



# L'éco-anxiété : Trouble ou ressource ?

Rollon POINSOT  
(Psychologue, Marseille)



# Conflit d'intérêt

- Chargé « Responsabilité Sociétale des Organisations » (RSO) au CA de l'AFTCC
- Coordonnateur du GIE « TCC & Dérèglement climatique »



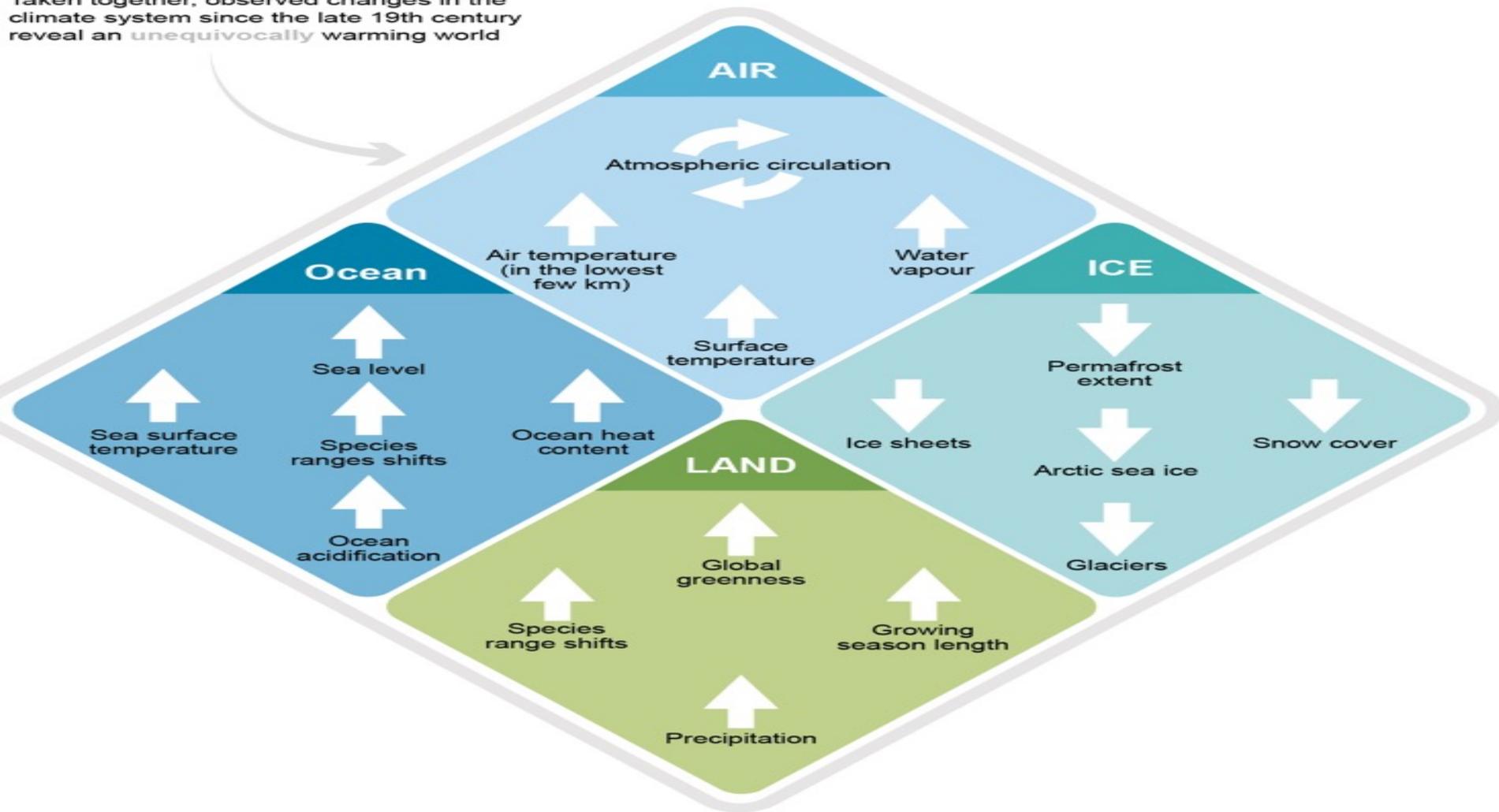
# A- DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE

# Groupe d'experts Intergouvernemental sur l'Évolution du Climat (GIEC) (Intergovernmental Panel on Climate Change, IPCC)

- Organisme des Nations Unies évaluant les données scientifiques sur le réchauffement climatique :
  - WG I : Les bases des sciences physiques (2021)
  - WG II : Impacts, ajustements et vulnérabilités (2022)
  - WG III : Atténuation du changement climatique (2022)
- Les éléments-clés du sixième rapport d'évaluation (*Sixth Assessment Report, AR6*), publié en 2021, sont :
  - **Il est incontestable que l'influence humaine a réchauffé l'atmosphère, les océans et les terres.**
  - Le réchauffement planétaire de 1,5°C et 2°C sera dépassé au cours du 21e siècle, à moins que des réductions importantes des émissions de CO2 et d'autres GES n'interviennent dans les prochaines décennies.
  - La poursuite du réchauffement climatique devrait intensifier encore le cycle mondial de l'eau, notamment sa variabilité, les précipitations de la mousson mondiale et la gravité des événements humides et secs.

## FAQ 2.2: What is the evidence for climate change?

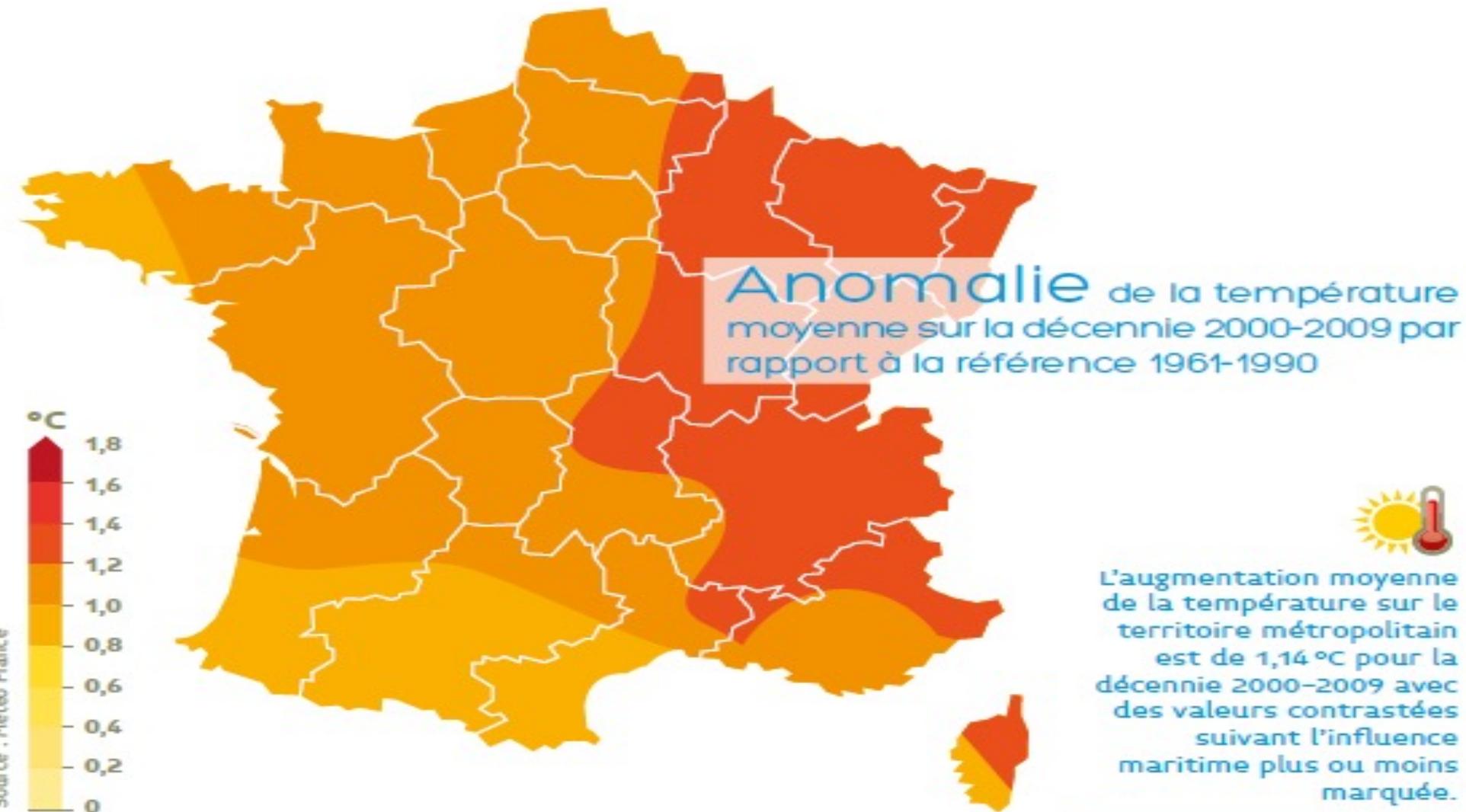
Taken together, observed changes in the climate system since the late 19th century reveal an **unequivocally** warming world



## IPCC, special report (2018)

- **Nous avons environ 12 ans (*maintenant 6*)** pour faire des progrès majeurs afin de conserver une augmentation de la température globale moyenne au-dessous d'1,5°C.
- En 2019, jamais dans l'histoire humaine les extinctions d'espèces n'ont été aussi importantes, principalement en raison de la destruction par l'homme des habitats naturels (forêts, zones humides, prairies...).





## Écart à la normale des températures moyennes



L'évolution des températures moyennes annuelles en France métropolitaine montre un **réchauffement depuis 1900**. Ce réchauffement a connu un rythme variable, avec une augmentation particulièrement marquée depuis les années 1980.

