



“Je n’attends plus que l’angoisse s’installe”

Anne, 59 ans

Je suis une grande randonneuse. Voir le paysage ainsi changer, les beautés de la nature disparaître progressivement et trouver des déchets sur le chemin m’est intolérable. Au fil des mois, mon malaise n’a fait que grandir : colère, pleurs, angoisse, cauchemars, insomnies, perte d’appétit. Je ressentais une grande détresse intérieure, difficile à expliquer. J’imaginai la fin du monde, avec la boule au ventre en permanence... Mes proches ne me comprenaient pas. C’est mon généraliste qui a diagnostiqué un « burn-out écologique » : je ne savais même pas que cela existait ! En rentrant, armée d’un anxiolytique, j’ai fait des recherches sur Internet et me suis reconnue dans des témoignages. Je n’étais donc pas folle ! Grâce à ce groupe de soutien Facebook, j’ai pu partager mes questionnements, lire des articles

encourageants sur les initiatives vertes qui se développent et trouver des moyens de remonter la pente. Aujourd’hui, quand je sens l’angoisse monter, je n’at-

tends pas qu’elle s’installe. Je prends un carré de chocolat ou me mets à cuisiner. Je vais marcher ou courir, j’appelle une amie. Ensuite, j’ai les idées plus claires pour m’interroger sur ce que je peux faire, moi, pour la planète. Je me suis déjà rapprochée de plusieurs associations que je pourrais aider.

L’avis de la psy

Anne a témoigné de symptômes physiques de mal-être, en écho à ceux de la planète. C’est certainement parce qu’elle est, à la base, très reliée à la nature : elle ressent, plus que d’autres, les vibrations négatives de l’environnement. Si elle se sent en décalage avec ses proches sur ces questions, c’est qu’elle a pris conscience avant eux qu’il y a urgence à agir. Rejoindre un groupe de soutien lui a heureusement permis de reconstituer des repères et une stabilité : sa souffrance étant comprise, reconnue comme légitime, elle est maintenant en capacité de dégager des solutions pour dépasser son sentiment d’impuissance.

Alimentation locale, en vrac et bio ; potager ; démarche zéro déchet ; utilisation du vélo plutôt que la voiture ; engagement dans une association d’entraide locale ; animation d’ateliers bénévoles de sensibilisation dans les écoles, les clubs, les marchés ou les magasins bio ; marches en faveur du climat... J’essaie, à ma manière, de « faire bouger le monde de demain » ! Je me sens moins en colère, moins triste, plus apaisée. Je me dis que le peu que je fais est utile et sert à éveiller les consciences autour de moi : mon mari fait plus attention, mes sœurs et mes amies aussi, même si elles n’en sont pas au même stade que moi. Nous sommes aussi plusieurs à œuvrer au sein de l’association. C’est encourageant !

L’avis de la psy

Luce avait besoin de renouer avec un sentiment d’utilité pour ne plus être écrasée par la tristesse. Sa colère a aussi été une émotion positive puisqu’elle l’a poussée à agir. Loin de se laisser dominer par l’anxiété, elle a au contraire su s’en servir pour avancer. Aujourd’hui, elle est parvenue à « composter » ses émotions : elle a trouvé un moyen de se faire entendre sans passer par de grands discours moralisateurs, et ses proches y sont sensibles. Elle incarne le changement et se place judicieusement en exemple. Elle est devenue un « lanceur d’alerte » et fait entendre la voix de la planète. Cela lui fait du bien et apporte beaucoup aux autres : bravo à elle !



3 questions à...

Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie, spécialiste des souffrances psychiques dues aux phénomènes environnementaux*

Qu’est-ce que « l’éco-anxiété » exactement ?

C’est un sentiment de mal-être diffus face à la dégradation rapide de notre planète, qui se traduit par diverses émotions : tristesse (face à ce que la planète perd), colère (envie de secouer le monde), découragement (que faire, seul, face à un tel problème ?), peur (de l’avenir) et désespoir (à l’idée que rien ne change) ; mais aussi par des maux physiques (difficultés de concentration, insomnies, fatigue, maux de ventre, perte d’appétit, ruminations...). Tout cela peut aboutir à la dépression si la personne n’est pas entendue dans ce qu’elle ressent.

Pourquoi certaines personnes sont-elles plus touchées par ce phénomène ?

Certainement parce qu’elles sont plus sensibles que la moyenne et perçoivent des choses que d’autres ne voient pas. Pour autant, cette angoisse n’est pas négative, au contraire, elle est plutôt signe de clairvoyance ! Les éco-anxieux ont une conscience plus aiguë des dysfonctionnements de notre monde : ce sont des lanceurs d’alerte qu’il faut écouter !

Comment avancer quand on en souffre ?

En misant sur l’action, qui soulage. Réduire ses déchets, engager une transition écologique (zéro déchet, alimentation locale, lutte contre le gaspillage, permaculture...), rejoindre une association d’entraide, mais aussi simplement parler de ses angoisses avec un ami ou un thérapeute, aller marcher, se ressourcer dans la nature... Tout cela aide à retrouver un élan vital et à renouer avec un sentiment d’apaisement.

* Rens. sur solastalgie.fr.



Plus de conseils sur maximag.fr/psycho-sexo