



# L'ECO-ANXIÉTÉ

**22 juin 2023**

Hélène Jalin

# Présentation du RAFUE

## Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique

### NOTRE OBJECTIF :

- **Traiter des nouvelles souffrances issues de la dégradation planétaire et de l'effondrement : éco-anxiété et solastalgie**
  - En rassemblant des professionnels de l'accompagnement conscients de l'impact des phénomènes environnementaux sur la santé mentale (psychologues, coachs, médecins, psychothérapeutes...)
  - En favorisant la cohésion entre eux, dans le respect des pratiques de chacun, tout en exigeant de leur part une posture réflexive
- **Protéger le vivant à travers le changement des consciences**

# Présentation du RAFUE

## Concernant les prises en charge :

- Développer des approches créatives, complémentaires, dans des cadres variés (du cabinet à l'immersion en nature, de la thérapie individuelle au groupe thérapeutique en passant par le coaching et l'éco-psychologie)
- Favoriser le lien à la nature, y compris dans le cadre de la prise en charge
- Rendre visibles les professionnels du réseau auprès du grand public (annuaire).
- Tisser des liens avec d'autres réseaux mettant au cœur de leur démarche le soin face à l'urgence écologique.

# Présentation du RAFUE

## Concernant le changement des consciences :

- Accroître les connaissances théoriques liées à ces nouvelles souffrances et/ou malaises environnementales/aux.
- Proposer des actions de sensibilisation du grand public
- Former les professionnels de l'accompagnement à l'éco-anxiété

## Objectif transversal

- Favoriser le passage à l'action, en cohérence avec ses valeurs

# Ne pas « pathologiser » par principe l'éco-anxiété

Une anxiété :

- ✓ non irrationnelle
- ✓ Mais qui peut passer comme telle face au déni ambiant...

... qui peut concerner aussi le thérapeute !

Des professionnels non formés qui voient arriver de plus en plus de patients souffrant d'éco-anxiété.

Or, l'éco-anxiété ne se guérit pas ! On peut seulement apprendre à mieux vivre avec

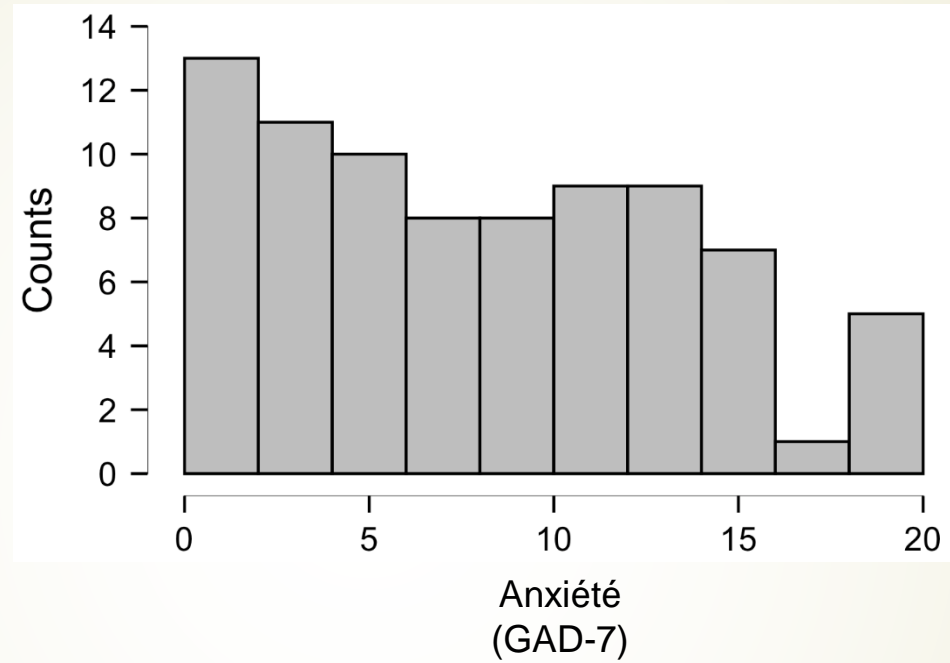
# Des difficultés relationnelles fréquentes