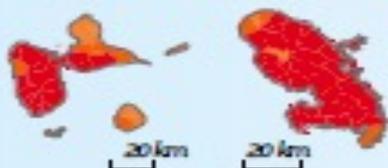
Note : l'évolution de la température moyenne annuelle est représentée sous forme d'écart à la moyenne observée sur la période 1961-1990 (11,8°C).

# Risques climatiques naturels

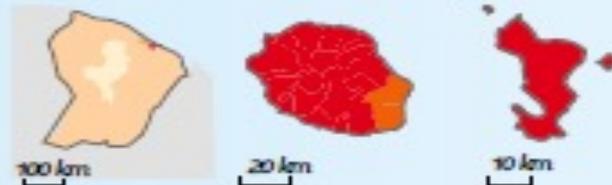
- Risques directement ou indirectement influencés par le changement climatique :
  - Avalanches, cyclones/tempêtes, feux de forêt, inondations...
- Actuellement, **62 %** de la population française est exposée de manière forte ou très forte aux risques climatiques.

# Exposition des populations aux risques climatiques

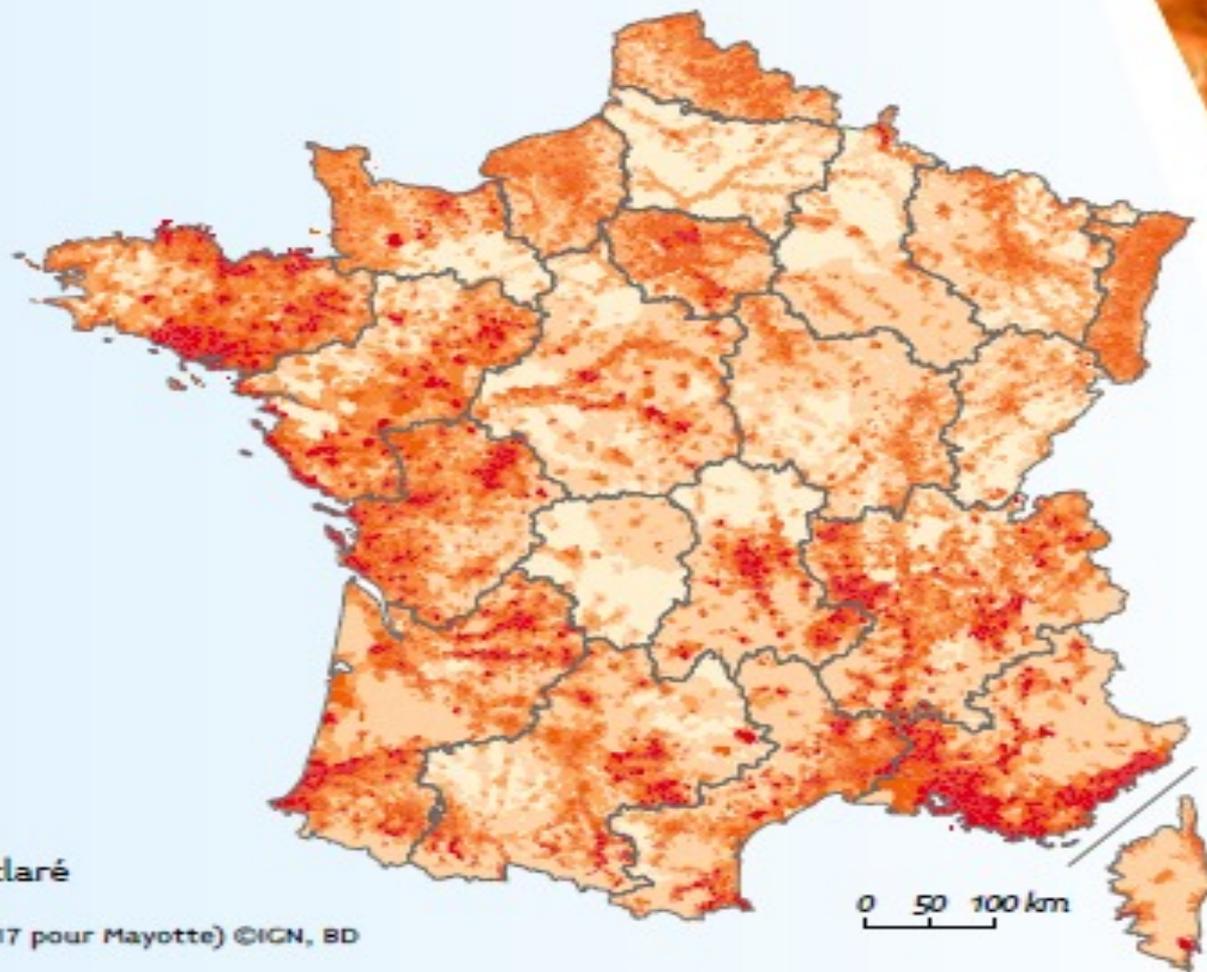
Guadeloupe Martinique



Guyane La réunion Mayotte



Indice d'exposition



# Météo-France : climadiag-commun

À quoi ma commune devra-t-elle s'adapter en 2050 ?!

<https://meteofrance.com/climadiag-commune>

- Evolution à 2050 dans un scénario médian d'émission de GES
- **Les indicateurs climatiques sont organisés en cinq familles :**
  - **Climat** : Température moyenne, jours de gel, cumul de pluie, jours avec pluie
  - **Risques naturels** : jours avec pluies intenses, pluie exceptionnelle, sécheresse du sol, risque de feu de forêt, niveau de la mer
  - **Santé** : jours très chaud, nuits chaudes, vagues de chaleur, vagues de froid
  - **Agriculture** : jours consécutifs sans pluie, reprise de la végétation, disponibilité thermique pour le blé, jours échaudants
  - **Tourisme** : jours estivaux, enneigement à basse altitude, enneigement à haute altitude

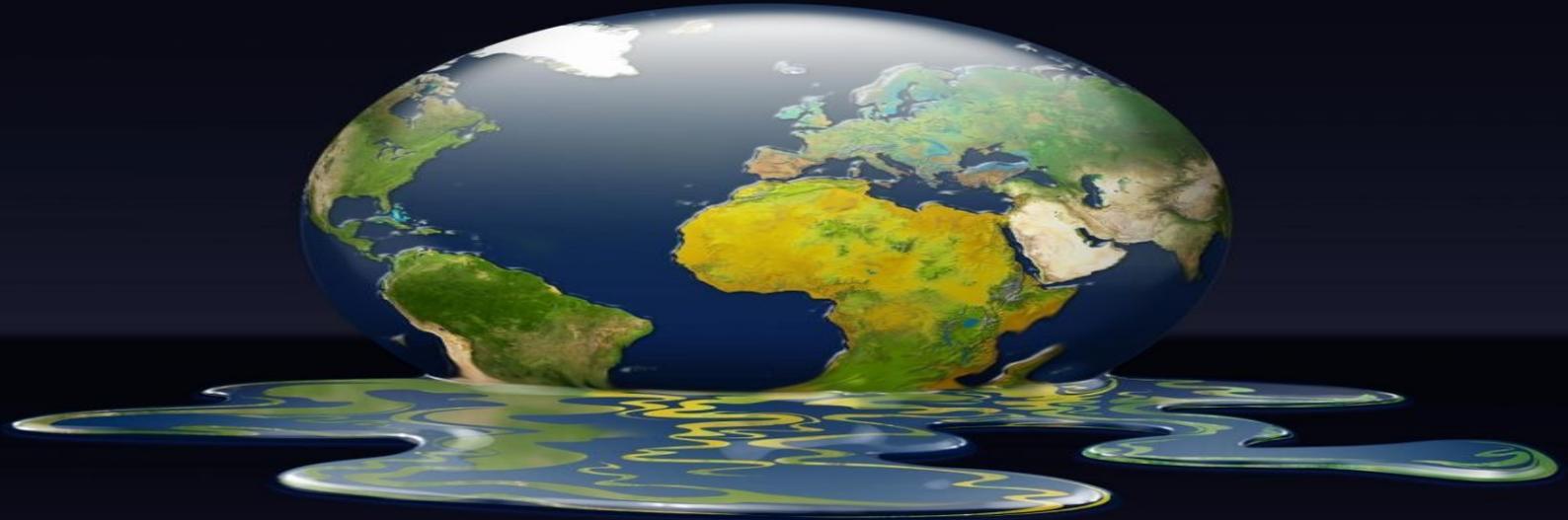
# Dérèglement climatique

## Événements extrêmes

- Vagues de chaleur
- Sécheresses
- Incendies
- Pluies, inondations
- Tempêtes, tornades, ouragans

## Changements environnementaux sur le long terme

- Augmentation  $\theta$  moyenne de l'air à la surface terrestre
- Augmentation du niveau de la mer
- Déforestation
- Perte de la biodiversité
- Impacts économiques



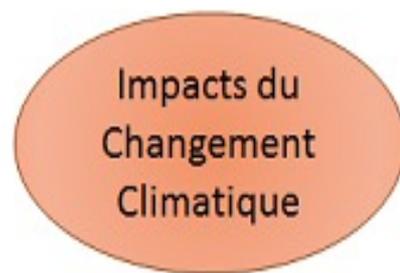
## **B- CONSÉQUENCES GÉNÉRALES**



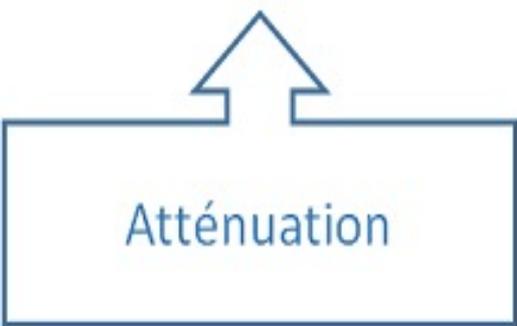
Émission de Co2, NO2...



