

LE 22 JANVIER 2024 une journée en visio-conférence

ECOANXIÉTÉ

enjeux et accompagnements



ECO-ANXIÉTÉ, ÉCO-ÉMOTIONS : ÉTAT DES LIEUX DES CONNAISSANCES

JULIE DONJON



Bienvenue, nous allons débiter
dans quelques instants...

Institut français d'**EMDR**

Résumé de l'intervention

La palette des émotions ressenties face aux crises environnementales est multiple. Si l'éco-anxiété n'est pas une maladie, elle peut entraîner souffrance et détresse psychique, notamment lorsque s'ajoutent d'autres difficultés : isolement, surmenage, trauma...

Les études et les acteurs qui s'intéressent à l'impact de la crise écologique sur la santé mentale se multiplient. L'intervenante proposera un **état des lieux des connaissances et enjeux pour les cliniciens**.

Déroulé de l'intervention

- Le constat d'une crise écologique et sociétale globale
- Les effets de ces dérèglements sur la santé mentale
- Eco-anxiété: de quoi et de qui parle-t-on ?
- Approches cliniques
- Enjeux cliniques, politiques et de santé publique

Le constat d'un dérèglement climatique et d'une crise écologique plus globale



Les événements météorologiques extrêmes tuent déjà.

Vagues de chaleur, fortes pluies, pollution de l'air...

Augmentent les maladies :



Gastro-intestinales



Cardio-vasculaires



**Transmises par
les moustiques
et les tiques**

(ex : dengue)



**Liées à l'insécurité
alimentaire**



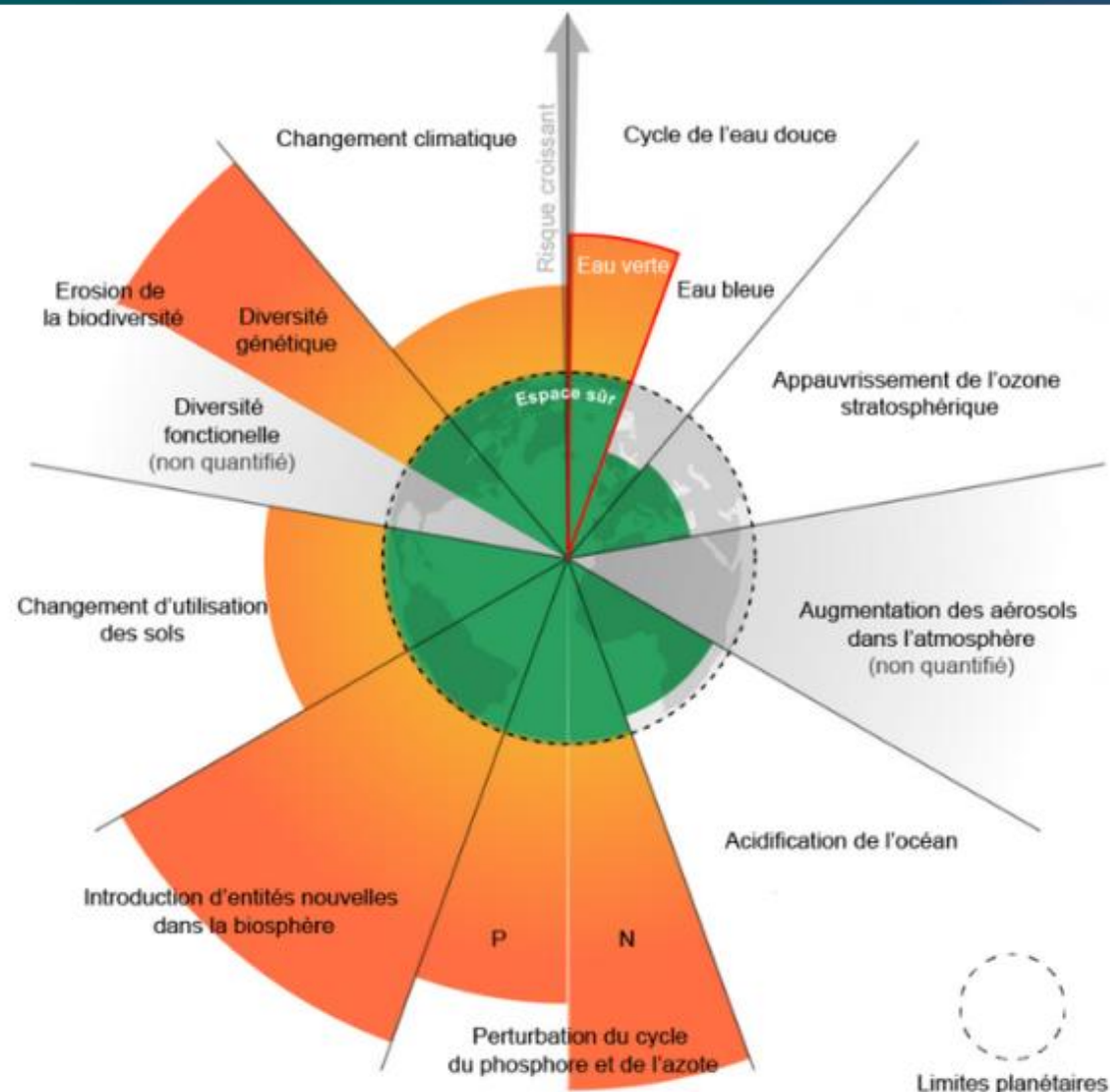
Et ont un fort impact sur la santé mentale (stress post-traumatique, anxiété...)



