



Chapitre 3

Ce que vivent les éco-anxieux

Il est difficile de cerner le vécu des éco-anxieux en se passant des travaux de recherches scientifiques. Même si les praticiens ont des choses intéressantes à dire sur ce que vivent les éco-anxieux, ils parlent depuis leur point de vue qui est éminemment subjectif, du fait de leur formation (psy ou non psy), de leur approche thérapeutique (analytique ou comportementale), de leur expérience dans le domaine de l'éco-anxiété (récente ou ancienne) ou tout simplement de la configuration du profil de leur patientèle (enfants, adolescents ou adultes). Il convient donc de conjuguer théorie scientifique et pratique thérapeutique, pour approcher au plus près le vécu des éco-anxieux.

Hogg *et alii* ont formalisé un référentiel décrivant les symptômes vécus par les éco-anxieux sur la base de nombreuses recherches sur l'éco-anxiété précédentes à la leur. Ce référentiel a le mérite d'être relié à un outil de diagnostic présentant des qualités psychométriques très robustes, validées scientifiquement, que nous exposons plus bas. Commençons par parcourir ces quatre familles de symptômes, illustrées avec le verbatim de patients éco-anxieux.

Les 4 familles de symptômes de l'éco-anxiété selon Hogg *et alii*

Famille de symptômes affectifs

Cette famille rend compte des manifestations anxieuses, liées aux enjeux environnementaux. Ces manifestations anxieuses s'enracinent sur des peurs concrètes (le manque d'eau en cas de sécheresse par exemple) ou des inquiétudes pour l'avenir, extrapolées à partir d'informations factuelles (en cinquante ans, les scientifiques montrent que 68 % des insectes ont disparu en moyenne : à ce rythme d'extinction, combien en restera-t-il dans cinquante ans ? Si les insectes sont éradiqués dans ces régions, comment se nourriront les oiseaux ?).

Les éco-anxieux sont affectés par les catastrophes naturelles, par l'impact que cela peut avoir sur les êtres humains, sur le Vivant ; ils vivent mal la diminution de la biodiversité, ils se soucient des conséquences du changement climatique sur leurs propres vies, sur celles de leur entourage, sur la planète et sur l'humanité de manière générale. Ils vivent des émotions négatives très fortes : la peur, centrale, mais aussi la tristesse, la colère ou le dégoût. Tristesse, colère ou dégoût de voir le monde abîmé par les outrages des êtres humains. Tristesse, colère ou dégoût de constater que la majorité de leurs contemporains semblent indifférents et peu enclins à se remettre en cause.



Paroles d'éco-anxieux

« Lundi matin, je me suis levée, je n'ai pas pu m'empêcher de regarder des infos sur le réchauffement climatique : le dôme de chaleur au Canada à 49,6° avec ce village qui a littéralement brûlé. Fin de matinée, j'ai pleuré d'effroi. »

Emma, 29 ans

« Je vis très mal la fonte des glaciers, la disparition des espèces. [Pleurs] Je perçois cela comme des meurtres. »

Chantal, 42 ans

« En écoutant les news en été, je ressens une boule au ventre, de petites suées, je panique. Toutes ces perspectives sombres sur le climat me minent. »

Sébastien, 50 ans

« Je stresse beaucoup durant les canicules. Mes parents habitent à Sens ; on n'a pas eu de feu de forêt dans la région mais quand il fait chaud, je ne suis pas au mieux de ma forme. Quand il pleut, il fait gris, je suis très heureux, je me dis que c'est toujours ça de pris pour la planète. »

Mounir, 39 ans

« J'ai été touché par les inondations en Belgique et en Allemagne. J'ai ressenti de l'effroi mais aussi de la colère face à l'inaction de l'État. Car il va s'en passer de plus en plus des choses comme ça. Pourquoi on ne se prépare pas dès maintenant ? »

Étienne, 56 ans

À ces affects, articulés autour de l'émotion de peur et des manifestations anxieuses, s'ajoute parfois l'effet boomerang de la peur de la peur, notamment vis-à-vis de l'impact que leur propre peur peut avoir sur leur entourage.



