

## 13 – Éco-anxiété et société

Sarah Koller

### Introduction

L'éco-anxiété devient un enjeu majeur de santé publique<sup>1,2</sup> et se présente comme « le mal du siècle » dans un nombre croissant de médias<sup>a</sup>. Dans un premier temps, ce chapitre dresse un survol de la littérature sur la définition de ce phénomène et les termes qui lui sont couramment associés. Dans un second temps, il en propose une lecture écopsychologique, d'une part en le valorisant comme un signe fort de lucidité vis-à-vis des enjeux écologiques de notre époque en lien aux dynamiques dysfonctionnelles de nos sociétés, et d'autre part en l'appréhendant comme un signe de reconnexion humaine à la nature au pouvoir motivationnel puissant en termes de transitions vers des modes de vie respectueux des limites écologiques. L'enjeu reste d'accompagner à temps et adéquatement ce phénomène, afin d'éviter qu'il n'engendre des conséquences sanitaires possiblement dramatiques et irréversibles.

### Définitions

En quelques mots, l'éco-anxiété, dont les premières utilisations dateraient des années 1990<sup>b</sup>, renvoie à une forme de stress prétraumatique issue de la prospective de conditions écologiques jugées incertaines, imprévisibles et incontrôlables, voire existentiellement menaçantes. Plusieurs autres termes sont utilisés pour rendre compte de ce type particulier de stress, comme ceux notamment d'anxiété climatique<sup>c</sup> ; de solastalgie<sup>d</sup> ; de souffrances écologiques, proposé par Jean-Pierre Le Danff<sup>c</sup> ; ou encore très récemment de collapsalgie proposé par Charline Schmerber<sup>d</sup> pour signifier l'état d'effondrement *intérieur* se révélant en écho à la perspective d'un effondrement plus *extérieur*, sociétal et écologique. Les termes les plus utilisés semblent rester ceux d'éco-anxiété et de solastalgie<sup>3</sup>. Ce dernier

---

a. Pour n'en citer qu'un exemple : [www.france24.com/fr/20200103-eco-anxiete-mal-siecle-rechauffement-climatique-sante-mentale-futur-psychologues-depression](http://www.france24.com/fr/20200103-eco-anxiete-mal-siecle-rechauffement-climatique-sante-mentale-futur-psychologues-depression)

b. [www.nationalgeographic.fr/sciences/2020/04/leco-anxiete-le-nouveau-mal-du-siecle](http://www.nationalgeographic.fr/sciences/2020/04/leco-anxiete-le-nouveau-mal-du-siecle)

c. <https://ecopsychologiefrance.wordpress.com/>

d. [www.solastalgie.fr/](http://www.solastalgie.fr/)

terme porte en son cœur une dimension spatiale essentielle. Il est proposé par le philosophe environnemental australien Glenn Albrecht, qui décrit par ce néologisme son propre vécu face à la détérioration de son habitat par l'exploitation des mines de charbon<sup>4</sup>. Du latin *solatium* – qui procure du confort et de la sécurité – et *algos* – signifiant la peine –, la solastalgie renvoie à la détresse ressentie face à la perte d'un endroit confortable. C'est une sorte de mal du pays tout en étant chez soi.

Bon nombre de situations peuvent générer et accroître ces états inconfortables auxquels renvoient l'écoanxiété et la solastalgie, parmi lesquels la transformation des habitats et paysages par diverses exploitations (mines, agriculture intensive) ; l'urbanisation ; l'exploitation animale ; ainsi que l'ensemble des risques associés au changement climatique (événements météorologiques extrêmes, appauvrissement, migration forcée) auxquels sont déjà confrontées directement certaines populations du globe<sup>5</sup>. Par ailleurs, notons que ces états peuvent se manifester à un niveau tant mental que somatique, par des troubles du sommeil, de l'appétit, un manque de concentration, des attaques de panique, des troubles dépressifs, des idées suicidaires, voire des passages à l'acte dans les cas les plus graves. Enfin, les émotions qui peuvent s'y associer sont variées, mêlant de la colère, de la tristesse, de l'impuissance, de la peur ou encore de la culpabilité<sup>6,7</sup>.

Il semble nécessaire de différencier plusieurs types d'éco-anxiété afin d'en proposer des réponses adaptées. Ainsi, bien que certaines formes nécessitent un suivi psychothérapeutique – lorsque l'état d'inconfort est tel qu'il empêche la personne de poursuivre ses activités –, la plupart sont définies comme non pathologiques au sens psychiatrique du terme<sup>7</sup>. Il semble même convenu qu'un certain degré d'éco-anxiété soit bénéfique, motivant à se renseigner sur les problématiques environnementales et transformer ses comportements pour réduire ses impacts et s'engager dans des actions de transition<sup>8</sup>. Ce dernier point fait écho à une vision écopsychologique de ce phénomène, comme une réaction lucide face à la dégradation de notre habitat, couplée au ressenti d'évoluer dans une société aux dynamiques dysfonctionnelles et dont les transformations, bien que nécessaires, sont traversées par une profonde inertie<sup>9</sup>.

