



# Eco - Anxiété

**Comprendre les souffrances  
d'aujourd'hui pour construire  
ensemble le monde de demain**

**Document réalisé par  
l'association Raptor Neuropsychy,  
avec le CREHPSY Grand-Est**



**Mathieu CERBAI**

Psychologue  
Formateur / Vulgarisateur



**- Septembre 2022 -**



# Sommaire

## Introduction

## Définitions

Eco-anxiété et termes apparentés  
Qu'est-ce que l'anxiété ?  
Comment le cerveau gère l'anxiété ?



## Normalisation

## Quelques chiffres

## Symptômes

## Impacts sur la santé mentale

## La place des émotions

## Le lien avec la nature



## Pistes et solutions

Traiter l'anxiété  
Adaptation en contexte éducatif  
Vers la sagesse climatique  
S'occuper de soi et des autres  
Espoir et résilience



## Message aux jeunes générations

# Introduction

## Petite mise en contexte

Les **changements climatiques** sont une **menace** majeure pour la **santé humaine** (e.g. maladies liées à la chaleur, maladies infectieuses, exacerbation des maladies cardio-pulmonaires) (1).

Par ailleurs, la crise climatique est considérée comme la plus importante menace à la santé publique mondiale (2).

En conséquence, les enjeux climatiques, de plus en plus importants (3), ont des impacts non seulement sur la **planète** et **l'économie**, mais aussi sur la **santé physique et mentale de la population mondiale** (4).



Les crises écologiques (y compris le dérèglement climatique) entraînent un sentiment d'incertitude, de l'imprédictibilité et des effets incontrôlables : un **cocktail parfait pour l'anxiété** (5).

Devant le peu d'actions mondiales concertées pour lutter contre les changements climatiques, il est légitime de voir émerger de **nouvelles formes d'émotions** affectant directement un nombre grandissant d'individus. Celles-ci sont regroupées sous le terme éco-anxiété (6).

- (1) Wu, Snell & Samji (2020)
- (2) Watts et al. (2015)
- (3) Rapports du GIEC (2022)
- (4) Clayton (2020)
- (5) Pihkala (2020a)
- (6) Desveaux (2020)

# Définitions

## L'éco-anxiété : kezako ?

L'éco-anxiété peut se définir comme une **peur** chronique de la **catastrophe environnementale**, qui se base habituellement sur un sentiment d'**impuissance** quant aux changements climatiques (7).

Elle s'accompagne d'une **incertitude** au sujet de l'avenir et de la survenue d'événements négatifs, ainsi que d'un sentiment de **perte de contrôle** et de **culpabilité** (5, 8).

Également, elle peut se caractériser par "une impression généralisée que les fondations écologiques de notre existence sont en train de **s'effondrer**" (9).

## Un mal variable dénommé récemment

Apparue ces dernières années au sein des recherches scientifiques, l'éco-anxiété se manifeste différemment chez chaque individu, que l'on situe sur un **continuum**. On y retrouve "toutes les personnes pour lesquelles la prise de conscience que l'humanité est en train de détruire son unique habitat, la planète, s'accompagne d'une souffrance morale" (10).



(7) Perakslis (2020)

(5) Pihkala (2020a)

(8) Lawton (2019)

(9) Albrecht (2012)

(10) Desbiolles (2020)

## Peur ou anxiété ?

L'éco-anxiété fait donc référence aux personnes qui sont **conscientes** et **craintives** d'un effondrement climatique, qui peuvent ressentir des **émotions difficiles** face à ces changements qui pourraient détruire la planète de manière irrémédiable (11).

Or, l'**anxiété** est une sensation que l'on ressent lorsque quelque chose "pourrait" se passer, alors que la **peur** implique, quant à elle, une menace présente bien réelle... ce qui est le cas du réchauffement climatique (12) !



## Eco-Paralysie

Il arrive que des individus se trouvent si stressés par les conséquences de ces changements climatiques qu'ils deviennent **incapables d'agir**, comme **apathiques** (13).

## Solastalgie

Ce terme désigne une forme de **détresse existentielle** (ou **psychique**) causée par les différents **changements environnementaux** passés, actuels ou futurs (e.g. réduction des écosystèmes et de la biodiversité) (14).



## Désespoir écologique

Sentiment de **deuil** lié à ce qui arrive à la planète, il va par exemple impacter les **scientifiques qui spécialisés dans l'environnement** (e.g. ornithologues, biologistes, botanistes) qui constatent les **dégradations** (15).

(11) Pihkala (2020b)

(12) Grose (2020)

(13) Albrecht (2011)

(14) <https://fr.wikipedia.org/wiki/Solastalgie>

(15) Ray (2020)

## Reposons les bases : qu'est-ce que l'anxiété ?



Différentes définitions sont proposées (5) :

- L'anxiété peut être considérée comme une émotion proche de la **peur** et de l'**inquiétude**, générée face à des situations troublantes ou incertaines.
- Elle peut également constituer un **phénomène psychologique complexe**, qui peut survenir à la suite d'**émotions réprimées**. Couplée à un certain déni, elle peut se manifester pour faire face à la difficulté à accepter la crise écologique (menace d'annihilation potentielle, nécessité de profonds changements) (16).
- L'anxiété peut aussi se présenter sous une forme "**existentielle**". Elle serait alors un état mental relatif à la condition de l'être humain et à des questions fondamentales. La crise climatique réveillerait des **insécurités** et soulèverait des **questionnements** existentiels concernant la mort ou le sens de la vie, accompagnés de **honte** et de **culpabilité**.
- Enfin, l'anxiété, sévère et majorée, peut se manifester sous la forme de symptômes psychiques intenses nécessitant des soins. On parlera alors de **troubles anxieux**. Certaines études ont pu observer des cas où l'éco-anxiété engendrerait une dépression sévère (17, 18, 19) et des travaux sont en cours quant à un éventuel lien avec des TOC (20, 21, 22).

(5) Pihkala (2020a)

(16) Hoggett (2019)

(17) Bodnar (2008)

(18) Rust (2008)

(19) Stoknes (2015)

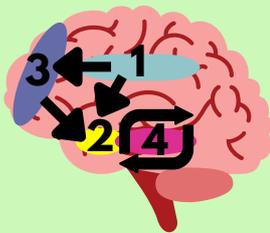
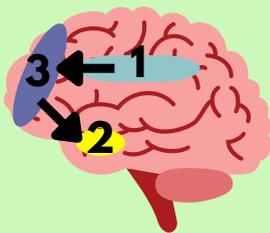
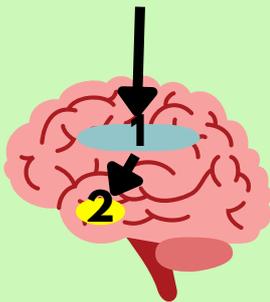
(20) Wolf & Salo (2008)

(21) Jones et al. (2012)

(22) Haase (2017)

## Comment le cerveau gère l'anxiété ? (12)

Héritée de notre évolution, l'anxiété agit sous la forme de processus chimiques semblables à la peur (ci-dessous).