Le climat : pas l'unique source d'émotions fortes !

Les 9 limites planétaires, nouveau concept scientifique élaboré en 2009.

Ces limites définissent les seuils que l'humanité ne doit pas dépasser pour entretenir les bonnes conditions dans lesquelles la vie s'est développée sur Terre.



La limite planétaire concernant l'utilisation d'eau douce (eau verte) a été franchie. Elle rejoint les 5 autres déjà dépassées, dont la dernière avait été officiellement dépassée en janvier 2022.

Crédit : Wang-Erlandsson et al. (2022)
Stockholm Resilience Center

Traduction Sydney THOMAS pour @BonPote

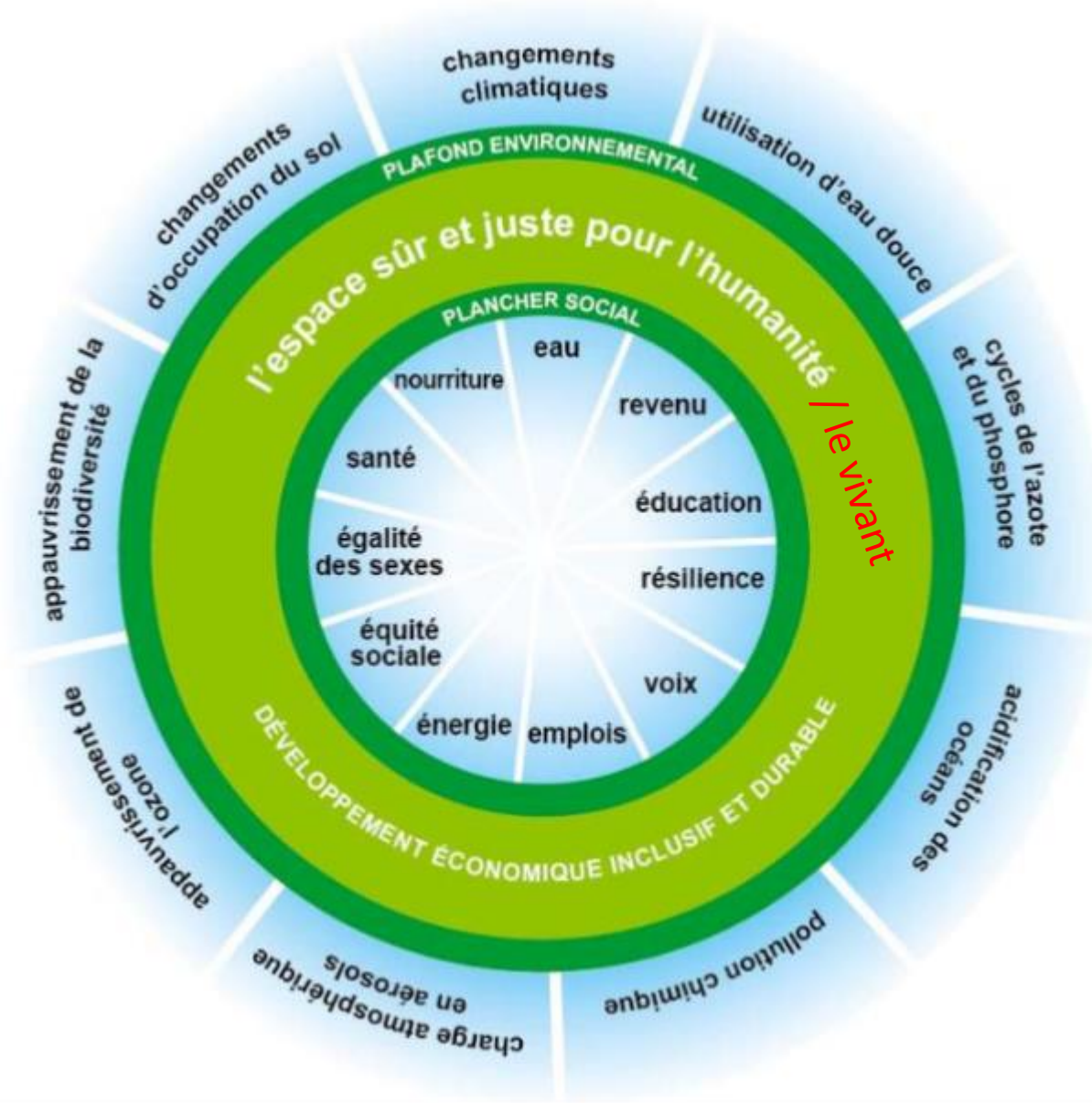


Combiner ces limites planétaires (plafond environnemental) à un plancher social :

La théorie du Donut

(Kate Raworth, économiste britannique)

Aller plus loin : <https://www.oxfamfrance.org/actualite/la-theorie-du-donut-une-nouvelle-economie-est-possible/>



Les effets des dérèglements climatiques sur la santé mentale

Quelques repères temporels

Années 2010' / Positionnement d'associations psys et créations de collectifs ad-hoc



Rapport « Psychology and global climate change » de l'APA (American Psychological Association) ([MAJ 2021](#))