- Incompréhension des proches, conflictualité, solitude
- Reconfiguration des valeurs => perte de sens
- Difficultés générationnelles (« inversion » chez les plus jeunes)



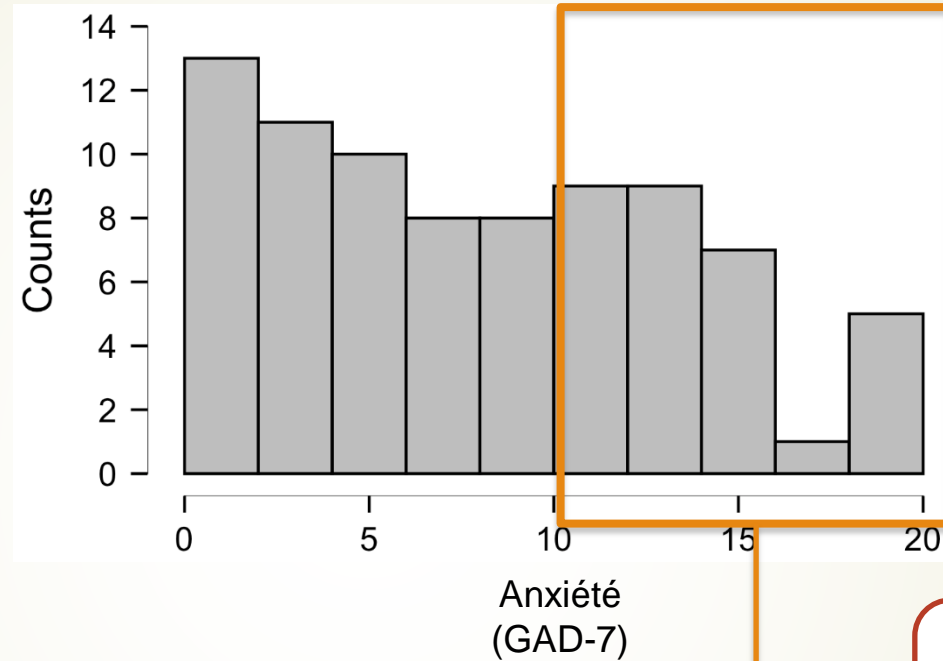
=> Favoriser les dispositifs de groupe

# Deux profils d'éco-anxieux



Enquête réalisée en 2023  
auprès d'un panel de 90  
personnes éco-anxieuses  
(Jalin et al.)

# Deux profils d'éco-anxieux



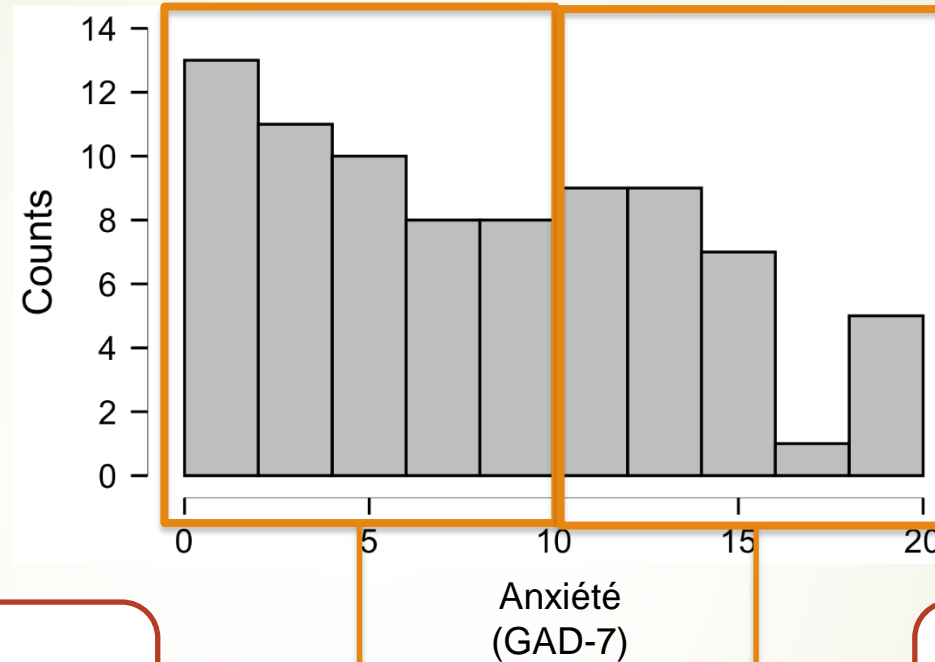
Enquête réalisée en 2023  
auprès d'un panel de 90  
personnes éco-anxieuses  
(Jalin et al.)

