

L'éco-anxiété le mal du siècle ?

Le réchauffement climatique inquiète de plus en plus. Tandis qu'il provoque chez certains angoisse et désespoir, d'autres oscillent entre sentiment d'impuissance et indifférence. Et vous ?

TEXTE ARIANE LANGLOIS COORDINATION CHRISTELLE GILQUIN

ÇA M'ANGOISSE!

Éco-anxiété. Solastalgie. Dépression verte. Avec le réchauffement climatique sont apparus toute une série de nouveaux mots/maux. **Si plus de 2/3 des Belges se disent plus inquiets quant au changement climatique aujourd'hui qu'il y a cinq ans⁽¹⁾, chez certains, cela va plus loin.** La dégradation à vitesse grand V de notre planète et le manque d'action en faveur du climat seraient sources d'une immense angoisse, voire d'un stress prétraumatique (on angoisse à l'avance de ce qui pourrait se passer dans les années à venir). Sébastien, 34 ans, journaliste et père de 3 enfants, a mis un nom il y a peu sur ce malaise envahissant, avec soulagement. « Jusque-là, j'avais du mal à définir ce que je ressentais. Face à cet enjeu d'importance pour l'humanité, je me sens en décalage permanent avec l'insouciance des autres. Aujourd'hui, mes émotions portent un nom. Je sais qu'elles sont légitimes. » Cette angoisse, que l'on nomme « éco-anxiété », se manifeste sous différentes formes. Chez Sébastien, c'est la colère et le désespoir qui dominent. « Certains jours, j'ai envie de secouer tout le monde, de leur dire d'arrêter d'être futiles, de prendre conscience de ce que le bouleversement climatique représente. D'autres jours, je me sens envahi d'un désespoir profond en voyant que rien ne change, ou si lentement. **Puis, je me questionne sur mon rôle à moi. Ai-je vraiment fait tout ce que je pouvais ? J'en viens presque à regretter d'avoir fait des enfants, n'étant pas capable de leur promettre un monde meilleur. »**

LE MAL DU SIÈCLE

Dans une étude menée en 2019⁽²⁾, Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie, spécialiste du sujet, complète ce panel de « symptômes » : **la tristesse** (face à ce que la planète perd et ne retrouvera jamais), **le sentiment d'impuissance et le découragement** (l'action individuelle paraît bien peu de chose face à un défi si immense), **la peur** (de la pénurie, de ne pas être suffisamment protégé face à la transformation du monde) et **l'espoir** (que les gens réagissent et qu'un changement profond s'opère). « Les personnes qui œuvrent pour le développement durable sont plus à risque que les autres, souligne la spécialiste. Il est difficile de prendre de la distance avec ces sujets quand on travaille

dessus toute la journée ! » De toutes parts, les témoignages affluent. L'éco-anxiété y apparaît comme le mal du siècle. Véritable détresse psychique ou effet de mode ? « Il y a peut-être un effet de mode, reconnaît la thérapeute. Mais si cela permet d'éveiller les consciences, c'est positif ! **Les éco-anxieux sont en quelque sorte des lanceurs d'alerte, plus réalistes quant aux dysfonctionnements de notre monde. »**

DES CONSÉQUENCES PARALYSANTES

Longtemps taxée d'hypersensible par ses amis, Justine, 30 ans, avait du mal à comprendre ses attaques de panique face à la lecture d'une nouvelle angoissante sur l'environnement. « Avant, je pleurais et me sentais folle. Aujourd'hui, je sais que ma réaction est saine, ce qui me permet de mieux gérer mes émotions. Quand je sens la colère et l'angoisse monter, m'oppresser, j'éteins mon ordinateur, je mets de la musique, je mange du chocolat, je vais dormir ou j'appelle un ami pour sortir. Cela m'aide à faire redescendre la pression. » **Chez certaines personnes, l'angoisse est cependant telle qu'elle paralyse et annihile toute capacité d'action.** « Les conséquences sont alors dévastatrices : arrêt de travail, vie de couple impactée, plus de goût à rien... On peut qualifier cela de véritable burn-out écologique ! », affirme Charline Schmerber. **À ce stade, une seule solution : consulter. Non pas pour se rassurer – car, c'est un fait : le monde ne va pas bien ! –, mais pour trouver des moyens de se relever.**

QUAND JE SENS LA COLÈRE ET L'ANGOISSE MONTER, M'OPPRESSER, J'ÉTEINS MON ORDINATEUR, JE METS DE LA MUSIQUE, JE MANGE DU CHOCOLAT, JE VAIS DORMIR OU J'APPELLE UN AMI POUR SORTIR.



