

"Eco-anxiété" ou quand le réchauffement climatique provoque la dépression

Juliette Hariga

Ils se sentent impuissants face aux défis environnementaux. Ils font des crises d'angoisse ou de larmes face à un environnement qu'ils estiment condamné. Ils se disent en dépression face aux enjeux du réchauffement climatique. Culpabilisés aussi. Partout dans le monde, les témoignages d' "éco-anxiété" (ou d'anxiété climatique) se multiplient. Un phénomène auquel commencent à s'intéresser les professionnels de la santé mentale.

Newsletter info

Recevez chaque matin l'essentiel de l'actualité.

[OK Ne plus afficher ×](#)

Une tristesse profonde, un mal-être que connaît depuis un certain temps, un couple de Tubize dans le Brabant Wallon. Florence est prof de yoga, son compagnon Yannick est *webdesigner* mais il compte se reconverter très prochainement en guide nature. *"Web designer, ce n'est plus du tout une activité qui me convient au niveau de mes convictions. Je n'ai plus envie de participer à ce système. Par exemple: j'ai travaillé pour des boîtes automobiles et ça ne me convient pas."*

Les symptômes de la dépression

Ils ont la quarantaine, sont fortement engagés dans la transition écologique, dans le mouvement "zéro déchet", ils cultivent leur potager... Mais ça ne suffit pas à les apaiser face à l'urgence climatique ! L'effondrement de l'environnement, ils le vivent comme un effondrement personnel.

"C'est un état de grand stress, je suis en colère, triste. C'est une sorte d'impossibilité, d'impuissance. Ça m'arrive en tout cas souvent de pleurer une bonne partie de la journée. C'est comme une dépression." Florence dit pleurer en écoutant les infos, en lisant des rapports alarmants sur l'avenir de la planète. *"Je crève de trouille, dit-elle, surtout pour mes deux filles"*.

D'ailleurs, à refaire, le couple choisirait de ne pas faire d'enfant. *"Parfois, je me demande si mes filles deviendront des vieilles dames un jour, dit Yannick. Il y a quelques jours, j'ai lu cette étude britannique qui nous dit: "Si on continue comme ça, la fin de l'humanité c'est pour 2050 !" C'est dans 30 ans, elles auront notre âge !"*

Cette anxiété climatique se traduit aussi par des symptômes physiques. *"Une grande fatigue, de l'irritabilité, mal aux épaules, mal au ventre, les jambes qui lâchent"*, énumère Florence. Un abattement dont elle et son compagnon ont du mal

à sortir pour continuer les tâches quotidiennes.

"On passe pour des fous ou des rabat-joies"

Un mal-être d'autant plus difficile à vivre qu'ils se sentent complètement incompris et isolés. *"Il y a la difficulté d'en parler, déjà quand on parle de burnout au travail alors que le travail est quand même quelque chose de valorisé dans notre société, ce n'est qu'à moitié bien reçu, alors dire qu'on est en dépression à cause de la situation climatique... et bien on est considéré comme des fous, ou des rabat-joie, voire des extrémistes même!"*

Mais il a de quoi devenir extrémiste, rajoute Florence qui n'en peut plus d'entendre des proches raconter leurs allers-retours en avion pour un weekend à Barcelone. D'ailleurs, l'avion, Yannick et Florence ne le prendront plus jamais. Florence a même refusé le cadeau que voulaient lui offrir ses parents pour ses 40 ans : un voyage en Inde, le berceau du yoga... *"Ils voulaient me faire plaisir, ça, je sais bien mais c'est impossible pour moi de prendre l'avion."*

Une souffrance objectivée

Ils ont l'impression de passer pour des fous, d'être en complet décalage avec leurs semblables. Pourtant, l'impact des enjeux climatiques sur la santé mentale est de plus en plus reconnu par les professionnels de la santé.

Dans son dernier rapport, la puissante APA, l'Association américaine de psychologie, a même donné une définition à cette "éco-anxiété" : "la peur chronique d'un environnement condamné". Et la pionnière de cette notion d'anxiété climatique, c'est Véronique Lepaige, une belgo-canadienne. Cette psychiatre et chercheuse en santé environnementale parle de troubles qui relèvent de la "climatopsychopathologie". *"C'est une maladie, c'est une souffrance individuelle avec des troubles associés. Il y a des gens qui deviennent phobiques, extrêmement angoissés"*.

Est-ce que ça se soigne ?

Si c'est une maladie, comment la soigner alors ? Comment aller mieux alors qu'on a l'impression que l'effondrement de notre environnement se poursuit inéluctablement ? Des thérapies voient le jour, on parle beaucoup d'"écopsychologie" ces derniers temps mais pour Florence et Yannick, la seule chose qui leur fait du bien, quand ils trouvent l'énergie pour le faire, c'est d'agir à leur niveau.

"J'essaie de réintroduire la biodiversité dans notre jardin, je crée des hôtels à insectes", explique Yannick. Florence, elle, se sent bien quand elle est dans son potager, en accord avec elle-même. *"Je fais du potager-activisme",* dit-elle. *"Ce qui me fait du bien aussi, c'est acquérir des savoirs de base. Par exemple : savoir couvrir, savoir reconnaître des plantes comestibles, médicinales, savoir fabriquer des choses par moi-même. Ça m'aide, ça me rassure. Je ne suis pas survivaliste, je ne fais pas des réserves de malade mais de me dire que le jour où le ciel va nous tomber sur la tête, j'aurai peut-être une chance de survivre par les connaissances"*

que j'ai acquises, ça me rassure. Faire du feu par exemple. Ça a l'air bête mais c'est fondamental."

Reconversion professionnelle, changement de mode de consommation, apprentissage de savoirs, on le voit, cette "éco-anxiété" suscite aussi parfois un passage à l'action bénéfique pour ceux qui souffrent de cette anxiété climatique.