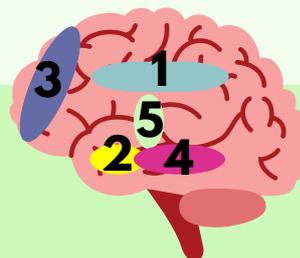
Nos sens perçoivent un stimulus qui sera envoyé au **thalamus** [1].

Ensuite, l'information sera adressée à nos **amygdales** [2], qui participent à la préparation de notre organisme dans sa réponse à la menace. C'est la "voie courte", rapide. Elle est utile lorsque le danger est plus extrême et la survie en jeu.

Selon la menace, l'information peut arriver au **cortex préfrontal** [3], qui l'analyse plus finement et régule les réactions de l'amygdale.

L'analyse du stimulus met en jeu les **hippocampes** [4], qui jouent un rôle clé dans la mémoire et les souvenirs teintés d'émotions.

En réponse au danger, notre corps possède une structure dénommée l'**hypothalamus** [5], qui coordonne la libération d'adrénaline et cortisol (hormones du stress).

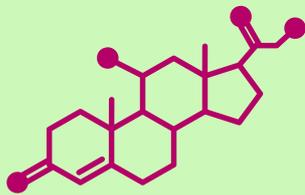


(12) Grose (2020)

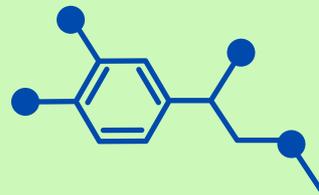
## Les hormones du stress

Avec l'**adrénaline**, notre organisme est prêt à faire face au danger (**combat** ou **fuite**) : accélération du rythme cardiaque et respiratoire, oxygénation plus importante du cerveau, mobilisation des réserves de graisse et de sucre... un **shot d'énergie** ! (12)

Le **cortisol**, quant à lui, maintient notre corps dans un état d'**hypervigilance** et d'**alerte**, paré à **réagir**.



**Adrénaline**



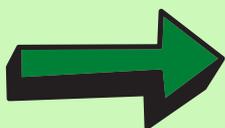
**Cortisol**

## Dérèglement du système

Une fois que notre cerveau estime la menace terminée, le corps reçoit des messages pour stopper la réaction.

Mais **si la menace ne s'en va pas** (e.g. un boss harcelant, la crise climatique) ou si notre cerveau considère qu'elle est toujours là... la réponse de notre corps se poursuit.

Alors, le bombardement constant d'hormones du stress peut provoquer des **conséquences sur le long terme** : problèmes cardiovasculaires et d'hypertension, fatigue, déclin cognitif, soucis immunitaires et de digestion, appétit anormal et stockage de la graisse...



*"Notre corps n'est pas conçu pour vivre dans un état de peur constant." (12)*

(12) Grose (2020)

# Normalisation

## L'éco-anxiété : bien loin d'un trouble ?

Cette entité émergente qu'est l'éco-anxiété peut puiser ses racines dans certains troubles psychiques ou participer à les générer et les entretenir. Toutefois, elle peut également s'avérer être un **vecteur de changement** dans la lutte contre la catastrophe climatique (11).

La **majorité des formes d'éco-anxiété ne sont pas pathologiques**. Il y a des points communs avec l'anxiété existentielle et une transformation en anxiété "pratique", orientée vers l'attitude de résolution de problèmes (5).



## Un ressenti légitime et rationnel

"Il peut apparaître évident que **l'anxiété est la seule réponse raisonnable à la crise climatique.**" (12)

Face à la catastrophe, il est légitime de se sentir à la fois tiraillé et frustré ("je ne peux ni abandonner, ni résoudre le problème"). Cette **frustration** est d'autant plus marquée que l'on a constaté à quel point des décisions pouvaient se prendre rapidement durant la crise sanitaire de la COVID-19 (12). Les éco-anxieux sont des "**réalistes inquiets**" et le réel problème est le **déni** (23, 8).

(11) Pihkala (2020b)

(5) Pihkala (2020a)

(12) Grose (2020)

(23) Martin (2020)

(8) Lawton (2019)

"Être déstabilisé par un système qui dysfonctionne gravement est plutôt un signe de santé." (23)



## Anxiété normale et pathologique (24)

La distinction suivante est proposée par Tobias Borsch, Professeur, fondateur en 2015 du laboratoire de décision et de comportement durable à l'Université de Genève.



### Anxiété normale ou rationnelle



Logique au regard de la  
réalité des chiffres

Signifie qu'il y a une  
compréhension des enjeux  
du problème

A transformer en levier  
d'action (e.g. pour adapter  
son mode de vie)

### Anxiété pathologique ou paralysante



Paralyse les personnes qui  
en souffrent au point  
d'interrompre le cours  
normal de leur vie

Prédisposition si le  
système affectif est déjà  
vulnérable

Doit être traitée



A retenir : un **niveau raisonnable d'inquiétude** est une **réaction rationnelle** face aux catastrophes écologiques (5), mais la présence d'une vulnérabilité psychique peut accentuer ou favoriser l'apparition de l'éco-anxiété (25, 26, 27)

[23] Martin (2020)

[24] <https://www.letemps.ch/societe/deferlante-decoanxieux-pousse-psys-sorganiser>

[5] Pihkala (2020a)

[25] Searle & Gow (2010)

[26] Matera (2016)

[27] Clayton & Karazsia (2020)

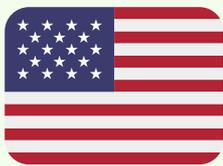
# Quelques chiffres

## Des enquêtes qui révèlent les angoisses

Depuis quelques années, plusieurs enquêtes ont permis de révéler une montée des niveaux de stress et d'anxiété relatifs aux changements climatiques (28).



Aux États-unis, 70 % des personnes ont rapporté être **inquiètes** face au dérèglement climatique, et 60 % expriment une **impuissance** face à ce phénomène (29).



Aussi, plus de la moitié des adolescent.e.s américain.e.s évoquent de la **peur** (57 %) et de la **colère** (52 %). Leur souhait serait que **leurs écoles s'investissent plus** sur cette thématique (30).

## Qui est concerné.e ?

**Tout le monde** peut être concerné.e par l'éco-anxiété et les angoisses liées à la catastrophe climatique. Les plus hauts niveaux d'éco-anxiété ont toutefois été notés chez les **femmes** et les personnes les **plus jeunes** (31). Ces dernières sont en effet directement concernées : **c'est leur avenir qui est en jeu** (32).