Augmentation de la  
température, modification  
des précipitations...



Effets sur les écosystèmes et la société



Atténuation



Adaptation

# Processus lent, au début...

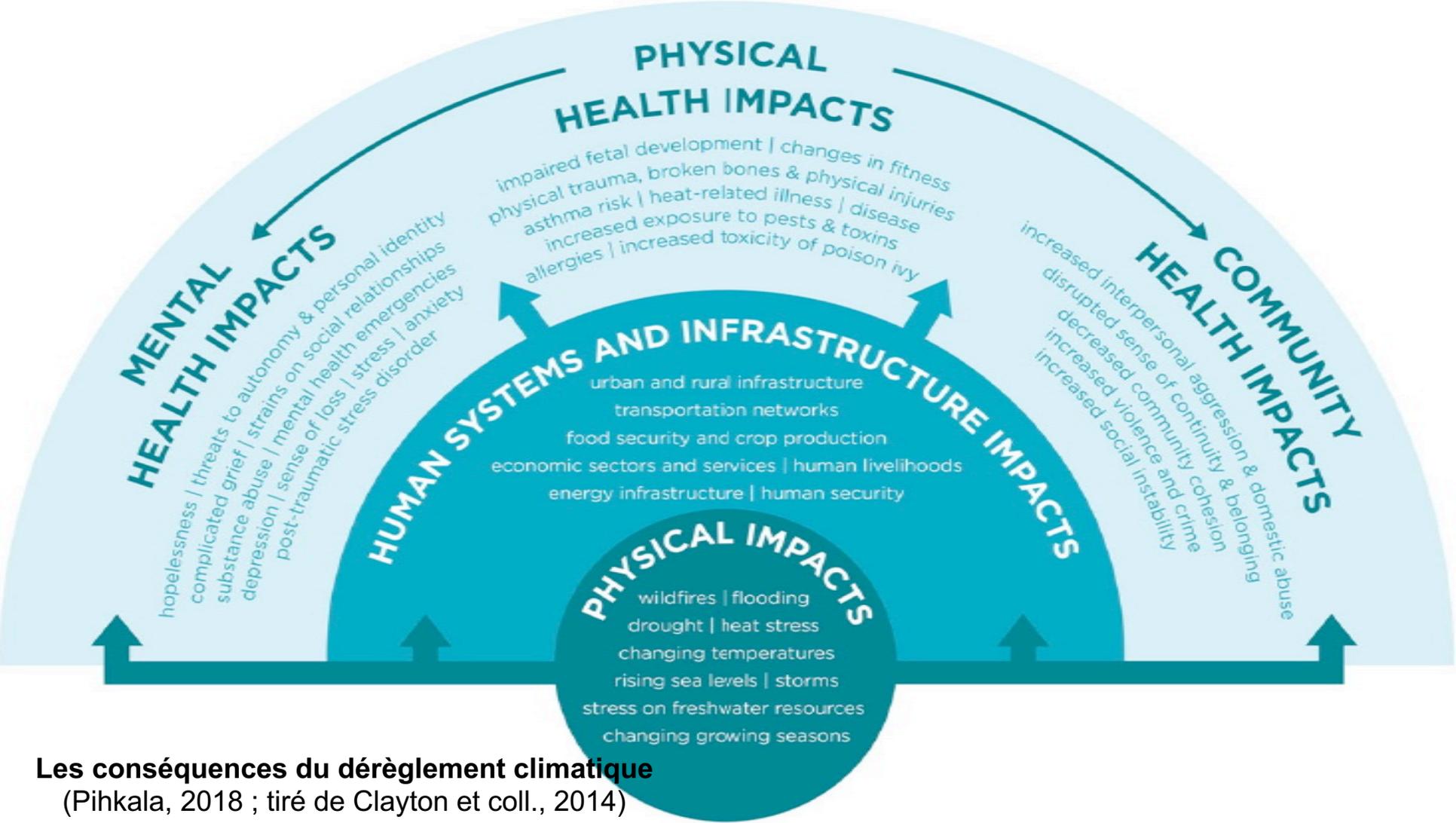
- **Le dérèglement climatique est un processus à début lent** qui impacte l'humanité et ses écosystèmes de multiples manières, les conséquences psycho-sociales peuvent ne pas être détectées immédiatement ; celles-ci apparaissent souvent de façon secondaire voire tertiaire (Ferreira, 2020).

Mais, par exemples...

- L'**OMS** prévoit un surplus de **250.000 décès chaque année entre 2030 et 2050** en raison des conséquences du dérèglement climatique (OMS, 2018).
- **Aux USA en 2018**, 10.733 personnes sont décédées et **61,7 millions de personnes ont été affectées par des événements naturels majeurs** induits par le dérèglement climatique (*Center for Research on the Epidemiology of Disasters* ; CRED, 2019).
- La **Banque mondiale** avertit que le changement climatique constitue un facteur pouvant contraindre, **d'ici à 2050, la migration de 216 millions de personnes dans le monde en développement** à l'intérieur de leur pays (Banque Mondiale, rapport *Groundswell*, 2021).

# Espérance de vie corrigée de l'incapacité (EVCI) (*Disability Adjusted Life Years, DALY*)

- **Mesure du niveau de santé général évaluant le coût des maladies**
  - **Espérance de vie en bonne santé**, en soustrayant le nombre d'années « perdues » à cause de maladies, de handicaps ou d'une mort précoce.
  - *Par ex., en Europe en 2014, les maladies psychiatriques représentent la troisième cause d'années de vie en bonne santé perdues (10,9 %) derrière les maladies cardiovasculaires (26,6 %) et les cancers (15,4 %) alors qu'elles sont associées à une bien plus faible mortalité (OMS).*
- **Le dérèglement climatique représente la menace potentielle la plus importante pour la santé humaine au XXIe siècle**
  - 5,5 millions d'EVCI perdus sur une seule année (*Lancet Report*).



**Les conséquences du dérèglement climatique**  
(Pihkala, 2018 ; tiré de Clayton et coll., 2014)

# **Impacts du dérèglement climatique sur la santé**

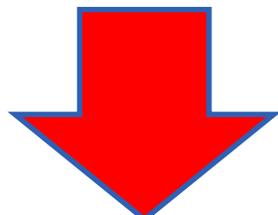
(American College of Physicians, 2016)

- **Perturbations liées à la chaleur**
- **Problèmes respiratoires**
- **Infection des ressources en eau**
- **Maladies véhiculées par les insectes**
- **Diminution des réserves en nourriture et en eau**
- **Problèmes de santé mentale**

# Coûts sociétaux *additionnels* des troubles mentaux en raison du dérèglement climatique

(Kumar, 2023)

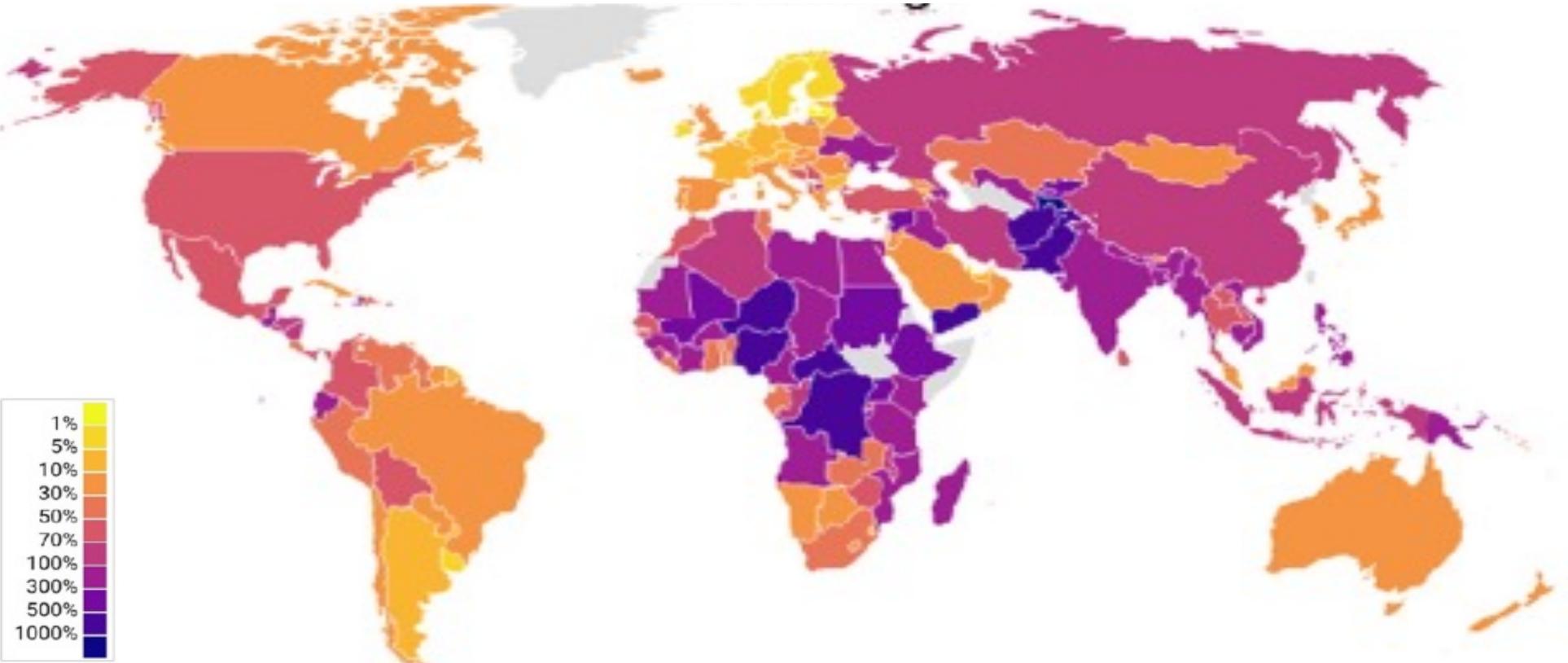
2030 : 47 milliards \$



2050 : 537 milliards \$

Si les facteurs environnementaux  
restent identiques à ceux de 2020...