Base anxieuse

- Biais de vigilance excessive et de catastrophisme
- **L'éco-anxiété vient maximiser une anxiété existante**



# Deux profils d'éco-anxieux



Enquête réalisée en 2023  
auprès d'un panel de 90  
personnes éco-anxieuses  
(Jalin et al.)

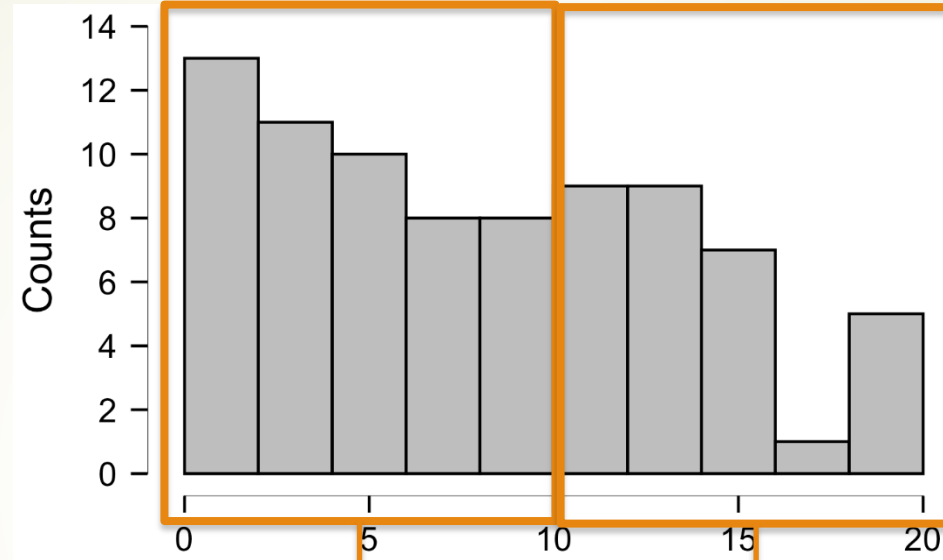
Base non anxieuse

- **Stress intense** à durée théoriquement limitée liée à la prise de conscience
- Des manifestations émotionnelles plus variées (colère, tristesse, culpabilité..)

Base anxieuse

- Biais de vigilance excessive et de catastrophisme
- **L'éco-anxiété vient maximiser une anxiété existante**

# Deux profils d'éco-anxieux



Enquête réalisée en 2023  
auprès d'un panel de 90  
personnes éco-anxieuses  
(Jalin et al.)

Base non anxieuse

- **Stress intense** à durée théoriquement limitée liée à la prise de conscience
- Des manifestations émotionnelles plus variées (colère, tristesse, culpabilité..)

Anxiété  
(GAD-7)

Base anxieuse

Urgence  
à agir

- Biais de vigilance excessive et de catastrophisme
- **L'éco-anxiété vient maximiser une anxiété existante**