[28] Kelly (2017)

[29] Leiserowitz et al. (2019)

[30] The Kaiser Family Foundation (2019)

[31] Heeren, Mouquiama-Daouda & Contreras (2022)

[32] <https://actualites.uqam.ca/2019/etes-vous-eco-anxieux/>

## L'inquiétude des français.es

Une enquête menée en 2022 (31) auprès de populations francophones a mis en lumière les éléments suivants :

- 11,64 % des participant.e.s rapportaient **ressentir fréquemment de l'éco-anxiété**
- 20,72 % des participant.e.s ont dit rencontrer des **conséquences dans la vie quotidienne** (e.g. impact sur la capacité d'aller au travail ou de socialiser)

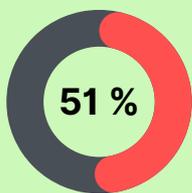
Des enquêtes réalisées en France entre 2018 et 2020 ont pointé du doigt quelques données intéressantes (33).



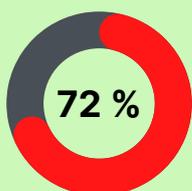
Les participant.e.s se sont dits **très inquiet.e.s** en pensant au phénomène du réchauffement climatique (29 %) et **très pessimistes** pour l'avenir de la planète (17 %).



28-29 % des personnes ont aussi rapporté qu'il était **très urgent** selon elles d'agir par rapport au dérèglement et pour la planète.



51 % des français.es rapportent que le réchauffement climatique est une **source d'angoisse** (34).



Ce chiffre atteint **72 % chez les 18-24 ans !** (34)



(31) Heeren, Mouquiama-Daouda & Contreras (2022)

(33) Fouquier (2021)

(34) Sondage Yougov réalisé pour le Huffington Post (2019)

# Symptômes et repérage

## Comment se manifeste l'éco-anxiété ?



Rappelons-le ici : l'éco-anxiété n'est pas un diagnostic officiel. Nous l'avons dit, elle est bien plus souvent une **réaction rationnelle** qu'un trouble.

L'éco-anxiété peut toutefois devenir **problématique** et **envahissante** au quotidien. Dans ce cas, au coeur de cette manifestation anxieuse, on retrouve finalement les mêmes symptômes que dans les cas plus "classiques" de troubles anxieux (e.g. attaques de panique, insomnies, pensées obsédantes et ruminations, changements d'appétit) (35).



Si vous présentez ce type de difficultés, il existe bien sûr plusieurs solutions :

- En parler à votre **médecin traitant**
- Consulter un.e **psychologue** ou **psychiatre**
- Vous rapprocher d'**autres personnes rencontrant les mêmes problèmes** (e.g. forums, réseaux sociaux) pour en échanger et obtenir un soutien

(35) Castelloe (2018)

## Climate Anxiety Scale - Version courte (CAS)

Proposée par l'équipe de Clayton et Karazsia en 2020 (27), cette échelle a été validée en français et en version abrégée en 2022 par Camille Mouguiama-Daouda et ses collègues (36). N'ayant pas trouvé l'échelle dans notre langue, celle que vous verrez ici est traduite par mes soins et n'est donc pas l'"officielle".

Vous trouverez l'échelle sur la page suivante. Elle vous aidera à **faire le point** sur cette question et, si vous en ressentez le besoin, constituera le **début d'une réflexion** sur ce vaste sujet qu'est l'éco-anxiété.

Vous êtes invité.e.s à répondre aux questions sur une échelle allant de 1 à 5 :

1. Jamais
2. Rarement
3. Parfois
4. Souvent
5. Presque toujours



**Les questions balayent différents aspects :**

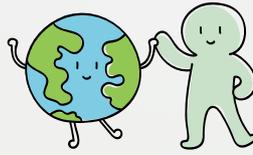
- Les items 1 à 8 abordent les **altérations cognitives et émotionnelles** de l'éventuelle éco-anxiété
- Les items 9-13 mesurent son **impact fonctionnel**

A ma connaissance, les auteurs n'ont pas défini de seuil permettant de délimiter l'éco-anxiété. L'idée est donc plutôt, en attendant d'autres outils, de faire le point.

[27] Clayton & Karazsia (2020)  
[36] Mouguiama-Daouda et al. (2022)



## Climate Anxiety Scale (27)



Jms 1 R 2 Pfs 3 S 4 P. tjr 5

1. Penser au changement climatique m'empêche de me concentrer.

2. Penser au changement climatique m'empêche de dormir.

3. Je fais des cauchemars en rapport avec le changement climatique.

4. Je me retrouve en train de pleurer à cause du changement climatique.

5. Je pense : "pourquoi est-ce que je n'arrive pas à mieux gérer le changement climatique ?"

6. Je m'isole et me demande pourquoi je me sens comme ça au sujet du changement climatique.

7. Je mets mes pensées au sujet du changement climatique à l'écrit et les analyse.

8. Je me demande : "pourquoi est-ce que je réagis de cette façon au changement climatique ?"

9. Mes préoccupations au sujet du changement climatique m'empêchent de passer du bon temps avec ma famille et mes amis.

10. J'ai des difficultés à ajuster mes pensées au sujet du développement durable et les besoins de ma famille.

11. Mes préoccupations au sujet du changement climatique interfèrent avec ma capacité à mener à terme des tâches professionnelles ou scolaires.

12. Mes préoccupations au sujet du changement climatique diminuent ma capacité de travailler avec mon plein potentiel.

13. Mes amis disent que je pense trop au changement climatique.

[27] Clayton & Karazsia (2020)



# Impacts sur la santé mentale

## L'effet direct des catastrophes naturelles

On connaît plutôt bien les effets sur notre santé mentale des catastrophes naturelles (e.g. ouragans, inondations, incendies, vagues de chaleur) : **dépression, anxiété, trouble de stress post-traumatique...** (1). Et ces drames se multiplient avec les changements climatiques.



## Mais quel effet de la crise climatique ?

Toutes les problématiques de santé mentale liées à la crise climatique n'ont pas encore été cernées (1). Les recherches ont toutefois déjà mis en évidence des liens avec les troubles cités ci-dessous, mais aussi les **troubles du sommeil**, les **idées suicidaires** et les **troubles d'usage de substances** (37, 38, 1).

Ainsi, nous savons d'ores et déjà que la catastrophe climatique en cours a un **impact significatif** sur la santé mentale (39, 40). L'éco-anxiété peut donc **entraver le quotidien** d'un certain nombre d'entre nous et mérite toute l'attention des chercheurs et des praticiens (31).



- (1) Wu, Snell & Small (2020)
- (37) Clayton et al. (2017)
- (38) Warsini et al. (2014)
- (39) Bourque & Cunsolo Willox (2014)
- (40) Berry et al. (2018)
- (31) Heeren, Mouquiama-Daouda & Contreras (2022)

## Les jeunes générations dans la tourmente

Particulièrement concernés, les **jeunes** sont logiquement **plus vulnérables** aux effets de l'éco-anxiété. Celle-ci peut générer des **difficultés en santé mentale** (e.g. dépression, addictions) voire **aggraver des troubles** déjà existant (1, 41).