# Augmentation des coûts annuels de la maladie mentale attribuable au dérèglement climatique



# Les plus vulnérables

(Cunsolo et Ellis 2018; Clayton et coll. 2017)

- **Les personnes présentant plus de difficultés à s'ajuster psychologiquement**
  - les jeunes (enfants et adolescents), les personnes âgées, les personnes confrontées à des problèmes de santé mentale.
- **Les personnes vivant de et/ou en lien avec la nature**
  - les peuples indigènes, les agriculteurs, les pêcheurs, les personnes ayant des activités dans la nature...
- **Les personnes impliquées dans les problèmes climatiques ou dans la recherche dans le domaine**
  - les climatologues, les activistes environnementaux.

- Le nombre de personnes de plus de 65 ans mortes à cause de la chaleur a augmenté de 85% depuis le début des années 1990
  - (si le changement climatique n'avait pas lieu, cette hausse n'aurait été que de 38%)
- Si l'évolution continue, le nombre de morts annuelles causées par la chaleur serait multiplié par 4,7 en 2050 (+370%)
  - NB : À Rio, mardi 14/11/23, il faisait 39°C ; mais, en raison de l'humidité, la température ressentie s'est approchée était de 58,5°C (record depuis le début des relevés)
- La surface de terres touchées par la sécheresse extrême a augmenté de 29% depuis les années 1950, un impact majeur sur la santé des populations

(Lancet, 2023)



# C- CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES

# Trois types de conséquences psychologiques

(Clayton et coll., 2017 ; Doherty et Clayton, 2011)

- **Conséquences directes/aigües**

- Conséquences traumatiques d'un événement climatique extrême (tempêtes, incendies...)

- **Conséquences indirectes/vicariantes**

- Anxiété liée aux inquiétudes et incertitudes sur les risques environnementaux futurs
- Troubles dépressifs liés à la culpabilité, le désespoir, la perte
- Dénier, comme justification sociale et/ou défense psychologique
- Apathie face aux dérèglements climatiques et environnementaux

- **Conséquences psychosociales**

- Conséquences sociales chroniques (violences liées à la chaleur, déplacements/migrations de populations, conflits pour les ressources...)

# Trois types de réponses

(Doherty et Clayton, 2011)

- **Impacts directs/aigus**
  - Interventions psychologiques en phases aiguës, post-aiguës et à distance
- **Impacts indirects/vicariants**
  - Favoriser la régulation émotionnelle et la capacité d'engagement
- **Impacts psychosociaux**
  - Agir au niveau politique et systémique afin de prendre en compte les aspects psychosociaux, sociétaux

# Conséquences sur la santé mentale

(Clayton et coll., 2017; Fernandez et coll., 2015)

- **Etats de stress post-traumatique (ESPT)**
- **Troubles anxieux**
- **Troubles de l'humeur, dépression**
- **Agressions et violences**  
(hétéro- et auto-, suicides)
- **Augmentation des comportements de consommation**  
(médicaments, tabac, alcool et autres substances)
- **Perte d'autonomie**
- **Détresse psychologique et psychosociale**
- **Perte d'identité et de rôles sociaux**  
(personnels, professionnels)

# Température ambiante et santé mentale

(Thompson et coll., *Lancet Planet Health*, 2023)

- Température extérieure ambiante (températures absolues, variabilité de température et vagues de chaleur) est positivement associée :
  - aux tentatives de suicide et aux suicides (86 études)
  - à la fréquentation des hôpitaux ou à l'admission pour maladie mentale (43 études)
  - à la détérioration de la santé mentale et du bien-être dans la communauté (19 études)

# Température ambiante et anxiété

(Fang et coll., 2023)

- Une exposition à la chaleur d'une heure et demie augmente de manière significative les niveaux d'anxiété :
  - L'anxiété induite par le stress thermique est médiée par l'activation de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS), l'inflammation, le stress oxydatif et, par la suite, le déséquilibre des neurotransmetteurs.



**D- LES EMOTIONS CLIMATIQUES :**  
**SOLASTALGIE ET ECO-ANXIÉTÉ**

Une composante unique du dérèglement climatique  
est le sentiment qu'il est inexorable,  
et qu'il n'y a pas d'échappatoire à celui-ci.



Perte du sens de son environnement, et du futur



# Les émotions

(Clayton et Ogunbode, 2023)

Essentielles pour comprendre la réponse aux problèmes environnementaux

Trois rôles +++ :

- **Conséquences** de la dégradation de l'environnement (solastalgie, éco-anxiété).
- **Motivations** aux comportements pro-environnementaux (colère, anxiété, espoir).
- Fonction de **communication** et de **partage** → Evolution du discours social.

# Eco-émotions et syndromes psychoterratiques

- Nouvelles catégories psychologiques
  - Désespoir environnemental, deuil écologique
  - Eco-anxiété, inquiétude climatique, solastalgie
  - Eco-culpabilité, honte écologique, colère climatique
  - Eco-dépression, éco-paralysie, épuisement climatique
  - Etat de stress pré-traumatique, traumatisme écologique
  - ...

# Solastalgie ?...

- **Détresse conséquente au dérèglement climatique, liée à la façon dont les personnes sont attachées à leur environnement et à la menace existant sur celui-ci (Ingle et coll., 2020).**
- **La *solastalgie* décrit la douleur, la tristesse et les sentiments de perte et d'isolement liés à au fait d'être témoin et d'éprouver la transformation graduelle de son environnement (Albrecht, 2005 ; Albrecht et coll., 2007).**

# Solastalgie

(Albrecht, 2005)

Néologisme, combinaison de deux mots :

- *solari/solacium* (lat. *consolation, réconfort*), atténuation d'une détresse ou fourniture d'un réconfort, d'une consolation, face à des événements pénibles ; à l'inverse, *solus/desolare* (lat. *désolation* ) renvoie à l'abandon et à la solitude (paysage désolé) ;
- *-algia* (gr. *douleur*) évoque la douleur physique, la maladie ou, ici, la douleur morale.

La *solastalgie* renvoie donc à

- la douleur morale causée par la perte (avec manque de réconfort et sentiment d'isolement) liée à l'état actuel d'un habitat naturel ou d'un environnement de vie ;
- la douleur ressentie lorsqu'on prend conscience que l'endroit où l'on réside et/ou qu'on aime est dégradé irrémédiablement à l'échelle du temps humain ;
- la nostalgie : « *Exil sans départ* »

# Eco-anxiété

(*American Psychological Association, APA*)

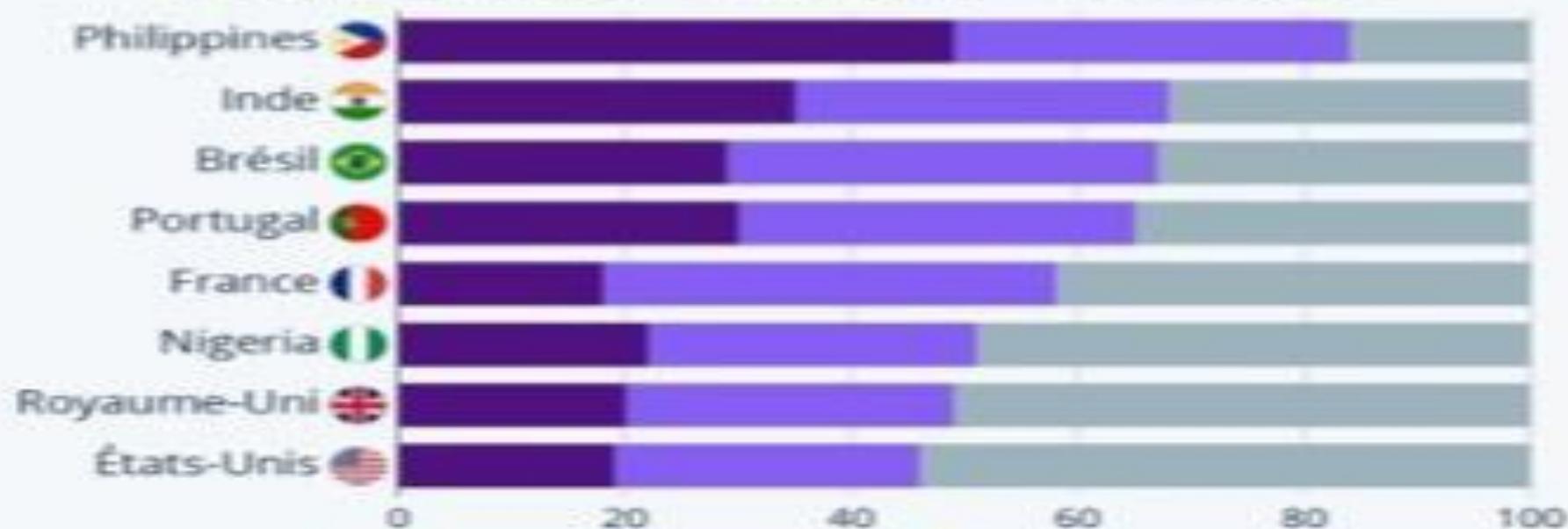
- **Peur/anxiété chronique de l'effondrement environnemental**
  - Ce n'est pas une réaction aiguë à un événement particulier, mais un ***état d'esprit qui se développe progressivement en percevant les conséquences lentes et effrayantes du dérèglement climatique.***
- L'éco-anxiété s'exprime par des symptômes anxio-dépressifs
  - Soucis, inquiétudes et ruminations intenses, anxiété généralisée, troubles du sommeil, attaques de panique, sentiments de tristesse, de perte, de culpabilité, de désespoir et d'irritabilité.
- L'éco-anxiété touche davantage les jeunes générations (Millenniums-Génération Y, 80'-90' ; Génération Z, 2000'), plutôt que les anciennes (Génération X, 60'-70' ; Baby-boomers, 40'-60').

