

Introduction

Canicules à répétition, incendies dévastateurs dans de nombreuses régions du monde – on se souvient en France des images spectaculaires de la dune du Pilat entourée par les flammes, relayées en boucle par les médias – sécheresse généralisée, manque d'eau pour les agriculteurs, rationnement pour les citoyens... l'été 2022 n'a pas été épargné par son lot de catastrophes, qui s'accumulent d'année en année depuis la dernière décennie : les huit dernières années n'ont-elles pas compté parmi les plus chaudes jamais enregistrées dans le monde¹ ?

Le dérèglement climatique est bel et bien une réalité. Il nous touche directement et marque chaque jour davantage nos existences, venant frapper de plein fouet tant nos territoires que notre vision de l'avenir. Lors de chacun de ces épisodes climatiques ou de ces catastrophes environnementales, les médias montrent qu'un nombre grandissant de citoyens vivent ce que les médias appellent le « mal du siècle ». Pourquoi ?

Parce que ces personnes ont pris conscience, dans la souffrance, de l'état réel de la planète et des conséquences funestes qui attendent l'humanité. Elles prennent au sérieux tous ces signaux

1. Selon une étude publiée en janvier 2023 par Copernicus, programme européen d'observation de la Terre visant à fournir des informations fiables sur l'état de notre planète, en utilisant des données satellitaires et terrestres.

avant-coureurs, de plus en plus visibles, que la Nature renvoie dans notre champ de conscience, mais que beaucoup de nos contemporains s'évertuent à minimiser, voire à nier. Ces personnes réalisent que ces phénomènes avaient été prédits par les scientifiques, pour certains il y a déjà cinquante ans ; ce n'est donc pas un épiphénomène, mais une lame de fond inéluctable que rien ne semble pouvoir arrêter : qui peut enrayer la fonte de la banquise² ou la sixième extinction massive qui menace un million d'espèces végétales et animales³ ?

Ces personnes se penchent sur les rapports du GIEC. Elles constatent avec effroi l'ampleur du phénomène et des conséquences dramatiques qu'elles vont avoir tant sur nos civilisations que sur nos modes de vie dans les années à venir : dans les prochaines décennies, il sera de plus en plus difficile de bien respirer, de bien boire, de bien manger, bref de bien vivre. Ces personnes qui ont cette « écolucidité », forgée sur des faits documentés scientifiquement – qui n'ont donc rien d'irrationnel –, subissent une souffrance grandissante, assortie d'angoisses existentielles, qui rendent leur vie bien plus difficile, voire dans certains cas, les font basculer dans la dépression. Ces personnes sont nommées « éco-anxieuses » ; il y en aurait en France 2,5 millions⁴ dans un état tel qu'elles devraient consulter un psychologue⁵. Ce qu'elles vivent, les scientifiques le prennent tout à fait au sérieux et conviennent de l'importance de les accompagner de façon appropriée.

2. D'après le centre américain National Snow and Ice Data Center (NSIDC), la banquise de l'Antarctique a « probablement atteint son étendue minimum pour l'année à 1,79 million de kilomètres carrés, le 21 février 2023 ».

3. Selon le rapport IPBES 2019 « Planète Vivante 2020 » qui indique que depuis 1970, les populations animales ont diminué en moyenne de 65 %.

4. Sutter P.-É., Steffan L., Michot D., in d'Hombres E., Rezzesi R. (dir.), « Quand travailler rend éco-anxieux », dossier « Entre agir et pâtir. Formes et sens du travail aujourd'hui », CONFLUENCE Sciences & Humanités, n° 3, 2023, p. 139-164.

5. Ces personnes éco-anxieuses, contrairement aux idées reçues, ne sont pas les plus jeunes ; on les trouve dans toutes les classes d'âge selon l'étude « L'éco-anxiété en France » de l'Observatoire de l'éco-anxiété (OBSECA), publiée en 2023.

