

4 Actualité

«On ne peut pas lutter, à l'échelle individuelle, contre la fonte de la banquise»

INQUIÉTUDES Le premier observatoire de l'éco-anxiété a créé un lieu virtuel francophone pour aider celles et ceux qui la subissent à surmonter le mal-être dû aux conséquences du réchauffement climatique. Explications de son directeur, Pierre-Eric Sutter

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉRIC TARIANT

Psychologue du travail, psychothérapeute et philosophe praticien, Pierre-Eric Sutter dirige l'Observatoire de l'éco-anxiété – le premier en France spécialisé en la matière – et a créé la Maison des éco-anxieux. Il a été associé, en mai-juin dernier dans son pays, à la campagne de mobilisation citoyenne sur l'éco-anxiété, afin de «prendre soin de soi en prenant soin du monde», à laquelle 10 000 personnes ont répondu. Il vient de publier, en duo avec Sylvie Chamberlin, un guide pour «comprendre, auto-évaluer et apaiser son éco-anxiété», dans lequel il donne de précieux conseils pour débloquer les émotions refoulées, clarifier l'esprit et passer à l'action.

Qu'est-ce que la Maison des éco-anxieux que vous animez? C'est un site web gratuit qui permet au public francophone de relayer des informations fiables sur l'éco-anxiété, facilement accessibles grâce à des vidéos, et de relier les personnes éco-anxieuses à un psychologue expert délivrant un diagnostic gratuit qui permet de savoir s'ils sont, oui ou non, fortement éco-anxieux. Et s'ils le sont, d'être pris en charge, s'ils le souhaitent.

Quels conseils donneriez-vous aux éco-anxieux afin de «bien vivre leur éco-anxiété» pour reprendre le titre de votre livre? Il est important de comprendre, au préalable,



«L'écoprojet offre de se dépasser en se mettant au service d'une cause plus grande que soi»

PIERRE-ÉRIC SUTTER

le processus de l'éco-anxiété. Celui-ci démarre par une exposition aux informations anxiogènes relatives au dérèglement climatique ou aux atteintes à l'environnement. Titillés par ces informations fondées scientifiquement, les éco-anxieux se documentent et découvrent, effrayés, un envers du décor dramatique. Ils vivent alors une «écométanoïa», une prise de conscience, une conversion du regard qui élargit leur vision sur l'écologie et l'avenir de l'humanité. A force de ressasser ces informations négatives, leur équilibre psychique se fragilise. Quand on apprend que la banquise du Pôle Nord risque de fondre d'ici quelques décennies, on ne peut s'empêcher de s'inquiéter: de la montée des eaux, du devenir de la faune et de la flore qui y vit. Ces bouleversements suscitent un énorme écostress auquel les éco-an-

xieux ne peuvent faire face individuellement. Ces faits les amènent à porter un regard critique sur la doxa consumériste, sur notre «modèle» de société thermo-industrielle extractiviste et croissanciste, à la source de tous ces maux. Et à conduire certains d'entre eux dans ce que j'appelle «la vallée de la mort»: l'angoisse de la fin de ce monde-là qui ne semble pas se remettre en cause et du peu d'alternatives possibles.

Que proposez-vous alors à ces profils qui viennent vous consulter? Je les invite à revenir en arrière. A apprendre, en premier lieu, à contrebalancer les mauvaises nouvelles avec de bonnes. Je les invite ainsi à lister les bonnes nouvelles. Des études ont montré que les nouvelles positives permettent de protéger le système cardiovasculaire et d'éviter les dépressions. Pour gérer son écostress, il faut se focaliser sur les choses qui dépendent de soi et non sur celles qui ne sont pas de son ressort. On ne peut pas lutter, à l'échelle individuelle, contre la fonte de la banquise. Nous pouvons, en revanche, œuvrer pour contribuer à sauver sa faune ou sa flore. De grands écotémoins peuvent inspirer tout un chacun. C'est le cas de Felix Finkbeiner qu'évoque Cyril Dion dans son dernier documentaire. A 9 ans, à l'orée des années 2010, Felix avait été traumatisé par cet écostress gigantesque qu'est la déforestation de la forêt amazonienne. Comment bien respirer et vivre dans un monde qui s'appauvrit en oxygène si on détruit ce poumon vert? Il avait confié à son enseignant que quand il serait grand, il planterait un milliard d'arbres pour compenser cette destruction. Ce dernier l'a pris au mot et lui a fait planter son premier arbre dans la cour de son école. Cela a été une révélation pour Felix. Aidé par ses parents, il a créé

