

# Déprimés par la crise du climat



RIS

De plus en plus de jeunes souffrent d'éco-anxiété, une forme d'angoisse exacerbée par le déni des autres générations.

36,9 aborde le sujet et donne la parole à des malades et à des spécialistes.

Les éco-anxieux sont de plus en plus nombreux. Selon une enquête publiée par le sérieux *Lancet*, 75% des jeunes de 16 à 25 ans jugent l'avenir effrayant et 50% d'entre eux n'ont plus foi en l'humanité. Face à la crise climatique qui s'aiguise la désillusion est de plus en plus grande. La docteure Alice Desbiolles a même

consacré un ouvrage au sujet: *L'éco-anxiété. Vivre sereinement dans un monde abîmé*. Et le journal *Le Temps* annonçait récemment: la déferlante d'éco-anxieux pousse les psys à s'organiser. Serait-ce le mal du siècle?

«J'ai perdu l'espoir.» «Il n'y a pas de retour en arrière possible, la trajectoire est irréversible.» «Quel monde je vais laisser à ma fille?» «La planète, elle s'en fout. C'est l'humanité qu'il faut sauver. La planète, elle s'en remettra.» Assommés par les informations sur le réchauffement climatique, la sécheresse, les feux gigantesques ou les déluges, beaucoup de jeunes prennent conscience que tout se dégrade un peu partout et développent des crises d'angoisse. Le problème est réel, mais encore sous-diag-

nostiqué.

## EN FAVEUR DU CLIMAT

Mais comment se traduit cette anxiété? Elle peut prendre diverses formes: inquiétude, peur, colère, chagrin, désespoir, culpabilité, honte. Elle a une dimension aussi bien existentielle que comportementale. L'éco-anxiété recouvre plusieurs réalités différentes en intensité. Elle peut soit pousser les jeunes à mener des actions concrètes en faveur du climat soit provoquer un sentiment de détresse, voire de désespoir. Selon le professeur Tobias Brosch, responsable de la chaire de psychologie du développement durable à l'Université de Genève, les émotions sont la source de la majorité des décisions, mais elles avertissent aussi des dangers.



L'éco-anxiété connaît trois phases: la sidération, l'hyperactivité (qui peut mener à l'épuisement avec un risque de burnout) et l'action ciblée. Mais ces phases sont interconnectées, elles se mélangent dans un parcours dynamique. «On brûle de panique à l'intérieur», explique un jeune. Et malheureusement, la perception de la situation actuelle se fait à travers les médias. Tout comme avec la Covid, l'angoisse et la peur deviennent mondiales. Prendre conscience de cette vague, c'est bien. Encore faut-il pouvoir apporter des solutions concrètes. Greta Thunberg a utilisé sa peur pour alerter le monde. Des jeunes se mobilisent lors des *Fridays For Future*. L'important est de retrouver du sens. ■

Dominique-Anne Puenzieux

 Mercredi 24 novembre  
à 20 h 10