

## Écoanxiété : le mal du XXIème siècle ?



Figure 1. @Pour un réveil écologique – source : <https://www.novethic.fr/actualite/economie/isr-rse/le-giec-a-l-honneur-dans-le-metro-parisien-on-souhaite-que-notre-campagne-s-etale-dans-le-temps-150798.html>

**Montréal, métro Laurier, le 25 septembre 2022.** Un groupe d'étudiants réagit suite à une affiche dans la station Laurier qui montre les dernières données sur les changements climatiques du rapport du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat). Surpris et inquiets par ces données, ils discutent des conséquences pour le futur. Une des personnes explique se sentir très anxieuse lorsqu'elle pense à son avenir, une conversation s'engage donc autour de la notion d'écoanxiété

Le concept d'**écoanxiété** peut être défini comme un malaise psychologique, voire physique, dû à la présence d'une menace écologique possible dans un futur plus ou moins proche (1). C'est le fait de sentir de l'appréhension envers le futur par rapport au changement climatique. Il existe plusieurs manifestations de ce phénomène allant de ressentir une appréhension quant au futur, des émotions plus ou moins accentuées (tristesse, colère, culpabilité) à une manifestation physique comme avoir des troubles du sommeil (insomnie, fatigue).

Lina exprime un certain degré d'inquiétude face à ce rapport. En effet, bien qu'engagée dans sa vie quotidienne dans le mouvement zéro-déchet et le milieu associatif, elle a toujours ce sentiment en elle. Ils en discutent avec Noah, Félix et Agata.

Noah : « Vous avez vu les dernières nouvelles des rapports du GIEC (2) ? Ce n'est pas avec nos actions individuelles qu'on va pouvoir changer quelque chose... Cela donne envie de rien faire. »

Les derniers rapports du GIEC sont assez pessimistes sur l'évolution du climat. En effet, afin de limiter le réchauffement planétaire à 1.5 degré (faisant suite à la signature de 193 pays aux Accords de Paris), les émissions de gaz à effets de serre (GES) ne doivent pas augmenter d'ici 2025 et doivent connaître une baisse d'au moins 43% d'ici 2030. Des efforts importants touchant tous les aspects de vie doivent être faits pour réduire l'empreinte écologique. Ces faits nourrissent les inquiétudes des jeunes générations qui ont l'impression de se faire trahir par les gouvernements face à leurs inactions climatiques (ou leur insuffisance). C'est pourquoi il est possible d'observer de plus en plus de procès au nom de la justice climatique intentés contre les États sur fond d'inaction climatique et du fait que leurs cibles de réduction de GES ne sont pas suffisantes pour atteindre les objectifs du GIEC.

Lina : « Je comprends ton pessimisme, mais justement en t'impliquant dans la société cela peut t'aider. Par exemple, si tu t'engages dans une association locale tu vas pouvoir voir immédiatement les effets de tes actions (nettoyage de quartier, aide alimentaire, etc.) Personnellement cela m'a beaucoup aidée, car je me sentais vraiment impuissante face à tout ce que je voyais. J'avais l'impression que rien n'était possible de faire par rapport aux changements climatiques. En m'engageant, cela m'a soulagée, car j'ai eu la sensation d'accomplir quelque chose d'important et j'ai vu directement l'effet donc c'est gratifiant. »

Noah : « Je ne suis pas sûr de voir l'intérêt si je suis le seul à vouloir changer les choses ! C'est difficile de penser au futur vu qu'il est encore plus incertain que d'habitude, je ne suis même pas sûr de vouloir des enfants plus tard... »

84% est le nombre d'adolescents et jeunes adultes entre 16 et 25 ans qui se disent inquiets lorsqu'ils pensent au changement climatique selon l'étude internationale du The Lancet Planetary Health (3). Près de 45% des jeunes avancent que le phénomène d'écoanxiété affecte d'une manière négative leurs vies au quotidien. L'étude souligne également que les jeunes générations ont une vision pessimiste sur le futur du climat et qu'être exposé à un stress chronique tout au long de l'enfance peut avoir un impact sur le développement de problèmes de santé mentale.

Félix : « J'avoue que je ne m'intéresse pas vraiment à l'environnement, on nous demande de faire des sacrifices alors que les anciennes générations en ont profité. »

Lina : « Je pensais également comme toi, mais en me renseignant sur le sujet, j'ai réalisé que même si ce sont les générations passées qui ont contribué au désastre en cours, ce sont les nôtres qui vivent les conséquences et je ne veux pas baisser les bras. Aussi, en m'engageant, j'ai découvert que beaucoup de personnes âgées veulent contribuer et s'engager pour leurs enfants et petits-enfants. Et, pour être honnête, notre empreinte écologique aujourd'hui est bien plus importante que celle de nos grands-parents, avec notre technologie toujours plus performante, notre streaming, nos voyages, et notre tendance à tous vouloir une voiture. Ma grand-mère n'a même pas le permis et n'a jamais pris l'avion ! Nous avons donc une responsabilité morale nous aussi. Et puis, il n'y a pas seulement l'environnement. Les objectifs du développement durable (4) visent per exemple à lutter contre la pauvreté, à atteindre l'égalité des sexes, offrir l'accès à l'eau. Il existe donc d'autres causes dans lesquelles œuvrer. Aussi la crise écologique est une urgence, comme souligné par les rapports du GIEC, mais lorsque l'on en parle dans les médias, elle est souvent simplifiée et décrite comme une fatalité ou bien comme quelque chose qui sera réglé par les progrès technologiques. Mais ce que nous vivons peut également être une façon d'explorer de nouvelles manières de vivre-ensemble de façon plus sobre, de réduire les inégalités et nos impacts dévastateurs sur le vivant, en étant créatif, innovant ou simplement à l'écoute des autres. Je trouve aussi que s'exprimer et en discuter ensemble permet de s'éduquer, de se sentir moins seule et de chercher des solutions ou s'engager ensemble et avoir les bonnes informations tout en étant critique et conscient de la situation. »

