

# Que faire si l'avenir écologique et le contexte climatique vous angoissent?

**SANTÉ PSY** Non contente d'impacter notre santé physique, la pollution peut aussi dégrader notre santé psychique. Comment atténuer cette écoanxiété qui semble s'amplifier?

La solastalgie, ça vous dit quelque chose? Plus communément appelé écoanxiété, ce phénomène semble prendre de l'ampleur, surtout auprès des jeunes générations. «Selon une enquête menée dans 10 pays auprès de 10 000 personnes, on peut constater qu'une majorité des 16-25 ans sont très préoccupés par le changement climatique», affirme Paul Weber, psychologue en chef du Centre de psychiatrie du Haut-Valais (PZO) à Brigue. «Plus de 50% des personnes interrogées ont rapporté des sentiments de tristesse, de peur, de colère, d'impuissance et de culpabilité. Plus de 45% ont déclaré que leurs sentiments concernant le changement climatique avaient un impact négatif sur leur vie et leur fonctionnement quotidiens. Ce sont des chiffres impressionnants, mais dans les établissements de santé psychiatriques et psychothérapeutiques, nous ne voyons guère l'anxiété climatique devenir un motif de consultation ou être principalement abordée dans les thérapies.»

«Les jeunes ne sont, bien évidemment, pas les seuls touchés, mais ils sont en première ligne des évolutions des dégradations écologiques», explique Sarah Koller, doctorante à l'UNIL et praticienne en écopsychologie. «C'est assez logique qu'ils semblent les plus concernés, parce qu'il s'agit de leur avenir proche. Lorsqu'on prend conscience de la gravité de la situation, le futur devient très incertain. On est peu préparé à vivre au quotidien avec cette incertitude assez radicale à laquelle les adultes d'aujourd'hui étaient peut-être moins confrontés, ou différemment.» Une dimension existentielle de l'écoanxiété dont on parle peu.

## Une angoisse réelle bien que peu reconnue

«L'écoanxiété n'est pas un diagnostic psychiatrique», relativise toutefois Paul Weber. «Certains experts parlent d'une «écoanxiété pratique» comme d'un «mauvais ressenti lorsqu'on réfléchit à la manière de réagir à des menaces écologiques telles que le changement climatique.» Je trouve cette définition très pertinente, surtout lorsque l'on tient compte du fait que l'anxiété doit d'abord être comprise comme une réaction normale de protection.»

La littérature scientifique différencie les degrés d'écoanxiété: ceux qui nous amènent à nous interroger et à opérer des transitions dans notre quotidien – qui sont, finalement, plutôt motivants – et d'autres trop importants qui nous handicapent, causant des troubles tant psychiques que physiques: «Il peut s'agir de troubles du sommeil, alimentaires ou anxieux, d'attaques de panique, d'une perte de motivation générale, ou pour des choses qui nous faisaient du bien auparavant, voire d'idées suicidaires», illustre Sarah Koller.

## CE QU'ON PEUT FAIRE, À SON ÉCHELLE, POUR PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT

Si on ressent de l'éco-anxiété, en parler avec ses proches, des associations, des groupes d'action, voire consulter un spécialiste.



Participer à la vie collective et politique pour faire changer les choses (voter, devenir membre d'une association, lancer des initiatives dans sa commune ou son quartier, etc.)



Eviter de prendre l'avion et la voiture; privilégier les transports publics, le vélo ou ses jambes.

Trier ses déchets, limiter les emballages en plastique, éviter le gaspillage.



Consommer le plus local possible.



«Il faut favoriser des actions qui ont du sens pour nous, qui respectent nos compétences et nos limites.»

SARAH KOLLER

Doctorante à l'UNIL et praticienne en écopsychologie

La question apparaît comme un problème de santé publique. En novembre 2022, Paul Weber a organisé une conférence intitulée «Le monde comme lieu incertain» qui a réuni plus de 200 participants. «Les exigences existentielles du contexte dans lequel nous vivons, fait de pandémie, de guerres et de crise climatique, nous font également prendre conscience de notre propre caractère éphémère. Le thème de la soirée était la question de vivre dans un monde incertain et la manière dont nous pouvons faire face aux défis actuels. L'occasion de recevoir des informations, de partager des expériences, de se fortifier «corps et âme» en étant en lien avec d'autres personnes.»

