

Écoanxiété et engagement citoyen : comment transformer la détresse en moteur d'action pour la planète ?

Par Anne-Sophie Gousse-Lessard

Nous vivons plusieurs bouleversements qui ont déjà des impacts sur le grand monde du vivant. À ce jour, les activités humaines ont provoqué un réchauffement des températures moyennes planétaires qui s'approche de 1,2 °C au-dessus des niveaux préindustriels. Par ailleurs, outre les changements climatiques, les activités humaines sont aussi liées à diverses dégradations des écosystèmes, à la perte de biodiversité, à la raréfaction des ressources ainsi qu'à de nombreuses pollutions. Ces bouleversements ont non seulement des impacts sur notre santé physique, mais aussi sur notre santé mentale et sur le bien-être des individus et des communautés. Parmi les conséquences documentées, mentionnons notamment le syndrome de stress post-traumatique, la dépression, l'anxiété, des troubles d'adaptation, un sentiment d'impuissance, l'abus de substances (drogues, alcool) ou des perturbations du sommeil. Des études rapportent également plus de violence conjugale ou de maltraitance d'enfants au sein de certains ménages. À l'échelle communautaire, ces impacts peuvent inclure une augmentation des crimes et des conflits, des modifications majeures du mode de vie et une perte de repères sociaux, un sentiment d'insécurité et d'isolement, de la discrimination. Il est par exemple documenté que les périodes de grande chaleur entraînent plus d'agressions sociales et même plus d'émeutes. Les crises environnementales ont donc des impacts au niveau individuel, mais aussi sur les plans relationnel et communautaire.

Les impacts sur la santé psychologique et communautaire peuvent être aigus, chroniques ou indirects (Doherty et Clayton 2011). Les impacts *aigus* sont ceux qui surviennent quand il y a des désastres ou des événements ponctuels comme des inondations, des tempêtes, des ouragans, des feux de forêt ou des vagues de chaleur. Les impacts *chroniques* résultent de changements plus graduels dans le temps, donc à plus long terme, comme la montée des eaux ou les changements dans les rythmes des saisons. Les impacts aigus peuvent aussi devenir chroniques si les situations d'urgence tardent à se résorber. Un exemple qui touche plus particulièrement les nations autochtones est lié aux migrations de la faune. Les hardes de caribous qui descendaient dans le Sud auparavant ne passent plus au même endroit, à présent. Ces transformations graduelles associées entre autres aux changements climatiques ont des répercussions sur le bien-être psychologique et social. L'un d'entre-eux est la solastalgie. Formée du mot « *solace* » (*solacium*) qui signifie réconfort en latin et du suffixe grec « *algie* » (*algia*) relatif à la douleur, elle désigne la détresse psychologique, la tristesse ou l'impuissance qui peuvent apparaître lorsque nous voyons peu à peu se dégrader notre milieu de vie. Elle résulte de notre attachement à ce milieu qui nous apportait du réconfort, ce milieu de vie que nous aimons, que nous voulons protéger et qui fait partie de nous, de notre identité.

Par ailleurs, s'il y a des impacts qui se manifestent quand on est directement touché par les événements, il y a aussi des impacts indirects

qui sont de deux ordres. Ils peuvent émerger d'une cascade de changements à l'échelle sociale et communautaire (insécurité alimentaire, délais de nettoyage et de reconstruction, faible soutien social, difficultés financières, infrastructures et services publics affaiblis, défaillances dans les soins de santé, perturbations des communications, etc). Avec la COVID-19, par exemple, même si je n'ai pas été directement atteinte par la maladie, la perte de mon emploi et l'isolement social peuvent avoir eu de lourdes conséquences sur ma santé mentale. Les impacts indirects peuvent aussi être vicariants, c'est-à-dire causés par le simple fait d'être informé.e de l'événement ou de la catastrophe, notamment par la couverture médiatique. L'écoanxiété est un bon exemple de ce type d'impact : nous ne sommes pas obligés de vivre personnellement une catastrophe pour ressentir de la détresse ou de l'écoanxiété. Ce type d'impacts vicariants survient notamment lorsqu'il y a un haut niveau d'incertitude (perçue ou réelle) concernant la sévérité, l'ampleur ou le déroulement des risques actuels et futurs (Swim et al. 2009).

Le phénomène de l'écoanxiété

L'écoanxiété est donc un état de malaise psychologique et parfois physique de degré variable, caractérisé par l'appréhension d'une menace plus ou moins éloignée dans le futur et significativement associée à la catastrophe écologique, elle-même perçue comme incertaine, difficilement prévisible et peu contrôlable (Gousse-Lessard et Lebrun-Paré 2022). Il peut s'agir également d'une peur chronique et existentielle de l'effondrement de notre civilisation, donc qui vient ébranler nos certitudes sur notre existence même, notre vision du monde, nos repères, ce que nous tenons pour acquis et constant.