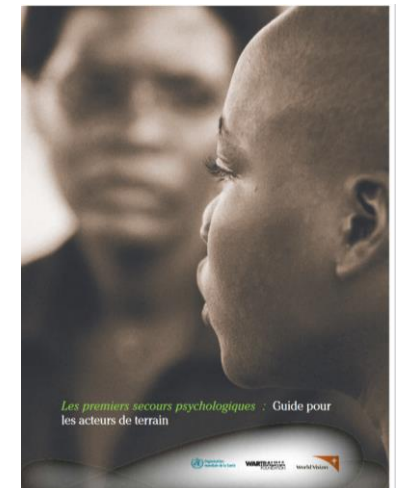
AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



Lien vers le site du [RAFUE](#)



OMS - ONG humanitaires



(Guide [Premiers secours psychologiques](#), 2012)

2019 / Médiatisation forte autour de la notion d'éco-anxiété

Années 2010-2020' / Développement de l'intérêt du monde de la psychologie, des autres champs scientifiques

Catastrophes naturelles (incendies, tempêtes, inondations...)

-

Trauma, stress post traumatique...
Communautés: tensions sociales, violences

Vagues de chaleur, pollution de l'air...

-

La chaleur alimente les troubles de l'humeur, augmente les violences... La pollution de l'air fait baisser le moral/sentiment de bien-être, augmente l'anxiété

Les effets du changement climatique sur la santé mentale découlent à la fois d'événements aigus, de changements à plus long terme et de l'inquiétude face à l'avenir

Être témoin de la destruction de son environnement naturel, avoir conscience des effondrements en cours et des conséquences du dérèglement climatique

-

Panel d'émotions, dont l'anxiété (notion d'éco-anxiété souvent limitée à cet aspect) + pour certains des symptômes plus invalidants