## Entrer en action pour combattre le sentiment d'impuissance

Pour Sarah Koller, il se pourrait que derrière l'écoanxiété se cache une difficulté collective à vivre

avec nos émotions, comme si nous en avions encore peur. Certains se disent «écocolériques». Peut-être que l'écoanxiété se développe justement quand on doit contenir ces émotions qui, pourtant, sont à la fois nécessaires et légitimes.

«Quelle que soit l'origine de l'insécurité et comme dans tous les contextes de crises, ce n'est pas la crise elle-même qui constitue un défi, mais notre façon de l'aborder», rappelle Paul Weber. Il recommande d'en parler autour de soi, pour se sentir moins seul et prendre conscience que des associations existent. Sarah Koller préconise elle aussi de se mettre en réseau, d'intégrer des groupes de parole ou des initiatives déjà en place. La littérature fait état de trois grands axes d'apaisement: pouvoir régulièrement parler de ce qu'on ressent (afin d'éviter d'en faire un tabou), développer une hygiène émotionnelle (en laissant les émotions nous traverser et s'exprimer, via des balades en nature, des activités artistiques, des exercices de méditation et de respiration, etc.) et agir, bien sûr. «Tout en arrivant à prendre soin de soi en même

temps pour tenir sur la longueur, il faut favoriser des actions qui ont du sens pour nous, qui respectent nos compétences et nos limites, pour entamer ce chemin de transition. Manifester, mettre en place un jardin communautaire avec ses voisins, se documenter, changer ses modes de vie pour réduire ses impacts; il y a mille choses encore à faire!» Un conseil corroboré par Paul Weber: «D'un point de vue psychologique, il est essentiel de prendre conscience de ses valeurs les plus importantes. Ces dernières peuvent être vécues en prenant part à une manifestation, mais peuvent également prendre d'autres chemins.» Et changer d'optique, en se concentrant sur cette bonne nouvelle: des solutions existent et des mouvements sont déjà en marche. ● EB

La Main tendue est de plus en plus sensibilisée à ces questions: [valais.143.ch](http://valais.143.ch)

D'autres ressources en ligne proposent des ateliers de groupe, comme [travailquierele.ch](http://travailquierele.ch) et [reseautransition.ch](http://reseautransition.ch) pour la Suisse romande.

## EXERCICE PRATIQUE

### Terrassez vos peurs en vous mettant en action

«Il existe une approche importante en psychothérapie, qui s'avère souvent utile en cas de défis existentiels», précise Paul Weber. «Il s'agit de la thérapie d'acceptation et d'engagement. Elle consiste à accepter que la situation donnée existe et à s'exercer à faire les expériences qui y sont liées. Pour ce faire, il est conseillé de cultiver de la flexibilité, de la créativité et de l'engagement, en menant une action courageuse orientée selon les valeurs personnelles qui sont importantes dans sa vie, indépendamment des chances de succès. Une telle attitude peut apporter de la sérénité et, parallèlement, un engagement qui peut changer les choses.»

PARTENARIATS:

En  
bref

## SYNAPSEPOIR

### Rencontre de proches

Active depuis 2009, Synapsespoir regroupe les proches et les familles de personnes souffrant d'une schizophrénie ou de psychose. Le mardi 11 avril prochain, l'association propose un moment de rencontre, d'échange et de partage autour de ces pathologies et de leur gestion quotidienne au sein de la famille. Rendez-vous à la rue de la Sitterie 2, à Notre-Dame du Silence à Sion, à 20 h.

Inscription obligatoire, par mail ou par téléphone, au 079 392 24 83 ou via [info@synapsespoir.ch](mailto:info@synapsespoir.ch)  
Plus de renseignements sur [www.synapsespoir.ch](http://www.synapsespoir.ch)

## ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

### Balade bleue valaisanne

Comment profiter du retour des beaux jours de manière saine et en accord avec ses valeurs? En prenant son vélo et en roulant pour la paix, la vie, le climat et la santé. C'est ce que propose la Balade bleue valaisanne. Du 1er au 8 avril, de la vallée de Conches à Lausanne, les cyclistes rejoindront la clôture de la Marche bleue, qui se poursuit jusqu'à Berne le 22 avril. Il est possible de rejoindre le groupe de participants à tout moment. Ceux-ci passeront par Monthey ce jeudi 6 avril, Le Bouveret vendredi 7 et Lausanne le 8.

Infos et inscriptions sur Facebook ou auprès de [labaladebleue@protonmail.com](mailto:labaladebleue@protonmail.com)



DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)