

# ECOANXIÉTÉ FACE AUX RISQUES MAJEURS :

prendre au sérieux ce phénomène de société !

# L'écoanxiété en 4 points clés

1. Emergence du concept
2. Éléments de définition
3. Une réaction adaptative normale et saine : absence de pathologie
4. Limites du choix du terme « écoanxiété »

# Manifestations et symptômes

1. Des manifestations anxieuses et / ou dépressives (symptômes affectifs)
2. Des obsessions écologiques (ruminations)
3. Des répercussions fonctionnelles sur le comportement :
  - > vie personnelle : désir d'enfant questionné, troubles du sommeil, addictions (dont troubles du comportement alimentaire)
  - > vie professionnelle : perte de sens, de la motivation
  - > vie relationnelle : isolement, frein de la capacité à agir
4. Anxiété liée à ses actions et à son impact personnel

# Les cibles de l'écoanxiété

1. Les jeunes
2. Les femmes
3. Les minorités ethniques
4. Les personnes à faibles revenus économiques
5. Certaines professions

# L'exemple de Lucie



**Ce qu'elle me partage :**

- Inquiétude face à l'avenir
- Grande tristesse
- Perte d'appétit
- Difficulté à s'endormir, pensées qui tournent en boucle
- Remise en question de ses études
- Une forme d'isolement
- Perte de l'envie d'agir
- Tendance à tout regarder à travers le prisme de l'écologie

# Un sujet qui évolue très vite

Huit Français sur dix expriment un sentiment fort d'anxiété face au dérèglement climatique

« Enseignement majeur de ce sondage : En effet, l'éco-anxiété devient un véritable sujet de société. L'immense majorité des Français se dit inquiète des conséquences du dérèglement climatique sur le monde (80 %), la France (74 %) ... mais également sur eux et leur famille (64 %). La problématique de l'environnement, auparavant si lointaine, ne l'est plus tant que ça. Preuve s'il en est : l'environnement est, pour rappel, la troisième préoccupation personnelle des Français (32 %). Par ailleurs l'éco-anxiété est citée comme le troisième frein au sentiment de bien-être (32 %) quasiment au même niveau que le manque de temps et d'argent (35 %). **Auprès des seniors de 70 ans et plus, c'est même le premier thème cité (39 %) devant leurs problèmes de santé (35 %).**



# Pathologiser l'écoanxiété : quels risques ?

1. En faire un problème rattaché à la sphère individuelle

2. Entretenir l'inaction climatique

3. Dépolitiser le sujet

—-> Les écoanxieux : des sentinelles du vivant ?

# Les autres risques psychiatriques associés au dérèglement climatique

L'éco-anxiété est un phénomène de société décrit dans les pays du Nord économique, où les gens ont les moyens d'intervenir et sont encore indirectement protégés des effets du dérèglement écologique. Dans les pays du Sud ou en Australie, où le dérèglement climatique provoque des phénomènes dramatiques, nous observons une prévalence des décompensations psychiatriques en lien avec la confrontation directe avec des événements extrêmes. En France, certaines personnes confrontées à des tornades, à des inondations ou à des glissements de terrain vont faire l'objet de traumatismes ou de troubles anxieux liés non à la projection vers l'avenir, mais à un événement passé. Certaines vont éprouver des problématiques relatives au deuil, et entrer dans des problématiques relevant du registre dépressif. D'autres de nos patients n'ont pas été directement affectés par le dérèglement climatique, mais éprouvent une inquiétude en raison des informations dont ils disposent.

En réalité, nous avons tous fait l'expérience du dérèglement climatique lors des épisodes caniculaires. **Pendant ces périodes, la fréquentation des services d'urgences psychiatriques est multipliée par sept.** Les décompensations sont plus fréquentes parmi nos patients, dont les symptômes augmentent et nécessitent des prises en charge, et pour lesquels le risque de mortalité est alors multiplié par trois. Ce sujet a été documenté : nous avons en France les deux types de patients. Dans d'autres pays, les populations ont été directement projetées dans des épisodes climatiques extrêmes, confrontées à la précarisation des ressources en eau et en nourriture ou au fait que les conditions de survie de base ne sont plus assurées, et doivent se déplacer pour assurer leur survie. Ces questions ont donc en effet une part culturelle, et si nous pouvons nous les poser, c'est parce que nous sommes relativement préservés ; mais ce constat devient de plus en plus discutable et précaire.