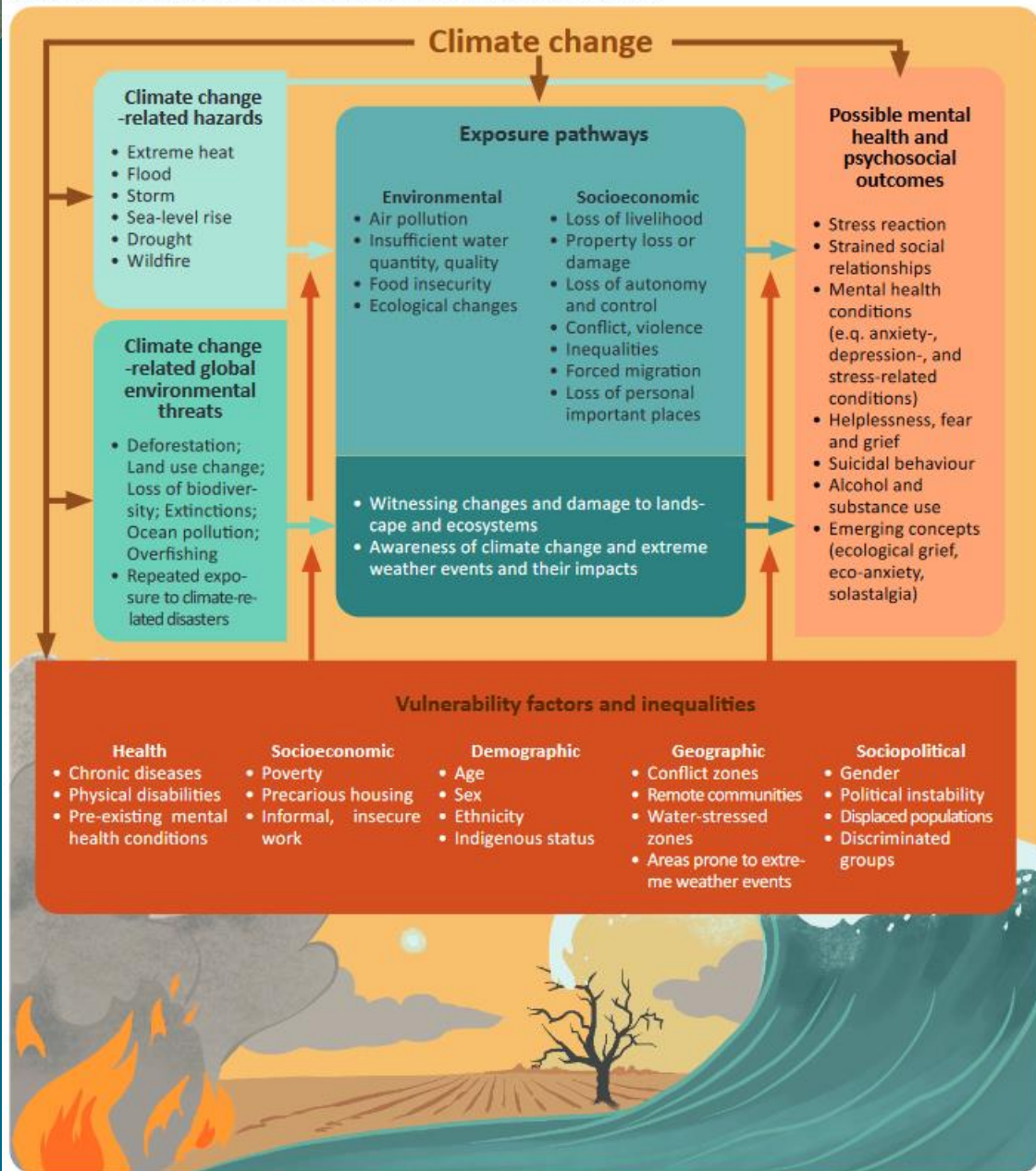


[Mental health and our changing climate: Impacts, inequities, responses](#), APA, 2021



[Mental health and our changing climate: Children and youth report](#), APA, 2023

Figure 1: Main interlinkages between climate change and mental health.



Principaux liens entre changement climatique et santé mentale

Impact des inégalités

[Mental health and Climate Change: Policy Brief](#), OMS, Juin 2022



Eco-anxiété de quoi et de qui parle-t-on ?

Une terminologie évolutive



Eco-anxiété



Solastalgie



Effondralgie



Eco-émotions

Dans sa définition la plus large, le terme éco-anxiété traduit toutes les souffrances émotionnelles liées à la crise écologique (Lopes, 2022):

- anxiété ou autres éco-émotions ressenties **face au changement climatique et/ou aux bouleversements/effondrements** environnementaux et sociétaux ;
- en lien avec une expérience **directe** (ex : vécu d'inondations ou d'incendies), ou **indirecte** (ex : nouvelles entendues à la radio) ;
- dans un **rapport au passé** (ex : perte de la biodiversité), au **présent** (ex : abattage de forêts) ou au **futur** (ex : projection vers un avenir invivable) ;
- avec **différents degrés de ressenti** (faible à sévère), liés aux ressources psychologiques individuelles, au tissu relationnel et au contexte politique et social.



Définitions: une terminologie évolutive (version détaillée)

Eco-anxiété

- Forme d'anxiété, d'appréhension et de stress liés au changement climatique et aux menaces constatées ou anticipées sur les écosystèmes (V. Lapaige, 1997)
- « Stress pré-traumatique » (L. Van Susteren, 2016)
- « Ce qui est donc nouveau n'est pas le ressenti en lui-même, mais la cause qui la génère » (C. Schmerber, 2022)


Solastalgie

- Néologisme solacium réconfort + algium douleur (G. Albrecht, 2003)
- Mélancolie face aux dégâts constatés sur son lieu de vie, un environnement disparu ou en train de disparaître et qu'on ne reverra plus

Effondralgie/Collapsalgie

- Les émotions ressenties sont liées à la **dimension systémique des crises** : dégradation de l'environnement naturel, guerres, pénuries, épidémies, inégalités, 6^e extinction, phénomènes d'effondrements sociétaux... (C. Schmerber, 2022 et Obveco)

Eco-émotions

- Eventail d'émotions et de sentiments liés à la crise climatique: surprise, colère, peur, culpabilité, indignation...mais aussi joie, fierté, espoir, empathie... (Pihkala, 2021)
 - Eco-rage, éco-colère, éco-déni, éco-culpabilité, éco-résistance (Agoston, 2022)
- 

De qui parle-t-on?