# L'éco-anxiété s'empare de la jeunesse



Sentiments liés au changement climatique parmi les jeunes âgés de 16 à 25 ans dans une sélection de pays, en %

■ Extrêmement inquiet ■ Très inquiet ■ Autres réponses



\* 10 000 répondants (16-25 ans) dans 10 pays, interrogés du 18 mai au 7 juin 2021

Source : The Lancet

# Les symptômes de l'éco-anxiété

(Pihkala, 2018 ; Berry et coll. 2018 ; Clayton et coll., 2017 ; Doherty, 2015 ; Albrecht, 2012)

## Symptômes d'intensité modérée

- Insomnie occasionnelle
- Tristesse, fluctuations de l'humeur
- Symptômes modérés d'anxiété/d'agitation
- Baisse occasionnelle du fonctionnement, « paralysie/sidération » temporaire
- Manifestations comportementales modérées :
  - besoin pressant de recycler efficacement
  - attendre des problèmes climatiques de devenir meilleur par ses actions personnelles

## Symptômes d'intensité sévère

- Symptômes psychosomatiques, insomnies marquées, EDC, troubles anxieux
- Difficulté à fonctionner au quotidien, en particulier lors d'informations concernant le dérèglement climatique, ses conséquences et la menace de catastrophes
- Comportements compulsifs : « anorexie climatique » et « orthorexie climatique »
- Comportements auto-destructeurs : abus de substances et auto-mutilations

# Qu'est-ce que l'éco-anxiété ?

(Pihkala, 2020)

- Une **émotion naturelle**, liée aux soucis et inquiétudes sur l'avenir, alimentée par une difficulté à tolérer l'incertitude ?
  - Souci p/r à notre relation à l'environnement et aux éco-systèmes, peur chronique du déclin environnemental et de la vie sur Terre.
- Une **composante existentielle**, un état mental lié à la confrontation à des questions de vie fondamentales ?
  - Avoir des enfants dans un monde en détresse qui évolue rapidement, déni/silence sociétal sur notre finitude...
- Un **trouble psychopathologique** aux multiples symptômes ?

*Mais...*

*l'anxiété-trait et l'anxiété pathologique ne recouvrent pas tout le concept d'éco-anxiété...*

Certains modes de vie et certaines situations ou professions sont plus marqués,  
au-delà des fonctionnements individuels

# En synthèse, temporaire...

**L'éco-anxiété présente toutes les composantes de l'anxiété :**  
*incertitude, incontrôlabilité, impredictibilité*

L'objet de l'éco-anxiété n'est ni irrationnel, ni disproportionné !

*« les éco-anxieux sont des personnes lucides dans un monde qui ne l'est pas »*

Le caractère adaptatif, en fonction des expériences et des situations personnelles, mérite d'être investigué.

Une question aux thérapeutes...

**Comment, d'une part, augmenter le potentiel adaptatif et, d'autre part, soulager les aspects interférant de l'éco-anxiété, en fonction des automatismes de fonctionnement, des contextes et des expériences de vie ?**

# JUN 2017 COLLAPSOLOGIE x COURBE DE DEUIL v 3.0

by MATTHIEU VAN NIEL

QUÉ! LA VIE EST BELLE!  
#TRANQUILOU

NooN!!!  
#PANIQUE  
ON VA TOUS CREVER!!

#NERVUS  
C'EST PAS BEAU  
CE N'EST PAS BEAU  
CE N'EST PAS BEAU  
CE N'EST PAS BEAU

S'ÊTE PERTE LES YEUX ET  
QUE JE ME TOUCHE LES  
OREILLES, SA VA S'ARRÊTER...

#INJUSTICE  
PURIN, SI JE METS  
LA MAIN SUR LES  
RESPONSABLES,  
ÇA VA CHARGER!!

NON, SI ON SE MET  
TOUTS À LA NOÏRE  
ENFIN ON  
EST SAINES.

OOOKAY, JE FAIS LA  
PAIX AVEC LE MONDE  
ET MOI-MÊME...

... \* INSPIRE \* ...  
... \* EXPIRE \* ...

Yeah!  
#RÉSILIENCE  
#ACTION  
#NOUVEUX REPÈRES  
#TRAVAIL... SITIIOON!

JE M'ADAPTE,  
JE CHANGE,  
JE TESTE,  
JE M'ÉVOLVE...

#ACCUEIL  
#PLENITUDE

Withoutou!  
#GOSHS  
#BEAUTE  
JE RISQUE DE  
FAIRE LE YOYO  
SUR LA COURBE,  
MAIS C'EST OK.

BUSINESS AS USUAL

**KRAII!**

Collapsologie = exercice  
TRANSDISCIPLINAIRE D'ÉTUDE  
DE L'EFFONDREMENT DE NOTRE  
CIVILISATION INDUSTRIELLE ET  
DE CE QUI POURRAIT LUI  
SUCCEDER [...]  
www.collapsologie.fr

Courbe De Deuil = Succession  
D'ÉTAPES VÉCUES SUITE À UN  
CHOC (MISE À MAL D'UN BESOIN  
FONDAMENTAL). SELON LES  
INDIVIDUS, TOUTES LES ÉTAPES  
NE SONT PAS NECESSAIREMENT  
TRAVERSÉES, ET LEUR ORDRE  
DIFFÈRE. LES ALLER-RETOUR  
NE SONT PAS EXCLUS.  
#SKATE PARK

#CATASTROPHISTE  
(ÇA VA PÊTER!)

L'ÊTRE HUMAIN EST  
PROFONDÉMENT MALIN...

#REPLI  
PRÉVENONS-NOUS  
À LA BOUCHERIE...

Prêt!

← SURVIVALISTE

#ÉPUIÈMENT  
#SOLITUDE

DÉPRESSION  
C'EST VRAIMENT DE BAZAR.  
PLUS RIEN N'A DE SENS...

#DESTRUCTION  
#LUCIDITÉ

#DUBOITANISTE  
(À QUOI BON??)

#RÉSILIENCE  
QUÉ, BEN FOUTUS  
TOUT FOUTUS  
PROFITONS DE CE  
QU'IL NOUS RESTE!

SANTÉ!  
ET VIVE LA GÉOLOGIE!

#SYMPATHIQUE  
#ÉCARTISTE  
#ÉCARTIEN

ACCEPTATION = PRENDRE SOIN  
SANS CHERCHER À GUÉRIR...  
FAIRE DE LA PLACE EN SOI  
POUR LE RENOUVEAU.

Le Deuil PAR ANTICIPATION:  
\* CE QU'ON A DÉJÀ PERDU...  
\* CE QU'ON EST ENTRAIN  
DE PERDRE  
\* CE QU'ON VA PERDRE  
#TRAVAIL D'ACCEPTATION

\* TERTIÈS ISSUS DE L'OUVRAGE  
"COLLÈMENT TOUT PEUT S'ÉTENDRE"  
PABLO SERAIGNE x RAFFAËL STEVENS, éd. Seuil



# E- FREINS ET (DE)BLOCAGES MENTAUX

# Facteurs psychologiques bloquant les actions de changement face au réchauffement climatique

(APA, 2009)

- **L'incertitude:**
  - L'incertitude sur le dérèglement climatique diminue les actions écologiques.
- **La méfiance / le doute:**
  - Un grand nombre ne croit pas encore aux messages d'alerte des scientifiques.
- **Le déni / l'évitement cognitif:**
  - Certaines personnes ne croient pas en la véracité du dérèglement climatique, ou pensent que l'activité humaine n'a pas de relation avec.
- **La sous-évaluation des risques:**
  - Considérant que les conditions environnementales se détérioreront dans le futur, certains pensent que les changements pourront être réalisés plus tard.
- **Le manque de contrôle:**
  - Considérant que leurs actions seront trop faibles pour faire une différence, de nombreuses personnes choisissent de ne rien faire.
- **Les habitudes:**
  - Les comportements habituels sont très résistants au changement, ces habitudes constituent l'obstacle le plus important à l'engagement dans l'action.

# Faire face ?

(Wang et coll., 2023)

- Chercheurs et praticiens ne sont qu'aux premiers stades de la compréhension et de la réponse à ces phénomènes
- Quatre aspects généraux :
  1. **Messages motivants et exploitables**
  2. **Récits pro-changements sociaux et comportementaux**
  3. **Partage des connaissances et des ressources**
  4. **Résolution de problèmes complexes**

# Trajectoires d'ajustement émotionnel au dérèglement climatique

- *Evitement de la situation*
- *Déni de la situation*
- *Anxiété globale et floue*
- *Tristesse*
- *Traumatisme invalidant*
- *Sentiment d'impuissance*
- *Culpabilité paralysante*
- *Honte paralysante*
- *Colère et frustration*
- *Impuissance*
- *Perte de sens*



- **Orientation vers la situation**
- **Acceptation de la situation**
- **Peur adaptée et focalisée**
- **Activation de ses ressources**
- **Croissance post-trauma**
- **Acceptation de ses limites**
- **Culpabilité stimulante**
- **Sentiment d'estime de soi**
- **Actions contre les injustices**
- **Sentiment de responsabilité**
- **Capacité à donner du sens à sa vie**

# Deuil et anxiété écologique : le début d'une réponse saine au dérèglement climatique ?

(Cunsolo et coll., *Lancet*, 2020)

- Bien que le deuil et l'anxiété écologiques sont des réponses raisonnables et fonctionnelles aux pertes liées au climat, ***en considérant l'augmentation prévisible du niveau de détresse émotionnelle dans la population, une réponse urgente est nécessaire de la part des cliniciens, des professionnels de santé publique, des familles, des chercheurs, des éducateurs et des décideurs politiques :***
  - Des formations sur le dérèglement climatique et la santé mentale doivent être développées pour les professionnels de santé.
  - Des évaluations cliniques et des programmes de soutien sont nécessaires.
  - Les stratégies thérapeutiques individuelles et de groupe ayant déjà fait la preuve de leur efficacité doivent être utilisées.
  - Des « prescriptions sociales » et un effort pour tendre vers des solutions doivent être favorisés.
  - Un focus sur les familles doit être réalisé.
  - Une approche d'équité de la santé est la clé de voûte de la démarche.
- ***Les 10 prochaines années sont cruciales pour le monde.***
- En reconnaissant que ces émotions sont souvent à l'origine de la motivation des personnes à agir, ***le deuil et l'anxiété écologiques, bien qu'inconfortables, peuvent représenter le creuset à travers lequel l'humanité doit passer pour engager son énergie à initier les modifications vitales nécessaires.***



# F- LA PLACE DES PSYS

# COLLAPSOLOGIE & COURBE DE DEUIL v 3.0

Juin 2017

by MATHIEU VAN NIEL

WHAT YOU! #COSMOS #BEAUTE

C'EST PAS SIMPLE, C'EST PAS FACILE, MAIS C'EST BEAU!



