

# Quand l'effondrement du vivant angoisse les individus

**Alice Desbiolles,**

médecin de santé publique  
et épidémiologiste,  
co-fondatrice de l'Alliance Santé planétaire.

L'éco-anxiété fait écho à l'ensemble des émotions et des sentiments qu'entraîne la destruction d'un lieu ou d'une altérité – humaine, animale ou végétale – que l'on voit malmenée [1]. L'éco-anxiété est ainsi l'expression du lien qui existe entre la détresse des écosystèmes et la détresse psychologique, quand la première engendre la seconde. Elle constitue une inquiétude anticipatoire de ce que sera l'avenir, avenir perçu comme compromis au regard des différents *scenarii* établis par des scientifiques comme ceux du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (Giec) ou de la Plateforme intergouvernementale scientifique et politique sur la biodiversité et les services écosystémiques.

S'il ne semble pas y avoir de prédisposition à l'éco-anxiété, dont la cause serait avant tout environnementale, elle peut néanmoins être intriquée avec d'autres préoccupations d'ordre personnel (difficultés financières, familiales, professionnelles) ou social (inégalités sociales...) [2]. Si s'inquiéter de l'avenir du monde, au regard de notre façon de l'habiter mais aussi de l'abîmer, ne constitue pas une maladie à proprement parler, cela peut parfois rendre malade. Toutes proportions gardées, l'éco-anxiété, qui découle d'une analyse lucide de l'état de la planète, est engendrée par un certain dysfonctionnement de la société. Si les blessures faites à la nature provoquent un sentiment de perte de sens, voire d'indignation et de colère, il est important de ne pas « pathologiser » des émotions ou

des réactions normales face à des événements indésirables. Tenter de maîtriser ses conditions de vie atteste plutôt d'une bonne santé mentale. Aussi, l'éco-anxiété n'est pas considérée comme une maladie mentale. Elle traduit plutôt un état d'esprit, une sensibilité au monde, un sentiment de détresse polymorphe causé par les changements négatifs et subis de l'environnement. Elle constitue un état de rupture avec la manière d'appréhender l'avenir, perçu comme incertain voire hostile.

## La force des liens avec la nature

À ce jour, la caractérisation clinique de l'éco-anxiété reste floue. Il n'est fait référence à aucun trouble psychologique ou psychiatrique en lien avec les changements environnementaux dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM) développé par l'Association américaine de psychiatrie, ou la Classification internationale des maladies (CIM). Une étude, réalisée en 2013, sur 132 participants n'a montré quasiment aucune corrélation entre trouble anxieux pathologique [3] et soucis pour l'environnement. Pour identifier les éventuelles formes pathologiques d'éco-anxiété, différents auteurs suggèrent de suivre la distinction habituellement utilisée entre anxiété adaptative et anxiété pathologique. La dimension pathologique est retenue dès lors que la personne exprime une détresse jugée excessive et inappropriée par rapport à ce qui serait normalement attendu face à l'élément stressant, c'est-à-dire des symptômes d'anxiété intense, au retentissement fort et invalidant sur l'individu et sur ses occupations, suscitant de la souffrance morale et dépassant les capacités du sujet à s'en défendre.

## L'ESSENTIEL

■ **L'éco-anxiété serait-elle le mal du siècle ? Les enquêtes montrent qu'elle atteint de plus en plus de personnes. L'impact psychologique du déclin de la biodiversité fait désormais l'objet de recherches. À condition de ne pas être vécue (trop) négativement, elle n'est pas considérée comme une pathologie, et peut même se révéler un moteur pour l'action collective de proximité. Les « éco-anxieux » peuvent faire face aux craintes de l'avenir.**

L'éco-anxiété trouve certainement une partie de son origine dans la force des liens qui nous unissent à la nature. D'une certaine façon, elle nous rappelle notre extraction naturelle et notre *biophilie* originelle. Le terme « biophilie » provient du latin *bio* qui veut dire « la vie » et du suffixe grec *-philia*, signifiant « qui aime » [4]. Au même titre que les phobies et les aversions, nous ressentons des *philias*, à savoir des attractions et des émotions positives envers d'autres espèces, d'autres habitats ou des objets de notre environnement naturel [5]. Étant par essence attaché aux autres espèces, il est normal de se sentir affecté par les sévices qu'elles subissent. La biophilie nous permet de comprendre à quel point l'éco-anxiété repose sur un ressenti naturel et physiologique. Nous sommes viscéralement des *Homo sapiens* connectés à la nature avant d'être des *Homo economicus* s'imaginant avoir coupé le cordon avec celle-ci. Ainsi, toute personne affectée par l'érosion de la part sauvage et non humaine du monde, ou consciente qu'il n'y a pas de « planète B », est susceptible d'être traversée par cet état d'âme et de se sentir acculée par l'absence d'alternative dans l'avenir.

