



Les psys face à la vague «d'éco-anxieux»

MAL-ÊTRE A chaque rapport du GIEC, chaque COP ou catastrophe écologique, une foule de patients «éco-anxieux» déferle dans les cabinets de psychothérapeutes sensibilisés à la question. Un état de fait qui pousse la discipline à l'introspection

CÉLIA HÉRON
@celiaheron

Pour Nicolas*, 32 ans, tout a commencé par des accès de colère – toujours moins contrôlés à chaque rapport du GIEC. «Je sens monter une boule dans mon ventre, une rage de voir le sujet traité avec autant de légèreté par la classe politique internationale, alors que c'est l'urgence absolue. Le problème est devenu tel que je suis obligé de prendre des anxiolytiques pour que ça passe.»

Pour Martin*, ce sont des cauchemars apocalyptiques et des crises d'angoisse devant les reportages sur la mort des insectes. Pour d'autres, des insomnies ou l'impossibilité de s'informer sur la question face à un état de fait: «Notre modèle de développement est un arrêt de mort», selon les mots du secrétaire général de l'ONU Antonio Guterres, employés à la veille de la COP26. L'éco-anxiété, les médias la relaient depuis quelques années. Aujourd'hui, ce sont les professionnels de la santé mentale qui s'y frottent et s'interrogent: qu'en faire?

Eventail large

C'est d'abord un spectre sur lequel se positionnent différemment «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», estime la Dre Alice Desbiolles, autrice du livre *L'Eco-anxiété, vivre sereinement dans un monde abimé* (Ed. Fayard).

Tristesse, colère, impuissance, culpabilité... le panel d'émotions est large, et plus ou moins handicapant. On distingue en outre l'éco-anxiété, une «souffrance prospective, une incapacité à

se projeter dans le futur», de la solastalgie, «un néologisme évoquant la détresse liée à la perte de son lieu de réconfort, une souffrance tournée vers le passé», précise la praticienne en psychothérapie Charline Schmerber, créatrice du site Solastalgie.fr.

«Pris entre deux messages, le déni du «tout va bien se passer» et le défaitisme du «tout est foutu», les éco-anxieux se sentent souvent seuls et n'ont nulle part où exprimer leurs doutes, leurs craintes», complète Charline Schmerber. Au-delà des ateliers d'éco-psychologie, qui se sont multipliés en Suisse romande, certains cherchent donc un soutien psychologique.

Or, celui-ci n'est pas toujours adéquat, estiment certains patients, faute de thérapeutes sensibilisés à la question. «C'est la première chose dont j'ai parlé à mon psy, raconte ainsi Nicolas, qui a sauté le pas de la consultation cette année. Mais je l'ai senti assez désemparé. Il se concentrait plutôt sur mon passé, mon enfance et ma famille, alors que je crois sincèrement que le problème n'est pas tant le passé que l'impossibilité de me projeter dans un futur si sombre. J'hésite à aller voir quelqu'un qui serait spécialisé dans ces questions écologiques pour me sentir mieux compris.»

«La canicule européenne de juin 2019 a changé la donne: les gens l'ont vécue dans leur corps»

CHARLINE SCHMERBER,
PSYCHOTHÉRAPEUTE

Premier débat: l'éco-anxiété est-elle un mirage? Parfois décrite comme «le mal du siècle», celle-ci divise les professionnels de la santé mentale. Dans la conversation qui émerge, certaines voix estiment que l'angoisse, bien souvent, préexiste et ne fait que se cristalliser autour du dérèglement climatique, comme cela a pu arriver par le passé en lien avec d'autres événements – une guerre nucléaire, par exemple. Faut-il former les psys à la question, ou est-ce plutôt aux individus d'apprendre à reconnaître les névroses individuelles qui sous-tendent leurs angoisses climatiques?

Les deux seraient souhaitables, à en croire les spécialistes. Pour Tobias Brosch, fondateur en 2015 du Laboratoire de décision et de comportement durable à l'Université de Genève, aujourd'hui professeur associé et directeur du groupe de recherche en psychologie du développement durable, «il n'y a pas une éco-anxiété, mais plein de manifestations de celle-ci en fonction des psychologies individuelles. Ce qui ne la rend pas moins grave, car ses conséquences sur les gens sont réelles en ce moment.»

«Le fait est, qu'on le veuille ou non, que chaque rapport du GIEC déclenche de nouvelles prises de rendez-vous», souligne Charline Schmerber. «La géographie – «est-ce proche de moi?» – et la temporalité – «cela arrivera bientôt» – sont deux éléments qui jouent. Différentes manifestations climatiques ont poussé des vagues d'éco-anxieux dans mon cabinet. La canicule européenne de juin 2019 a par exemple changé la donne: les gens l'ont vécue dans leur corps.»



Qui est irrationnel?

Les profils se suivent et ne se ressemblent pas, détaille-t-elle. «Cela vient toucher les gens dans leurs besoins primaires. Ils auront passé beaucoup de temps à lire, et se posent des questions de l'ordre de leur survie: comment s'alimenter, boire, assurer la sécurité de leurs enfants? Je reçois beaucoup de jeunes, dès 18 ans. Certains se demandent: «Est-il vraiment souhaitable d'avoir un enfant dans ce contexte?»

Deuxième débat au sein des professionnels: quand elle est reconnue, dans quelle mesure l'éco-anxiété est-elle rationnelle? On peut en distinguer deux catégories: «D'une part, on a l'éco-anxiété pathologique, précise Tobias Brosch, qui paralyse ceux qui en souffrent au point d'interrompre le cours normal de leur vie. Une étude récente a par exemple fait état d'une possible prédisposition à cette éco-anxiété quand le système affectif est déjà vulnérable. Elle peut alors véritablement bloquer la personne, et doit être traitée.»