Etudes et enquêtes en France



Institut Yougov, 2019



The Lancet, 2021



Etude qualitative binationale sur les jeunes, 2022



Etude Obseca (Observatoire de l'éco-anxiété), 2023



Fondation Jaurès, 2023

En France, 51% des personnes interrogées affirment que pour eux le réchauffement climatique est source d'anxiété (58% parmi les CSP+, 62% pour les 18-24 ans)



38% des jeunes français hésitent à avoir des enfants pour cette raison



45% des jeunes déclarent que leurs sentiments à ce sujet affectent négativement leur vie quotidienne et leur fonctionnement (difficultés à dormir, s'amuser, étudier...)



Chez les 7-18 ans: ressenti majoritaire de colère-frustration-culpabilité-tristesse / peu présentaient des symptômes d'anxiété significatifs



Les retraités moins éco-anxieux que les autres; le niveau de diplôme n'influe pas sur le niveau d'éco-anxiété; les femmes plus éco-anxieuses que les hommes; plus d'éco-anxiété parmi les « éco-engagés »



En un an progression de 11 points (55 à 66%) du nb de personnes ressentant de l'éco-anxiété



20% des Français dans une stratégie d'évitement voire de déni; l'insensibilité climatique est résiduelle quoique plus présente chez les seniors et les électeurs de MLPen



De qui parle-t-on ?

(version détaillée)

Etudes et enquêtes

- **Institut Yougov, 2019** : En France, 51% des personnes interrogées affirment que pour eux le réchauffement climatique est source d'angoisse; 58% parmi les CSP+, 62% pour les 18-24 ans; 38% des jeunes français hésitent à avoir des enfants pour cette raison
- **The Lancet, 2021** (10 pays, 10 000 jeunes de 16 à 25 ans) : 50% des jeunes affirment « se sentir triste, anxieux et en colère » face à la crise climatique; 59% indiquent être “très” ou “extrêmement” inquiets par les effets du changement climatique; 45% déclarent que leurs sentiments à ce sujet affectent négativement leur vie quotidienne et leur fonctionnement (difficultés à dormir, s’amuser, étudier...)
- **Etude qualitative binationale sur les jeunes (7-18 ans, France-US), 2022** (Laelia Benoit et ali.) : ressenti majoritaire de colère-frustration-culpabilité-tristesse / peu présentaient des symptômes d'anxiété significatifs ; de nombreux adultes craignent que l'information et l'engagement des enfants développe de l'anxiété, mais la plus grande menace pour la santé mentale des jeunes est la prise de conscience de la gravité de la crise climatique sans moyen de traiter et réorienter ces angoisses ; discuter de ce que font les adultes peut les rassurer, leur donner des exemples de comportements prosociaux et les inciter à s'investir dans l'action climatique (l'engagement peut être un facteur de protection, les « protéger » des informations sur le changement climatique)
- **Etude Obseca (Observatoire de l'éco-anxiété) 2023** (PE Sutter et ali) : les retraités moins éco-anxieux que les autres; le niveau de diplôme n'influe pas sur le niveau d'écoanxiété; les femmes plus éco-anxieuses que les hommes; plus d'éco-anxiété parmi les « éco-engagés »
- **Fondation Jaurès, 2023** : en un an progression de 11 points (55 à 66%) du nb de personnes ressentant de l'écoanxiété ; 20% des français dans une stratégie d'évitement voire de déni; l'insensibilité climatique est résiduelle quoique plus présente chez les seniors et les électeurs de MLPen; le sentiment d'impuissance augmente avec l'âge, la peur est très présente chez les – de 25 ans et la colère plus forte chez les 25-50 ans



De qui parle-t-on ?

Populations à risques / particulièrement sujettes à l'écoanxiété

(Pikhala 2019, Clayton 2021, Desbiolles 2021)

- **Populations très informées sur les problèmes climatiques:** climatologues, activistes environnementaux, personnes sensibles à la collapsologie...
- **Populations en lien avec la nature:** agriculteurs, pêcheurs, peuples indigènes...
- **Populations les plus vulnérables** (subissent un plus grand impact du dérèglement climatique et des crises en général): jeunes (enfants et ados), personnes âgées, personnes déjà confrontées à des problèmes de santé mentale, les personnes socialement défavorisées/handicapées/qui travaillent dehors...