L'enjeu reste de taille d'accompagner les personnes présentant des signes d'éco-anxiété sous toutes ses formes afin d'éviter qu'elle n'engendre des conséquences dramatiques potentiellement irréversibles. La littérature regorge de pistes stratégiques d'accompagnement<sup>7,10,11</sup>. Le but dans ce qui suit sera moins d'en faire un état des lieux que d'en apporter un éclairage complémentaire au travers de l'écopsychologie. En tant que mouvement



transdisciplinaire, cette dernière n'a cessé de se développer depuis une quarantaine d'années, d'abord dans le monde anglo-saxon – au travers notamment de cursus de formations indépendants<sup>e</sup> ; jusqu'à la création d'un journal international en *peer review*<sup>12</sup>. Dans le milieu francophone, son arrivée<sup>f</sup> est plus récente<sup>13,14</sup>. En Suisse, notons par exemple son intégration ponctuelle dans l'offre des formations continues pour psychologues<sup>g</sup>. L'écopsychologie propose des pistes intéressantes pour penser les interdépendances fondamentales entre individu et collectif, penser l'appartenance humaine à la *nature*<sup>h</sup> et porter un engagement concret pour la transition vers des modes d'existence respectant les limites écologiques<sup>15</sup>. Enfin, elle éclaire la compréhension de l'éco-anxiété comme un phénomène essentiellement collectif, et prévient tout élan de faire porter le poids de son apaisement au seul individu.

## Une lecture écopsychologique : (re)penser l'appartenance humaine à la nature

L'écopsychologie naît aux États-Unis dans la seconde moitié du xx<sup>e</sup> siècle en réaction aux dégradations écologiques de l'époque<sup>16</sup>. Elle vise d'une part à mieux comprendre les ressorts profonds à l'origine de ces dégradations, mais également à y apporter des réponses concrètes. Rassemblant dès ses origines tant des psychologues, environnementalistes, biologistes, ou encore philosophes, l'écopsychologie tire son inspiration de courants multiples tels que l'écologie profonde, l'écoféminisme, ou encore l'écothéologie<sup>17</sup>. Précisons d'emblée qu'elle ne se réduit ni à une sous-branche de l'écologie, ni à une sous-branche de la psychologie, mais constitue bien un mouvement

---

e. Voir notamment [www.projectnatureconnect.org](http://www.projectnatureconnect.org)

f. Voir la toute nouvelle association francophone d'écopsychologie : [www.afecop.com](http://www.afecop.com)

g. Voir [www.farp.ch](http://www.farp.ch), programme de formation 2021-2022.

h. La nature renvoie ici de manière large à la biosphère, ou la Terre, vue, dans la lignée de l'hypothèse Gaia de James Lovelock, comme un *superorganisme* dont les êtres humains font partie, en tant qu'une espèce parmi d'autres. Rappelons que dans la pensée environnementale, la nature peut se comprendre comme un métaconcept en ce qu'elle « traduit toujours une manière particulière d'être au monde, une manière de l'appréhender par les sens, les sentiments, la pensée<sup>22</sup> ». Dans la modernité occidentale, le terme même de nature a servi à désigner l'existence d'un monde qui se définissait en extériorité avec les humains qui l'habitaient, et comme maîtrisable par le savoir scientifique et la technique<sup>28</sup>. Cette vision constitue précisément une des manifestations de la déconnexion humaine à la nature que l'écopsychologie cherche à soigner. On parle aujourd'hui de *nature ordinaire*, pour désigner la nature qui s'expérimente au quotidien, présente même dans nos habitats urbanisés notamment, et qui permet de penser une palette plus riche de modalités d'interactions entre les espèces<sup>29</sup>.

au-delà de ces dernières, visant à faire émerger un nouveau dialogue entre celles-ci afin d'en combler les lacunes respectives<sup>18</sup>. Elle poursuit ainsi ce double objectif d'*écologiser la psychologie* – appelant la psychologie standard de l'époque à considérer la psyché dans son appartenance à la biosphère et reconsidérer la santé mentale à l'aune de cette appartenance – et de *psychologiser l'écologie* – appelant le mouvement environnemental à revoir ses modes de communication et sensibilisation pour dépasser son caractère jugé trop culpabilisant et axé sur des données surtout chiffrées ne parlant qu'à l'intellect. À la fin du xx<sup>e</sup> siècle, il s'agit alors de réveiller la « voix de la Terre » qui sommeille en chacun pour y puiser une force motivationnelle basée non sur le sacrifice et la culpabilité, mais bien sur l'amour et l'élan de protection<sup>19</sup>.