Maximisation

# Ne pas « pathologiser » par principe l'éco-anxiété



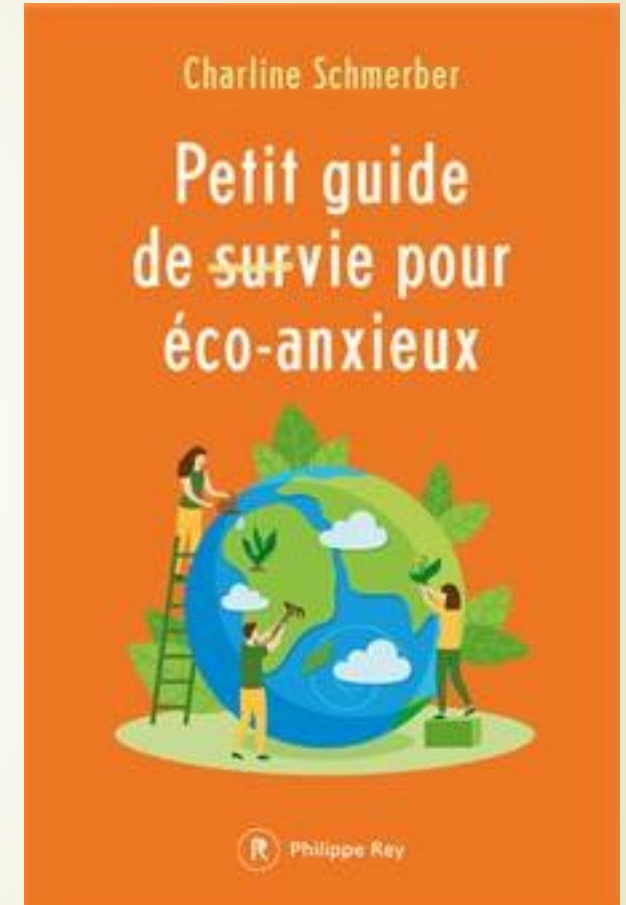
Associé au sentiment d'impuissance  
=> **Stratégie d'évitement**



Associé au sentiment d'urgence à agir  
=> **Stratégie de lutte**

# Une pluralité de pratiques

- ✓ TCC (3<sup>ème</sup> vague) – thérapie ACT
- ✓ Groupes thérapeutiques et de paroles
- ✓ Ecopsychologie
- ✓ Thérapie existentielle
- ✓ Thérapie ACT – importance des valeurs
- ✓ Habilités sociales
- ✓ Coaching



# Une pluralité de pistes thérapeutiques

Inspiré de :  
Seth, A., Maxwell, J., Dey, C., Le Feuvre, C., & Patrick, R. (2023). Understanding and managing psychological distress due to climate change. *Australian Journal of General Practice*, 52(5), 263-268.

## Stratégies de coping et compétences permettant de gérer l'éco-anxiété

Domaine de coping	Stratégies
Centré sur l'émotion	<ul style="list-style-type: none"><li>• Techniques de relaxation</li><li>• Mindfulness</li><li>• Self compassion</li><li>• Compétences relationnelles permettant de manager les conflits et de poser ses limites</li><li>• Recherche de soutien social</li><li>• Connexion à la nature</li></ul>
Centré sur le problème	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation au changement climatique, aux moyens de le réduire et de s'y adapter</li><li>• Stratégie de résolution de problème à l'échelle personnelle : objectifs SMART et mise en œuvre d'actions personnelles qui aient du sens</li><li>• Actions pro-environnementales ayant un cobénéfice avec la santé mentale (ex : passer au vélo)</li><li>• Actions pro-environnementales collectives</li></ul>
Centré sur les valeurs, la confiance et l'espoir	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'inscrire dans une logique de valeurs plutôt que d'objectifs</li><li>• Recadrer les émotions désagréables dans une logique de valeurs (ex : le deuil comme composante de l'amour de la nature, la colère comme expression d'une soif de justice)</li><li>• Développer un sens élargi du soi, incluant le soi social et le soi écologique.</li><li>• Pratiques de gratitude</li><li>• Cultiver d'authentiques sources d'espoir</li></ul>

# L'Echelle de Mesure de l'Eco-Anxiété

- 2 phases quantitatives visant à construire un échelle de mesure de l'éco-anxiété (environ 700 participants adultes)