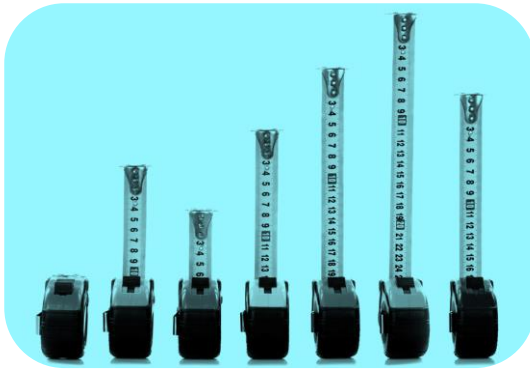
A noter : passage d'une image stigmatisante de jeunes militants écolos favorisés ressentant de l'éco-anxiété ... à la prise en compte des effets sur la population générale (visibilisation médiatique des liens entre catastrophes naturelles et CC) et sur les populations défavorisées/vulnérables (inégalités d'impact du CC)



Eco-anxiété: approches cliniques

Approches cliniques de l'éco-anxiété

Echelles de mesure



Echelle d'éco-anxiété de Hogg, 2021
(validée dans sa version française par
l'OBSECA en 2023)



**Climate Anxiety Scale (CAS) de Clayton
et Karaszia 2020**

Version française par C. Mouguiama-
Daouda et ali en 2022



**EMEA (Echelle de Mesure de l'Eco-
Anxiété d'Hélène Jalin et ali.**

Présentée au colloque 2021 de l'AF-TCC
et publiée dans le Petit guide de survie
pour éco-anxieux (C. Schmerber, 2022)

Approches cliniques de l'éco-anxiété

Profils et symptômes



C. Schmerber

[Enquête 2019 sur l'écoanxiété et Petit guide de survie pour éco-anxieux](#)



A. Desbiolles

[L'Éco-Anxiété. Vivre sereinement dans un monde abîmé et Etude qualitative en médecine générale](#)



MIELI Mental Health Finland

P. Pikhala

[Rapport MIELI 2019](#)



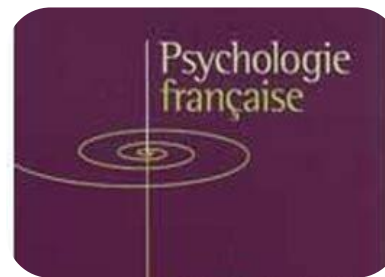
P.E. Sutter et al.

[Etude OBSECA 2023](#)



C. Massili et A. Pelissolo

[Les émotions du dérèglement climatique](#)



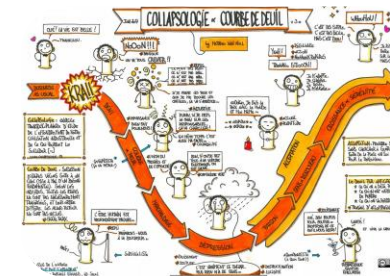
H. Jalin et al.

[Caractéristiques cliniques et psychopathologiques de l'éco-anxiété](#)



P. Sherfuka

[Echelle de la conscience](#)




[Collapsologie et courbe du deuil](#)



Approches cliniques de l'éco-anxiété (version détaillée)

Profils et symptômes

- Enquête 2019 sur l'écoanxiété - C. Schmerber : 5 grandes tendances (forme de paralysie et de figement, insécurité existentielle et identitaire, remise en question de la sphère professionnelle, incertitude face à l'avenir, obsessions-troubles du sommeil)
 - Etude qualitative en médecine générale et L'Éco-Anxiété. Vivre sereinement dans un monde abîmé - A. Desbiolles : 4 profils : éco-anxieux relatifs et éco-anxieux absolus, chacun pouvant être engagés ou passifs
 - les éco-anxieux relatifs sont inquiets mais parviennent à maintenir leurs préoccupations sous contrôle et ne se laissent pas ou peu submerger dans leur quotidien par les pensées douloureuses. Ils peuvent présenter un profil engagé en changeant leurs comportements individuels (démarches zéro déchets, régime végétarien, autolimitation des déplacements, notamment en avion...), ou un profil passif (difficulté à faire évoluer leurs habitudes) ;
 - les éco-anxieux absolus « éprouvent des difficultés à se déprendre de leurs perceptions et de leurs émotions. Ils vivent et pensent le monde au travers du prisme de leur éco-anxiété. » Le profil engagé passe à l'action et peut engager des changements de vie radicaux (lieu d'habitation, profession, refus d'avoir des enfants...). Le profil passif rumine des pensées négatives tendant parfois vers l'obsession, notamment concernant le sens du travail, parfois jugé inutile. Il est plus susceptible de ressentir découragement, lassitude, dont découle un risque élevé d'une émergence de pensées sombres voire suicidaires, d'une culpabilité inappropriée (...) Il arrive que ce type d'éco-anxiété masque un mal-être plus profond et se développe sur un terrain déjà anxieux, dont les inquiétudes sont exacerbées par le contexte écologique »
 - Rapport P. Pikhala 2019 : liste de symptômes pouvant être associés à l'éco-anxiété, qu'il classe en légers ou sévères.
 - Les émotions du dérèglement climatique – C. Massili et A. Pelissolo
 - Etude OBSECA 2023 : 4 types de symptômes : comportementaux (avoir du mal à travailler/dormir/s'amuser), affectifs (manifestations anxieuses, se sentir effrayé, stressé, sur les nerfs...), cognitifs (ruminations, ne pas pouvoir s'empêcher de penser aux dommages environnementaux passés et à venir) et conatifs (anxiété quant à l'impact de son propre mode de vie, responsabilité personnelle)
- + 2 ressources ni pys ni issues du monde scientifique, mais très partagées dans le monde militant/écologique/collapso :
- Echelle de la conscience – P. Sherfuka : 5 étapes de conscientisation
 - Collapsologie et courbe du deuil
- 