Dossier

Préserver la nature pour protéger la santé des populations



© Pascal Aimar, Tendances Floue

L'impact psychologique de la perception du déclin de la biodiversité fait encore l'objet de recherches [6]. Il n'existe pas à ce jour de données épidémiologiques permettant de quantifier la prévalence dans la population générale de l'éco-anxiété et d'autres effets suscités par les dommages environnementaux sur le bien-être et sur la santé mentale. Les différentes enquêtes récentes menées sur le sujet indiquent ainsi que les personnes éco-anxieuses pourraient représenter entre 17 % et 29 % de la population [7]. Les préoccupations relatives à la disparition des espèces animales augmentent également [8]. Au Québec, d'après le *Baromètre de l'action climatique 2023*, 54 % des

habitants interrogés estiment avoir ressenti de l'éco-anxiété en pensant à la crise écologique. Par rapport à l'année précédente, ils sont plus nombreux à déclarer vivre souvent ou presque toujours de la nervosité ou de l'anxiété (+ 6 points) et de la peur (+ 6 points) à propos du futur de l'humanité [9].

L'éco-anxiété constitue finalement une fonction adaptative pour faire face à un défi sans précédent pour les sociétés humaines [10]. Les individus éco-anxieux trouvent des réponses constructives face à cette menace, adoptant des comportements pro-environnementaux. De fait, au-delà des bouleversements émotionnels, retrouver du sens face au péril passe

par une réflexion sur les priorités, trajectoires de vie et choix concernant les études, la profession, la parentalité, ou encore l'habitat et le lieu de vie. Ce parcours intime questionne l'identité et les valeurs des individus, les amène progressivement à se percevoir et à se définir différemment.

L'enjeu de ce cheminement est de ne pas se laisser submerger par le sentiment d'impuissance ou l'impression d'être dépassé par le cours des événements, sans avoir de prise sur les grandes orientations de nos sociétés. Les « éco-anxieux » souffrent d'une forme d'*hubris*<sup>1</sup>, inopérante au regard de l'ampleur de la tâche. Cette volonté de puissance contrariée, aussi bienveillante que démesurée, cette ambition de vouloir soigner le monde sont des résolutions difficiles à assumer pour un individu seul. Il ne peut porter – tel le titan Atlas supportant le poids de la sphère céleste sur ses seules épaules – l'ensemble des souffrances de la planète.

### Un moteur de changement

Aussi, pour que l'éco-anxiété ne devienne pas un boulet, est-il important de se recentrer sur son environnement proche, là où il est possible d'agir directement. S'engager à l'échelle de son territoire, rejoindre des mouvements à vocation environnementale représentent des leviers efficaces [11]. L'engagement citoyen dispose de nombreuses vertus, dont celles d'apaiser l'impression de décalage souvent ressentie par les sujets éco-anxieux. S'entourer de personnes qui présentent une même sensibilité au monde et partagent des préoccupations similaires renforce le sentiment d'appartenance à un groupe. Une démarche associative au service du collectif contribue également à rassurer, à maintenir la motivation dans la durée, à se sentir en accord avec soi-même et avec autrui [12]. La création de lien social, l'organisation en réseaux et la coopération constituent les clés de voûte d'une éco-anxiété vécue plus sereinement. Les études montrent que les attitudes positives au sein d'un réseau d'individus encouragent le respect, la coopération et, par là même, le bonheur des membres de ce réseau familial, amical et de voisinage [13].

allure tranquille et dans un objectif de détente, de loisir et de méditation – présente de nombreux avantages pour la santé, comme la baisse de la pression artérielle, de la fréquence cardiaque et du taux d'hormones du stress (cortisol ou noradrénaline). Le *shinrin-yoku* contribue aussi à réduire l'anxiété, la dépression, la colère, la fatigue, et il augmente l'activité de certaines cellules immunitaires, notamment les lymphocytes NK (*natural killers*) [14]. Ces effets positifs seraient en partie liés au fait de respirer des phytoncides, ces molécules excrétées dans l'air par les arbres. Au Japon, le bain de forêt fait partie depuis 1982 des préconisations pour une bonne hygiène de vie.

