

LE PHÉNOMÈNE D'ÉCOANXIÉTÉ – UNE FICHE-SYNTÈSE EXPLORATOIRE

1. QU'EST-CE QUE L'ÉCOANXIÉTÉ ?

L'*American psychological association* (APA), qui publie le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-V) officialise peu à peu le vocable « écoanxiété », y accordant une certaine importance dans son rapport de mars 2017 consacré aux conséquences des changements climatiques sur la santé mentale. Sa définition : « peur chronique d'un environnement condamné » (Clayton *et al.*, 2017, trad. libre) .

Hayes *et al.* (2018, p. 7) ajoute à cette acception une dimension explicative : « l'écoanxiété réfère à l'anxiété que les personnes vivent face au fait d'être constamment entouré par les problèmes complexes (*wicked*) et menaçants associés aux changements climatiques ».

Les sections ci-dessous fournissent quelques éléments permettant de mieux tracer les contours de cette notion.

1.1. TROIS TYPES D'EFFETS DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES SUR LA SANTÉ MENTALE

Afin de mieux saisir les contours de la notion que l'écoanxiété, on peut la situer dans le champ plus vaste des **impacts psychosociaux des enjeux socioécologiques** – incluant les changements climatiques – dont on observe la montée tendancielle dans le monde (Hayes *et al.*, 2018).

Selon les travaux de recension de Hayes *et al.* (2018), on y retrouve :

- 1) **Des effets directs des changements climatiques sur la santé mentale**, comme les traumatismes causés par des événements climatiques extrêmes dont le lien avec les changements climatiques est avéré : inondations, ouragans, canicules, etc. ;

- 2) **Des effets indirects des changements climatiques sur la santé mentale**, qui peuvent survenir dû aux perturbations sociales, économiques ou environnementales des changements climatiques : famine, conflits sociaux, migration non intentionnelle, etc. ;
- 3) **Et des effets indirects au développement plus graduels et « globaux (*overarching*)** : ils correspondent à une détresse émotionnelle associées aux risques et aux impacts des changements climatiques sur sa vie actuelle et futur, celle des autres humains et au bien-être des écosystèmes.

Ces auteurs, à l'instar de Doherty et Clayton (2011), rappellent que ces effets sont différenciés selon une analyse de rapports sociaux de classe, de genre, de « race » et de capacité : « les effets sont disproportionnellement plus importants sur les groupes marginalisés » (Hayes, 2018, p. 2, trad. libre).

1.2. LES EFFETS GRADUELS DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES SUR LA SANTÉ MENTALE : LA SOLASTALGIE ET L'ÉCOANXIÉTÉ

Parmi les effets dits graduels sur la santé mentale, deux doivent être distingués. On note dans un premier temps la **solastalgie**, un mot composé du terme anglais *solace*, qui signifie « réconfort » et *-algie*, qui signifie « douleur ».

Il s'agit de la douleur de perdre l'endroit qui nous permet de vivre, qui nous procure un confort et un réconfort, auquel on s'identifie ; c'est une forme de détresse psychologique et existentielle causée par des changements environnementaux au sein d'un milieu de vie, exacerbée par un sentiment de perte de contrôle et d'impuissance (Albrecht *et al.*, 2007).

Dans un deuxième temps, on inscrit l'**écoanxiété** au côté de la solastalgie comme un effet graduel et indirect des changements climatiques sur la santé mentale (Hayes *et al.*, 2018). Cette dernière se distingue de la solastalgie par le fait **qu'elle n'est pas causée nécessairement une dégradation du milieu de vie**, mais par une **accumulation d'exposition à des discours associés à la crise écologique**, qui met en exergue la vision d'un monde en changement rapide et néfaste, ici et ailleurs, maintenant et dans le futur, pour soi, pour les autres et les écosystèmes (Pihkala, 2018).