Peut-être lisez-vous ce livre justement parce que vous pensez être éco-anxieux ou éco-anxieuse⁶ et que vous souhaitez comprendre votre éco-anxiété. Peut-être ressentez-vous ce mal-être diffus et avez-vous récemment découvert le terme d'éco-anxiété, vous permettant de mettre un mot sur ces maux que vous ressentez plus ou moins confusément. Peut-être avez-vous été éco-anxieux avant de trouver une forme de résilience⁷ face à cet avenir que vous imaginiez vraiment sombre. Peut-être n'êtes-vous pas vous-même éco-anxieux mais remarquez dans votre entourage des proches touchés par ce phénomène, jeunes ou moins jeunes, qui disent souffrir d'éco-anxiété et dont vous constatez le mal-être.

Quels que soient votre état ou votre situation, cet ouvrage a pour intention de vous aider à mieux comprendre le phénomène d'éco-anxiété. À le reconnaître mais aussi à l'accepter ; à le dédramatiser pour le surmonter et apprendre à vivre avec plutôt que contre. Parce que, nous le verrons, l'éco-anxiété n'est pas une maladie mais peut rendre malade, si on la laisse perdurer ou s'intensifier. D'où l'importance de sensibiliser chacun sur ce phénomène, pour en prendre la juste mesure afin de ne pas la minimiser ni l'exagérer, ou pire, pour éviter de stigmatiser les éco-anxieux – ou ceux qui ne le sont pas.

Cet ouvrage s'appuie sur nombre de recherches scientifiques dont certaines ont été menées par l'Observatoire de l'éco-anxiété (OBSECA⁸) qui regroupe praticiens et chercheurs en psychologie sur le sujet spécifique de l'éco-anxiété en France. Il s'appuie aussi

6. Dans cet ouvrage, les auteurs utilisent le mot « éco-anxieux » de façon générique pour qualifier aussi bien les éco-anxieux que les éco-anxieuses. L'utilisation du genre masculin sera purement grammaticale. Ainsi quand est écrit « l'éco-anxieux », les auteurs s'adressent tout autant aux lecteurs qu'aux lectrices et à tous les individus et toutes les personnes quel que soit leur sexe.

7. Le concept de résilience est apparu pour la première fois en psychologie, dans les années soixante-dix, avec les travaux de la psychologue américaine Emmy Werner. La résilience peut être définie comme la capacité d'un individu, d'une communauté ou d'un système à faire face, à s'adapter et à se remettre d'un traumatisme, tout en conservant son fonctionnement de base ou en se transformant positivement.

8. L'OBSECA a publié en mai 2023 la première étude d'ampleur nationale sur l'éco-anxiété en France, en plusieurs vagues de validation, conduites durant l'année 2022, en partenariat avec l'OBVECO (Observatoire des vécus du collapse) et avec OEP (On est prêt). Pour en savoir plus : <https://obveco.com/obseca/>

sur une expérience d'accompagnement d'éco-anxieux de plusieurs années, fondée sur les principes de la psychologie existentielle. Vous découvrirez également, au fil des pages, plus d'une centaine de témoignages d'éco-anxieux qui ont connu cette éco-anxiété puis l'ont dépassée et vivent mieux avec.

Outre des éclairages sur ce phénomène qu'est l'éco-anxiété, vous trouverez dans ce livre un outil d'autoévaluation vous permettant d'identifier votre degré d'éco-anxiété. Vous pourrez y suivre une méthode concrète fondée sur des exercices pratiques. Cette méthode, déjà utilisée par de nombreux éco-anxieux, leur a permis d'avancer sur le chemin de l'acceptation afin de pouvoir vivre leur éco-anxiété non pas comme une malédiction ou une « maladie honteuse », mais plutôt comme une chance, comme une « écoclairvoyance ». Cette écoclairvoyance assumée, au lieu d'être subie et donc mal vécue, permet à ceux qui appliquent cette méthode de devenir de véritables acteurs de la transition au service du Vivant⁹, dont notre monde a tant besoin, à l'aide d'écoprojets qui leur correspondent.

En un mot, cet ouvrage a pour objectif de vous aider à bien vivre votre éco-anxiété ou à mieux faire vivre celle de vos proches. Mieux, il a pour ambition de vous montrer comment prendre soin de vous-même en prenant soin du monde. Comment ? En soulageant d'abord votre détresse et en retrouvant peu à peu la paix intérieure. En vous aidant ensuite à porter un autre regard sur le monde et sur votre existence. En montrant enfin que l'action est salvatrice pour oser l'espérance, l'espérance qu'une vie bonne est possible dans « le monde d'après », malgré les nuages noirs qui semblent se profiler à l'horizon.

