

L'éco-anxiété ou le trouble mental causé par la peur du changement climatique

Dans le film *Take Shelter*, Curtis, sujet à de violents cauchemars sur la fin du monde, est obsédé par la survenue d'une apocalypse. Tandis que la peur s'empare peu à peu de lui, il se met à construire un abri sous terre pour se préparer aux événements qu'il pense imminents. Depuis la sortie du film en 2012, les nouvelles concernant le dérèglement climatique se sont encore aggravées et les pathologies psychiatriques liées à ce phénomène portent désormais un nom : l'éco-anxiété.

"Le [changement climatique](#) peut être vraiment bouleversant. Surtout quand je suis connectée et que j'essaye de suivre le cours de l'actualité et des publications scientifiques chaque jour", explique Miriam Nielsen, journaliste scientifique basée à New York, sur sa chaîne Youtube [Zentouro](#). *"A chaque nouvel article sur l'augmentation de la température des eaux, sur la fonte glaciaire ou sur un nouveau rapport des Nations Unies, ce sentiment de destin fatal et de désespoir s'installent dans mon cerveau, comme une épaisse couche de poussière."* Miriam Nielsen insiste sur l'impression de ne rien pouvoir faire d'assez fort pour réussir à contrer le changement climatique. *"Un tas de choses que je fais semblent du coup vraiment trop faibles et minuscules, comme s'il était bête de se dire que quelque chose que je viens de faire pourrait avoir un impact mesurable sur la planète."*

Un sentiment qui commence à se répandre à travers le monde et qui est étudié par plusieurs professionnels de la santé mentale, comme le docteur Ali Mattu, docteur en [psychologie](#) médicale à la Columbia University. Il différencie l'éco-anxiété d'autres pathologies mentales. *"L'éco-anxiété est assez proche de l'anxiété classique. Mais ce qui la différencie d'un simple stress, c'est le côté désespéré, dans le sens où nous sommes tellement coincés dans nos soucis que cela nous empêche d'agir. Il n'y a pas de définition psychiatrique pour le moment mais c'est un nouveau terme."*

Le concept commence toutefois à se faire une place auprès des professionnels de santé. Il apparaît pour la première fois [dans le DSM-5](#), la dernière édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, l'ouvrage de référence dans le monde de la [psychiatrie](#). L'Association américaine de psychiatrie, à l'origine du manuel, qualifie l'éco-anxiété de *"peur chronique d'un environnement condamné."*

Les Millennials particulièrement concernés

Difficile de chiffrer ce phénomène encore naissant. [Une première étude](#) a été menée en 2018 par Harris Poll et montre que 92% des Américains se disent préoccupés par le futur de la planète. Mais surtout, 72% des "Millennials", les personnes âgées de 18 à 34 ans, déclarent souffrir de symptômes caractéristiques de l'éco-anxiété. *"Près des trois quarts des Millennials affirment que regarder, entendre ou lire des actualités négatives au sujet de l'environnement de temps en temps a un impact sur leur bien-être émotionnel (par exemple, l'anxiété, des pensées récurrentes, des problèmes de sommeil ou un sentiment de mal-être)",* peut-on lire dans l'étude.



Si cette pathologie peut concerner tout le monde, les personnes directement touchées par les effets du changement climatique ont un risque plus élevé de connaître ce genre de troubles. *"On peut associer l'éco-anxiété aux personnes qui souffrent d'inondations ou de la hausse des températures. Après l'ouragan Katrina par exemple, un syndrome post-traumatique a été diagnostiqué à certaines victimes. Personne ne mettait de mot sur cette pathologie pour le moment mais c'est bien d'éco-anxiété dont ils souffrent. Ils répondent tout simplement à ce qui se passe à l'instant présent."* Ali Mattu rappelle que même sans avoir connu de catastrophe, vivre dans une zone à risque, comme une aire géographique où les deux de forêt ou les montées des eaux sont fréquentes suffit à déclencher des angoisses.

Les clés pour aller mieux

D'autant que le stress éprouvé pendant la grossesse pendant les personnes sujettes à une catastrophe naturelle se répercute sur l'enfant à naître selon une étude de la City University de New York. Les chercheurs ont travaillé sur les victimes de l'ouragan Sandy de 2012 qui a touché la côte Ouest des États-Unis. *"Les résultats ont montré que pour les femmes qui avaient montré des symptômes de dépression prénatale, les conséquences sur leurs bébés étaient exacerbées. Ces derniers montraient de taux de détresse plus importants et des taux de plaisir plus bas que les enfants nés avant l'orage. En d'autres mots, vivre cet orage avait amplifié l'impact d'une dépression prénatale déjà existante"*, explique [The Atlantic](#).

L'éco-anxiété, c'est l'anxiété liée à la constatation de la multiplication des catastrophes écologiques et du décalage total de nos sociétés avec ce qui doit être fait. Et les psychologues doivent y adapter leur discours, car il y a urgence (et hausse des consultations)

— TM (@notoriousbigre) [25 février 2019](#)

D'ici à ce que cette nouvelle pathologie soit mieux étudiée, certains spécialistes donnent quelques clés pour essayer de mieux vivre avec cette peur incessante lorsque la menace est réelle. En plus d'aller consulter un professionnel, le docteur Ali Mattu conseille de mettre de côté quelques éléments rassurant, comme des photos de famille, mais surtout pas quelque chose stocké sur un portable qui pourrait disparaître en cas de panne d'électricité. *"Il est également important d'avoir établi un plan d'action en cas de problème, car se reconnecter avec le reste de son entourage peut être difficile."*

À l'inverse, certains chercheurs étudient le phénomène opposé, la "*lassitude de l'apocalypse*", un terme popularisé par Per Espen Stoknes, psychologue, docteur en sciences économiques et président du Centre pour la croissance verte à la Norwegian Business School. Elle se caractérise par une dissonance cognitive entre notre inaction et l'actualité liée au changement climatique à laquelle nous sommes confrontés presque chaque jour. Une sorte de paralysie qui nous empêcherait d'agir. Une chose est sûre, peu importe comment le dérèglement climatique nous atteint, la thématique constitue désormais un champ de recherche à part entière en psychiatrie.