Éco-anxiété : 5 signes qui ne trompent pas

- **Vous avez du mal à vous endormir** : des pensées obsédantes concernant le sort de la planète tournent en boucle dans votre tête.
- **Vous avez en permanence une boule dans la gorge** en pensant à tous ces sujets. Crampes d'estomac, perte d'appétit sont aussi au rendez-vous.
- **Les troubles de la concentration** commencent à vous gagner, notamment au travail.
- **Vous éprouvez des difficultés à travailler.** Votre job a de moins en moins de sens pour vous.
- **Le doute et le sentiment d'insécurité vous habitent.** Allant jusqu'aux symptômes dépressifs : fatigue, troubles de l'humeur, perte d'intérêt pour tout, incapacité à agir...

PSYCHO

→ ÇA M'INDIFFÈRE

D'autres personnes, à l'inverse, refusent de se laisser envahir par le catastrophisme. Tenir les questions environnementales à distance semble pour elles une manière de fuir une réalité qui les dépasse. C'est le cas de Sylvie, 49 ans, assistante juridique : « Je ne peux pas dire que les problèmes environnementaux ne me concernent pas. Mais je reconnais que je regarde cela de loin. À vrai dire, la menace paraît trop grande : je ne me sens pas de taille à lutter. Je ne vois pas ce que je pourrais faire à mon niveau pour changer les choses. Trier mes déchets ou manifester en faveur du climat, c'est un grain de sable dans l'océan... Il est plus facile de faire l'autruche. C'est mon côté optimiste, je crois. Ne pas me laisser happer par cette angoisse diffuse est pour moi une manière de continuer à bien vivre. »

Près 80 % des Belges se disent préoccupés par le réchauffement de la planète. Pour autant, ils sont moins de 10 % à se considérer responsables de ces problèmes environnementaux : pour une majorité d'entre eux, c'est aux pouvoirs publics d'endosser cette responsabilité⁽¹⁾. « Beaucoup de gens manquent d'informations ou simplement, préfèrent ne pas savoir, admet Charline Schmerber. On pourrait qualifier cette

attitude de déni. La réalité est trop inquiétante : faire comme si elle n'existait pas est plus supportable. » Trop abstrait, le réchauffement climatique ne nous impacte pas (encore) sur le plan individuel, de sorte que nous ne nous sentons pas personnellement impliqués. Paresse ou indifférence ? « Ni l'un, ni l'autre, estime la thérapeute. Ces personnes-là savent qu'il se passe quelque chose de grave, mais cela leur paraît lointain. Elles n'y font pas encore face concrètement et n'en souffrent pas. Elles préfèrent réserver cette inquiétude aux générations futures qui y seraient vraiment confrontées. »

Pourtant, cette volontaire prise de distance psychologique est dangereuse. Sur le plan personnel, tout d'abord. Car rien ne sert de fuir une réalité qui s'imposera à nous tôt ou tard. « Se préparer à voir le monde se transformer est une manière de l'accepter, note Charline Schmerber. Le jour où nos conditions de vie seront drastiquement touchées, ces personnes-là auront plus de mal à le supporter. » Sur le plan collectif ensuite, car seule l'action de tous permettra de dégager des solutions pour avancer. ●

(1) Étude IPSOS 2019, en partenariat avec EDF LUMINUS.
(2) solastalgie.fr/restitution-enquete-sur-leco-anxiete/
(3) Sondage iVox 2018 pour les magazines Moustique et Humo.