COLLAPSOLOGIE & COURBE DE DEUIL

JUN 2017

v 3.0

by MATTHIEU VAN NIEL

QUÉ! LA VIE EST BELLE!

TRANKILOU.

NoOoN!!!

#PANIQUE

ON VA TOUS CREVER!!

#REFUS

CE N'EST PAS RÉEL
CE N'EST PAS RÉEL
CE N'EST PAS RÉEL
CE N'EST PAS RÉEL
CE N'EST PAS RÉEL

SI JE FERME LES YEUX ET
QUE JE ME BOUCHE LES
OREILLES, ÇA VA S'ARRÊTER...

#INJUSTICE

PURIN, SI JE METS
LA MAIN SUR LES
RESPONSABLES,
ÇA VA CHANGER!

EN MÊME TEMPS C'EST
AUSSI MA FAUTE...
#CULPABILITÉ

ooohay, Je FAIS LA
PAIX AVEC LE MONDE
ET MOI-MÊME...

... INSPIRE ...
... EXPIRE ...

#ACCUEIL
#PLÉNITUDE

C'EST PAS SIMPLE,
C'EST PAS FACILE,
MAIS C'EST BEAU!

Whouhou!

#COSMOS
#BEAUTÉ

JE RISQUE DE
FAIRE LE YOYO
SUR LA COURBE,
MAIS C'EST OK.

BUSINESS
AS USUAL

KRAII

Collapsologie = exercice
TRANSDISCIPLINAIRE D'ÉTUDE
DE L'EFFONDREMENT DE NOTRE
CIVILISATION INDUSTRIELLE ET
DE CE QUI POURRAIT LUI
SUCCEDER [...]
www.collapsologie.fr

Courbe De Deuil = Succession
D'ÉTAPES VÉCUES SUITE À UN
CHOC (MISE À MAL D'UN BESOIN
FONDAMENTAL). Selon LES
INDIVIDUS, TOUTES LES ÉTAPES
NE SONT PAS NéCESSAIREMENT
TRAVERSÉES, ET LEUR ORDRE
DIFFÈRE. LES ALLER-RETOUR
NE SONT PAS EXCLUS.
#SKATE PARK

GAVAPÉTISTE
(ÇA VA PÉTER!)

COLÈRE
+ PEUR

AU NOUVEAU
PROGRÈS ET
DE L'EFFRONTÉ

BON, SI ON SE MET
TOUT À LA VOITURE
ÉLECTRIQUE, ON
EST SAÛVE.
#CAPITAISTE VEUT

L'ÊTRE HUMAIN EST
PROFONDÉMENT MAUVAIS...

#REPLI
PRÉPARONS-NOUS
À LA BOUCHERIE...

← SURVIVALISTE

MARCHANDISE

DÉPRESSION

#ÉPUISEMENT
#SOLITUDE

C'EST VRAIMENT LE BAZAR.
PLUS RIEN N'A DE SENS...

#DESTRUCTURATION
#LUCIDITÉ

A QUOI BONTISTE
(À QUOI BON?)

#TOUSSAÏE
QUÉ, BEN FOUTUS
POUR FOUTUS...
PROFITONS DE CE
QU'IL NOUS RESTE!

SANTÉ!
ET VIVE LA CARBOLOGIE!

ACCEPTATION
SENS A RENOUVEAU

Le DEUIL PAR ANTICIPATION:
* CE QU'ON A DÉJÀ PERDU...
* CE QU'ON EST ENTRAIN
DE PERDRE
* CE QU'ON VA PERDRE
#TRAVAIL D'ACCOMPAGNEMENT

*TERMINES ISSUS DE L'OUVRAGE
"COMMENT TOUT PEUT S'EFFONDRE"
PABLO SERVIGNE & RATHÉL STEVENS, ÉD. SEUL



FOCUS



Appréhender l'éco-anxiété : une approche clinique et phénoménologique – H. Jalin et ali. : **Caractéristiques cliniques et psychopathologiques de l'éco-anxiété**, Psychologie française, 2022.