Interview de la Docteure Célie Massini au Sénat le 7 février 2024

-> **Importance des politiques d'adaptation au changement climatique**



# Quelles conséquences pour les pouvoirs publics ?

« En résumé, mon propos comporte trois points clés.

- Premièrement, l'éco-anxiété est l'une des conséquences sur la santé mentale du dérèglement climatique et **nous devons nous attendre à une augmentation des besoins de soins psychologiques et psychiatriques du fait du dérèglement climatique.**
- Deuxièmement, la **psychiatrie publique n'est pas aujourd'hui en mesure de répondre aux besoins déjà existants** de la population.
- Troisièmement, **l'éco-anxiété est encore insuffisamment définie.** Pour concevoir des politiques de santé efficaces sur ce sujet, des travaux de recherche doivent être entrepris pour définir des critères diagnostiques, traduire et valider les échelles existantes en français, comprendre comment s'articulent l'éco-anxiété et les autres troubles psychiatriques déjà décrits, et définir des stratégies thérapeutiques efficaces ».

Interview de la Docteure Célie Massini au Sénat le 7 février 2024

# Source : Table ronde sur l'éco-anxiété au Sénat (fév 2024)

Intervenant(s) :

**MASSINI Célie** (Psychiatre, GHU Paris psychiatrie et neurosciences )

**PELISSOLO Antoine** (Psychiatre, professeur des universités – GHU Henri- Mondor)

**SANTA MARINA Manuela** (Psychologue clinicienne et psychothérapeute)

**SUTTER Pierre-Eric** (Psychologue du travail )

## Table ronde sur l'éco-anxiété

Mercredi 7 février 2024



# Les messages clés

Nommer les choses c'est enfin les voir, les comprendre.

La transition écologique, ce n'est pas un sprint, c'est un marathon. Et il n'y a pas de ligne d'arrivée !

Les émotions, c'est comme la politique. Si on ne s'en occupe pas, ce sont elles qui s'occuperont de nous.

Ce qui se passe à l'intérieur de nous est en miroir de ce qu'il se passe à l'extérieur concernant la crise écologique.

# Le MOOC sur l'éco-anxiété

## Mieux comprendre ses émotions pour libérer sa puissance d'action



5h de contenu e-learning,  
accessible à tout moment



Prix libre et conscient



Déjà +1750 participants

# Notre impact : note de 9,1/10

# 98%

des participants

se sentent plus en capacité de se mettre en mouvement sur les enjeux environnementaux (66% ont identifié des pistes d'actions immédiates)

« Un grand merci pour cette formation riche, qui permet de **prendre du recul** et de faire le point pour soi-même »

Isabelle, décembre 2023

« Merci pour cet **accompagnement précieux et professionnel** dans ce qui risque d'être le chemin futur de toute personne qui réalise l'ampleur de la crise environnementale »

Pierre, février 2024

# Le RAFUE



**Réseau des professionnels de  
l'Accompagnement Face à l'Urgence  
Ecologique.**

**Les derniers articles  
du blog**

**Comment  
les  
bouversement**

# Pistes d'action pour vivre avec l'écoanxiété

## Ouvrer au niveau du collectif :

- Les entreprises :
  - S'engager ou poursuivre la transition écologique
- Les pouvoirs publics :
  - Déjouer l'inaction climatique
  - Prendre la mesure des enjeux écologiques et agir pour une transformation structurelle de notre société
- Entreprises et gouvernements : 75% du changement possible\*

## Agir de manière individuelle :

- Prendre soin de soi
  - Verbaliser, partager ses émotions
  - Intégrer la notion de limites
  - Faire un travail avec le deuil
  - Continuer à rêver, à stimuler son imaginaire, etc.
- Prendre soin des autres
  - Etre un exemple, piquer la curiosité pour donner envie
  - Travailler la relation avec ses proches, être dans la bienveillance et l'acceptation, etc.
- Prendre soin du vivant
  - Etre au contact de la nature (reliance)
  - Faire des actions concrètes (permaculture, nettoyage de plages...)
  - Transmettre (enfants, proches) le lien à la nature, etc.

\* (Etude de Carbone 4, Faire sa part, 2019)

# Questions - Réponses

## Discussions



*Merci à Juliette Decq, Charline Schmerber  
et à Ghislaine Verrhiest-Leblanc*

**Merci de votre attention**