2. QUELQUES PRÉCISIONS SUR L'ANXIÉTÉ

L'anxiété, dans son sens générique, peut être définie comme un état de malaise psychique et parfois physique, caractérisé par l'**appréhension**, parfois exagérée, **d'une menace** ou d'un danger **futur**, qu'il soit **réel ou imaginaire** (Graziani, 2005). Elle est distincte de la peur, laquelle est associée, dans une perspective fonctionnelle, à « la confrontation présente et immédiate avec le danger, et non seulement à la détection, à l'anticipation et à la préparation du danger » (*Ibid.*)

On peut considérer qu'il existe **différents degrés d'anxiété**, situés sur un continuum d'intensité (Widlöcher, 2019). D'un extrême, on peut ressentir une **totale absence d'anxiété** qui peut se traduire par une certaine apathie ; au milieu, une **anxiété dite modérée**, qui peut constituer un moteur de changement et, à l'autre extrême, une **anxiété dite « pathologique »**, totalement paralysante, caractérisée par des pensées obsessionnelles, intrusives, possiblement liée à des idées suicidaires. L'anxiété dite pathologique peut également provoquer des crises de panique, des troubles de sommeil, une perte de l'appétit, etc. (Marchand, 2004).

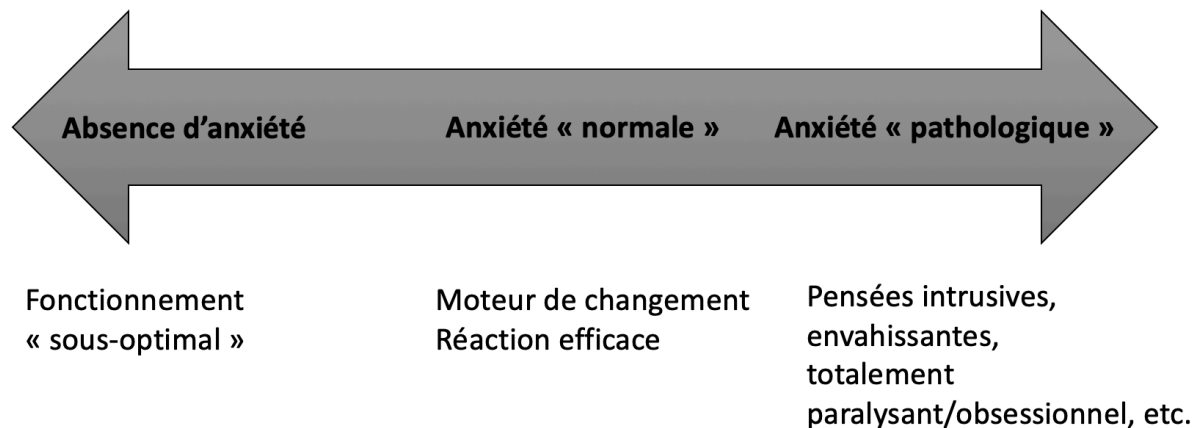


Figure 1. L'anxiété sur un continuum d'intensité (inspiré de Marchand, 2004).

3. ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION À PROPOS DES RÉACTIONS FACE À L'ÉCOANXIÉTÉ

Il est reconnu, notamment en ERE, que les approches éducatives et communicationnelles qui mettent **l'emphase sur les problèmes et les menaces associées aux changements climatiques** peuvent renforcer l'anxiété et mener à une certaine **(éco)paralysie** (Pihkala, 2018), entendue comme l'émotion complexe associée à l'incapacité d'agir de façon significative en vue d'atténuer les changements climatiques et leurs conséquences négatives. Cet état psychique se distingue donc de l'apathie (Albrecht, 2011).

Cela dit, Pihkala (2018) affirme que le discours opposé, soit un **discours centré sur l'optimisme**, peut être problématique étant donné que la plupart des gens savent, plus ou moins consciemment, que la situation est grave ; cette incohérence entre l'importance des problèmes et l'insuffisance des solutions proposées n'apaise pas l'anxiété.