Félix : « Je comprends. Tout ça me trouble un peu, je trouve qu'il y a beaucoup d'informations, voire de désinformations, notamment avec les entreprises qui font de l'écoblanchiment (5) ... parfois c'est difficile de discerner le vrai du faux, car même dans la communauté scientifique il existe des débats entre les chercheurs. »

Noah : « Effectivement, dans ce cas il faut choisir des sources fiables, car si on est mieux informés on peut ainsi mieux discerner le vrai du faux pour se préparer au futur et mieux s'organiser pour la suite. Par exemple, la bibliothèque de l'UdeM propose une page avec des [conseils pour évaluer la fiabilité de l'information en ligne](#). Il y a aussi d'autres médias plus grand public comme [unpointcinq](#) qui publie plein de choses inspirantes. C'est vrai qu'en discutant avec vous, je réalise que je ne suis pas seul. »

Agata : « Vous savez, au moment de la sortie du rapport du GIEC, j'étais tellement anxieuse que j'en avais du mal à dormir, je suis donc allée voir un médecin qui m'a prescrit une balade en nature afin de reconnecter avec l'environnement et d'apaiser ce sentiment en moi. Cela m'a permis de prendre du temps pour moi, de m'arrêter et de réaliser qu'il nous reste des espaces près de nous à protéger. Cela m'a aidé à appréhender mon écoanxiété ».

L'écoanxiété n'est pas reconnue comme une maladie mentale, mais il existe un débat sur la nécessité ou non de le faire. Toutefois, peu importe le statut qu'on lui donne, ses manifestations sont bien réelles et causent de souffrance pour les gens touchés. Il est tout de même possible de voir des avancées notables au Québec avec le programme « Prescri-nature » (6). Il est désormais possible pour les médecins de prescrire des balades en nature afin d'améliorer le bien-être de leurs patients. Le contact avec la nature, des exercices de relaxations ou de pleines consciences sont des moyens efficaces de reconnecter avec la nature et d'améliorer son bien-être psychique.

## **Conclusion**

Il est possible de mobiliser son écoanxiété de manière à l'utiliser comme levier d'action pour s'engager activement, dans sa vie professionnelle, privée, politique ou militante, dans la lutte contre les bouleversements écologiques en cours. En s'engageant et en s'impliquant, un lien social se crée entre les individus et permet de réaliser que d'autres personnes ont les mêmes réflexions que soi ou partagent les mêmes appréhensions, permettant une analyse plus profonde. S'impliquer dans des actions collectives permet de prendre part à un plus grand mouvement social et de se sentir investi dans des causes reflétant ses valeurs personnelles. L'écoanxiété peut donc se traduire de différentes manières, même si elle peut être handicapante, elle nous apporte une lucidité essentielle pour réaliser des changements dans nos comportements au quotidien et entamer une transition sociétale.

Cette étude de cas a été rédigée par Julie Foissy, finissante à la maîtrise en environnement, développement durable dans la cadre de son stage au sein du projet CLAD

## Références :

- (1) Gousse-Lessard, A. S., & Lebrun-Paré, F. (2022). Regards croisés sur le phénomène « d'écoanxiété»: perspectives psychologique, sociale et éducationnelle. *Éducation relative à l'environnement. Regards-Recherches-Réflexions*, 17(1).
- (2) Le groupe international d'experts sur l'évolution du climat (GIEC) publie régulièrement des climats avec des recommandations pour les gouvernements sur les changements climatiques, les causes et les conséquences. Vous pouvez trouver les différents rapports [ici](#).
- (3) L'étude a pour but de mieux comprendre les sentiments, pensées et impacts qui sont associés au changement climatique. Réalisé en juin 2021, l'étude menée auprès de 10000 jeunes dans 10 pays différents met en lumière la présence du phénomène d'écoanxiété chez les jeunes générations. Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, E. R., Mayall, E. E., ... & van Susteren, L. (2021). *Young people's voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury: A global phenomenon. Government betrayal and moral injury: A global phenomenon*.
- (4) Cadre de référence pour opérationnaliser le développement durable, notamment pour l'adaptation aux changements climatiques, l'amélioration de la santé globale ou encore la réduction des inégalités sociales et environnementales. Les 17 ODD, qui doivent être atteints d'ici 2030, sont déclinés en plusieurs cibles qui, ensemble, permettent d'assurer un avenir plus viable aux prochaines générations.
- (5) Stratégie de marketing consistant à adopter une posture écologique et durable afin de dissimuler les activités polluantes d'une entreprise se revendiquant écoresponsable. Ce terme est la forme consacrée équivalente au greenwashing utilisé en anglais. Garrett, C. (2022). *Greenwashing : définition, enjeux et exemples. Climate consulting by Selectra*. En ligne : consulté le 29 mars 2022 sur <https://climate.selectra.com/fr/comprendre/greenwashing> et Office québécois de la langue française. (2010). *Écoblanchiment*. Dans Office québécois de la langue française. En ligne : consulté le 21 janvier 2022 sur [https://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id\\_Fiche=8365406](https://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=8365406)
- (6) Le programme souhaite que l'exposition à la nature devienne un nouveau pilier de la santé. Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

Vous pouvez trouver un lexique plus complet sur des définitions de développement durable [ici](#)