Puisse cet ouvrage être, pour le grand nombre, un chemin de résilience, face à l'une des crises existentielles les plus remarquables de notre siècle. Crise qui oblige tout un chacun à reconsidérer son existence et son rapport au Vivant dans chacun de ses gestes, même les plus insignifiants, et donc de repenser son rapport à la vie.

9. Le Vivant peut être défini comme étant l'ensemble des organismes dotés de processus biologiques vitaux, qui interagissent avec leur milieu pour survivre, se reproduire, croître, s'adapter et évoluer au fil du temps. Il s'agit, dans l'écosystème Terre, de tout ce qui porte la vie et dont dépend l'espèce humaine pour assurer sa pérennité.



Partie 1

COMPRENDRE L'ÉCO-ANXIÉTÉ

« Mal nommer un objet c'est ajouter au malheur de ce monde »

ALBERT CAMUS

Cette première partie vise à expliciter le phénomène de l'éco-anxiété : la définition qu'en donnent les experts, les symptômes les plus fréquemment observés et le processus de développement de l'éco-anxiété. Vous découvrirez comment l'éco-anxiété apparaît, se développe et devient, pour certains, très difficile à vivre.

Pour aller à l'essentiel, nous avons choisi de donner une large place à la parole des éco-anxieux que nous accompagnons – avec 140 citations – bien sûr en préservant leur anonymat (leur prénom et leur âge ont été modifiés, leurs éventuelles données personnelles supprimées). Le plus souvent, un court témoignage, vivant et direct, vaut mieux qu'une longue explication, clinique et désincarnée.

Si vous êtes éco-anxieux, sans doute vous reconnaîtrez-vous au travers de ces témoignages. Si vous avez des proches – enfants, adolescents, adultes – que vous estimez éco-anxieux, vous comprendrez mieux ce qu'ils peuvent vivre au quotidien. En les comprenant, vous serez certainement de meilleurs compagnons de route pour eux.

Ces témoignages – et les informations qui en découlent – sont des éclairages montrant les vécus les plus fréquemment rencontrés par les éco-anxieux. Ils ne prétendent évidemment pas à l'exhaustivité des vécus possibles. L'éco-anxiété touche à des questions existentielles, comme les conditions d'une vie bonne, le sens de la vie, l'alignement de ses comportements avec ses valeurs, l'affrontement de ses vulnérabilités (peurs, difficultés...), l'authenticité... L'éco-anxiété se vit ainsi de manière très personnelle en fonction de l'âge, de l'expérience de chacun, de sa personnalité, de sa situation familiale et professionnelle ou de l'environnement auquel l'éco-anxieux est exposé.

Mieux comprendre ce qu'on vit et pourquoi on le vit est un premier pas vers le mieux-être, comme l'explique ci-après Chloé, 24 ans, éco-anxieuse, faisant écho à la célèbre phrase d'Albert Camus, mise en exergue de cette première partie.



Paroles d'éco-anxieux

« C'est hyper important de considérer que l'éco-anxiété n'est pas quelque chose de pathologique, mais que c'est une souffrance à part entière. Parce que ça parle de sa vision du monde, de sa place à soi dans le monde... donc personnellement je trouve que c'est différent d'une maladie. Et de la reconnaître, mettre des mots sur ces maux, parce qu'on est des êtres humains qui fonctionnons avec la parole et le langage. C'est important d'avoir des mots pour désigner et comprendre ce qu'on vit ! »

Chloé, 24 ans

Pour paraphraser Camus, nous constatons que « bien nommer les objets peut ajouter au bonheur de ce monde ». Les psychologues savent bien que lorsque le patient a réussi à mettre ses mots à lui sur les maux qui le font souffrir, c'est le début de sa guérison ou de la rémission de ses souffrances.



