



L'éco-anxiété, le nouveau mal

*Les informations sur le changement climatique peuvent provoquer des sentiments de tristesse, de colère, pouvant aller jusqu'à la dépression. Pour y remédier et se reconnecter à la nature, des **ateliers d'écopsychologie** sont désormais proposés en Suisse romande.*

Texte: Laurent Nicolet **Illustrations:** Veronique Stohrer



Burn-out écologique, angoisse climatique, dépression environnementale, solastalgie. Tant de synonymes pour un phénomène qui semble prendre de l'ampleur: l'éco-anxiété. Ou le malaise psychologique ressenti face à la crise environnementale dont nous sommes désormais informés quotidiennement. Un phénomène qui a donné naissance il y a déjà une vingtaine d'années dans les pays anglo-saxons à une discipline et une pratique inédite: l'écopsychologie. En Suisse romande un réseau s'est mis en place regroupant des spécialistes venus de différents domaines. Parmi eux, le psychologue Nikola Sanz, la doctorante en sciences de l'environnement Sarah Koller et le sociologue Maxime Michel Egger, auteur de plusieurs ouvrages sur l'écopsychologie et qui anime le Laboratoire de transition intérieure à Pain pour le prochain et Action de Carême.



«La peur peut être vue comme un réflexe sain, pour se protéger face à un danger. Mais elle peut engendrer un stress toujours plus grand, voire de la dépression»

Michel Maxime Egger,
auteur de livres sur
l'écopsychologie

1. L'éco-anxiété, c'est quoi?

«Je constate dans ma pratique que de plus en plus des gens présentent des difficultés à vivre au quotidien les angoisses liées à l'avenir, à l'état du monde, en particulier les changements climatiques brutaux ou la perte de la biodiversité», explique le psychologue Nikola Sanz. Des difficultés qui se traduisent par «un fort sentiment d'impuissance, de perte de sens et de contrôle; tout se dégrade et on ne peut rien faire». Les conséquences peuvent être sérieuses: «remise en question profonde de son travail, de la façon dont on vit, tristesse latente, perte d'énergie, troubles du sommeil, remise en question d'un projet de parentalité».

«C'est un syndrome qui inclut l'angoisse, la tristesse, l'impuissance, le découragement, la colère, raconte Michel Maxime Egger. Dès qu'on ouvre le dialogue avec les gens sur ces questions, on se rend compte qu'une grande partie de leur mal-être a aussi à voir avec les souffrances de la terre.» Plusieurs causes peuvent expliquer, selon lui, l'accélération soudaine d'un tel syndrome. «Par exemple un effet Greta Thunberg que l'on a pu entendre dire: «J'ai envie que vous ayez peur.» Et aussi depuis deux ou trois ans le fait que les conséquences du réchauffement climatique qui pouvaient apparaître comme abstraites sont devenues plus tangibles avec les étés que l'on a eus et des événements climatiques extrêmes survenus, y compris en Suisse, comme la fonte des glaciers.»

La peur, explique encore Michel Maxime Egger, peut être vue comme «un réflexe sain, primitif, émotionnel pour se protéger face à un danger. Mais si on s'enferme dans cette peur, cela peut engendrer des processus de stress de plus en plus grand, des formes d'épuisement, de détresse, de dépression, de déprime, avec des symptômes comme des insomnies, de la confusion ou des formes de maladie comme un affaiblissement du système immunitaire, voire chez certains des tendances suicidaires.»

Une maladie?

Nikola Sanz refuse de parler de pathologie: «Je considère que ces manifestations sont au contraire saines et fonctionnelles. Les émotions d'anxiété, de peur vis-à-vis de l'avenir sont une réponse de notre organisme qui nous informe que quelque chose ne va pas. Cela peut pousser à l'action, à tenter de changer quelque chose.» «Devenir malade d'un système qui dysfonctionne et dont ces catastrophes écologiques sont l'expression est plutôt un signe de santé», assène Michel Maxime Egger. →

2. Qui sont les éco-anxieux?

Le profil type de l'éco-anxieux n'est pas facile à tracer. «Disons, avance Nikola Sanz, que cela se manifeste de façon particulièrement importante chez des gens qui ont assimilé un certain nombre d'informations anxiogènes, mais qui n'ont pas les ressources pour changer leur mode de vie ou leur travail, ceux qui savent qu'ils devraient faire quelque chose, mais qui ne savent pas par quoi et par où commencer.»

