

Source : [https://www.francetvinfo.fr/sante/environnement-et-sante/quand-le-changement-climatique-attaque-la-sante-mentale-et-si-votre-depression-etait-de-l-eco-anxiete\\_3220571.html](https://www.francetvinfo.fr/sante/environnement-et-sante/quand-le-changement-climatique-attaque-la-sante-mentale-et-si-votre-depression-etait-de-l-eco-anxiete_3220571.html)

Téléchargement 15 03 2019

[Marie-Adélaïde Scigacz](#) - 15 03 2019

## Quand le changement climatique attaque la santé mentale : et si votre dépression était de l'éco-anxiété ?

Ils voient l'épée de Damoclès suspendue au-dessus des nuages. Partout dans le monde, des militants écologistes, des scientifiques et de simples citoyens sombrent dans une nouvelle forme de mélancolie, impuissants, pensent-ils, face aux défis environnementaux. Heureusement, il existe des moyens de lutter contre ce spleen.



Elle le dit en riant, mais néanmoins sérieusement : *"Moi, je pleure. Je pleure pas mal, même."* Justine Davasse milite, travaille, s'informe et, parfois, elle craque. Quand elle regarde une vidéo ou lit un article faisant état des conséquences du [changement climatique](#), quand elle bouquine ou cogite sur [la sixième extinction de masse](#), cette Orléanaise de 30 ans peine à contenir sa frustration.

Convaincue que le temps presse et que le déni conduit l'humanité dans le mur, elle souffre d'un trouble dont la société peine encore à définir l'ampleur et les contours : l'éco-anxiété, ou anxiété climatique, un concept développé pour la première fois par la chercheuse belgo-canadienne Véronique Lapaige. Bref, le blues du militant vert.

### Entre angoisses et culpabilité

*"Insomnies, maux de tête, douleurs qui vont se loger dans le corps... Certains somatisent ce stress au niveau du cou, des épaules ou du bas du dos, pour d'autres ce sont des troubles digestifs"*, liste la jeune femme. *"Je ressentais ce type de symptômes, mais quand j'en parlais, on me disait que j'étais trop sensible. Aujourd'hui, je constate que nous sommes trop nombreux pour que ce ne soit qu'une*

question d'ultrasensibilité !"

Sur le podcast "[Les Mouvements zéro](#)" qu'elle a fondé et qu'elle produit, Justine Davasse parle ouvertement de ce mal-être et recueille depuis peu des témoignages sur une page Facebook "[Transition écologique et éco-anxiété](#)." "J'encourage les gens à en parler pour se sentir moins isolés. Qu'ils n'aient pas peur de passer pour des dingues quand ils racontent avoir 'pété les plombs' quand la caissière leur a proposé un sac en plastique", explique-t-elle à franceinfo. Car le quotidien des "éco-anxieux", guettés par ce que les activistes appellent le "[burn-out militant](#)", n'est pas simple.

"Volonté d'être au courant de tout, besoin d'être informé tout le temps, peur de ne pas être à la hauteur des enjeux écologiques, culpabilité de ne pas en faire assez, voire d'aggraver la situation quoi que je fasse... J'étais hanté par ces questions jour et nuit", abonde l'auteur de BD Gwen de Bonneval. En 2015, cet artiste nantais lit *Comment tout peut s'effondrer*, de Pablo Servigne et Raphaël Stevens (éd. Seuil, 2015), un ouvrage incontournable de [la collapsologie](#). C'est la claque. Puis la déprime.

J'ai eu un moment d'angoisse terrible. J'avais un enfant d'un an, je savais que cela allait être grave, mais pas à ce point-là et pas à cette vitesse. Ça a été dur à encaisser. Gwen de Bonneval, auteur de bande-dessinée à franceinfo

"A l'époque, c'était mal compris et mal vu de parler en boucle d'effondrement de la société. Les gens se disaient : 'Il ne va pas bien', ou sous-entendaient que j'étais complotiste. J'avais l'impression de vivre dans une autre réalité", se souvient-il. "Pourquoi je ressens cela ? Pourquoi moi et pas les autres ?", se demande-t-il alors, éprouvant "une espèce d'effondrement personnel qui précède à l'effondrement tout court."



## Les écolos sur-exposés

Pour avoir travaillé dans le secteur de l'écologie, Audrey appartient à une communauté vulnérable face à ce spleen. Interrogée par franceinfo, cette Ardennaise de 39 ans raconte comment son job a été un "élément déclencheur". "J'intervenais dans les écoles pour expliquer l'importance du tri et du recyclage des déchets. Je me suis retrouvée face à un double discours insupportable : d'un côté je faisais la morale aux jeunes et, de l'autre, je constatais que les industriels et les politiques faisaient n'importe quoi." Un décalage vertigineux à l'origine d'une "profonde tristesse", prompte à coloniser sa "nature un peu dépressive." Pourtant férue d'actu, Audrey renonce à s'informer, pour souffler : "Je ne regarde plus la télé, je désactive parfois les notifications de mes applis et j'évite de lire certains

articles. Si j'ai déjà la gorge serrée en lisant le titre, à quoi bon continuer ?", se demande-t-elle.