	Oui	Plutôt oui	Plutôt non	Non
1. Je me sens coupable de ne pas en faire assez pour consommer moins.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. La multiplication des informations données par les médias sur le changement climatique génère chez moi une forte angoisse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Cela m'angoisse de constater que les gens n'ont pas suffisamment conscience des risques liés au changement climatique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. A cause des effets probables du changement climatique, je me sens plus en sécurité à la campagne qu'en ville.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Le changement climatique ravive ma peur de mourir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. A l'évocation du changement climatique, j'ai parfois mal au ventre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je pense qu'une prise de conscience généralisée permettra de freiner le changement climatique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Un niveau d'éco-anxiété décuplé chez les « travailleurs de l'environnement »


## Une plus grande perception du risque écologique :

- Plus informés
- Plus attentifs aux preuves du changement
- Exposés quotidiennement à travers leur profession
- Plus de valeurs pro-environnementales (prédicteur de l'éco-anxiété)
- Une plus grande connexion à la nature



## L'expression d'une anxiété « professionnelle »

- L'impuissance est ressentie dans leur vie personnelle ET professionnelle
- Des personnes « déprimées professionnellement » (Camille Parmesan, contributrice au GIEC)
- Risque de dévalorisation professionnelle et personnelle



# Groupe thérapeutique « mieux vivre son éco-anxiété »

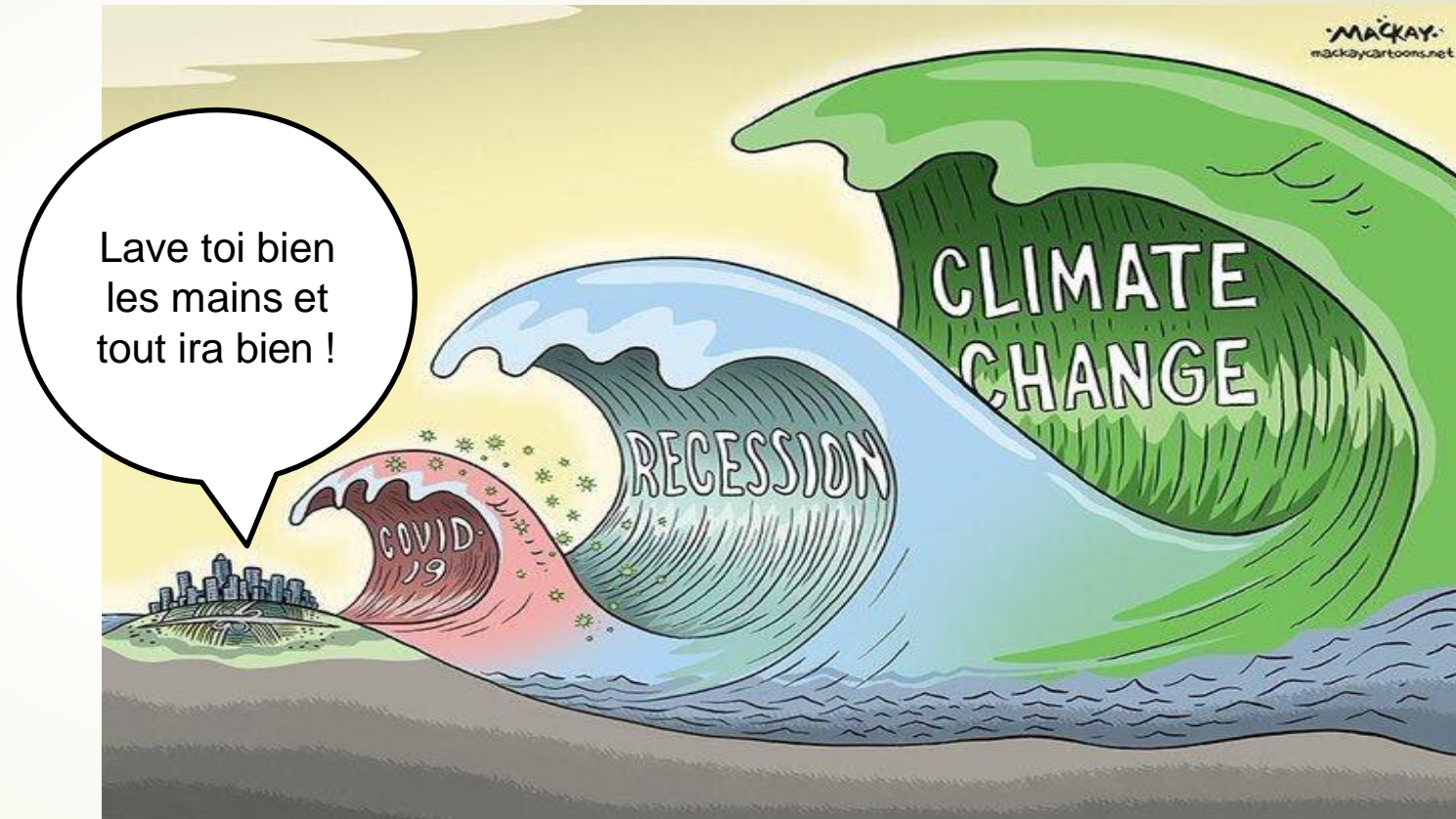
- ′ Groupe fermé,
- ′ 8 séances de deux heures tous les 15 jours
- ′ 8 à 12 personnes
- ′ Modules thématiques :
  - ′ Psychoéducation sur les émotions et l'éco-anxiété
  - ′ Quelles émotions je ressens face à la crise écologique ?
  - ′ Où en suis-je de mon deuil écologique ?
  - ′ L'écologie comme valeur
  - ′ Les relations aux autres : s'affirmer... ou pas ?
  - ′ Comment et « combien » m'engager ?