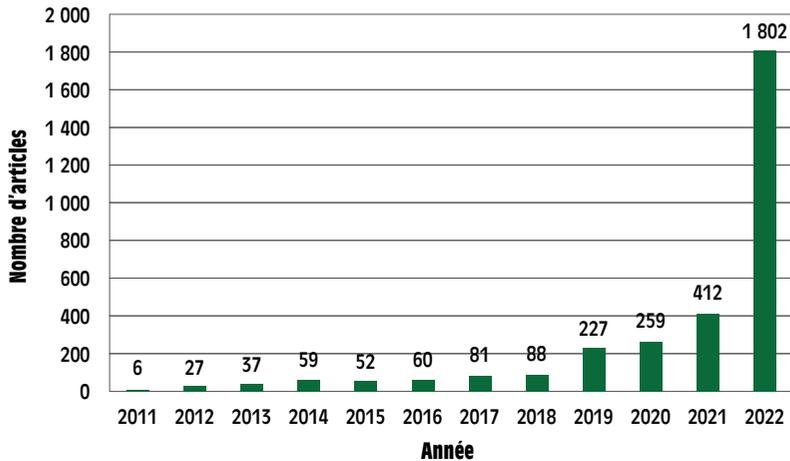
Chapitre 1

Éco-anxiété : de quoi parle-t-on ?

Difficile de définir l'éco-anxiété...

Quand on cherche la définition de l'éco-anxiété, il est difficile d'en trouver une qui fasse consensus. En France, il n'y en avait aucune dans les dictionnaires généralistes jusqu'en 2022 (le mot a fait son entrée récemment, dans l'édition 2023 du *Robert*), alors que la notion est de plus en plus utilisée dans les médias, depuis 2018 (+ 368 % d'articles sur le sujet de l'éco-anxiété entre 2018 et 2021 et + 337 % entre 2021 et 2022 !).

Nombre d'articles de presse écrite évoquant l'éco-anxiété répertoriés par Europresse de 2011 à 2022



Avant 2022, pour trouver une définition de l'éco-anxiété, il fallait se référer à des dictionnaires étrangers ou à des publications académiques. Pourtant, la notion d'éco-anxiété aurait été inventée dès 1997 par la chercheuse en santé publique belgo-canadienne Véronique Lapaige¹. Le concept ne fait cependant l'objet de recherches accrues dans la communauté scientifique que depuis une dizaine d'années.

Du côté des praticiens, il n'existe toujours pas à ce jour de définition officielle et consensuelle du point de vue médical. Le terme d'éco-anxiété n'est pas répertorié dans les tableaux cliniques du Classement international des maladies (CIM) géré par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ce qui fait que beaucoup de praticiens en dénie encore l'existence².

Il n'y a également aucune trace de ce terme sur les sites internet des organisations internationales responsables de l'environnement

1. Sans toutefois que l'on n'ait pu trouver de publications scientifiques l'attestant avec certitude.

2. Comme nous l'avons montré dans Sutter P.-É., Steffan L., N'ayez pas peur du collapse, DDB, 2020.

et du climat – celui du Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), celui de l'Organisation météorologique mondiale (OMM), ni celui du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) même si les conséquences sur la santé mentale des enjeux environnementaux commencent à être envisagées dans le sixième rapport du GIEC.

Les définitions génériques de l'éco-anxiété s'accordent en général sur deux points : des manifestations affectives d'inquiétudes combinées à des ruminations cognitives. Parmi les nombreuses définitions de l'éco-anxiété, on peut se référer à celle de Teaghan Hogg *et alii* (2021)³ et de son équipe de chercheurs australiens et néo-zélandais :

L'éco-anxiété est une « détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux globaux ».

Cette définition est, à nos yeux, la plus simple et la plus explicite. De plus, elle est non seulement l'aboutissement de nombreux travaux scientifiques, mais elle est aussi associée à un référentiel de symptômes et à un outil de diagnostic psychométrique de l'éco-anxiété que nous présentons plus loin.

Cette définition colle bien au terme lui-même. L'éco-anxiété serait un sentiment de préoccupation, d'inquiétude, d'anxiété voire d'angoisse selon son intensité. Beaucoup de personnes s'emparent de ce mot, car il semble bien traduire leur malaise, ce mal-être qu'ils ressentent quand ils constatent les atteintes des activités thermo-industrielles humaines sur l'environnement naturel et même social, aux conséquences dramatiques : pollution, réchauffement climatique, sécheresses, disparition massive d'espèces, migration climatique...

3. Hogg T., Stanley S., O'Brien L., Wilson M. S., Watsford, C., « *The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale* », *Global Environmental Change*, 71, 1-10. [102391], 2021.