Mais certains ne peuvent s'offrir le luxe de regarder ailleurs. Les scientifiques qui étudient le réchauffement climatique ou l'effondrement de la biodiversité, par exemple. Ils ont été parmi les premiers à témoigner de la précarité de leur santé mentale. Alerté par ce constat, un vulgarisateur scientifique australien, Joe Duggan, a lancé en 2014 le projet "[Is this how you feel ?](#)" (qu'on peut traduire par "Est-ce ce que tu ressens ?"), afin d'alléger les consciences de chercheurs inquiets. "*Je suis triste. Et j'ai peur. Je n'ai jamais eu aussi peur*", se lâche ainsi Katrin Meissner, spécialiste des changements climatiques à l'université de Nouvelle-Galles-du-Sud. "*J'ai honte d'admettre que parfois ma frustration me plonge dans l'apathie*", poursuit Ailie Gallant, climatologue à l'université Monash, à Melbourne.

3 Steps to Beat Climate Change? <https://t.co/FvuUVHyZzX> A vital site re c change & emotion from [@ITHYF\\_Letters](#). The best CL deals w this [pic.twitter.com/0qoJvuzMK1](https://pic.twitter.com/0qoJvuzMK1)

— The Carbon Literacy Project (@Carbon\_Literacy) [September 28, 2017](#)

Un an plus tard, en juillet 2015, une enquête d'[Esquire](#) confirme que l'épidémie de sinistrose touche les Etats-Unis. La psychiatre américaine Lise Van Susteren, citée par le magazine américain, diagnostique un stress "*pré-traumatique*" répandu dans les labos et universités. Elle observe de "*la colère, [de] la panique et [des] pensées intrusives et obsessionnelles*" chez ceux qui ne peuvent qu'alerter de la survenue imminente d'un drame écologique.

Loin de ne frapper que les personnes directement exposées aux conséquences des bouleversements écologiques, ces symptômes sont propagés par les médias, relais de cette actualité anxiogène. Ainsi, aux Etats-Unis, un sondage en ligne mené en avril 2018 sur un mince échantillon de personnes (2 029 adultes), conclut que près des trois quarts (72%) des 18-34 ans pourraient souffrir d'une forme d'"éco-anxiété".

Si les patients français de Nathalie Dominguez, psychanalyste à Vannes (Morbihan) n'emploient pas ce terme, elle assure à franceinfo que la peur des catastrophes écologiques commence à s'inviter sur les divans. "*Ils ne viennent pas pour cela, mais ces éléments apparaissent de plus en plus souvent au détour d'une conversation sur ce qui les amène à consulter*", assure-t-elle.

Aujourd'hui, on craint pour l'avenir de l'humanité, mis en péril par les actions de l'homme sur Terre, comme autrefois on craignait le divin. Les peurs millénaristes, ça n'a rien de nouveau. Nathalie Dominguez, psychanalyste à franceinfo

Cette peur d'un environnement tragiquement déréglé appartient désormais "*au champ collectif*", précise la psychanalyste. "*Certaines personnes vont prendre de plein fouet ce discours ambiant. Il peut aller jusqu'à générer chez elles des prises de positions personnelles, comme [décider de ne pas faire d'enfant](#) à cause de cela : parce que l'avenir est incertain, ou parce que l'on ne veut pas mettre au monde un consommateur polluant de plus. Les conséquences de ces angoisses sont très concrètes.*" Pourtant, c'est le grand flou quand il s'agit de leur donner un nom.

## Un trouble dont on ne dit pas le nom

Avoir la boule au ventre devant la météo ne constitue pas le symptôme d'une maladie officiellement reconnue. Dans ces conditions, vers quels professionnels de santé peuvent se tourner celles et ceux qui

ne supportent plus de voir souffrir la nature ? L'"éco-psychologie" – l'étude des rapports entre environnement et santé mentale –, reste une discipline jeune. Développée dans les années 1990, popularisée notamment par l'universitaire américain Theodore Roszak (oui, le papa du terme "contre-culture"), elle attire d'abord l'attention des philosophes et des historiens plutôt que celle des médecins.

Au début des années 2000, le philosophe australien Glenn Albrecht rencontre des fermiers dont les terres ont été dévastées par la sécheresse et les incendies. Il observe chez eux une détresse psychique et existentielle qu'il baptise "solastalgie" : la nostalgie d'un chez-soi disparu en raison d'un changement environnemental. Elle se rencontre chez ceux qui ont assisté, impuissants, à l'effondrement d'une partie de leur monde, à l'instar des Inuits ou des insulaires, chassés de leurs villages par la fonte des glaces ou la montée des eaux.