Ces problématiques, qui émergent ainsi durant une **période cruciale du développement**, peut **fragiliser** et **favoriser l'émergence de psychopathologies** avec l'avancée en âge (1).



## La question des proches

Lorsque l'on côtoie des personnes avec éco-anxiété, il est possible de ressentir des difficultés de type trauma par ricochet : c'est le **traumatisme vicariant**.

Également, la compassion peut fatiguer, et les personnes concernées peuvent ressentir une "**apocalypse fatigue**" : être fatigué.e d'avoir toujours à faire des choix moraux qui ne semblent faire aucune différence, en avoir marre de s'inquiéter pour nos choix quand le manque d'intérêt des autres anéantit nos efforts (15).

## "FUN" Fact



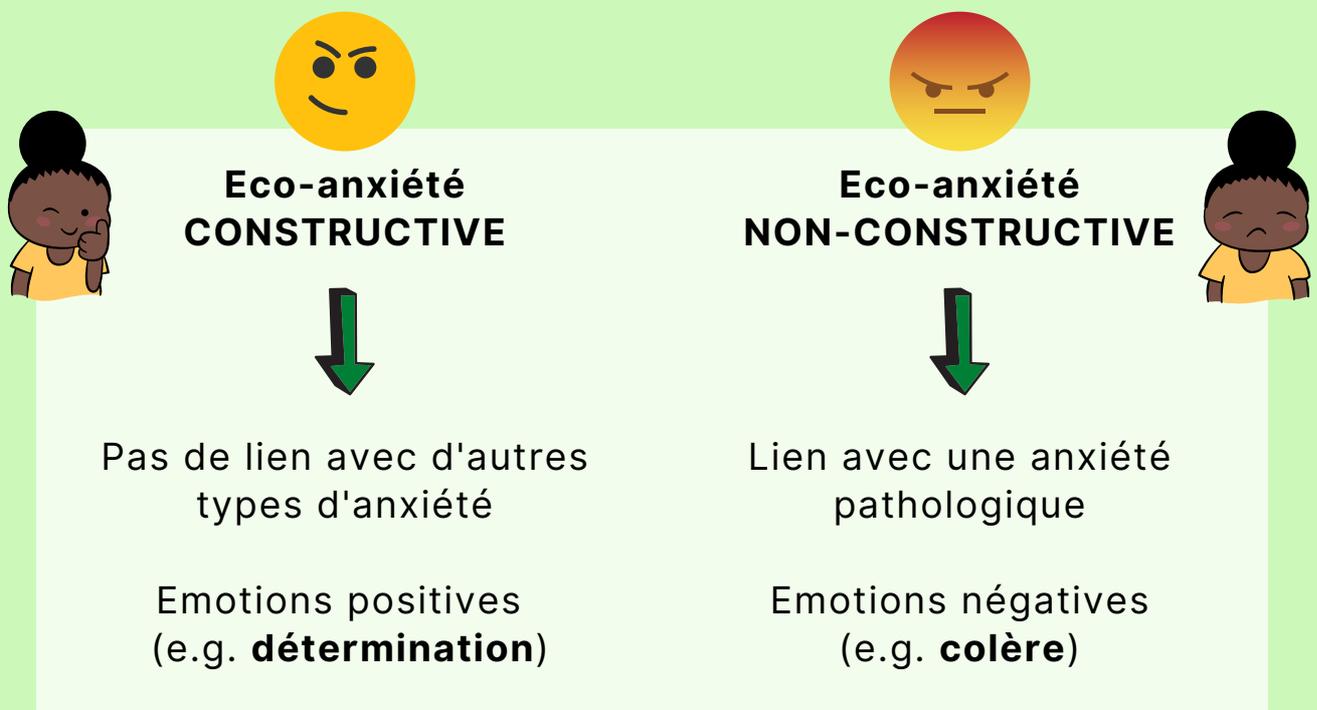
*En 2018, David Buckel, avocat et activiste pour le climat, s'est immolé en utilisant de l'essence. Ainsi, il revendiquait son suicide comme une représentation de ce que nous faisons à nous-mêmes en continuant d'utiliser les énergies fossiles. C'est le premier "suicide climatique" aux USA (15).*

- (1) Wu, Snell & Small (2020)
- (41) Sheth, McGlade & Churjelun-Todd (2017)
- (15) Ray (2020)

# La place des émotions

## Différentes manifestations de l'éco-anxiété

Une équipe de chercheurs de l'Université de Bath, en Angleterre, propose une classification de l'éco-anxiété selon deux catégories : **détermination** et **colère** (42).



## La survenue des émotions négatives

Les émotions négatives (e.g. inquiétude, peur, désespoir, impuissance) sont notamment causées par le peu d'effet des actions individuelles face à l'inaction collective.

Et plus on est informé.e par les impacts de la crise sur la planète, plus on réalise qu'il n'y a plus de temps (4).

[42] Verplanken, Marks & Dobromir (2020)  
[4] Clayton (2020)

Il y a donc **pléthores d'émotions, affects et humeurs** liées aux problématiques écologiques et en rapport avec l'éco-anxiété qui en découle (5).

D'après un sondage réalisé en France en 2019 (34) :

- 39 % des participant.e.s éprouvent de la **colère**
- 34 % ressentent de la **peur**
- 14 % évoquent une "**déprime**"



CULPABILITÉ



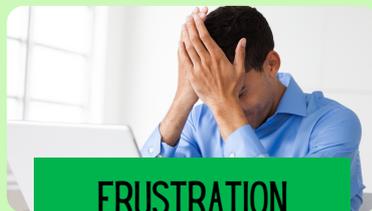
DÉSÉSPOIR



CHAGRIN



PRÉ-TRAUMA



FRUSTRATION



COLÈRE

## La notion de stress pré-traumatique

Les symptômes de l'éco-anxiété peuvent ressembler à ceux du **trouble de stress post-traumatique**, alors que l'événement ne s'est pas encore produit : ils annoncent un **traumatisme futur** (43, 44).

(5) Pihkala (2020a)

(34) Sondage Yougov réalisé pour le Huffington Post (2019)

(43) Van Susteren (2018)

(44) Kaplan (2020)

# Le lien avec la nature

## L'humain comme partie de la nature

"L'heure est venue de prendre du recul, de retrouver l'humilité de se considérer comme partie de la nature", nous dit Sarah Koller, environnementaliste et doctorante en Sciences de l'Environnement au sein de l'Université de Lausanne (45).