Le postulat de départ de l'écopsychologie est clair – la psyché humaine est intimement et inextricablement liée à la biosphère tant dans son développement que dans sa santé. Plusieurs études récentes soutiennent aujourd'hui ce postulat en montrant les bienfaits de contacts réguliers avec le monde naturel<sup>20</sup>. Pourtant, au cours de notre histoire humaine, nous avons développé une illusion de séparation – son origine remontant pour certains à notre passage au mode de vie sédentaire avec l'avènement de l'agriculture<sup>21</sup>. Cette séparation s'est ensuite creusée, façonnant et refaçonnant notre psyché et par là notre rapport au vivant. Selon la pensée écologique, cette cassure aura permis le développement d'une vision du monde anthropocentrée, à même de justifier l'exploitation du vivant relégué au statut de « ressources », auxquelles étaient octroyées principalement des valeurs instrumentales<sup>22</sup>. Allant de pair, l'humain s'est mis à se penser comme une espèce supérieure, « exempt » des lois naturelles<sup>23</sup>. De manière très concrète, cette séparation devient tangible aujourd'hui dans nos milieux de vie majoritairement urbanisés, où le contact avec la nature se fait de plus en plus rare, laissant se former un vide tant émotionnel que sensoriel dans nos rapports aux autres vivants<sup>24</sup>. Ce phénomène s'observe dès notre enfance déjà<sup>25</sup>. Pour l'écopsychologie, c'est bien cette illusion de séparation qui constitue la racine majeure des dégradations écologiques en cours et qui alimente l'inertie des transformations à engager. Cette illusion nous maintient dans un certain déni de nos propres impacts sur le monde, nous gardant bien de ressentir la nécessité d'une réorientation profonde et urgente de nos modes habituels d'être et de faire.

En cela, l'éco-anxiété représente la manifestation sensible d'un lien à la nature qui se retisse, témoin d'un malaise grandissant face aux dynamiques sociétales qui participent à dégrader l'habitabilité de la planète Terre. Ainsi, pour l'écopsychologie, nous (re)sentir appartenir à la nature doit nous conduire, en toute logique, à une prise de conscience renouvelée

de nos impacts, et à un élan naturel à entrer dans une transition forte vers des modes de fonctionnement qui restaurent et soutiennent les conditions de vie sur Terre. Cependant, force est de constater que les imbrications des dynamiques socio-politico-économiques sont si complexes, et l'ampleur et la profondeur des transformations si grandes, qu'un accompagnement non seulement individuel mais aussi collectif – au sens politique – doit se développer et se renforcer pour pouvoir aborder adéquatement ce phénomène et pouvoir en tirer toute sa force motivationnelle potentielle. L'éco-anxiété n'est donc pas un phénomène individuel, mais bien le cœur d'une transformation éminemment collective.

Un enjeu majeur se dessine en clôture de ce chapitre. Il apparaît que nous devons apprendre à vivre avec cette éco-anxiété, comme un « message salvateur », au sens de l'écopsychologie – plutôt que de tenter de s'en débarrasser comme « le mal du siècle ». Plusieurs recherches vont dans ce sens, appelant à une forme de résilience existentielle similaire à la confrontation d'enjeux ultimes comme celui de notre propre mortalité<sup>26</sup>. La visée semble bien de réussir à vivre avec l'idée d'un avenir incertain, de même qu'avec les émotions que cette idée génère – émotions qui constituent un moteur privilégié de mises en mouvement. En cela, le développement de connexions plus intimes avec le monde vivant constitue une piste clé pour retrouver un certain ancrage salutaire face à des références culturelles et des dynamiques de société en pleine mutation. Il convient en effet aujourd'hui de repenser et d'incarner une société qui se sent (ré)appartenir à la nature, ce qui implique une prise de position critique radicale vis-à-vis d'un certain héritage culturel de la modernité occidentale – et ce dans tous les domaines de nos activités. L'écopsychologie pose cet appel et semble bien se battre pour respecter la radicalité à la base de sa création. Cependant, cette radicalité peut avoir tendance à se fragiliser dans la volonté d'une partie du mouvement d'acquiescer un statut institutionnel plus fort, au risque de *lisser* sa position critique radicale en s'intégrant à des champs disciplinaires à l'ancrage académique plus marqué – tels que la psychologie environnementale par exemple<sup>27</sup>. Il s'agit alors pour l'écopsychologie de réussir à défendre sa légitimité et son sérieux sans perdre de vue sa vocation critique. Cela étant dit, à l'intérieur de cette radicalité, la force de l'écopsychologie reste de défendre des chemins de transition multiples et ouverts, adaptables selon les évolutions présentes et futures de nos sociétés. Chaque pas peut et doit être porté par tous les acteurs que nous sommes peu importe nos domaines d'activités et de compétences – l'éco-anxiété se proposant ainsi comme liant fondamental.