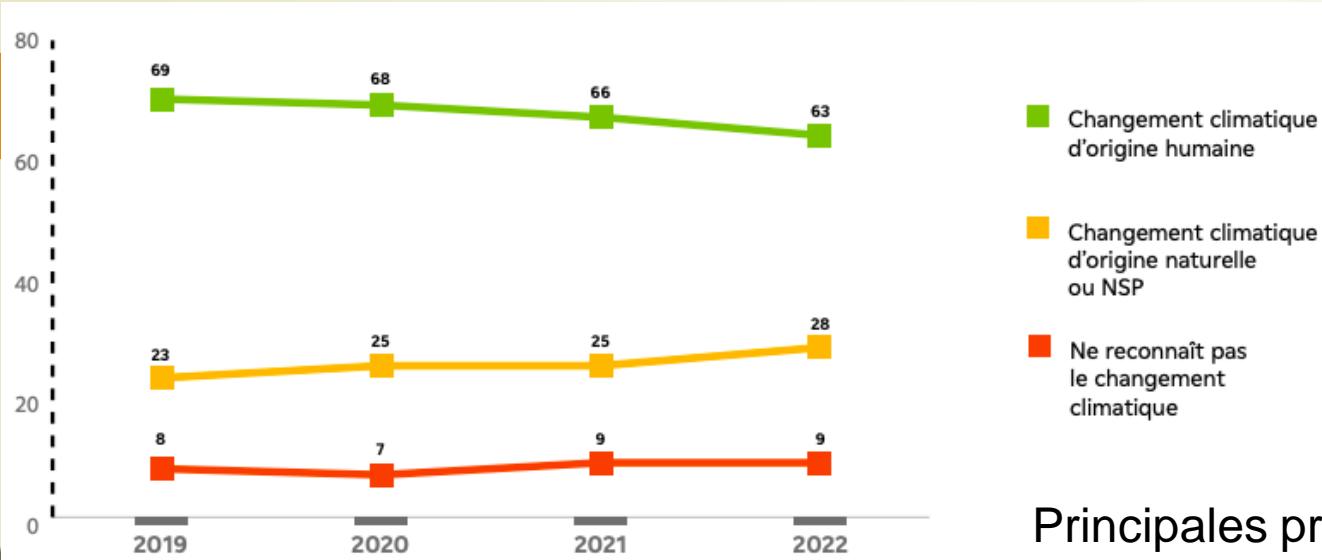
# Pourquoi ne sommes-nous pas tous éco-anxieux ?

