

Ecoanxiété : malades d'un monde malade

L'écoanxiété a frappé d'abord les chercheurs spécialisés dans les questions environnementales, puis les militants écologistes de longue date.

Ensuite, elle s'est étendue aux convaincus, de plus en plus nombreux, des théories de l'effondrement.

Désormais, ce mal-être émotionnel lié à l'état désastreux de la planète se diffuse partout dans la société, en particulier chez les jeunes. Un mélange de tristesse, de mélancolie et d'angoisse, qui peut aussi se transformer en un formidable outil de lutte.

Si l'on en croit un sondage¹ réalisé aux Etats-Unis en 2018, plus de 70 % des 18-34 ans « affirment que regarder, entendre ou lire des actualités négatives au sujet de l'environnement de temps en temps a un impact sur leur bien-être émotionnel » — provoquent de l'anxiété, des pensées récurrentes, des problèmes de sommeil ou un sentiment de mal-être.

Mais l'écoanxiété, comme la solastalgie, un néologisme né du latin *solacium* (consolation) et de la racine grecque *-algia* (douleur), l'angoisse climatique ou encore le deuil écologique, autant de notions qui recouvrent des définitions légèrement différentes, n'est pas un sentiment forcément négatif.

« C'est le signe que l'on prend la mesure de la gravité de la situation », souligne Michel Maxime Egger, sociologue et écothéologien suisse, responsable du laboratoire de transition intérieure à l'ONG Pain et auteur d'ouvrages sur l'écopsychologie et l'écospiritualité.

« C'est un peu comme si le système immunitaire de l'humanité réagissait, confirme



Carole Feulien, coach en transition intérieure et coordinatrice du réseau de soutien aux transitionneurs. *Comme si celui-ci nous poussait à la réaction et au changement.* »

Mais ce sentiment peut être aussi porteur de souffrances qu'il s'agit d'entendre, de prendre en considération et de transformer.

« Les professionnels découvrent que le stress, le burn-out, le mal-être et la dépression qui s'expriment dans les cabinets peuvent être aussi liés aux souffrances de la Terre », observe Michel Maxime Egger. Ce sont nos lieux, nos paysages, qui se dégradent, les animaux ou les plantes autour de nous qui disparaissent, mais aussi des modes de vie, des habitudes dont nous devons ou allons devoir faire le deuil. « Il n'y a rien d'anormal à ressentir de l'angoisse face à cet état de fait, poursuit l'écothéologien. Nous sommes membres d'une société malade, c'est même plutôt bon signe d'en être affecté ! »

A cela s'ajoute un sentiment d'impuissance, qui peut dégénérer en découragement, et parfois même de la culpabilité (« je n'en fais pas assez, c'est de ma faute »), qui enferme et mène quelquefois à l'épuisement.

Pour l'écopsychologue Vincent Wattelet, la reconnaissance de cette souffrance est un premier pas nécessaire. « Car, souvent, cette souffrance est augmentée précisément parce qu'elle n'est pas suffisamment reconnue et entendue. » Cette reconnaissance est aujourd'hui difficile (lire les témoignages en p. 74-75) et le sentiment d'isolement souvent présent.

« Ce ne sont pas des émotions très agréables, poursuit Michel Maxime Egger, on peut ne pas avoir envie de se les coltiner, voire les rejouer pour s'en protéger. On risque d'en devenir alors captif, et cela alimente notre paralysie. Or ces

« Les enfants ressentent l'anxiété des adultes »

émotions ne sont ni négatives ni positives : elles sont, c'est tout. Il faut pouvoir les exprimer pour les transformer. L'énergie de la peur par exemple peut alors devenir celle du courage ! »

Etre à l'écoute des inquiétudes des jeunes face aux bouleversements en cours, constituer des groupes de parole, porter une attention particulière aux émotions chez les militants... Les pistes pour agir collectivement sont nombreuses. « Il est essentiel de réintroduire la notion de soin – soin de soi, du groupe, de la nature – dans une vision politique et militante », insiste Vincent Wattlelet.

« L'énergie de la peur peut aussi devenir celle du courage »

Michel Maxime Egger,
écothéologien

Sur le plan individuel, les possibilités sont également diverses : un réseau de soutien aux transitionneurs s'est ainsi constitué en Belgique francophone, qui rassemble des praticiens du reiki (soins japonais), du Travail qui Relie (lire aussi en p. 25), des psychologues, des approches corporelles ou plus spirituelles, des aides à la réorientation professionnelle ou encore des modules de gestion du stress.