## Références bibliographiques

1. Bourque F, Cunsolo A, « Climate Change: The Next Challenge for Public Mental Health? », *International Review of Psychiatry*, 2014 ; 26(4) : 415-422.
2. Usher K, Durkin J, Bhullar N, « Eco-Anxiety: How Thinking About Climate Change-Related Environmental Decline Is Affecting Our Mental Health », *International Journal of Mental Health Nursing*, 2019 ; 28(6) : 1233-1234.
3. Pihkala P, *Anxiety and the Ecological Crisis: an Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety*, 2020, 21.
4. Albrecht G, « Solastalgia: A New Concept in Human Health and Identity », *Philosophy Activism Nature*, 2005 ; 3 : 41-55.
5. Gifford E, Gifford R, « The Largely Unacknowledged Impact of Climate Change on Mental Health », *Bulletin of the Atomic Scientists*, 2016 ; 72 : 1-6.
6. Galway LP, Beery T, Jones-Casey K, Tasala K, « Mapping the Solastalgia Literature: a Scoping Review Study », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019 ; 16(15) : 2662.
7. Clayton S, Manning C, Colledge M, Krygsman K, Speiser M, Cunsolo A, Derr V, Doherty T, Fery P, Haase E, Kotcher J, Silka L, Tabola J, *Mental Health and our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*, 2017, p. 70.
8. Brosch T, « Affect and Emotions as Drivers of Climate Change Perception and Action: a Review », *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 2021 ; 42 : 15-21.
9. Bragg E, « What if...? Climate Change as Ally », *Ecopsychology*, 2015 ; 7(4) : 231-237.
10. Desbiolles DA, *L'Éco-anxiété. Vivre sereinement dans un monde abîmé*, Paris, Fayard, 2020.
11. Macy J, « Working Through Environmental Despair », in *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*, Counterpoint, 1995, p. 240-259.
12. Doherty T, « Editorial: Leading Ecopsychology. *Ecopsychology*, 2009 ; 1(2) : 53-56.
13. Egger MM, *Écopsychologie. Retrouver notre lien avec la Terre*, 2017, Jouvence.
14. Macy J, Brown MY, *Écopsychologie pratique et rituels pour la Terre. Retrouver le lien vivant avec la nature*, Le Souffle d'Or, 2008.
15. Adams M, « A Social Engagement: How Ecopsychology Can Benefit From Dialogue With the Social Sciences », *Ecopsychology*, 2012 ; 4(3) : 216-222.
16. Roszak T (éd.), *Ecopsychology: Restoring the Earth, healing the mind*. Sierra Club Books, 1995.
17. Hibbard W, « Ecopsychology: A Review », *Trumpeter*, 2003 ; 19(2) : Article 2.

18. Scull J, « Ecopsychology: Where Does it Fit in Psychology in 2009? », *Trumpeter*, 2008 ; 24(3) :Article 3.
19. Roszak T, *The Voice of the Earth*, Simon & Schuster, 1992.
20. Capaldi C, Passmore H-A, Nisbet E, Zelenski J, Dopko R, « Flourishing in Nature: a Review of the Benefits of Connecting with Nature and its Application as a Wellbeing Intervention », *International Journal of Wellbeing*, 2015 ; 5(4) : 1-16.
21. Shepard P, *Nature and Madness*, Random House Inc, 1982.
22. Hess G, *Éthiques de la nature*, Presses universitaires de France, 2013.
23. Dunlap RE, Catton WR, « Struggling with Human Exemptionalism: the Rise, Decline and Revitalization of Environmental Sociology », *The American Sociologist*, 1994 ; 25(1) : 5-30.
24. Morizot B, Damasio A, Durand S, *Manières d’être vivant. Enquêtes sur la vie à travers nous*, Actes Sud, 2020.
25. Louv R, *Last Child in the Woods: Saving our Children from Nature-Deficit Disorder (Main édition)*, Atlantic Books, 2013.
26. Pihkala P, « Eco-Anxiety, Tragedy, and Hope: Psychological and Spiritual Dimensions of Climate Change », *Zygon®*, 2018 ; 53(2) : 545-569.
27. Fisher A, *Radical Ecopsychology: Psychology in the Service of Life*, Suny Press, 2013.
28. Descola P, *Par-delà nature et culture*, Paris, Gallimard, 2005.
29. Bourg D, Papaux A, (eds), *Dictionnaire de la pensée écologique*, Paris, Presses universitaires de France, 2015, p. 685-688.