- Le problème est grave et complexe
- La solution passe par un changement important dans nos modes de vie
- Idée de finitude, de mort

=> Nous n'y sommes pas forcément prêts et mettons en place des mécanismes d'évitement ou de mise à distance

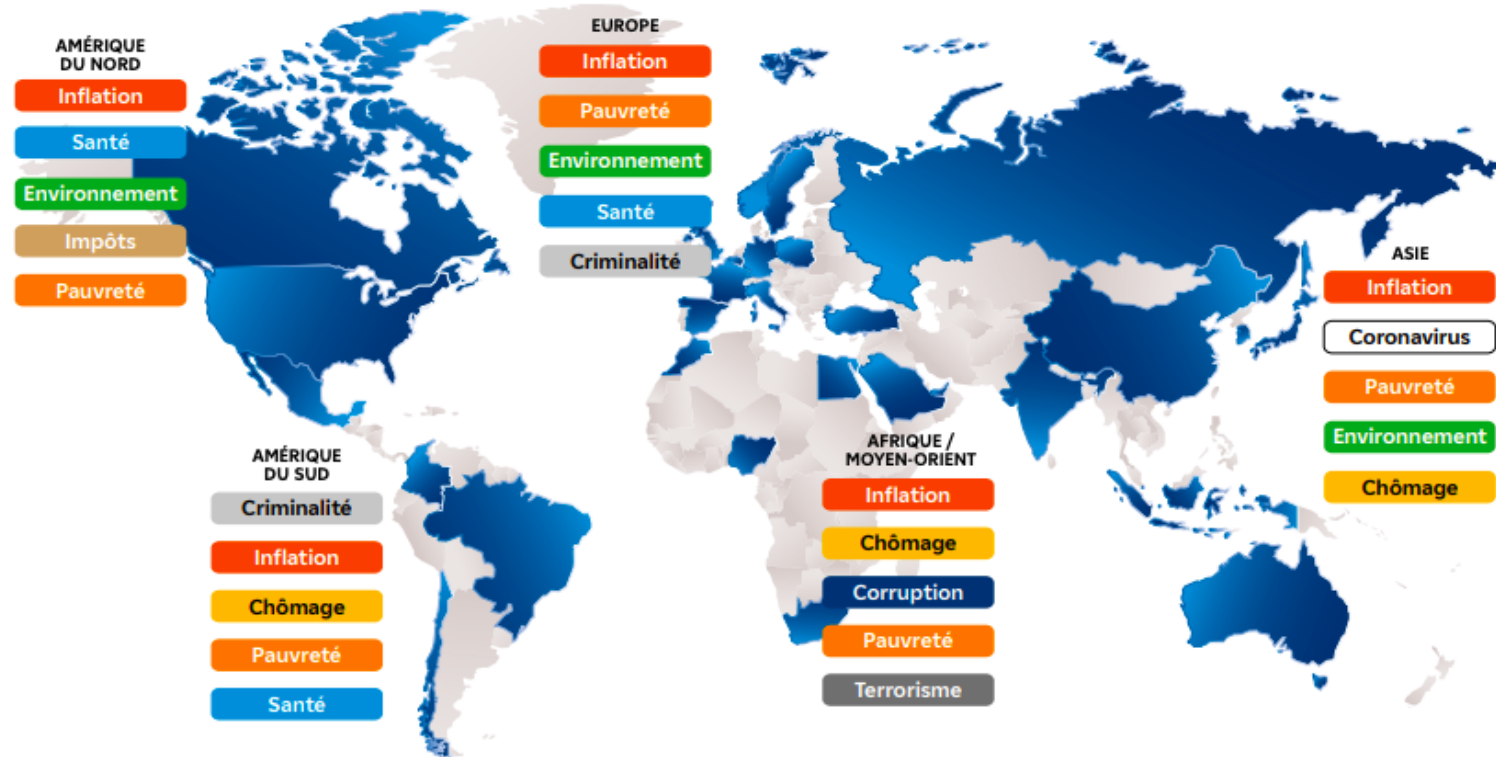


# Quelle est l'origine du changement climatique ?



## Hausse du climato-scepticisme

### Principales préoccupations en 2022



Source : Observatoire international Climat et Opinions Publiques, 2022