une ONG pour planter des arbres. En 2020, il était parvenu à planter 14 milliards d'arbres avec ses équipes!

Que déduire de cette histoire-là? Ce qui paraît impossible devient faisable, dès lors que l'on est déterminé et que l'on se focalise sur ce qui dépend de soi. En s'alliant au vivant, humain et non-humain, notre capacité d'action se trouve démultipliée. C'est ce qu'a démontré le couple Hervé-Gruyer à la Ferme du Bec Hellouin en Normandie. A l'encontre de la pensée dominante, ils ont apporté la preuve qu'une petite ferme maraîchère, pas motorisée, sans intrants, pesticides, ni énergies fossiles, pouvait être plus rentable qu'une ferme conventionnelle de plus grande taille pourvue de multiples équipements.

Comment trouver une forme d'équilibre? Affronter la doxa consumériste consiste à faire le tri entre les comportements mortifères et ceux qui sont au service de la nature. Les croyances et valeurs que nous portons déterminent l'orientation de notre action, comme l'ont montré les sciences humaines. L'éco-anxieux, parce qu'il est «titillé» par l'angoisse de finitude, a tendance à vouloir imposer ses valeurs écologiques à son entourage. Il est tenté de radicaliser son passage à l'action, ce qui risque de le faire passer pour un «khmer vert». Un juste milieu doit être trouvé pour rester dans une éthique de conviction qui se conjugue avec une éthique de responsabilité.

Vient ensuite l'étape du passage à l'action qui est essentielle à vos yeux... Oui, il importe de se mettre en mouvement pour concevoir et formaliser un projet, petit ou grand, au service du vivant qui comble nos croyances et appétences, tout en mobilisant nos compétences. C'est ce qui

permet de retrouver la paix intérieure et l'efficacité extérieure optimale. Il faut savoir accueillir nos peurs, qui nous informent d'un danger, mais il importe de passer à l'action pour y apporter une réponse. L'écoprojet offre de se dépasser en se mettant au service d'une cause plus grande que soi. En lançant son écoprojet, on aligne son engagement avec ses valeurs écologiques, on est au service du plus grand que soi. En l'accomplissant, on s'accomplit individuellement. Mais aussi de l'autre ou de la société, quand cet écoprojet a une dimension collective. En favorisant une écoresponsabilité dans ses gestes du quotidien, l'écoprojet nous met au service de la nature. On se trouve ainsi aligné avec ses valeurs écologiques, en marche pour défendre le vivant.

Quelles sont vos raisons d'espérer en 2023? Les éco-anxieux d'aujourd'hui sont pour moi les éco-ambassadeurs de demain. Plus ils seront nombreux, plus vite la prise de conscience écologique, l'«écométanoïa» sera forte dans la majorité passive grâce au modèle d'action qu'ils représenteront avec leur écoprojet. Les psychosociologues savent que, quand la minorité active atteint 10% de la population, leurs idées et valeurs «contaminent» la majorité passive. Plus vite les éco-anxieux mettront en œuvre leur écoprojet, plus rapidement ils seront médiatisés, plus la majorité passive comprendra à quel point il est urgent de changer. C'est ainsi que des îlots de résilience sont en train d'émerger un peu partout dans le monde, comme autant d'oasis dans le désert. ■

Bien vivre son éco-anxiété. Un guide pour comprendre, auto-évaluer et apaiser son éco-anxiété, de Pierre-Eric Sutter et Sylvie Chamberlin, Gereso Editions 2023.