ON POURRAIT QUALIFIER CETTE ATTITUDE DE DÉNI. LA RÉALITÉ EST TROP INQUIÉTANTE : FAIRE COMME SI ELLE N'EXISTAIT PAS EST PLUS SUPPORTABLE.

STRESSER, FUIR... OU AGIR ?

Quelle est la bonne attitude à adopter face aux problèmes environnementaux ?

Pour 60 % des participants à l'étude de Charline Schmerber, **la meilleure stratégie pour dompter l'éco-anxiété reste l'action.** « Cela donne du sens à ce que l'on ressent, approuve la thérapeute. **Plus on agit, plus on a l'impression d'être utile. On se dit que l'on fait au moins sa part.** Cela soulage et aide à retrouver un élan vital. » Sébastien l'a bien compris et multiplie ainsi les bons gestes quotidiens : « Je vais au travail à vélo, j'essaie de ne pas acheter des choses inutiles, de réduire ma consommation de viande, de cuisiner plus. À la maison, fini les bouteilles en plastique. On utilise un fournisseur d'électricité verte, un composteur, on achète en vrac et on fait nous-mêmes les yaourts, décrit-il. J'essaie aussi de participer à l'éducation collective en parlant avec mes collègues, en interpellant les décideurs politiques ou les personnalités sur ces sujets. »

Plus engagée encore dans le zéro déchet, Justine, elle, a fait de son angoisse un moteur pour avancer. Fin 2018, elle fonde un blog **Les mouvements zéro**, qu'elle alimente avec de nombreux articles et podcasts, ainsi qu'un groupe Facebook dédié à ces questions. Devenue conférencière professionnelle spécialisée dans la transition écologique, elle rassemble, informe (y compris au sein des collectivités et des entreprises) et avoue se sentir beaucoup mieux depuis. « Aujourd'hui, mon angoisse a trouvé un sens positif : elle m'a poussée à agir. Grâce à elle, je suis dans le juste équilibre. En sensibilisant les gens, j'aide à ma manière la planète à aller de l'avant. Le défi est grand, mais plus on en aura tous conscience, plus les choses vont bouger ! » Et si l'on en faisait tous autant ?



AUJOURD'HUI, MON ANGOISSE A TROUVÉ UN SENS POSITIF : ELLE M'A POUSSÉE À AGIR.



ALLER PLUS LOIN

→ À lire

Prendre soin de la vie, de soi, des autres..., Christophe André, Alexandre Jollien, Ilios Kotsou, Caroline Lesire, Matthieu Ricard... éd. L'Iconoclaste Cet ouvrage collectif aborde, sous de nombreux angles, cette interrogation : comment concilier prendre soin de soi et prendre soin de la planète ?

→ Internet

• **Les mouvements zéro**, le blog de Justine sur Facebook et lesmouvementszero.com.

• Découvrez le témoignage touchant de Gaetano, éco-anxieux, sur le podcast **Confidences sur la cavette** de notre collègue Stéphanie Grosjean : [Medium.com/cest-ici-que-tout-commence](https://medium.com/cest-ici-que-tout-commence).

• 5 pistes d'action

- 1. Ne restez pas seul avec cette angoisse.** Partagez toutes les émotions que cela soulève avec votre conjoint, vos proches, un psychothérapeute ou sur les réseaux sociaux.
- 2. Mise sur l'action individuelle de transition écologique,** selon vos ressources et ce qui fait sens pour vous : zéro déchet, alimentation locale et faite maison, lutte contre le gaspillage... Demandez-vous quel rôle vous avez envie de jouer dans le monde de demain !
- 3. Rejoignez une association d'entraide ou un réseau militant :** faire partie d'un groupe mobilisé aide à affirmer cette nouvelle identité.
- 4. Menez des actions d'information auprès de vos collègues, de vos élèves...** Partagez vos connaissances pour éveiller leur curiosité !
- 5. Reconnectez-vous à la nature :** passez du temps en forêt ou dans des parcs, marchez, pour mieux renouer avec un sentiment de bien-être, d'apaisement, et retrouver de l'énergie.