Extrait de l'article : « Une analyse thématique de contenu a permis d'appréhender, à travers l'expérience des participants, les différentes **dimensions associées à ce vécu** : (1) un stress intense à l'évocation de la crise climatique, (2) une anxiété liée à l'anticipation des effets du changement climatique, (3) des manifestations somatiques, (4) une altération négative des humeurs et cognitions, (5) une remise en question des choix de vie, et (6) une évolution des relations interpersonnelles.

On pourrait donc proposer la définition suivante : l'éco-anxiété désigne l'inquiétude plus ou moins intense associée à l'exposition prolongée aux conséquences directes du dérèglement climatique ou aux informations associées. Elle s'exprime par une altération négative des émotions, de l'humeur et des cognitions, susceptible d'entraîner des répercussions fonctionnelles. En particulier, une modification des relations interpersonnelles et une remise en question des projets et choix de vie peuvent être constatées, accompagnées parfois de phases de transition personnelle ou professionnelle très engageantes pour la vie quotidienne de la personne. Enfin, chez de nombreuses personnes éco-anxieuses se manifeste un surinvestissement des actions, des cognitions ou des préoccupations liées au climat qui bien qu'adaptatives, peuvent s'avérer fatigantes et donc fragilisantes à long terme. »

*En définitive, comme le soulignent certains auteurs (Buzzell & Chalquist, 2019), si la dimension anxieuse est clairement présente, elle est loin d'être la seule à caractériser l'éco-anxiété. Cette dernière **n'est ainsi pas réductible à un simple trouble anxieux qui concernerait plus spécifiquement le changement climatique, car elle combine des symptômes appartenant à la fois aux troubles anxieux, à l'exposition à un facteur de stress intense et au traumatisme (APA, 2005).***

Enjeux cliniques, politiques et de santé publique



Reconnaitre la réalité de la souffrance sans la pathologiser, ni la dépolitiser

- Des symptômes (échelles de mesure) mais pas une maladie (éco-lucidité)
- Une grande partie des causes et réponses sont sociétales/politiques



Reconnaitre et réduire les inégalités sociales (et liées à l'âge) face aux changements climatiques

- Pluralité des ressentis
- Vulnérabilités individuelles et contextes de vie



Combiner les leviers pour engager une transformation sociale

- individuel (accompagnement)
- collectif (éducation, action collective)
- politique (questionner l'organisation actuelle / éviter d'individualiser le problème)
- **Importance des liens entre psys et autres acteurs** (éducation à l'environnement notamment)



Sensibiliser les professionnels de la santé mentale et produire données probantes et recommandations

« Les personnes éco-anxieuses sont in fine les personnes rationnelles et lucides dans un monde qui ne l'est pas » (A. Desbiolles 2021)

« L'éco-anxiété est une réaction largement rationnelle compte tenu de la gravité de la crise (...) qui ne doit pas détourner l'attention de la réponse sociétale nécessaire pour lutter contre le changement climatique et ses causes structurelles. » Susan Clayton, 2020

« De plus en plus de jeunes vont souffrir d'éco-anxiété. Mais ne nous trompons pas de problème : c'est leur solitude face à une société qui ignore le changement climatique qui les fait souffrir » Laélia Benoit, pédopsychiatre



Je sais ce que tu te dis. Que tu n'as pas envie de défiler avec des classes moyennes supérieures en chantant "on est plus chaud que le climat" sous le regard goguenard des CRS.

Mais le mouvement est en train de changer.

Ah bon ? Ils chantent quoi maintenant ? "On est bouillant comme des tisanes au miel" ?

© Alessandro Pignocchi

LE 22 JANVIER 2024 une journée en visio-conférence

ECOANXIÉTÉ

enjeux et accompagnements



Julie Donjon, référente santé mentale à l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la santé en Auvergne Rhône Alpes ([IREPS-ARA](mailto:julie.donjon@ireps-ara.org)) : julie.donjon@ireps-ara.org

Merci

Éco-anxiété, un enjeu de santé mentale ?, Revue Santé Mentale, Aout 2022

Eco-émotions, et promotion de la santé, Education santé, Juin 2023

Webinaires « Santé psychique et environnement : des liens multiples », IREPS ARA

(replay) La place des professionnels de la santé mentale face à l'urgence écologique : quels enjeux cliniques et politiques ?, 2023

« Faire le lien entre santé mentale et environnement en promotion de la santé », recueil d'actions prometteuses, IREPS ARA, 2023

Institut français d'**EMDR**