## La "biophilie"

Évoquée dans les années 80 par Wilson (46), l'hypothèse de la biophilie stipule que : "l'être humain a une **connexion innée avec la nature** et retire des **bénéfices psychiques et de bien-être** de cette connexion. Les changements climatiques brisent cette connexion, avec pour conséquence un sentiment de perte (e.g. habitats ruraux, écosystèmes précieux)."

C'est le **deuil écologique** ("solastalgie", p. 5) (47, 48).

## Renouer les liens

A l'échelle locale, il existe différents moyens de renouer le contact avec la nature : y passer du temps, travailler avec des matériaux naturels, apprendre à faire pousser des produits soi-même... (49)

(45) [https://voir-et-agir.ch/content/uploads//2019/03/200629\\_Migros-Magazine\\_Léco-anxiété-le-nouveau-mal-1.pdf](https://voir-et-agir.ch/content/uploads//2019/03/200629_Migros-Magazine_Léco-anxiété-le-nouveau-mal-1.pdf)

(46) Wilson (1984)

(47) Cunsolo & Ellis (2018)

(48) Usher, Durkin & Bhullar (2019)

(49) Doherty (2006)

# Pistes et solutions

## Petite introduction guerrière

*"Les éco-anxieux sont ceux qui savent qu'ils devraient faire quelque chose mais ne savent pas par quoi ou par où commencer." (23)*

*"Je n'accepte plus les choses que je ne peux pas changer. Je change les choses que je ne peux pas accepter."*

Angela Davis, philosophe et activiste politique (12)

Il faut vivre avec un certain degré d'éco-anxiété pour s'y engager adéquatement (50). Ensuite, c'est une question de **self-care** et de **responsabilisation** ! En étant **éco-responsable**, en réduisant votre **empreinte carbone**, en consommant mieux, en ayant les **bons gestes** pour la planète, soyez les héros de demain ! (5)

# ↳ ECO - GUERRIER.E.S



(23) Martin (2020)  
(12) Grose (2020)  
(50) Davenport (2017)  
(5) Pihkala (2020a)

# ECO - GUERRIER.e.s

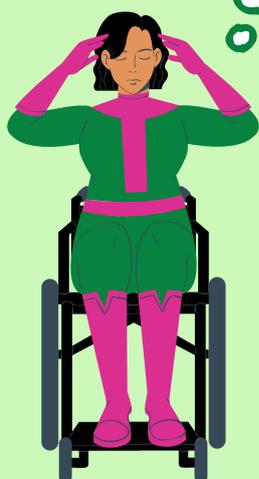
SI TU TRIES PAS TES DÉCHETS, C'EST QUE T'EN ES UN !



VOS ARGUMENTS SONT COMME LA PLANÈTE : DU RÉCHAUFFÉ !



JE VOIS DES GENS EN JET PRIVÉ...



LE PROCHAIN QUI JETTE UN MÉGOT JE LE FUME !



**Et vous, vous voulez faire partie du problème ou de la solution ?**

**Soyez un.e éco-guerrier.e !**



## Traiter l'anxiété



Pour tenter de réduire l'anxiété, il existe déjà différents types de traitements médicamenteux (12) :

- **ISRS (antidépresseurs)** : ils ont pour but de maintenir la sérotonine, le "neurotransmetteur du bonheur", dans les connexions entre les neurones. L'objectif est d'envoyer le message "c'est OK d'être heureux.se maintenant".
- **IRSNA (antidépresseurs)** : en plus de leurs compères ISRS, ils jouent sur la noradrénaline (la molécule du mécanisme combat/fuite)
- **Benzodiazépines (anxiolytiques)** : ils augmentent les effets du GABA (qui sert à diminuer l'hyperactivité cérébrale associée à l'anxiété), comme l'alcool ou les opiacés



Également, il est possible d'utiliser d'autres méthodes thérapeutiques comme les fameuses thérapies cognitive-comportementales (**TCC**) ou la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (**MBCT**). Au quotidien, la baisse de l'anxiété passe aussi par l'**activité physique** comme la course, la natation ou le yoga.



(12) Grose (2020)

## Prendre du recul

Il y a plus de 15 ans déjà, Thomas Doherty, Docteur en Psychologie à l'Université de l'Oregon, posait quelques pistes de réflexion sur le sujet (49).

L'intéressé évoquait d'abord la nécessité d'**identifier** et d'**affirmer** cette éco-anxiété que l'on peut ressentir, mais aussi d'**accepter** le "désespoir environnemental et les limites du contrôle individuel".

Affronter l'éco-anxiété, c'est donc accepter notre rôle, savoir **prendre soin de soi** pour effectuer les actions qui nous semblent les plus justes sans s'oublier : maintenir ses activités plaisantes (loisirs, sport, relations, repos), tout en faisant des **choix de consommation éclairés**.



Médecin épidémiologiste et autrice sur le sujet de l'éco-anxiété, Alice Desbiolles nous rappelle que "l'angoisse climatique est systémique et liée à des enjeux multifactoriels". Elle **ne pourra pas disparaître** car le sujet ne va pas disparaître. Demandons-nous alors : "**comment faire de ces émotions négatives un mouvement ?**" (24)

Lutter contre l'éco-anxiété passe par la **gestion de l'expression des émotions** et la **résolution de problèmes**. Se concentrer sur l'aspect **prosocial** de la question (entraide, soutien, apport de bien-être et de réconfort aux autres) et **s'engager dans des actions** est primordial et permet de lutter **contre le sentiment d'impuissance** (7).

(49) Doherty (2006)

(24) <https://www.letemps.ch/societe/deferlante-decoanxieux-pousse-psys-sorganiser>

(7) Perakslis (2020)

## Adaptation en contexte éducatif



Une équipe de recherche de l'Université de Winnipeg (Canada) a proposé un plan d'action pour aborder l'éco-anxiété dans des milieux scolaires (mais pas que !).

Sont suggérées **11 stratégies** regroupées sous 3 parties : les **émotions**, le **problème** et la **signification**.