Par ailleurs, une analyse en termes d'inégalités de position sociale est pertinente à souligner ici : en effet, la réception des discours écologiques optimistes serait très différente pour les personnes marginalisées, notamment en milieu urbain (*ibid.*). Par exemple, ces dernières peuvent percevoir ce type de discours comme un manque de respect et une invisibilisation de leur situation difficile (Jenkins, 2013, dans Pihkala, 2018). Pour les personnes autochtones, les changements climatiques peuvent être perçus comme un autre problème provenant du colonialisme et des rapports sociaux d'oppression (Whyte, 2017, dans Pihkala, 2018).

Une autre réaction possible face aux discours autour des changements climatiques, bien connue, est le **déni**. Pihkala (2018) fait par ailleurs l'hypothèse qu'il peut exister un lien entre le déni des changements climatiques et l'attrait pour des leaders autoritaires. En effet, ces derniers offrent une solution peu coûteuse permettant d'apaiser l'anxiété en proposant que le problème n'est pas réel ; cela a pour effet, par ailleurs, d'exercer une forte « pression émotionnelle » à maintenir l'appui au leader. Il s'agit là l'une des conditions de possibilité favorisant l'abandon de certaines libertés en contrepartie d'une réduction du sentiment anxieux (Pihkala, 2018).

Au-delà de la paralysie, de l'évitement et du déni, on retrouve **la mise en action**, soit **individuelle** et/ou **collective**. Toutefois, certains témoignages de psychologues cliniciens permettent de poser l'hypothèse que l'importance accordée à l'action individuelle dans le discours dominant (Hayes *et al.*, 2018) pourrait, chez certaines personnes, favoriser l'anxiété. En effet, le psychologue Joe Fanders, dans un entretien à Radio-Canada¹, souligne à titre d'exemple que, pour certaines personnes, « faire son épicerie peut

¹ Récupéré le 4 novembre 2019 de la page : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1154921/stress-changements-climatiques-rechauffement-planete>

devenir une source de culpabilité et de stress ». **Stress, culpabilité et honte** – ici associée aux « mauvais comportements » – constituent des affects cruciaux en lien avec l'anxiété (Pihkala, 2018).

Par ailleurs, dans le contexte historique et géographique actuel, c'est-à-dire dans les pays au capitalisme avancé², l'injonction aux « bons comportements écocitoyens » associés au chauffage, à l'éclairage, à la mobilité ou à l'alimentation sont en général plus accessibles aux classes sociales favorisées, d'autant plus que « les messages normatifs s'appuient sur une grammaire de la pédagogie qui entre davantage en résonance avec l'éthos des classes sociales favorisées qu'avec celui des classes populaires » (Comby, 2015, p. 16). Ce type de discours a pour effet de situer la responsabilité des problèmes et des solutions associés à la crise écologique du côté de l'individu (*Ibid.*), et s'inscrit fort bien dans la construction de la norme sociale de performance maximale exigée dans toutes les sphères de la vie des individus (Dardot et Laval, 2010). Ainsi, une caractéristique importante de l'anxiété, l'hypervigilance (Graziani, 2005), pourrait être particulièrement exacerbée par ces discours, d'autant plus que l'injonction associée à cette norme sociale peut être perçue comme un danger au regard des structures identitaires des personnes, un facteur d'anxiété particulièrement important, selon Lazarus (*Ibid.*, p. 12)

Cette perspective macrosociale des causes de l'écoanxiété permettrait ici d'articuler les liens entre écoanxiété, anxiété de performance et normes sociales. Un travail plus approfondi à ce titre, incluant une recension d'écrits systématique et une recherche empirique, resterait à réaliser.