Quelques années plus tard, le psychanalyste français Richard Meyer crée lui la notion d'"écolose", un terme qui *"regroupe les actes préjudiciables à l'environnement, les attitudes anti-écologiques ainsi que les réactions pathologiques produites par les dégâts écologiques"*. Si ce concept reste confiné aux publications confidentielles du thérapeute, le terme "éco-anxiété" fait quant à lui son trou, notamment en Amérique du Nord.

Aujourd'hui, c'est la notion qui trouve le plus d'écho dans les médias. Quand bien même l'[American psychological association](#) (APA) ne l'a pas intégrée à sa bible des maladies mentales, le [Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux](#) (DSM-V), elle l'officialise peu à peu, évoquant l'éco-anxiété dans son rapport de mars 2017 consacré justement aux conséquences des changements climatiques sur la santé mentale. Sa définition : *"peur chronique d'un environnement condamné."*

Pourtant, celle qui la première a développé le concept d'éco-anxiété, la chercheuse belgo-canadienne Véronique Lapaige, ne reconnaît pas cette définition. Pour elle, *l'éco-anxiété – qu'elle préfère orthographier "écoanxiété" dans ses travaux et interventions –, "contrairement à ce que le terme 'anxiété' pourrait laisser entendre, n'a rien à voir avec de la peur ou avec l'anxiété véritable, comme celle rencontrée dans le domaine de la santé mentale ou de la psychiatrie"*, explique-t-elle à franceinfo. Elle n'est pas non plus équivalente à la "solastalgie", *"une conséquence directe et individuelle d'un impact environnemental"*.

Elle décrit plutôt un phénomène globalisé, qui "ne se limite pas à l'échelle individuelle." Une prise de conscience collective qui conduit ceux qui la rencontrent à "un engagement responsable et critique citoyen" face aux enjeux constatés. "C'est vrai qu'il est très très dur, parfois, de sentir le poids de notre culpabilité humaine en matière de changements climatiques et autres problèmes environnementaux : cela donnerait des angoisses à n'importe qui un tant soit peu responsable..." mais, insiste-t-elle, c'est un "concept positif".

Le nombre d'éco-anxieux croît de jour en jour, et heureusement (...). Parce que précisément, c'est ce phénomène d'éco-anxiété qui va nous permettre de faire face, de nous engager, à différents niveaux, face à l'ampleur des impacts environnementaux. Véronique Lapaige, psychiatre, chercheuse, auteure de *La Santé publique globalisée* à franceinfo

Quand Gwen de Bonneval s'est aperçu que son éco-anxiété avait des conséquences sur sa vie quotidienne, il a décidé d'agir à sa façon : en racontant des histoires. "Mon premier réflexe a été de puiser dans ces angoisses pour en faire une fiction. Il fallait bien que j'en fasse quelque chose !" En pleine COP21, il publie dans la revue en ligne *Professeur Cyclope* une courte BD baptisée *Les Angles morts*. Il y décrit le quotidien de Laurent, personnage fictif éco-anxieux, librement inspiré de son état d'esprit. "Il y a un avant et un après", relève l'artiste. "Aujourd'hui, je n'envisage pas de parler d'autre chose que de ces sujets dans mon travail", poursuit-il, soucieux de contribuer à l'invention "de nouveaux récits" susceptibles de susciter une prise de conscience chez les lecteurs et un passage à l'action.



## Reprendre le contrôle

Audrey, elle, a entamé une reconversion professionnelle (dans le secteur de la santé mentale) et a quitté son appartement pour une maison à la campagne et un potager. Cela ne surprend pas Nathalie Dominguez. La psychanalyste cite l'exemple d'un patient que l'éco-anxiété a poussé à s'investir en politique. Car pour sortir du marasme, il faut pouvoir transformer le message anxiogène reçu en une réflexion, puis en une action, explique-t-elle. "La douleur seule n'a pas d'efficacité car elle va générer une réponse émotionnelle. Compenser l'émotion par la réflexion permet de se libérer de l'emprise de ces sentiments de tristesse ou de nostalgie qui ne sont pas générateurs de mouvement, pour enfin se décider à agir."

Comme ces éco-anxieux interrogés par franceinfo, de plus en plus de personnes changent leur relation à la nourriture, à la consommation, ou encore décident de ne plus prendre l'avion ou de se lancer dans la permaculture. Justine Davasse, activiste dans le mouvement zéro déchet, incarne elle-même cette prise de conscience qui traverse une génération. Elle assume ce mal-être qu'elle pense constructif, à condition de l'accepter. *"Si on ne travaille pas à réhabiliter les sentiments et à les entendre pour proposer des actions politiques en conséquence, les gens vont exploser"*, assure-t-elle. Elle est convaincue que les éco-anxieux réagissent d'une manière proportionnée à l'état du monde : *"Si l'on est capable de chagrin face à la destruction de notre environnement, c'est que l'on a ressenti de l'amour et de l'attachement. C'est plutôt sain, non ?"*