Des pistes d'action – tant individuelles que collectives – et d'espérance se dessinent et s'inscrivent en cohérence avec le concept de « Santé planétaire », lequel considère que la santé de l'humanité dépend de l'état des systèmes naturels et du respect des limites planétaires. ■

1. Volonté de puissance démesurée (NDLR).

Lorsque l'on est éco-anxieux, il fait également bon se rappeler la présence d'une nature encore préservée, sauvage et vivante. Mettre ses sens en éveil, s'imprégner de la beauté des lieux et des sons, savourer l'atmosphère de paix qui y règne, ainsi

que l'air pur et les odeurs fraîches et agréables qui s'en dégagent sont autant d'expériences simples et réconfortantes. En témoigne la pratique des « bains de forêt » ou *shinrin-yoku*. Cette tradition japonaise – une excursion en forêt de courte durée, à une

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] C. Kurth, P. Pihkala. Eco-anxiety: What it is and why it matters. *Frontiers in Psychology*, 23 septembre 2022, vol. 13 : art. 981814. En ligne : doi: 10.3389/fpsyg.2022.981814. PMID: 36211934; PMCID: PMC9537110.
- [2] P. Pihkala. Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability*, 2020, vol. 12, n° 23 : art. 10149. En ligne : <https://doi.org/10.3390/su122310149>
- [3] B. Verplanken, D. Roy. My worries are rational, climate change is not: habitual ecological worrying is an adaptive response. *PLOS ONE*, 4 septembre 2013. En ligne : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074708>
- [4] E. Fromm. *The Anatomy of Human Destructiveness*. Picador, 1973.
- [5] A. Miralles, M. Raymond, G. Lecointre. Empathy and compassion toward other species decrease with evolutionary divergence time. *Scientific Reports*. 2019, vol. 9, n° 1. En ligne : [https://www.researchgate.net/publication/338069945\\_Empathy\\_and\\_compassion\\_toward\\_other\\_species\\_decrease\\_with\\_evolutionary\\_divergence\\_time](https://www.researchgate.net/publication/338069945_Empathy_and_compassion_toward_other_species_decrease_with_evolutionary_divergence_time)
- [6] A. Desbiolles, C. Gallais. Éco-anxiété et effets du dérèglement global sur la santé mentale des populations. *La Presse Médicale Formation*, 2021, vol. 2, n° 6 : p. 615-621. En ligne : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2666479821002603>
- [7] E. Fougier. *Éco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine*. Fondation Jean Jaurès, 2021 : 20 p. En ligne : [https://jean-jaures.org/publication/eco-anxiete-analyse-dune-angoisse-contemporaine/?post\\_id=26695&export\\_pdf=1](https://jean-jaures.org/publication/eco-anxiete-analyse-dune-angoisse-contemporaine/?post_id=26695&export_pdf=1)
- [8] Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire. *Baromètre IRSN 2023*. En ligne : <https://barometre.irsn.fr/>
- [9] Groupe de recherche sur la communication marketing climatique. *Baromètre de l'action climatique 2023. Disposition des Québécoises et des Québécois envers les défis climatiques*. [Rapport]. Université Laval (Ca), 2023 : 39 p. En ligne : <https://unpointcin.ca/wp-content/uploads/2023/11/Barometre-Action-Climatique-2023.pdf>
- [10] T. J. Doherty, S. Clayton. The psychological impacts of global climate change. *American Psychologist*, mai-juin 2011, vol. 66, n° 4 : p. 265-276. En ligne : <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-66-4-265.pdf>
- [11] S. E. O. Schwartz, L. Benoit, S. Clayton, McKenna F. Parnes, L. Swenson, S. R. Lowe. Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. *Current Psychology*, 2023, vol. 42, p. 16708-16721. En ligne : <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02735-6>
- [12] C. André, R. Shankland. *Ces liens qui nous font vivre*. Paris : Odile Jacob, 2020.
- [13] J. H. Fowler, N. A. Christakis. Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 2008, n° 337 : art. a2338. En ligne : <https://www.bmj.com/content/337/bmj.a2338>
- [14] Q. Li. Effets des forêts et des bains de forêt (*shinrin-yoku*) sur la santé humaine : une revue de la littérature. *Santé publique*, 2019, HS1 : p. 135-143. En ligne : <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2019-HS1-page-135.html>