Enfin, une autre forme de mise en action, l'engagement au sein de collectifs – que ce soit dans une perspective militante ou non – comporte également ses revers. En effet, l'engagement dans la cause écologiste contribue à s'exposer de façon plus dense et régulière aux discours relatant les problèmes socioécologiques. Qui plus est, les « réussites » sont rares, particulièrement en ce qui a trait à l'engagement militant. Un sentiment d'impuissance, voire d'épuisement peut alors survenir (Lebrun-Paré, à paraître).

Cela dit, il est reconnu que l'engagement collectif demeure l'une des réponses les plus pertinentes en vue d'une réduction de l'écoanxiété, menant éventuellement à un sentiment d'*empowerment* (Doherty et Clayton, 2011).

² Le capitalisme avancé se caractérise notamment par la centralité de la forme corporative de l'entreprise comme modalité dominante de médiation des rapports sociaux (Pineault, 2008) et par la rationalité néolibérale, qui « contraint les individus à se penser eux-mêmes comme des produits et à se vendre en permanence » (Honneth, 2008).

4. QUELQUES ÉCRITS SUR LA NOTION D'ÉCOANXIÉTÉ, D'ANXIÉTÉ ET TRAITANT DE PERSPECTIVES MACROSOCIOLOGIQUES SUR L'ANXIÉTÉ

RÉFÉRENCE	TYPE DE SOURCE	TYPE DE RECHERCHE	CHAMPS
ÉCOANXIÉTÉ ET AFFECTS APPARENTÉS ASSOCIÉS À LA QUESTION ÉCOLOGIQUE			
Hayes, K., Blashki, G., Wiseman, J., Burke, S., et Reifels, L. (2018). Climate change and mental health: Risks, impacts and priority actions. <i>International journal of mental health systems</i> , 12(1), 28.	Article scientifique	Article de synthèse	Psychologie sociale
Doherty, T. J., et Clayton, S. (2011). The psychological impacts of global climate change. <i>American Psychologist</i> , 66(4), 265.	Article scientifique	Article de synthèse	Psychologie
Albrecht, G., Sartore, G.-M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., ... Pollard, G. (2007). Solastalgia : The Distress Caused by Environmental Change. <i>Australasian Psychiatry</i> , 15(1_suppl), S95- S98. https://doi.org/10.1080/10398560701701288	Article scientifique	Article de recherche empirique	Santé publique, psychologie, sciences de l'environnement
Pihkala, P. (2017). Environmental education after sustainability: Hope in the midst of tragedy. <i>Global Discourse</i> , 7(1), 109-127.	Article scientifique	Article de synthèse	Interdisciplinaire, <i>Environmental education</i> et écopsychologie

Pihkala, P. (2018). Eco-anxiety, tragedy, and hope: Psychological and spiritual dimensions of climate change. <i>Zygon</i> , 53(2), 545–569.	Article scientifique	Article de synthèse (+ empirique)	Écopsychologie, théologie, philosophie
Le Goff, J. (2017). Des effets des discours positifs sur les angoisses liées au changement climatique. <i>Nouvelle revue de psychosociologie</i> , (24), 145- 156.	Article scientifique	Article de synthèse (+ théorique)	Psychosociologie
Weissbecker, I. (Éd.). (2011). <i>Climate Change and Human Well-Being</i> . New York: Springer Science & Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5	Monographie	Publication collective : articles de synthèse	Psychologie sociale
Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., et Speiser, M. (2017). <i>Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance</i> . Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica.	Rapport de recherche	Rapport collectif de synthèses et recommandations	Psychologie
Tondeur, K., Les anxiétés écologiques : une déconstruction nécessaire pour l'action citoyenne en faveur de l'environnement, Analyses, Productions de l'Institut d'Éco-Pédagogie (IEP), Novembre 2018. Récupéré de http://institut-ecopedagogie.be/spip/spip.php?article521	Fiche analytique	Synthèse de quelques analyses et commentaire	Sociologie, psychologie sociale, éducation relative à l'environnement
ANXIÉTÉ			
Graziani, P. (2008). <i>Anxiété et troubles anxieux</i> . Paris : Armand Colin.	Monographie	Synthèses théoriques	Psychologie
Barlow, D. (2002). <i>Anxiety and its disorders : The nature and treatment of anxiety and panic</i> (2nd ed.). New York: Guilford Press.	Monographie	Synthèses théoriques et empiriques	Psychologie, neurobiologie