### Émotions



1

**Légitimer**, explorer les expériences émotionnelles, en individuel comme en groupe (e.g. *tenir un journal de réflexions personnelles, nommer les émotions en lien avec la crise climatique ou un des enjeux spécifiques qui y est lié*)

2

**Valider** l'expérience vécue et rappeler la normalité du vécu et des émotions ressenties (e.g. *visionner des témoignages d'autres personnes ailleurs dans le monde traversant les mêmes expériences*)

3

**Discuter**, offrir des espaces de paroles permettant d'échanger sur les vécus émotionnels (e.g. *mettre en place des groupes de parole*)

4

Développer du **soutien social** (e.g. *animer de façon régulière des groupes de soutien*)

5

**Prendre soin de soi** et passer du temps dehors (e.g. *pratiquer la pleine conscience dans sa routine, respecter les occasions où les personnes ressentent le besoin d'aller à l'extérieur*) (52)

[51] Desmarais, Rocque & Sims (2022)  
[52] Jickling & Blenkinsop (2020)

## Problème

6

**Décomposer le problème et identifier des actions concrètes** car la prise d'action offre un sentiment de contrôle et permet de réduire l'anxiété (50, 53) et d'augmenter le sentiment d'auto-efficacité

7

**Fournir de l'information** de qualité et accessible, pour tou.te.s : il est plus aisé de s'engager lorsque l'on comprend où et comment agir (e.g. *faire des recherches à discuter et présenter en groupe*)

8

**Encourager les actions locales** (e.g. *réfléchir à des actions concrètes et les mettre en place à un niveau local, pour encourager les changements écologiques*)



## Signification

9

**Trouver un sens positif** en lien avec la crise et les défis qu'elle soulève (e.g. *réfléchir aux impacts positifs comme le rapprochement social et le fait de faire partie de la solution*)

10

**Réimaginer le futur** en donnant des opportunités de rêver à ce que serait un avenir durable, en mettant l'accent sur la créativité et l'innovation de chacun.e (e.g. *imaginer et décrire un futur sain et heureux*)

11

**Donner des exemples positifs** inspirants (e.g. *découvrir chaque semaine un exemple en termes de solutions partout dans le monde*)

[51] Desmarais, Rocque & Sims (2022)  
[50] Davenport (2017)  
[53] Ojala (2012)

## Vers la sagesse climatique



Sarah Jaquette Ray, autrice et Docteure en Sciences de l'Environnement, remet l'accent sur le rôle de l'**éducation** et de l'**acceptation** lorsque l'on parle d'éco-anxiété (15) :

- Les soucis de santé mentale liés à l'environnement existent et sont envahissants, il faut l'accepter ;
- Se haïr ou haïr les autres n'est pas pertinent pour faire changer les choses ;
- L'anxiété liée au climat est diverse : il est intéressant d'apprendre comment le genre, la classe sociale, l'âge ou encore le milieu d'origine modifie nos visions.



La sagesse climatique, c'est avant tout **agir sur ce que l'on peut contrôler**, sans se sentir submergé.e par une responsabilité qui nous dépasse.

Et, au risque de se répéter, cela passe également par le fait de **prendre soin de soi** : travailler à la régulation des émotions, utiliser la méditation de pleine conscience, s'accorder des pauses et du repos, favoriser les petits encouragements et lutter contre le nihilisme (15).

(15) Ray (2020)

Nos jugements et raisonnement sont sans arrêt faussés par des **biais cognitifs**, qui nous font du tort (54) :

- Nous voyons tout en noir ou blanc
- Nous voyons le négatif plutôt que le positif
- Nous nous focalisons sur les informations effrayantes
- Nous pouvons exagérer le poids d'un élément
- Nous regroupons objets et personnes par catégories
- Nous allons vers les causes et solutions simples
- Nous voulons trouver un bouc émissaire

Le monde pourrait, sur certains points, être **meilleur que ce que nous imaginons** parfois. En dehors des biais cognitifs, nous retrouvons d'autres causes : le manque d'histoires positives pour imaginer un futur différent que l'apocalypse, le manque de mise en avant des solutions qui émergent partout sur le globe et le bombardement incessant d'informations angoissantes par les médias.



Cultiver une sagesse climatique, c'est orienter son esprit autrement et appréhender l'information différemment :

- S'attendre aux mauvaises nouvelles délivrées par les médias et **se défendre** contre elles
- Apprendre à lire les graphiques et les données avec recul et **esprit critique**
- Dépasser l'instinct de peur
- Mettre les choses en **perspective**
- Prendre conscience de ses préjugés pour les corriger
- Traiter l'information avec **patience**

(54) Rosling (2019)

## S'occuper de soi et des autres

Nous l'avons dit plus haut : faire partie de la solution face aux changements climatiques passe par l'adoption d'un comportement tourné vers les autres (15).

Tout ceci passe donc par une attitude de **compassion** :

- Poser des questions et écouter les réponses
- Construire une solidarité à long terme en laissant de côté la satisfaction immédiate "d'avoir raison"
- Se focaliser sur les valeurs communes : santé, morale, liberté, beauté des bénéfices universels de la lutte



## Faire au mieux avec ses limites

Pour pouvoir rester en piste, il est primordial de **cultiver ce qui nous fait du bien** (e.g. activités créatives qui nous font vibrer), mais aussi de connaître nos propres limites et barrières. C'est donc savoir dire non, se reposer, mais aussi pouvoir laisser sa place : **le combat ne s'arrêtera pas le temps de notre pause**. Rappelons que personne ne gagnera cette bataille seule : on dit ciao au **complexe du sauveur** !

Notre corps et notre esprit sont en première ligne, prenons-en soin.

**Votre pouvoir est limité** : si vous faites ce que vous pouvez pour rester informé.e, agissez de manière éco-responsable selon ce que vous savez... il n'y a pas de raison que vous arriviez à trouver d'autres solutions spontanément (12).

(15) Ray (2020)  
(12) Grose (2020)

## Se comprendre

Si votre inquiétude au sujet du climat semble **créer des liens avec d'autres angoisses**, il y a peut-être des éléments à creuser : n'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès des professionnel.le.s compétent.e.s !

Apprendre à **cerner nos expériences passées** pour comprendre nos réactions présentes peut aider à mieux nous comprendre (12).



## Déni et silence : que faire ?

Lorsque l'on ressent de l'éco-anxiété, il est légitime de souhaiter que les autres nous comprennent. Pourtant, ce sentiment est souvent aggravé par la notion du "**silence construit socialement**" : on n'en parle pas (5). Ajoutons à cela le **déni** et voici un cocktail explosif !

L'idée est alors d'essayer de **comprendre** ce phénomène humain qui fait figure de mécanisme de survie. Chacun.e a son système de croyances, ses habitudes, ses idées.

Ainsi, **les personnes climato-sceptiques ne sont pas des ennemies** : elles n'ont juste pas encore compris le message et, comme nous, sont attachées à des attitudes et sentiments qui leur paraissent justes et naturels.

En discutant, il est possible de trouver des **arguments qui résonnent** avec les systèmes de croyance d'autrui, pour **amorcer même les plus infimes changements** (12).

(12) Grose (2020)  
(5) Pihkala (2020a)

## Espoir et résilience

Si l'anxiété est mêlée à de l'**espoir**, du **courage** et une **capacité à tolérer l'incertitude**, nous entrevoyons des bases solides pour affronter le futur, quel qu'il soit.

En prenant la crise climatique au sérieux, **vous devenez une partie de quelque chose d'important** : ne perdez pas cet espoir et laissez les autres vous soutenir (12).



*"L'espoir est un sous-produit naturel de ce que vous faites."* (15)

Les **sentiments positifs**, comme le **plaisir** et l'**amour**, sont ce qui nous permet de nous engager à long terme.