D'autre part, l'éco-anxiété «rationnelle» au regard de la réalité des chiffres: «Il est logique de ressentir une certaine peur à l'égard du changement climatique: cela signifie simplement que vous avez compris les enjeux du problème. Mais chacun devrait essayer de transformer cette émotion en levier d'action, par exemple pour adapter son mode de vie», estime-t-il.

La subtilité de la question repose là où l'on place le curseur de la dimension pathologique sur ce spectre, compte tenu du caractère inédit de la menace: «Dans le cas précis des changements climatiques, dont on sait que les conséquences seront graves et réelles, quelle est la juste mesure?

Qui peut en juger?» s'interroge la Dre Alice Desbiolles.

Une certitude pour les thérapeutes sensibilisés à la question, le phénomène n'est comparable à aucun autre. «L'héritage freudien selon lequel tout vient de l'enfance et de notre histoire individuelle représente une vision obsolète, une erreur majeure selon moi. On sait combien notre environnement détermine notre santé physique et mentale. On ne naît pas éco-anxieux, on le devient, à cause de données scientifiques et chiffrées», lance Alice Desbiolles.

N'étant pas une pathologie officiellement reconnue, «il n'existe à ce jour aucune formation scientifique validée par les pairs, aucun module sur le sujet», précise cette dernière. «Tout le monde s'accorde à dire qu'il faut y préparer les psys, mais comment? On voit de plus en plus clairement émerger cette notion d'«éco-psychologie», mais il n'existe que peu de cadre réglementaire et univer-

sitaire pour cette pratique. C'est un problème, car on parle de la prise en charge de gens très vulnérables, et de plus en plus nombreux.

Une étude scientifique belge menée dans la francophonie, actuellement en cours de révision par des pairs, a été rendue publique jeudi 28 octobre, intitulée «De l'anxiété liée au changement climatique et de la menace

«L'héritage freudien représente une vision obsolète»

ALICE DESBIOLLES, MÉDECIN EN SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

qu'elle pourrait poser sur la santé mentale et son adaptation». Sa conclusion: «Les résultats suggèrent que l'anxiété liée au changement climatique pourrait entraver le fonctionnement de la vie quotidienne d'un grand nombre de personnes», en premier lieu les jeunes et les femmes.

En Amérique du Nord, peut-être plus spectaculairement soumise aux conséquences climatiques compte tenu des feux de forêt ou encore des dômes de chaleur, la question intéresse les milieux académiques. «Un sondage réalisé en 2018 met en avant le fait que 51% de la population considérait le changement climatique comme une source de stress et 29% des sondés se disaient très inquiets. D'autres recherches indiquent que 10% des sondés présentent un blocage nécessitant un diagnostic clinique», souligne Tobias Brosch.

La praticienne en psychothérapie Charline Schmerber met elle aussi en avant notre retard sur la question. «Depuis les années 2000, la professeure américaine de psychologie Susan Clayton a travaillé sur un questionnaire lié à l'éco-anxiété. Le réseau de la Climate Psychology Alliance est né à l'initiative de pays anglo-saxons. L'American Psychology Association a même lancé un espace dédié à l'éco-anxiété sur son site internet.»

Face à l'indéniable demande, les professionnels s'organisent. Ainsi, l'Alliance santé planétaire a vu le jour en 2021. Un réseau francophone de professionnels de l'accompagnement face à l'urgence écologique est en outre en train d'être mis sur pied à l'initiative de quelques psychologues et médecins. ■



Comment aller mieux

BOÎTE À OUTILS Quelques pistes pour ne pas broyer du noir face à un avenir sombre

Nommer l'éco-anxiété, c'est bien, apporter des solutions concrètes, c'est mieux. Pour Alice Desbiolles, «il faut commencer par reconnaître que l'angoisse climatique est systémique et liée à des enjeux multifactoriels. Pour la faire disparaître, il faudrait que l'objet même de l'anxiété disparaisse, or cela n'arrivera pas, au contraire. Toute la question est: comment faire de ces émotions négatives un mouvement? «Emotion» vient d'ailleurs du latin «motio»: c'est ce qui met en mouvement.»

Sortir de l'hyper-anticipation

«Premièrement, il faut lâcher prise sans renoncer, ne pas se laisser gagner par le découragement. Pour cela, il faut sortir de l'hyper-anticipation: personne ne sait de quoi demain sera fait. Enfin, sortir de l'hyper-responsabilisation: comme Atlas qui porte la voûte céleste. N'endosser la responsabilité que de ce sur quoi nous pouvons agir et se remettre à sa juste place dans l'échelle de responsabilité. Cet

équilibre permet de passer d'un «esprit fatigué» à «un esprit résolu»: de sortir de la rumination pour se tourner vers l'action.»

Sortir de la passivité reste également, pour Tobias Brosch, l'élément clé. Les événements et pages Facebook se multiplient pour en parler, et se parler. Agir à son échelle. Enfin, tous s'accordent sur l'importance, en cas de crise, de redonner au présent toute sa place: «La vie est ici et maintenant. Savoir se préserver, c'est aussi réapprendre à profiter de ses proches, aller boire un verre avec eux en s'efforçant de laisser de côté l'état du monde un moment», précise Charline Schmerber.

Pour aller plus loin, deux expositions explorent, entre autres, ces thèmes: Tout contre la Terre a ouvert ses portes le 14 octobre à Genève au Muséum d'histoire naturelle et aborde le dérèglement climatique sous l'angle de nos émotions. A Lausanne, une exposition itinérante arrive le 4 novembre, à l'aquarium-vivarium Aquatis, centrée sur la quête d'un bonheur «durable», compatible avec le respect du vivant, intitulée Global Happiness. Tout un programme. ■ C. H.