Décortiquons le mot « éco-anxiété » pour voir justement de quoi il en retourne :

1. Avec son préfixe « éco- », le terme renvoie à la notion d'écologie. Ici, c'est d'écologie scientifique – non d'écologie politique – dont il s'agit ; il faut entendre celle-ci comme la science ayant pour objet les relations des êtres vivants (animaux, végétaux, micro-organismes...) entre eux et avec leur environnement. « *Éco-* » renvoie à notre relation avec tout le Vivant et les écosystèmes qui le portent. Pour faire référence à l'étymologie de ce préfixe (« *oï-kos* » en grec signifie « maison »), « éco- » nous interpelle quant à notre interdépendance avec notre « maison-Terre ». Si nous ne l'entretiens pas bien, notre logis sera moins accueillant, nous serons moins bien protégés, les ressources dont nous avons besoin pour vivre seront plus rares, voire viendront à manquer.
2. Le suffixe « *anxiété* » renvoie, quant à lui, à des préoccupations à la fois mentales (cognitives) et psychiques (affectives) quant à notre « maison-Terre ». À noter, comme exposé dans l'encadré qui suit, que le terme « *anxiété* » prête à confusion et alimente nombre d'idées reçues. Certains voudraient classer l'éco-anxiété un peu trop rapidement comme une sous-catégorie de l'anxiété, entendue comme trouble pathologique. Or, comme le montrent la plupart des chercheurs et praticiens, les manifestations anxieuses de l'éco-anxiété n'ont rien de pathologique. Elles sont tout à fait légitimes et rationnelles, au regard des enjeux environnementaux qui sont documentés par les meilleurs experts du domaine. Reprenant à leur compte la célèbre phrase de Jacques Chirac, prononcée à Johannesburg en 2002, « notre maison brûle et nous regardons ailleurs », les éco-anxieux sont ceux qui s'inquiètent de cet incendie, qui se préoccupent de l'état de notre maison commune et surtout, des conséquences néfastes à l'avenir pour l'humanité. Ils s'en soucient rationnellement, et non parce qu'ils ont un « profil » anxieux.



Paroles d'éco-anxieux

« On va manquer d'eau, il y aura des guerres pour l'eau, pour les ressources qui vont manquer. On ne pourra plus s'approvisionner, il va y avoir des rations, ça va être difficile pour survivre, et la nourriture ne sera plus bonne. Il va falloir que je déménage, je ne sais pas où ça va être vivable. Il y aura de plus en plus de sécheresses, d'inondations... Pratiquement aucun endroit sur Terre ne sera vivable. C'est ça que je vois, mais je ne pense pas que ça va arriver d'un coup, ce sera plus un mouvement progressif qui va aller en s'empirant, comme on voit un peu en ce moment avec toutes ces catastrophes climatiques. »

Hélène, 29 ans

Pour aller plus loin



La différence entre manifestations anxieuses et troubles anxieux

L'éco-anxiété n'est pas une sous-catégorie de l'anxiété, au sens psychopathologique du terme. Tout simplement parce que la cause qui la génère n'est pas irrationnelle, comme dans les troubles anxieux. Les personnes éprouvant un trouble anxieux ressentent en effet une anxiété excessive par rapport à l'importance des événements en cause. Par exemple, une personne souffrant d'anxiété généralisée peut craindre que son enfant ait un accident de la route à chaque fois qu'il se rend à l'école, idée qu'elle va ruminer jusqu'au retour de son rejeton, ce qui l'empêche de vivre sereinement au quotidien. Même si la probabilité d'accident n'est pas nulle, cette inquiétude est disproportionnée, voire irrationnelle au regard de la réalité (l'enfant revient régulièrement de l'école sans avoir d'accident).

Or dans le cas de l'éco-anxiété, ce qui provoque les inquiétudes (le dérèglement climatique, la montée prévisible du niveau de la mer, la chute massive de la biodiversité...) est bien rationnel et n'a rien de disproportionné par rapport à la réalité⁴, car ces événements sont constatés, étudiés et démontrés par les scientifiques.

4. Certains commentateurs de ces faits scientifiques en exagèrent parfois la portée, rajoutant ainsi de l'anxiété à l'éco-anxiété.