QUÉ! LA VIE EST BELLE!



NoOoN!!! #TANIQUE

ON VA TOUS CREVER!!

#REFUS  
CE N'EST PAS REEL  
CE N'EST PAS REEL  
CE N'EST PAS REEL  
CE N'EST PAS REEL



SI JE FERME LES YEUX ET QUE JE ME TOUCHE LES OREILLES, ÇA VA S'ARRÊTER...

#INJUSTICE  
PURIN, SI JE METS LA MAIN SUR LES RESPONSABLES, ÇA VA CHARGER!



EN MÊME TEMPS C'EST AUSSI MA FAUTE... #CULPABILITÉ

oookay, Je FAIS LA PAIX AVEC LE MONDE ET MOI-MÊME...

\*\*\* INSPIRE \*\*\*  
\*\*\* EXPIRE \*\*\*



Je M'ADAPTE, JE CHANGE, JE TESTE, JE MÉLANGE...

YEAH!  
#RÉSILIENCE  
#ACTION  
#NOUVEUX REPÈRES  
TRAAAA... SIIIIIOON!



ACCUEIL #PLÉNITUDE

BUSINESS AS USUAL

**KRAII!**

Collapsologie = exercice TRANSDISCIPLINAIRE D'ÉTUDE DE L'EFFONDREMENT DE NOTRE CIVILISATION INDUSTRIELLE ET DE CE QUI POURRAIT LUI SUCCÉDER [...]  
WWW.COLLAPSOLOGIE.FR

Courbe De Deuil = Succession D'ÉTAPES VÉCUES SUITE À UN CHOC (MISE À MAL D'UN BESOIN FONDAMENTAL). SELON LES INDIVIDUS, TOUTES LES ÉTAPES NE SONT PAS NéCESSAIREMENT TRAVERSÉES, ET LEUR ORDRE DIFFÈRE. LES ALLER-RETOUR NE SONT PAS EXCLUS.  
#SKATE PARK

\*GAVAFÉTISTE\* (ÇA VA PÉTER!)

COLEÈRE & PEUR  
AU NOM DU PROGRÈS ET DE L'EFFICACITÉ



DÉN, SI ON SE MET TOUS À LA VOITURE ÉLECTRIQUE, ON EST SAÛVE... #CAPITALISTE VERT

L'ÊTRE HUMAIN EST PROFONDEMENT MALIN...

#REPLI  
PRÉPARONS-NOUS À LA BOUCHERIE...



PRÛT!

← SURVIVALISTE

MARCHANDAGE



DÉPRESSION

#ÉPUISEMENT  
#SOLITUDE  
C'EST VRAIMENT LE BAZAR. PLUS RIEN N'A DE SENS...  
#DESTRUCTION  
#LUCIDITÉ

PARDON

A QUOI BONNISTE\* (À QUOI BON?)

#TOUSSE  
QUÉ, BEN FOUTUS POUR FOUTUS... PROFITONS DE CE QU'IL NOUS RESTE!



SANTÉ! ET VIVE LA CARSOLOGIE!

ACCEPTATION  
SEB & RENOUVEAU

ACCESSION  
CROISSANCE & SÉRÉNITÉ

ACCEPTATION = PRENDRE SOIN SANS CHERCHER À GUÉRIR. FAIRE DE LA PLACE EN SOI POUR LE RENOUVEAU.

LE DEUIL PAR ANTICIPATION:  
\* CE QU'ON A DÉJÀ PERDU...  
\* CE QU'ON EST ENTRAIN DE PERDRE  
\* CE QU'ON VA PERDRE  
#TRAVAIL D'ACCOMPAGNEMENT

SYMPATHIQUE ÉGOCISTE ÉPICURIEN



\*TERMES ISSUS DE L'OUVRAGE 'COMMENT TOUT PEUT S'EFFONDRE' PARLO SERVAIGNE & RAFFAËL STÉVENS, éd. SEUIL

# Pouvons-nous faire plus que "rebondir" ?

## « **Transilience** »

(Lozano Nasi et coll., 2023)

- ≠ adaptation par la prévention des conséquences négatives du DC et la capacité à "rebondir"
- = capacité à persister, à s'adapter avec souplesse et à se transformer de manière positive face au DC

→ L'adaptation au changement climatique  
peut non seulement minimiser les dommages,  
**mais aussi offrir des opportunités bénéfiques**

# **American Association of Community Psychiatrists (AACCP)**

**Les psychiatres [*cf. les psys*] ont une position unique pour aider**

**à lever les barrières au changement  
(déni, désespoir, inaction)**

**et**

**à renforcer les efforts de communication  
des risques de santé publique et mentale  
liés au dérèglement climatique**

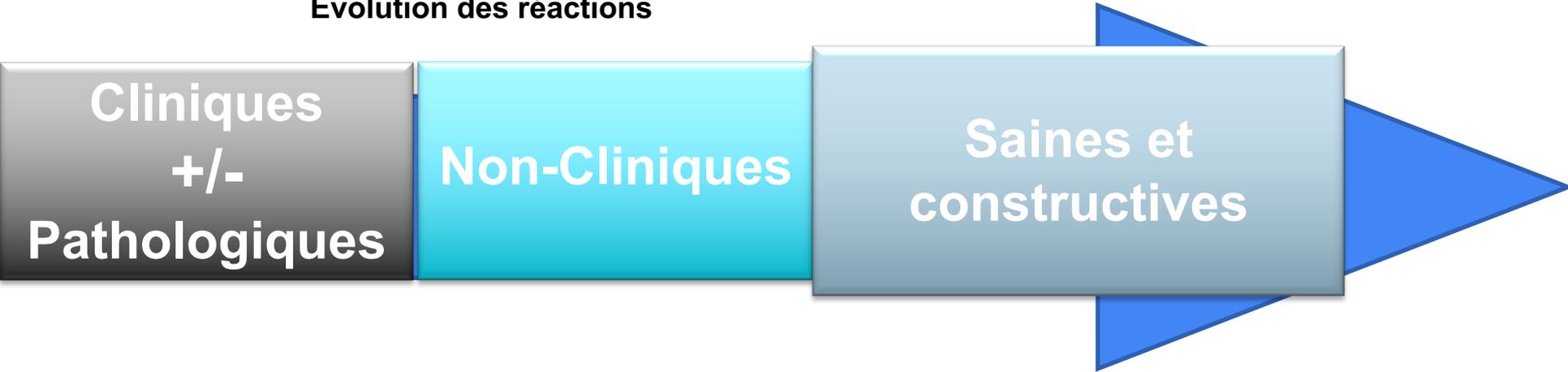
**par des mécanismes favorisant  
des changements comportementaux durables.**

# Comprendre l'éco-anxiété, des questions pertinentes

(Wang et coll., 2023)

Quelles sont les expériences, les caractéristiques et les facteurs contextuels de l'éco-anxiété des individus et des groupes, en particulier ceux qui sont exposés à un risque élevé ?

Evolution des réactions



Face au dérèglement climatique, comment pouvons-nous transformer des réactions automatiques, douloureuses et éprouvantes, en réponses intentionnelles, saines et constructives ?

# Approches thérapeutiques de l'éco-anxiété

(Raile, 2023)

- Psychologie analytique
- Logothérapie
- Analyse existentielle
- Psychodrame
- Thérapie Morita...

# Thérapie de Morita...

(Wikipédia...)



- Introduite au Japon en 1919 par Morita Shōma (1874-1938)

- Indication : le *taijin kyofusho*.