En examinant nos désirs les plus profonds quant aux changements climatiques, on peut engranger de la **dopamine** et maintenir nos actions plus longtemps.

Pour cultiver ceci, créez du temps et de l'espace pour l'émerveillement, les loisirs et les jeux. En bref : **vivez dans un monde que vous voulez sauver**.



La résilience, quand on parle d'éco-anxiété, signifie être en mesure d'**accepter ses ressentis**, de se montrer **bienveillant.e** avec les autres, d'accepter que nous ne contrôlons pas tout et conserver une **ouverture d'esprit**. Exister peut ainsi être vu comme un privilège, alors soyons parfois émerveillé.e.s et serein.e.s (12).

(12) Grose (2020)  
(15) Ray (2020)

# Message aux jeunes générations

## En parler aux enfants



Prendre conscience de son anxiété est un premier pas. L'idée sera ensuite de ne pas la transmettre telle quelle à nos petits bambins. Néanmoins, il est important de rester **honnête** et **sincère** : les enfants détestent qu'on leur mente\* (12) (et les non-dits peuvent être pires !).



Vous pouvez donc leur **donner des pistes**, leur **expliquer** comment agir pour l'environnement, avec des actions paraissant **agréables** et **naturelles**.

Soyez là lorsque les enfants ont besoin de parler de ce sujet parfois difficile à aborder. **Vous n'aurez pas toutes les réponses**, et c'est parfaitement normal : nous parlons d'un projet de vie à long terme, d'un futur incertain.

Enfin, focalisez-vous sur les **bonnes nouvelles** : cultivez l'espoir de celles et ceux qui seront notre avenir (12).

## Petite parenthèse



Le nombre de personnes **ne souhaitant pas d'enfants** à cause de la catastrophe climatique va en augmentant (28, 55, 12, 4). **Ne jugez et ne culpabilisez pas** les personnes qui souhaitent avoir des enfants, **même dans ce contexte**.

(12) Grose (2020)  
(28) Kelly (2017)  
(55) Nairn (2019)  
(4) Clayton (2020)

\* Soit dit en passant, les adultes aussi !

## Le message de Sarah J. Ray (15) aux générations des années 90 et 2000



"Les personnes de votre génération partagent une conscience grandissante du fait que les effets du changement climatique ne sont pas abstraits ni lointains, mais se ressentent déjà."

"Tandis que les changements climatiques sont ressentis par de plus en plus de gens, les frontières entre ceux qui s'inquiètent d'une future apocalypse et ceux qui la vivent déjà seront de plus en plus floues. La "génération du climat" est à la croisée de cette histoire."



"Vous avez des compétences et attitudes dont la planète a besoin : savoir-faire avec les réseaux sociaux pour créer des formes innovantes de vie civique et organiser des communautés, perte de foi dans les institutions existantes, conscience de la nécessité d'affronter cette crise existentielle avec résilience et solidarité."

**Vous fabriquez votre propre histoire pleine de courage et n'écoutez plus les histoires que les anciennes générations racontent sur vous."**



"Redéfinir l'environnementalisme comme étant un mouvement d'abondance, de connexion, de bien-être, peut nous aider à le repenser comme une politique de désir et non comme une politique de sacrifice individuel et déni des consommateurs."

(15) Ray (2020)

# Bibliographie

(1) Wu, J., Snell, G., & Samji, H. (2020). Climate anxiety in young people: a call to action. *The Lancet Planetary Health*, 4(10), e435-e436.

(2) Watts, N., Adger, W. N., Agnolucci, P., Blackstock, J., Byass, P., Cai, W., ... & Costello, A. (2015). Health and climate change: policy responses to protect public health. *The Lancet*, 386(10006), 1861-1914.

(3) 6ème rapport du GIEC (4 avril 2022) :  
<https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2022/04/IPCC-AR6-WG-III-PressRelease-French.pdf>

(4) Clayton, S. (2020). Climate anxiety : psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263.

(5) Pihkala, P. (2020a). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836

(6) Desveaux, J. (2020). La crainte de l'effondrement climatique : Angoisses écologiques et incidences sur la psyché individuelle. *Le Coq-héron*, 242(3), 108-115.

(7) Perakslis, C. (2020). Uncertainty Tolerance (UT): Recycling Eco-Anxiety Into Eco-Empowerment [Last Word]. *IEEE Technology and Society Magazine*, 39(2), 80-80.

(8) Lawton, G. (2019). I have eco-anxiety but that's normal. *New scientist*, 244(3251), 22.

(9) Albrecht, G. (2012). Psychoterratic conditions in a scientific and technological world. In *Ecopsychology: Science, Totems, and the Technological Species*; Kahn, P.H., Hasbach, P.H., Eds.; MIT Press: Cambridge, UK pp. 241-264.

(10) Desbiolles, A. (2020). *L'éco-anxiété: Vivre sereinement dans un monde abîmé*. Fayard.

(11) Pihkala, P. (2020b). Eco-anxiety and environmental education, *Sustainability*, 12, 10149.

(12) Grose, A. (2020) *A Guide to Eco-Anxiety: How to Protect the Planet and Your Mental Health*. Watkins: London, UK.

(13) Albrecht, G. (2011). Chronic environmental change: Emerging 'psychoterratic' syndromes. In: I. Weissbecker (Ed). *Climate Change and Human Well-being* (pp. 43-56). New York: Springer.

(14) <https://fr.wikipedia.org/wiki/Solastalgie>

(15) Ray, S. J. (2020). *A field guide to climate anxiety: How to keep your cool on a warming planet*. Univ of California Press.