Pire, ces inquiétudes s'accroissent au fil des événements ou catastrophes climatiques que rapportent les médias. Les éco-anxieux en effet ajoutent de l'inquiétude à l'inquiétude en vérifiant ces informations, qui se cumulent les unes les autres, ce qui génère un stress intense et chronique : « l'écostress⁵ », un mal-être, une détresse mentale qui n'a rien à voir avec un trouble anxieux généralisé, mais qui peut, nous le verrons ultérieurement, conduire à un phénomène dépressif ou à un trouble anxieux, si le mal-être n'est pas traité.



Ne pas confondre éco-anxiété et solastalgie

L'éco-anxiété ne doit pas être confondue avec la solastalgie, néologisme créé en 2003 par Glenn Albrecht⁶. Pour ce dernier, la solastalgie est la douleur causée par la dégradation, la perte de son lieu de vie ou de son territoire, c'est le « mal du pays qui nous quitte ». C'est le cas lorsque le lac, dans lequel on se baignait et pêchait petit, s'est irrémédiablement asséché, que l'eau ne reviendra jamais plus parce qu'un barrage détourne la rivière qui l'alimentait ; plus rien ne sera comme avant. La solastalgie est une souffrance *a posteriori*, fondée sur le constat de ces dégradations inéluctables tandis que l'éco-anxiété est une souffrance *a priori*, par anticipation. Cette dernière se nourrit d'inquiétudes pour l'avenir, elle fait craindre de vivre des catastrophes pour soi, l'humanité ou toute autre espèce vivante, à plus ou moins court terme. L'éco-anxiété peut être alimentée par la solastalgie, jamais l'inverse.

Véronique Lapaige⁷ et la psychiatre américaine Lise Van Susteren parlent de stress « prétraumatique » pour expliciter l'éco-anxiété.

5. Le suffixe « éco » devant stress et stressors vise à indiquer la spécificité de ceux-ci en lien avec les enjeux environnementaux.

6. Glenn Albrecht est un philosophe australien et professeur en études environnementales. Il définit le concept de solastalgie en 2003 en mettant en évidence le sentiment de désolation des habitants de la Hunter Valley en Australie face à l'installation d'une mine de charbon à ciel ouvert. Devoir vivre dans leur lieu de vie profondément défiguré les avait affectés considérablement. Il argumente sur la nécessité pour l'humanité d'aller vers l'ère de la symbiocène, pour reconstruire son lien profond avec la Nature.

7. Rapport Fondation Jean Jaurès, Eddy Fougier, *Éco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine*, 2021.

Comme l'écrivait Montaigne, « qui craint de souffrir souffre déjà de ce qu'il craint ». L'éco-anxiété reflète l'inquiétude anticipatoire que provoquent les scénarios établis par les experts et les scientifiques – comme ceux du GIEC⁸ – sur la viabilité de la planète dans les décennies à venir. Et le fait de voir dans les médias l'actualisation de ces scénarios, au fil des catastrophes climatiques et environnementales, alimente les manifestations anxieuses.



Paroles d'éco-anxieux

« Comment faire pour me sentir bien et trouver à l'avenir un niveau de satisfaction qui me rendra heureuse malgré les problèmes environnementaux ? »

Zaïa, 28 ans

Si l'on parle de manifestations anxieuses et que l'éco-anxiété fait souffrir, est-il correct d'affirmer que c'est une maladie mentale ?

L'éco-anxiété n'est pas une maladie même si elle peut rendre malade...

Pour de nombreux experts, l'éco-anxiété n'est pas une maladie mentale. Ainsi, Hogg *et alii* (2021) mettent en garde contre la « pathologisation » des réponses mentales et émotionnelles à la crise environnementale. Pour Hogg et son équipe de chercheurs, l'éco-anxiété est une réponse rationnelle non fantasmée, compte tenu de la gravité de la crise écologique. Crise qu'il n'est plus nécessaire de démontrer, puisqu'elle est désormais bien documentée par nombre de recherches dans le monde.