Sarah Koller constate que, depuis l'an dernier, «davantage de jeunes de 14-15 ans participent aux ateliers». Mais pas seulement. «Cela peut aussi être des personnes d'une trentaine d'années qui réfléchissent si elles vont faire des enfants ou pas, ou des personnes plus âgées qui s'inquiètent pour leurs petits-enfants ou leurs enfants.» Et d'une manière plus générale, «celles ou ceux qui sont confrontés à des enjeux existentiels, ou simplement des ruptures professionnelles». La doctorante en science de l'environnement a remarqué aussi la présence d'un peu plus de femmes que d'hommes et avance une explication: «C'est peut être lié à la place qu'on donne au masculin dans la société, avec l'idée qu'il faut que les hommes soient forts, et qu'exprimer leurs émotions serait plutôt un signe de faiblesse.»

Les jeunes, des cibles faciles

«Il y a des personnes plus sensibles que d'autres, complète Michel Maxime Egger, avec des terrains plus ou moins vulnérables en fonction de l'histoire personnelle ou de prédispositions. Les jeunes sont particulièrement sensibles; notamment parce qu'ils sont souvent très connectés aux réseaux sociaux, où les vidéos hyper-anxiogènes sont nombreuses. Le risque est fort d'entrer dans ce qu'on appelle des bulles cognitives, avec des informations en boucle, des effets de loupe, des croyances qui s'auto-alimentent entre personnes qui pensent de la même manière.»



«Les éco-anxieux sont ceux qui savent qu'ils devraient faire quelque chose mais qui ne savent pas par quoi et par où commencer»

Nikola Sanz,
psychologue



3. Comment agir?

Michel Maxime Egger explique que les ateliers d'écopsychologie proposent des rites et des moyens pour exprimer ses émotions, les transformer. «On parle de compostage: on va faire de ces émotions qui peuvent apparaître comme négatives un engrais pour l'action, le meilleur remède à l'éco-anxiété.» Il peut s'agir, au début, de «simples éco-gestes quotidiens ou de commencer à planter quelque chose sur son balcon ou dans son jardin, comme aussi aller régulièrement dans la nature pour se

ressourcer, pas juste pour se promener. Il s'agit de se rendre présent à la nature, à tous les êtres.» Des exercices sont proposés à cet effet: «Une personne va avoir les yeux bandés et une autre va la guider pour lui faire découvrir par tous les sens autres que la vue la richesse du vivant qui l'entoure.» Ou encore ce qu'on appelle les bains de forêt: «On peut créer une relation avec un arbre, le toucher, l'enlacer, l'embrasser, on peut aussi travailler avec les éléments, comme l'eau et le feu. L'idée est de se connecter →

à quelque chose de plus grand que soi, dont on fait partie et qui fait partie de nous.»

Nikola Sanz énumère tout un champ d'actions possibles: «Il y a des gens qui s'engagent dans des mouvements militants, d'autres qui transforment leur mode de vie, retrouvent une façon d'utiliser le temps à disposition sur terre de façon plus cohérente.» Il s'agit de permettre aux angoissés du climat de «réduire leur dissonance cognitive, à savoir l'écart entre ce que l'on sait que l'on devrait faire et ce que l'on fait vraiment». Face à l'abondance des prescriptions diffusées par les médias ou les publications scientifiques, «la plupart des gens n'arrivent pas à faire tout ce qu'ils devraient faire. On sait que ce n'est pas bien, mais on prend la voiture et l'avion, on achète des choses emballées dans du plastique. Réduire cette dissonance en adoptant des gestes quotidiens est un facteur de sérénité.»