PERSPECTIVES SOCIOLOGIQUES SUR L'ANXIÉTÉ			
Pinçon, M. et Pinçon-Charlot, M. (1999). Ehrenberg (Alain). La fatigue d'être soi. Dépression et société (Recension de livre). <i>Revue Française De Sociologie</i> , 40(4), 778-780.	Recension d'une monographie	Synthèse et commentaire sur un essai	Sociologie
Dardot, P. et Laval, C. (2009). La nouvelle raison du monde : Essai sur la société néolibérale. Paris : La Découverte.	Monographie	Essai	Sociologie et philosophie

RÉFÉRENCES

Albrecht, G. (2011). Chronic environmental change: emerging « psychoterratic » syndromes. Dans *Climate change and human well-being*. p. 43-56). New York: Springer.

Albrecht, G., Sartore, G.-M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., ... Pollard, G. (2007). Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change. *Australasian Psychiatry*, 15 (1_suppl), S95-S98. doi: 10.1080/10398560701701288

Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K. et Speiser, M. (2017). Mental health and our changing climate: impacts, implications, and guidance. *Washington, DC: American Psychological Association and ecoAmerica*.

Comby, J.-B. (2015). *La question climatique: genèse et dépolitisation d'un problème public*. Paris : Raisons d'agir

Dardot, P. et Laval, C. (2010). Néolibéralisme et subjectivation capitaliste. *Cités*, n° 41 (1), p. 35-50.

Doherty, T. J. et Clayton, S. (2011). The psychological impacts of global climate change. *American Psychologist*, 66 (4), 265.

Graziani, P. (2005). *Anxiété et troubles anxieux*. Paris : Armand Colin.

- Hayes, K., Blashki, G., Wiseman, J., Burke, S. et Reifels, L. (2018). Climate change and mental health: risks, impacts and priority actions. *International Journal of Mental Health Systems*, 12 (1). doi: 10.1186/s13033-018-0210-6
- Heeren, A. (2019, 12 novembre). Psychologie clinique de l'anxiété. Dans *Encyclopædia Universalis [en ligne]*. Récupéré de <http://www.universalis-edu.com.proxy.bibliotheques.uqam.ca/encyclopedie/psychologie-clinique-de-l-anxiete/>
- Honneth, A. (2008). *Sans la reconnaissance, l'individu ne peut se penser en sujet de sa propre vie*. Récupéré de <https://www.philomag.com/les-idees/entretiens/axel-honneth-sans-la-reconnaissance-lindividu-ne-peut-se-penser-en-sujet-de-sa>
- Lebrun-Paré, F. (à paraître). Rencontre sur le phénomène d'écoanxiété. Rapport d'étude. Montréal : Centr'ERE-UQAM.
- Marchand, A. (2004). *La peur d'avoir peur : [guide de traitement du trouble panique avec agoraphobie]* (3e éd. [rev. et remise à jour].). Outremont Québec : Éditions internationales Alain Stanké.
- Pihkala, P. (2018). Eco-anxiety, tragedy, and hope: Psychological and spiritual dimensions of climate change. *Zygon*[®], 53 (2), p. 545-569.
- Pineault, É. (2008). Quelle théorie critique des structures sociales du capitalisme avancé? *Cahiers de recherche sociologique*, (45), p. 113-132. doi: <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.7202/1002502ar>
- Widlöcher, D. (2019, 12 novembre). Anxiété. Dans *Encyclopædia Universalis [en ligne]*. Récupéré de <http://www.universalisedu.com.proxy.bibliotheques.uqam.ca/encyclopedie/anxiete/>