Lapaige explique aussi que l'éco-anxiété ne relève pas du pathologique. C'est avant tout un mal-être qui conduit à un engagement

8. Le GIEC, Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, créé en 1988, réunit en 2021 tous les 195 pays membres des Nations unies. Il a pour mission d'évaluer et de synthétiser l'état des connaissances scientifiques sur le changement climatique et de cerner plus précisément les conséquences possibles de ce changement. Son dernier rapport, le sixième, date d'août 2021.

responsable en termes de pensée, de parole et d'action. Pour Alice Desbiolles⁹, l'éco-anxiété n'est pas une maladie mais « une réaction adaptative, normale face à une prise de conscience des enjeux environnementaux ». De son point de vue, « les personnes éco-anxieuses sont les personnes rationnelles et lucides dans un monde qui ne l'est pas¹⁰ » ; il ne faut donc « pas pathologiser des émotions par rapport à des réactions normales face à un événement indésirable ». Pour toutes ces raisons, l'éco-anxiété ne doit pas être considérée comme une maladie mentale.



Paroles d'éco-anxieux

« C'est difficile de vivre avec des gens qui ne sont pas sensibilisés à l'environnement, qui sont dans le déni. J'ai l'impression d'être un extraterrestre, de ne pas faire partie du même monde qu'eux, il y a un fossé qui se creuse de plus en plus avec mes proches, il y a de plus en plus d'incompréhension, un éloignement du réel. Je me dis que j'aimerais bien être comme eux, car ils n'en souffrent pas. »

Nathan, 34 ans

Même si l'éco-anxiété n'est pas une maladie mentale, à un certain degré d'intensité, les éco-anxieux peuvent présenter un certain nombre de symptômes qui ressemblent à un trouble anxieux : angoisses, insomnies, pensées obsessionnelles, isolement, émotions ou sentiments négatifs (peur, tristesse, impuissance, désespoir, frustration, dégoût, colère...). C'est ce qui fait que parfois l'éco-anxiété est à tort assimilée à une variété de trouble anxieux. Les personnels de soins, spécialistes en santé mentale, différencient troubles psychopathologiques (communément appelés « maladies mentales ») et états de détresse psychologique (plus souvent nommés « mal-être »), quand bien même les seconds peuvent conduire aux premiers. Sachant établir un diagnostic différentiel, ils distinguent l'un de l'autre.

9. Desbiolles A., L'éco-anxiété – Vivre sereinement dans un monde abîmé, Fayard, 2020.

10. Comme nous l'avons également montré dans N'ayez pas peur du collapse, ibid.

L'éco-anxiété est donc un mal-être, ou plus précisément, une détresse psychologique. Reste à savoir la diagnostiquer. L'état de détresse psychologique se situe entre l'état de santé mentale positive (appelé dans le langage courant « bien-être ») et l'état de trouble psychopathologique, ainsi que le montre le tableau ci-après. Les psychologues savent que si on laisse un mal-être perdurer et se dégrader, il peut basculer, avec une probabilité élevée, vers une psychopathologie aiguë ou durable.

Pour aller plus loin



Les différents états possibles en matière de santé mentale

Les trois états possibles en santé mentale

<p>Troubles psychopathologiques (ou « maladies mentales »)</p>	<p>Définition : Ensemble de dérèglements au niveau des pensées, des émotions et/ou du comportement qui reflètent un trouble biologique, psychique ou développemental des fonctions mentales. Cet état nécessite une prise en charge médicale, voire hospitalière (en hôpital psychiatrique).</p> <p>Quelques exemples : Dépression, troubles anxieux, troubles bipolaires, psychoses (schizophrénie, etc.), addictions...</p>
<p>Détresse psychologique (ou « mal-être ») L'éco-anxiété se situe dans cette catégorie</p>	<p>Définition : Processus durant lequel apparaissent des signes de stress et d'anxiété faisant suite à un ou plusieurs événements chez une personne n'ayant pas de troubles psychiatriques.</p> <p>Les signes sont : <i>physiques</i> (fatigue, insomnie, douleurs musculaires, migraines...), <i>cognitifs</i> (troubles de l'attention, difficultés de concentration, oublis...), <i>émotifs</i> (accès de colère, tristesse, irritabilité...) et <i>comportementaux</i> (isolement social, consommation d'alcool, abus de café, addiction...).</p> <p>Un accompagnement psychothérapeutique est parfois nécessaire, selon l'intensité, pour retrouver sa santé mentale positive ou éviter l'évolution vers un trouble psychopathologique (dépression...).</p>