Les bienfaits de l'action collective

«À travers ses ateliers, l'écopsychologie permet de réaliser que l'éco-anxiété est une réaction normale face à la prise de conscience des menaces qui pèsent sur nos milieux de vie, explique Sarah Koller. Les ateliers permettent de ne pas se sentir seul, de trouver un espace de sécurité où ce stress et ces émotions peuvent être exprimés.» Sarah Koller croit à l'action collective. «On n'est pas seul à porter les changements requis. En créant des réseaux, on peut s'entraider, ça permet de s'apaiser, de se dire qu'on fait notre part, à notre échelle.» Ce que confirme Michel Maxime Egger: «C'est généralement à travers ce lien avec les autres que beaucoup font face au syndrome et obtiennent du soutien.»



«Avec le développement des sciences modernes, une vision mécaniste de la nature s'est imposée, ainsi que l'idée qu'on pouvait la maîtriser»

Sarah Koller,
doctorante en sciences
de l'environnement



4. Des ateliers pour relier

Il y a six ans, alors étudiante en sciences de l'environnement, Sarah Koller, qui vit assez mal les changements climatiques, se voit offrir par sa mère un livre de Joanna Macy, une des pionnières de l'écopsychologie qui a développé des ateliers pratiques nommés *Travail qui relie*. «J'ai fait ensuite un stage de sept jours en écopsychologie pratique. J'ai senti un avant et un après dans ma relation au vivant, que j'avais beaucoup intellectualisée à travers mes études, ça m'a permis de la vivre de manière plus sensible, plus corporelle.»

Au départ, il s'agissait d'ateliers imaginés par Joanna Macy en soutien aux militants contre les centrales nucléaires. «Les psychologues savent depuis longtemps, raconte Nikola Sanz, que ce n'est pas grave d'être anxieux ou en colère, il faut juste que ça ne dure pas. Le résultat recherché par le *Travail qui relie* est qu'à la sortie des ateliers «les participants deviennent plus cohérents avec eux-mêmes et plus actifs, avec des changements pratiques. Quand une action est faite, l'émotion diminue automatiquement.» On appelle cela *Travail qui relie* parce qu'on cherche à «renforcer le sentiment d'interdépendance à l'égard du vivant sous toutes ses formes ainsi qu'à se relier à nos émotions profondes. Lorsqu'on saisit être une partie d'un large système d'interconnexions, et qu'en même temps on voit que ce système est en grave état de dégradation, on ressent tristesse, colère,

impuissance; le *Travail qui relie* donne une place à ces émotions-là pour en faire un moteur d'actions, individuelles ou collectives.»

Reconnecter à la nature

«Après avoir travaillé sur les émotions puis proposé des actions, résume Michel Maxime Egger, le troisième axe sur lequel on agit, c'est la reconnexion à la nature, comme source de réconfort, de bien-être et de guérison. Il ne s'agit pas de développement personnel: ce sont plutôt des pratiques au service de la transition écologique. Cette connexion va nous amener à réenchanter notre regard sur la nature pour finalement aller vers des sociétés plus écologiques. Ce travail de reconnexion en profondeur va en effet nous connecter à la fois aux beautés et aux souffrances de la terre, auxquelles on va être du coup plus sensibles.»

«Avec le développement des sciences modernes, conclut Sarah Koller, une vision mécaniste de la nature s'est imposée, ainsi que l'idée qu'on pouvait la maîtriser. Si on s'est crus déconnectés du vivant, c'est peut-être pour échapper à des peurs profondes, comme celle de notre condition d'êtres mortels dans un monde fini.» L'heure est venue de «prendre du recul, de retrouver l'humilité de se considérer à nouveau comme partie de la nature, et de s'en inspirer, pour vivre différemment nos craintes de la mort et de la finitude». **MM**

Pour en savoir plus: www.ecopsychologie.ch