer, nous aurons peut-être aussi besoin d'un nouveau langage...

⁴ Pablo Servigne, Raphaël Stevens, Comment tout peut s'effondrer, Seuil, 2015

⁵ Günther Anders, Et si je suis désespéré que voulez-vous que j'y fasse ?, Editions Allia, 2010