Paroles d'éco-anxieux

« J'ai peur d'impacter ma vie familiale et mes enfants ; mon mari me reproche de suintier l'inquiétude. »

Macha, 42 ans

« Je dois apprendre à gérer mon éco-anxiété avec mon entourage proche sans leur déverser mon angoisse et ne pas la transmettre à mes enfants. »

Nicole, 46 ans

« J'ai peur de faire peur, que mes gosses passent par mon état, qu'ils soient plus touchés que moi et qu'en plus ils soient tristes de mon état comme de notre futur trouble. C'est la double peine ! »

François, 52 ans

Famille de symptômes cognitifs

Cette famille concerne les pensées obsessionnelles ou ruminations relatives aux enjeux environnementaux qui habitent quasi constamment l'esprit des éco-anxieux.

Les éco-anxieux ne cessent de penser à l'état de la planète, aux risques pour l'humanité et pour les autres espèces, aux évolutions urgentes à adopter pour nos modes de vie. Ils ne peuvent s'en empêcher ; c'est plus fort qu'eux. Toutes ces pensées graves, sombres, préoccupantes, peuvent avoir des impacts sur leur qualité de vie, de sommeil mais aussi sur leurs relations avec leur entourage (voir famille suivante).



Paroles d'éco-anxieux

« J'essayais de pas gaspiller trop d'eau, à en devenir hyper obsessionnelle, l'anxiété génère une forme d'obsession relative à tout ce que je dois faire... »

Chloé, 24 ans

« Je rumine beaucoup quant à l'état de la planète. L'éco-anxiété, c'est un disque dur noir qui tourne en permanence dans ma tête. Tout ce qu'on voit au quotidien ce sont des choses qui me font penser que ce monde n'a pas de sens. »

Manon, 27 ans

Famille de symptômes comportementaux

Cette famille regroupe les symptômes physiques et relationnels comme les troubles du sommeil du fait des ruminations, l'isolement

(dû à la difficulté des éco-anxieux à vivre aux côtés de contemporains qui ne prêtent pas suffisamment attention à l'environnement) et la difficulté à côtoyer leur entourage (familial, amical et/ou professionnel), ce qui peut nuire à l'efficacité de leurs activités.

Progressivement, du fait de leurs inquiétudes et de leurs ruminations, les éco-anxieux ont du mal à vivre sereinement, à se reposer, à créer des liens apaisants. À force de pointer du doigt les problématiques écologiques ou les incohérences du mode de vie de leurs proches, les éco-anxieux peuvent être perçus rapidement comme critiquant trop souvent autrui, ce qui rend la cohabitation parfois difficile, au risque d'être ostracisés par leur propre famille. « *Arrête de faire ta «Khmer vert»* », s'est entendu dire Myriam, qui faisait remarquer à son beau-frère l'absurdité de se déclarer pro-écologie alors qu'il partait cinq jours à New York, que cela allait libérer une tonne de GES rien qu'avec l'aller-retour en avion. À force d'être intègres et de vouloir que les autres le soient autant qu'eux, les éco-anxieux sont perçus comme des intégristes ; ils ne sont pas compris, ils se sentent rejetés.

Pour ne pas accroître l'isolement, voire provoquer le rejet des éco-anxieux, leurs proches doivent faire preuve d'empathie, ils doivent accueillir leur souffrance, tenter de la comprendre, ne pas la nier ou la ridiculiser. Les scientifiques³⁸ ont montré qu'il est très important pour l'entourage d'un éco-anxieux de reconnaître son vécu pour ne pas l'isoler davantage, rajouter ainsi de la détresse à la détresse et contribuer à ce que son mal-être ne bascule dans la dépression.



Paroles d'éco-anxieux

« *Je me réveille régulièrement la nuit ; je m'inquiète pour l'avenir de mes enfants ; j'ai du mal à trouver le sommeil ; je ne veux pas en parler à ma compagne pour ne pas l'effrayer avec mes idées noires.* »

Xavier, 56 ans

38. Susan Clayton (professeure de psychologie et d'études environnementales à l'université Wooster), *Psychology and Climate Change: Human Perceptions, Impacts, and Responses, 2018*, et *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance, 2018*.