- (16) Hoggett, P. (Ed.) *Climate Psychology: On Indifference to Disaster; Studies in the Psychosocial*; Palgrave Macmillan: Cham, Switzerland, 2019.
- (17) Bodnar, S. (2008) *Wasted and Bombed: Clinical Enactments of a Changing Relationship to the Earth*. *Psychoanal. Dialogues*, 18, 484–512.
- (18) Rust, M. (2008) *Climate on the couch: Unconscious processes in relation to our environmental crisis*. *Psychother. Politics Int.*, 6, 157–170.
- (19) Stoknes, P.E. (2015) *What We Think About When We Try Not To Think About Global Warming: Toward a New Psychology of Climate Action*; Chelsea Green Publishing: White River Junction, VT, USA.
- (20) Wolf, J.; Salo, R. (2008). *Water, Water, Everywhere, Nor any Drop to Drink: Climate Change Delusion*. *Aust. N. Z. J. Psychiatry* (42), 350.
- (21) Jones, M.K., Wootton, B.M., Vaccaro, L.D. & Menzies, R.G. (2012) *The impact of climate change on obsessive compulsive checking concerns*. *Aust. N. Z. J. Psychiatry* 2012, 46, 265–270.
- (22) Haase, E. (2017) *Children's Emotional Responses to Climate Change*. In *Mental Health and Our Changing Climate*; Clayton, S.D., Manning, C.M., Krygman, K., Speiser, M., Eds.; APA & EcoAmerica: Washington DC, USA,; p. 36.
- (23) Martin, J. (2020). *L'importance des interdépendances*. *Bulletin des médecins suisses*, 101(46), 1554-1554.
- (24) <https://www.letemps.ch/societe/deferlante-decoanxieux-pousse-psy-sorganiser>
- (25) Searle, K. & Gow, K. (2010) *Do concerns about climate change lead to distress?* *Int. J. Clim. Chang. Strateg. Manag.*, 2, 362–379.
- (26) Materia, C.J. (2016) *Climate State Anxiety and Connectedness to Nature in Rural Tasmania*. Ph.D. Thesis, Centre for Rural Health, University of Tasmania, Hobart, Australia.
- (27) Clayton, S.D.; Karazsia, B.T. (2020). *Development and validation of a measure of climate change anxiety*. *J. Environ. Psychol.*
- (28) Kelly, A. (2017). *Eco-anxiety at university: Student experiences and academic perspectives on cultivating healthy emotional responses to the climate crisis*.
- (29) Leiserowitz, A., Maibach, E. W., Rosenthal, S., Kotcher, J., Bergquist, P., Ballew, M., ... & Gustafson, A. (2019). *Climate change in the American mind: April 2019*. *Yale University and George Mason University*. New Haven, CT: *Yale Program on Climate Change Communication*.
- (30) The Kaiser Family Foundation, *Washington Post Climate Change Survey*, Rep. 34, 2019; <https://www.kff.org/report-section/the-kaiser-family-foundation-washington-post-climate-change-poll-methodology>
- (31) Heeren, A., Mougouma-Daouda, C., & Contreras, A. (2022). *On climate anxiety and the threat it may pose to daily life functioning and adaptation: A study among European and African French-speaking participants*. *Climatic Change*.

(32) <https://actualites.uqam.ca/2019/etes-vous-eco-anxieux/>

(33) Fougier, E. (2021). Éco-anxiété: analyse d'une angoisse contemporaine. *Fondation Jean-Jaurès* [20/01/2022] < URL: <https://www.jean-jaures.org/publication/eco-anxiete-analyse-dune-angoisse-contemporaine>.

(34) <https://fr.yougov.com/news/2019/10/23/etude-speciale-eco-anxiete-le-huffpost/>

(35) Castelloe, M. (2018). Coming to terms with ecoanxiety; growing awareness of climate change. *Psychology Today*. Available from: <https://www.psychologytoday.com/au/blog/the-me-in-we/201801/coming-terms-ecoanxiety>

(36) Mougouma-Daouda, C., Blanchard, M. A., Coussement, C., & Heeren, A. (2022). On the measurement of climate change anxiety: French validation of the climate anxiety scale. *Psychologica Belgica*, 62(1), 123.

(37) Clayton, S., Manning, C., Krygman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. Washington, DC: American Psychological Association and ecoAmerica.

(38) Warsini, S., Usher, K., Buettner, P., Mills, J. & West, C. (2014). The psychosocial impact of natural disasters among adult survivors: An integrative review. *Issues in Mental Health Nursing*, 35, 420–436.

(39) Bourque, F. & Cunsolo Willox, A. (2014) Climate change: The next challenge for public mental health? *Int. Rev. Psychiatry*, 26, 415–422. [CrossRef] [PubMed]

(40) Berry, H., Waite, T.D., Dear, K.B.G., Capon, A.G. & Murray, V. (2018) The case for systems thinking about climate change and mental health. *Nat. Clim. Chang.*, 8, 282–290. [CrossRef]

(41) Sheth, C., McGlade, E., & Yurgelun-Todd, D. (2017). Chronic stress in adolescents and its neurobiological and psychopathological consequences: an RDoC perspective. *Chronic Stress*, 1, 2470547017715645.

(42) Verplanken, B., Marks, E., & Dobromir, A. I. (2020). On the nature of eco-anxiety: How constructive or unconstructive is habitual worry about global warming?. *Journal of Environmental Psychology*, 72, 101528.

(43) Van Susteren, L. (2018) The psychological impacts of the climate crisis. *Br. J. Psychiatry Int.*, 15, 25–26.

(44) Kaplan, E.A. (2020) Is Climate-Related Pre-Traumatic Stress Syndrome a Real Condition? *Am. Imago*, 77, 81–104.

(45) [https://voir-et-agir.ch/content/uploads//2019/03/200629\\_Migros-Magazine\\_Léco-anxiété-le-nouveau-mal-1.pdf](https://voir-et-agir.ch/content/uploads//2019/03/200629_Migros-Magazine_Léco-anxiété-le-nouveau-mal-1.pdf)

(46) Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press.

(47) Cunsolo, A. & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8 (4), 275–281.

(48) Usher, K., Durkin, J., & Bhullar, N. (2019). Eco-anxiety: How thinking about climate change-related environmental decline is affecting our mental health. *International journal of mental health nursing*.

(49) Doherty, T. (2006). Nurturing the Sustainable Self: Talking to Clients About Environmental Issues. *Oregon Psychologist*, December. [http://selfsustain.com/images/stories/pdf/nurturing\\_sustainable\\_self.pdf](http://selfsustain.com/images/stories/pdf/nurturing_sustainable_self.pdf) (accessed June 19, 2012).

(50) Davenport, L. (2017). *Emotional resiliency in the era of climate change : A clinician's guide*. Londres : Jessica Kingsley Publishers.

(51) Desmarais, M. É., Rocque, R., & Sims, L. (2022). Comment faire face à l'éco-anxiété: 11 stratégies d'adaptation en contexte éducatif. *Éducation relative à l'environnement. Regards-Recherches-Réflexions*, 17(1).

(52) Jickling, B. et Blenkinsop, S. (2020). Wilding teacher education : responding to the cries of nature. *Canadian Journal of Environmental Education*, 23(1), 121–138.

(53) Ojala, M. (2012). Regulating worry, promoting hope : how do children, adolescents, and young adults cope with climate change. *International Journal of Environmental & Science Education*, 7(4), 537–561.

(54) Rosling, H. (2019). *Factfulness*. Flammarion.

(55) Nairn, K. (2019) Learning from Young People Engaged in Climate Activism: The Potential of Collectivizing Despair and Hope. *Young* 2019, 27, 435–450.







# Pour aller plus loin...

**Retrouvez-nous le  
dimanche 25 septembre 2022**

**- Fête de l'Automne -**

**Colline de Sion (54)**



**Document réalisé par  
l'association Raptor Neuropsychy,  
avec le CREHPSY Grand-Est**



**Mathieu CERBAI**

Psychologue  
Formateur / Vulgarisateur



**- Septembre 2022 -**