- Syndrome psychiatrique lié à la culture (Japon et Corée)
- Crainte/conviction d'être une gêne/nuisance pour autrui

- Principe :

- **Accepter les émotions sans essayer de les contrôler**
- **Les émotions changeront à travers l'action**

• Reynolds (1994) :

→ **Pleine conscience, acceptation et engagement**

# **La pleine conscience**

## **(présence attentive)**

**Observation accrue et sans jugement  
des phénomènes internes et externes tels qu'ils se présentent**

↳ réactivité émotionnelle

↗ tolérance et acceptation des états émotionnels désagréables

(Borkovec, 2002)

**Acceptation des expériences désagréables**

↳ perturbations émotionnelles et cognitives

↗ réponses comportementales plus adaptatives

(Levitt et coll., 2004 ; Sloan, 2004)

**Un intérêt croissant dans le contexte du dérèglement climatique**

(Thiermann & Sheate, 2021)

**6 processus pouvant expliquer le lien entre  
Pleine conscience et comportements pro-environnementaux**

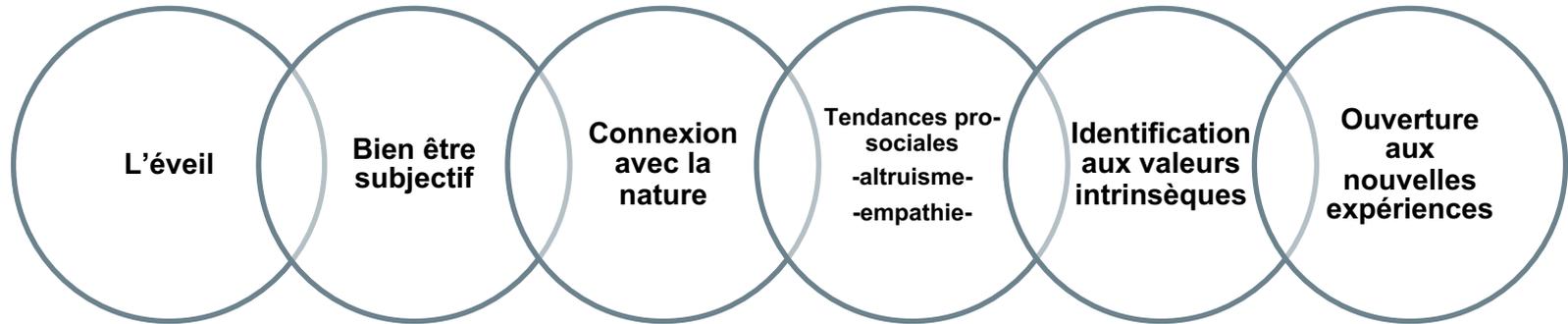
(Thiermann & Sheate, 2021)

**↗ COMPORTEMENTS PRO-ENVIRONNEMENTAUX INDIVIDUELS**

Outil prometteur pour répondre aux enjeux de la crise environnementale à l'échelle individuelle et sociétale

# La pleine conscience

(Thiermann & Sheate, 2021)



# Réguler la détresse psychologique liée au dérèglement climatique

- **Ne pas pathologiser la détresse rationnelle**
- Identifier les attitudes dysfonctionnelles et les pathologies mentales avérées
- Développer des stratégies d'adaptation pertinentes, fondées sur des données probantes
  - Renforcer l'engagement comportemental
  - Promouvoir la connexion avec la nature
  - Favoriser les processus de groupe

# **APPROCHE TCC**

**ANALYSE FONCTIONNELLE !**

**INFORMATION & PSYCHO-EDUCATION**

(patients et professionnels)

# APPROCHE TCC

(*Australian Psychological Society, APS*)

## **Stratégies émotionnelles**

- Reconnaître le caractère naturel des fluctuations émotionnelles
- Identifier, discriminer et étiqueter ses « émotions climatiques »
  - Peur, colère, tristesse, dégoût/culpabilité, joie/« croissance »
- Exprimer ses émotions et se connecter à ses sensations physiques
  - Tristesse, pleurs
- Mettre ses émotions en actions
  - Anxiété, colère
- Cultiver l'espoir, et la bienveillance pour soi et les autres (≠ rigidité/intransigeance)
  - Culpabilité, dégoût

## **Stratégies cognitives**

- Evacuer les jugements, les « je dois, il faut », les suppositions (et attention à la RS !)
- Equilibrer action et réflexion
  - « Le changement prend du temps »
  - « Chaque petite action concrète incarne le changement »
- Se ressourcer mentalement
  - Passer du temps dans un endroit agréable, dans la nature
  - Pratiquer la présence attentive

# APPROCHE TCC

(*Australian Psychological Society, APS*)

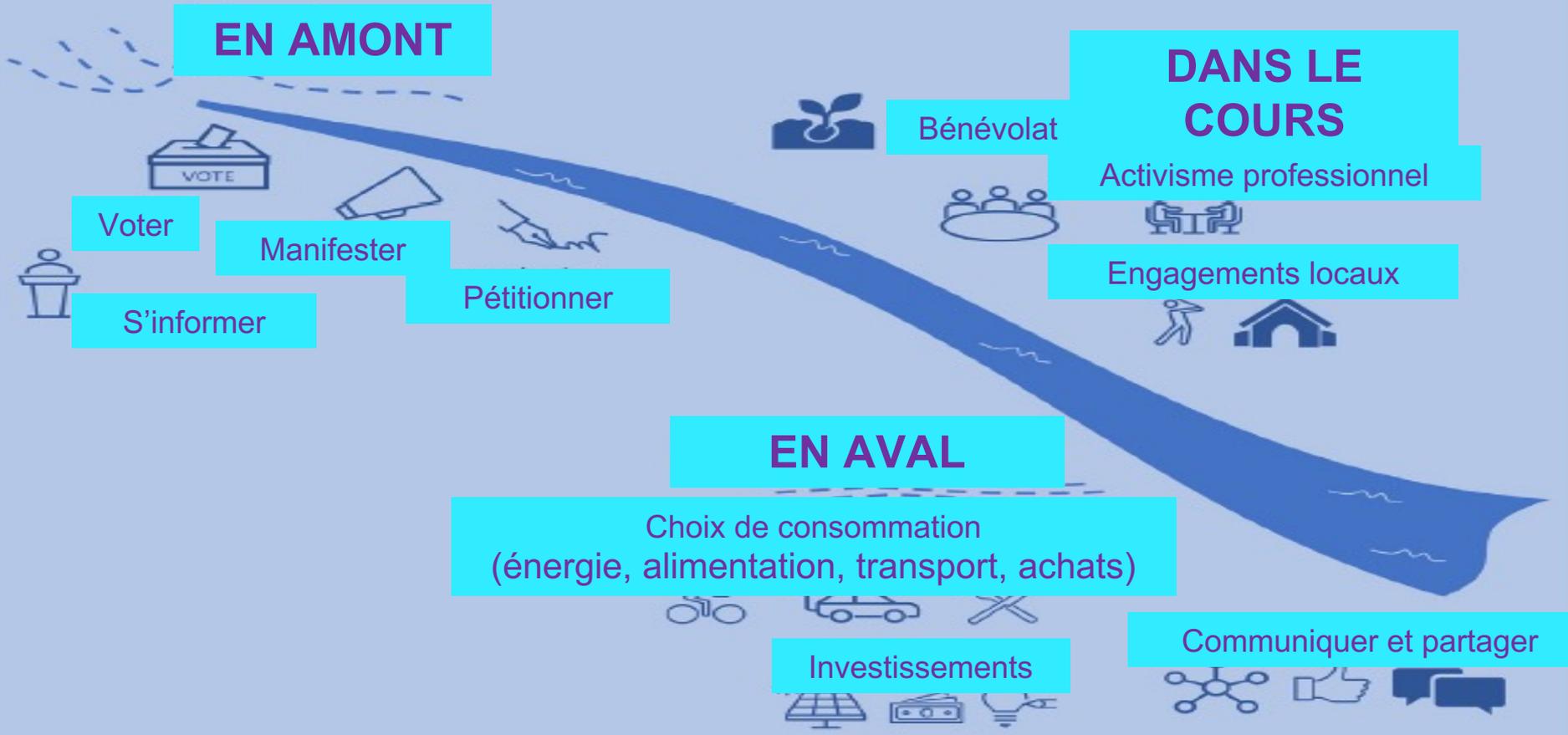
## Stratégies relationnelles

- Partager ses préoccupations/pensées/émotions liées au dérèglement climatique avec des personnes de confiance (AdS)
- Passer du temps avec famille/amis/personnes ayant des valeurs en commun
- Echanger avec « un aîné », une personne de bon conseil, un groupe de partage

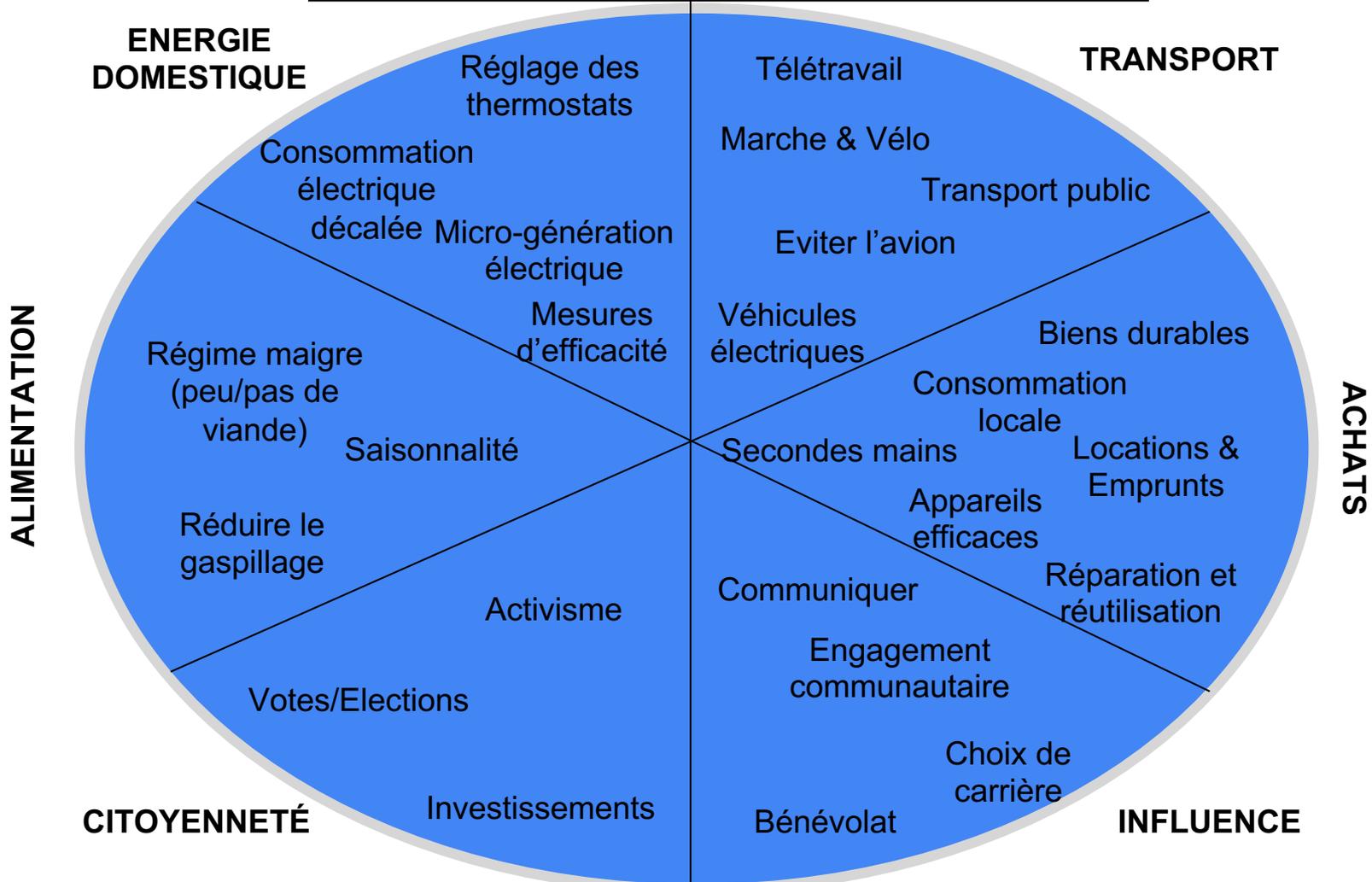
## Stratégies comportementales : Passer à l'ACT !