« Je suis dans un état de stress chronique de questionnement, ce qui influe sur mon humeur. Notamment auprès de mon conjoint, ça crée des espaces de tensions et de conflit. »

Yaël, 39 ans

« Je suis allée à un dîner et j'étais déprimée. Il y avait 8 personnes, des amis proches et moins proches. J'ai eu vraiment le sentiment de ne pas vivre dans le même monde. J'ai été surnommée "la représentante de la dictature écologique". Je me fais régulièrement attaquer sur les enjeux environnementaux. »

Djamila, 35 ans

« Mes filles ne se sentent pas bien avec mes nouveaux choix parce qu'elles sont pro-société de consommation ; ce n'est pas facile. »

Virginie, 45 ans

« On était invités à l'anniversaire d'un ami ; il a dit que pour ses 50 ans il voudrait qu'on aille au Canada. Je me suis dit : on ne va pas faire venir 50 personnes au Canada ! ? J'ai ressenti de la colère, de la tristesse. J'étais tiraillé. Ça fait 2 tonnes par personne, donc 100 tonnes de CO₂ au total... Je ne veux pas être la « brigade verte » mais je ne peux pas non plus m'écraser. J'aimerais trouver la bonne posture. C'est compliqué. »

Karim, 49 ans

« On rentre dans la période de Noël qui est à l'opposé de ma vision des fêtes sobres. Mon père veut qu'on ait 25 cadeaux les uns les autres. Même si ça part d'une bonne intention, je suis super énervé et ça va forcément partir en vrille. »

Tom, 25 ans

Essayer de comprendre les éco-anxieux, de rentrer dans leur univers de pensée, de percevoir ce qui peut les stresser, les irriter, c'est important pour les accompagner. À l'image de Michèle qui a décidé, pour sa fille végane qui leur faisait vivre un enfer permanent leur reprochant sans arrêt leur mode de consommation, de cuisiner végane pour toute la famille le jour de Noël. Parce qu'elle

avait été entendue, leur fille s'est apaisée d'elle-même, comprenant qu'elle ne pouvait pas demander à tous de se mettre au diapason de ses propres choix... c'est l'un des chemins que doivent prendre les éco-anxieux pour bien vivre leur éco-anxiété : ne pas imposer leur vision du monde à autrui par l'agression, l'autoritarisme ou la violence, ne pas confondre eux aussi intégrité avec intégrisme, nous y reviendrons plus loin.

Famille de symptômes conatifs – ou l'anxiété de ne jamais en faire assez pour la planète

Cette famille de symptômes regroupe le sentiment de responsabilité de l'impact de ses modes de vie à l'égard de la planète, avec l'idée fréquemment répandue chez les éco-anxieux de n'en faire jamais assez pour le climat ou l'environnement.

Culpabilité, sentiment d'inaction, impuissance parfois jalonnent la vie des éco-anxieux dès lors qu'ils ont conscience des actions qu'il faudrait mener, alors qu'ils ont encore du mal à être exemplaires sur le sujet. Surtout qu'ils voient autour d'eux, par-delà leur famille – leurs amis, leurs collègues de travail, les citoyens – que les choses ne changent pas aussi vite qu'il faudrait, voire que rien ne bouge suffisamment rapidement pour faire face aux enjeux environnementaux.



Paroles d'éco-anxieux

« Il y a des périodes où j'étais tellement anxieuse de ne pas faire assez de choses dans le sens de l'environnement, que ma copine me disait "il faut que t'arrêtes parce que là t'es obsédée par ce truc-là, on dirait que t'y penses jour et nuit". »

Sybille, 25 ans

« C'est contradictoire. J'ai envie de penser à autre chose pour m'aérer l'esprit mais je culpabilise de savoir tout ça et de ne pas faire grand-chose. »

Fred, 32 ans

Dès lors, l'éco-anxieux se met à se questionner très fortement sur ses choix de vie existentiels, sur son engagement professionnel et personnel pour l'environnement ; il commence à se poser des questions sur le sens de sa vie, de son engagement. Tout décalage crée un inconfort et des dissonances cognitives difficiles à accepter ; c'est en retrouvant une cohérence entre sa prise de conscience et son action au quotidien que l'éco-anxieux retrouvera progressivement la paix intérieure, comme nous le verrons dans la seconde partie.



Paroles d'éco-anxieux

« Est-ce que ce que je fais au quotidien (écriture de scénario) a un sens ? Je culpabilise car je ne fais rien pour l'environnement. »

Leila, 24 ans

« Quelle que soit l'action que je fais, il y aura toujours des gens dans le monde qui prendront l'avion. Je me sens totalement impuissant face à l'effondrement imminent de notre société. Ça me plombe. »

François, 52 ans

« Il faut que je fasse plus que ce que je fais pour limiter mon impact ; je me pose énormément de questions existentielles par rapport à mon métier, mon utilité. »

Badou, 44 ans

Si vous pensez être éco-anxieux, sans doute vous êtes-vous reconnu dans certains de ces témoignages ou comportements. Prenez un instant pour faire un arrêt sur image et faire le point sur votre vécu.