« A chacun de trouver la réponse qui lui convient, l'idée étant de retrouver son pouvoir d'action, commente Carole Feulien, qui coordonne ce réseau. Cette écoanxiété touche à des questionnements fondamentaux : moi, être vivant, à quoi je sers dans cet écosystème global qu'est la Terre ? »

Michel Maxime Egger, quant à lui, prône la reliance à soi, aux autres, à la Terre. « Il ne peut pas y avoir de résilience dans la solitude. Il faut recréer des liens de solidarité, se reconnecter à la nature, qui est une vraie source de guérison, se reconnecter au temps long aussi : la force de vie qui nous traverse anime aussi la Terre depuis des milliards d'années. L'écoanxiété est un symptôme, qui nous ouvre à des questions existentielles – pour moi, d'ailleurs, elle pose la question du sacré, de la spiritualité. »

Face à la perspective de l'effondrement, on peut être submergé par la peur, la colère, fuir, dénier la réalité. Ou percevoir que nous sommes dans une « incertitude radicale », selon l'expression de la militante écologiste Joanna Macy : « Il y aura des effondrements,

Jehanne Van Wynsberghe est pédopsychiatre, et reçoit donc régulièrement des enfants dans son cabinet. Elle constate depuis plus d'un an la nette hausse de leurs préoccupations, voire de leurs angoisses, pour la planète.

« Les enfants ont aujourd'hui accès à beaucoup d'informations quant aux destructions de notre écosystème, la pollution, etc. Ils ressentent l'anxiété des adultes qui les entourent, de leurs parents ou de leurs professeurs. Ils sont très sensibles – c'est une bonne chose, car

mais nous ne savons ni quand ni sous quelle forme. Cette dimension d'incertitude permet de percevoir encore des possibles. C'est un appel à faire des choix, à recréer autre chose », insiste le sociologue de l'ONG Pain.

L'écoanxiété fait petit à petit son chemin dans la sphère publique, faisant progresser lentement mais sûrement sa reconnaissance. Avec un risque : que cette notion complexe soit réduite à une angoisse « classique » face au futur, à une peur de la fin du monde qui existe depuis la nuit des temps.

« La prise de conscience peut aussi déboucher sur une conscience politique »

Vincent Wattlelet,
écopsychologue

« J'entends certains psys dire qu'ils travaillent les fausses croyances, remarque Vincent Wattlelet, qui présente la thérapie comme une prise de distance critique. C'est comme de dire à ceux qui ont peur du nucléaire qu'ils ont tort, alors que c'est peut-être parce qu'ils se sont mobilisés et battus que des catastrophes ne se sont pas produites. »

Car l'une des caractéristiques de l'écoanxiété ou de la solastalgie c'est d'être en lien avec des faits, des réalités scientifiques, concrètes et rationnelles. Elles posent des questions bien plus vastes et plus complexes que le bien-être personnel. La réponse ne peut donc pas être uniquement individuelle.

le monde de demain aura besoin de ce type d'adultes, qui se sentent comme étant partie intégrante de la Nature, en connexion avec elle. Mais du coup, lorsqu'à la maison on est plutôt dans le déni, qu'on leur dit de ne pas y penser, de profiter de la vie, ça peut être très dur !

Ce serait nécessaire qu'ils puissent en parler, collectivement, puis peut-être identifier dans les écoles quelques personnes ressources pouvant pleinement accueillir leurs émotions et les aider à les transformer. Il est important qu'ils ne se sentent pas seuls. » —

« Les citoyens sont régulièrement renvoyés à des actions individuelles comme les écogestes. Il y a une peur des réponses complexes et sociétales qui pourraient amener les gens à une véritable transformation de leur mode de vie, constate l'écopsychologue. Or, la prise de conscience des transformations en cours pourrait déboucher sur une véritable conscience politique. »

Vincent Wattlelet ne croit pas trop au principe selon lequel « se transformer soi va transformer le monde » (« Les deux sont nécessaires, en même temps ou à des moments différents », estime l'écopsy). Il préconise plutôt que les thérapeutes s'interrogent sur les origines « structurelles, sociales et systémiques » du mal-être des personnes qu'ils reçoivent, et qu'ils puissent s'engager politiquement.

Michel Maxime Egger estime, lui aussi, qu'un « changement de posture » de l'écothérapeute et du patient est nécessaire : « Il ne faut pas tout ramener à la personne : l'écoanxiété est le symptôme d'un mal collectif, d'un mal-être civilisationnel, elle appelle d'autres types de remèdes. Le cabinet du thérapeute peut devenir une cellule révolutionnaire, un espace d'empowerment. N'y sont plus seulement en présence un patient et un thérapeute, mais deux terriens qui cherchent ensemble des réponses aux souffrances de la Terre. » —

1. Sondage internet Harris Poll pour Swell Investing d'avril 2018 auprès de 2 029 adultes de 18 ans et plus.

En savoir +

- www.reseautransition.be/reseau-de-soutien
- www.terreveille.be/ateliers-ateliers-de-travail-qui-relie