- **Prendre des pauses, (se) soulager à court terme (≠ épuisement)**
  - Couper les informations continues, les réseaux sociaux ; techniques psycho-corporelles...
- **Préserver des moments satisfaisants**
  - Conserver des activités plaisantes, individuelles ou sociales
- **Maintenir les saines habitudes**
  - Activité physique, repas équilibrés, contacts avec la nature, temps avec les enfants...
- **Prioriser ses engagements (individuels, collectifs, militants/politiques)**
  - « Eviter l'évitement » en se focalisant sur ses valeurs et circonscrire ses actions engagées
- **S'engager dans des actions intégrant la question climatique**
  - Actions individuelles ou du foyer (transport, énergie, alimentation, tri...)

# Métaphore fluviale des actions climatiques



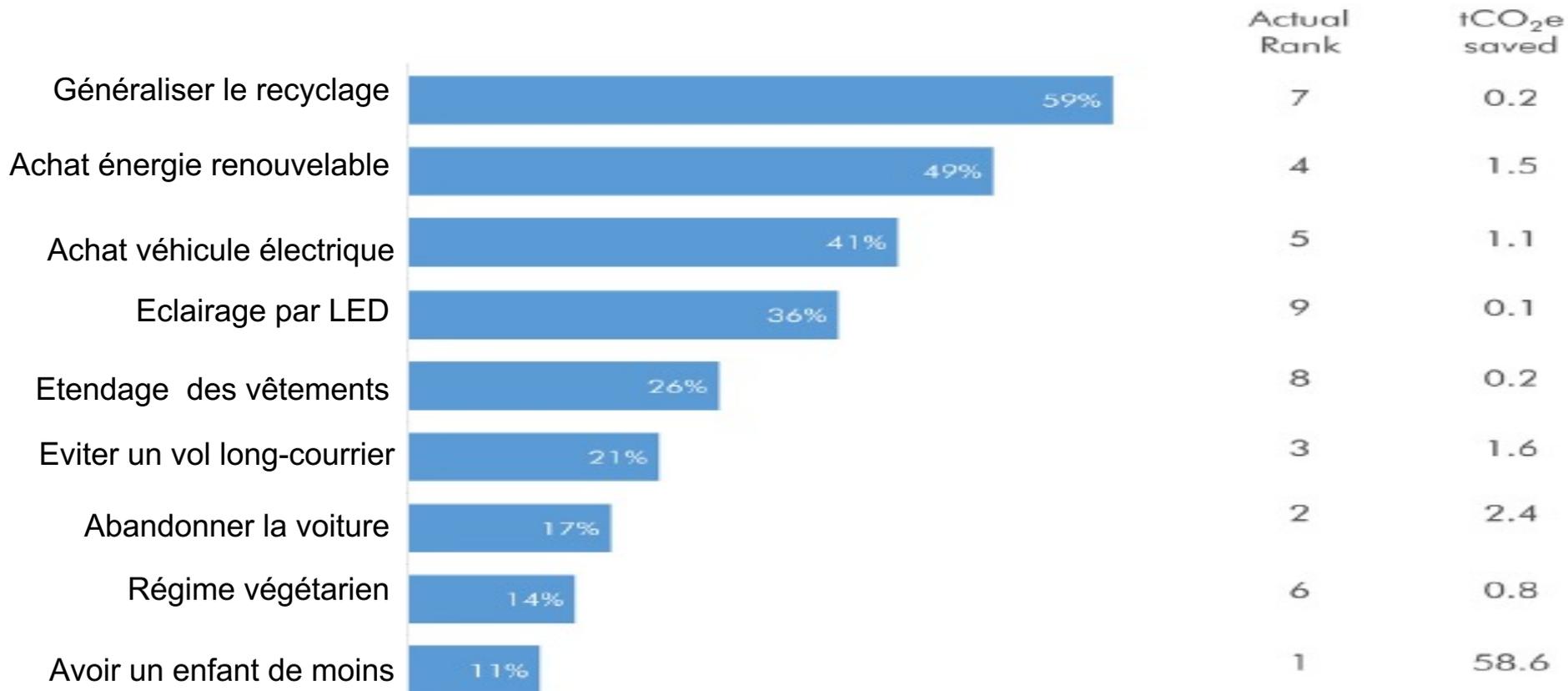
# 6 DOMAINES D' ACTIONS PRO-ENVIRONNEMENTALES



# Actions pro-environnementales

## Perceptions vs Réalité

(N = 21 011 ; Ipsos, 2021)



# **10 mesures à prendre pour contribuer à la lutte contre le changement climatique**

(M. Maslin, Pr. de science du système terrestre, University College London)

- 1. Parler du changement climatique**
- 2. Adopter un régime alimentaire plus végétal**
- 3. Passer à un fournisseur d'énergie renouvelable**
- 4. Rendre votre maison économe en énergie**
- 5. Utiliser moins la voiture**
- 6. Réduire l'utilisation de l'avion**
- 7. Retirer votre épargne et vos investissements des combustibles fossiles**
- 8. Refuser la consommation excessive**
- 9. Réduire et réutiliser ce qui peut l'être**
- 10. Protester et voter**

# Promouvoir le bien-être individuel, collectif et planétaire pour favoriser un avenir durable

Domaine	Éléments-clés	Pratiques
<b>Bien-être individuel</b> → Connexion à soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Autodétermination</li> <li>-Auto-compassion &amp; Acceptation</li> <li>-Valeurs &amp; Objectifs personnels</li> <li>-Apprentissages</li> <li>-Soins personnels</li> <li>-Connexion corps-esprit/Respiration</li> <li>-Comportements positifs en santé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pleine conscience</li> <li>-Valeurs</li> <li>-Arts martiaux</li> <li>-Alimentation</li> <li>-Sommeil</li> <li>-Activité physique</li> <li>-Psychothérapie / climat</li> </ul>
<b>Bien-être collectif</b> → Connexion aux autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Emotions socio-relationnelles</li> <li>-Gentillesse</li> <li>-Compassion et attention aux autres</li> <li>-Confiance et sécurité relationnelle</li> <li>-Relations et identité sociales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pleine conscience / autrui</li> <li>-Bénévolat</li> <li>-Associations</li> <li>-Activisme</li> <li>-Groupes de pairs/d'entraide</li> <li>-Communication/AdS</li> </ul>
<b>Bien-être planétaire</b> → Connexion à la nature	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ouverture aux autres-qu'humains</li> <li>-(re)Connexion à la nature</li> <li>-Respect et protection de la nature</li> <li>-Bien-être durable et écologique</li> <li>-Expérience du dépassement de soi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pleine conscience / nature</li> <li>-Comports pro-environntx</li> <li>-Imagination et récits</li> <li>-Bains de forêt (<i>shinrin-yoku</i>)</li> <li>-Activité physique / nature</li> </ul>

# Et les associations professionnelles ?

## A l'AFTCC...

En juin 2021, le CA a validé la création du  
**Groupe d'Intérêt et d'Etude (GIE)**  
**« TCC & Dérèglement climatique »**,  
groupe de travail au sein de l'association

Séances, productions, inter-visions intra-GIE régulières  
Propositions à l'association  
Contributions des cliniciens/thérapeutes sur le sujet

*« En reconnaissant que ces émotions sont souvent à l'origine  
de la motivation des personnes à agir,*

***le deuil et l'anxiété écologiques,***  
*bien qu'inconfortables,*

*peuvent représenter le creuset à travers lequel l'humanité doit passer pour engager son  
énergie à initier les modifications vitales nécessaires ».*

*(Watts et coll., 2020, The Lancet)*

**→ Quelle place pour les psys et les TCC ?!**

## ***En point d'étape...***

- *Sensibilisons aux enjeux écologiques, cultivons notre jardin, faisons du vélo, mangeons moins de viande et de meilleure qualité...*
- *Passons du temps avec nos amis et notre famille dans une maison bien isolée...*
- *N'oublions jamais que notre Terre est la seule planète où l'on trouve la cuisine française*  
***mais, surtout, elle est la seule planète où l'on nous trouve...  
et remercions-nous pour ce que nous réalisons !***