Avec l'écoanxiété, nous constatons donc un effet d'échelle élargi. Alors que la solastalgie est davantage ancrée dans le milieu de vie auquel on est attaché, l'écoanxiété peut être générée par des problèmes globaux et plus distants (sur les plans géographique, social ou temporel). Ce phénomène est amplifié, entre autres, par nos échanges sociaux ou par les médias, qui accentuent l'effet d'anticipation et d'appréhension des menaces à venir.

Les sources de l'écoanxiété

La manière dont les médias traitent les changements climatiques peut influencer la réponse affective et augmenter l'écoanxiété en jouant notamment sur le sentiment d'impuissance. Les milieux éducatifs ont aussi un rôle à jouer, non seulement dans l'occurrence de l'écoanxiété, mais aussi dans son acceptation et l'apprentissage de stratégies pour mieux la vivre et la transformer en quelque chose de positif et porteur d'espoir. Les représentations sociales ou le discours ambiant peuvent aussi être des sources d'écoanxiété, tout comme l'inaction politique de nos gouvernements. Il y a aussi des facteurs géographiques qui peuvent intervenir, notamment lorsque l'on vit dans des régions à risque ou quand l'on a déjà vécu une catastrophe liée aux changements climatiques. La parentalité semble être aussi, parfois, un déclencheur du sentiment d'écoanxiété.

Il y a aussi des modérateurs qui peuvent expliquer l'effet plus ou moins prononcé que ces différentes sources peuvent avoir sur notre écoanxiété. Les modérateurs sont des facteurs de vulnérabilité ou de protection. Par exemple, le soutien social que nous pouvons tirer de nos proches agit comme un « tampon » pouvant amoindrir le sentiment d'écoanxiété. À l'inverse, les vulnérabilités préexistantes chez les individus

peuvent accentuer la détresse ressentie. Par exemple, les personnes qui vivent déjà avec d'autres troubles anxieux peuvent devenir plus facilement écoanxieuses. Il y a finalement des caractéristiques personnelles qui peuvent expliquer le fait d'éprouver ou non de l'écoanxiété, comme la tolérance plus ou moins prononcée face à l'incertitude ou à la complexité.

Les manifestations de l'écoanxiété

L'écoanxiété peut se manifester par des symptômes cognitifs, c'est-à-dire qui se rapportent aux pensées. Certaines personnes auront, par exemple, de la difficulté à penser à autre chose qu'aux changements climatiques. Cette rumination peut devenir chronique et affecter le bien-être psychologique. D'autres peuvent avoir des pensées envahissantes, c'est-à-dire des pensées qui surgissent de façon involontaire et qui s'imposent d'elles-mêmes. Par exemple, nous pouvons être en train de discuter ou de regarder un film, et nous viennent subitement des images dotées d'une charge émotionnelle qui nous ébranlent. Si nous essayons de nier ces pensées et de faire comme si elles n'existaient pas, elles risquent alors de revenir plus souvent et de se transformer en pensées obsessionnelles. Dans certains (rares) cas, cela peut mener à des idées suicidaires.

Certaines manifestations se constatent au niveau interpersonnel. Quand nous sommes seul.e.s à vivre avec l'écoanxiété et que nos parents, nos ami.e.s ou nos professeur.e.s ne nous comprennent pas, ça peut être très difficile à vivre et ça peut augmenter notre écoanxiété. En plus de se sentir incompr.e.s, nous sentons aussi parfois que nous sommes les « *rabat-joies* » du groupe à trop souvent parler d'environnement. Cela peut engendrer des conflits à l'école, à la maison ou au travail, et conduire à de l'isolement. Or, le soutien

social est un facteur de protection très important quand nous éprouvons de l'anxiété.

Des symptômes physiques peuvent aussi apparaître. Nous pouvons parfois être étourdi.e.s, ressentir une compression dans le thorax ou nous sentir pris au piège. Certain.e.s évoquent des problèmes de sommeil (cauchemars, insomnies...) ou des problèmes alimentaires.

L'écoanxiété peut aussi avoir des effets sur la motivation. Elle semble parfois mener à une écoparalysie soutenue par un fort sentiment d'impuissance et de perte de contrôle. Nous pouvons aussi en venir à croire que tout est perdu. Cette inaction que nous pouvons constater dans la population ne serait donc pas seulement due à l'indifférence ou au déni, mais plutôt à un mécanisme de défense en réaction à l'écoanxiété ressentie. D'autres études démontrent au contraire que, dans certaines conditions et pour certaines personnes, l'écoanxiété peut conduire à une plus grande implication sociale, à des comportements pro-environnementaux, au désir de changer les choses dans leurs communautés ou de s'engager dans des actions collectives à plus grande échelle.

Finalement, pour complexifier encore plus le tout, il existe plein d'autres construits liés à l'écoanxiété, notamment plusieurs éco-émotions, comme l'éco-grief ou le deuil anticipé face à un avenir peu enviable. C'est comme une pieuvre avec des dizaines et des dizaines de tentacules qui s'étendent de tous les côtés.

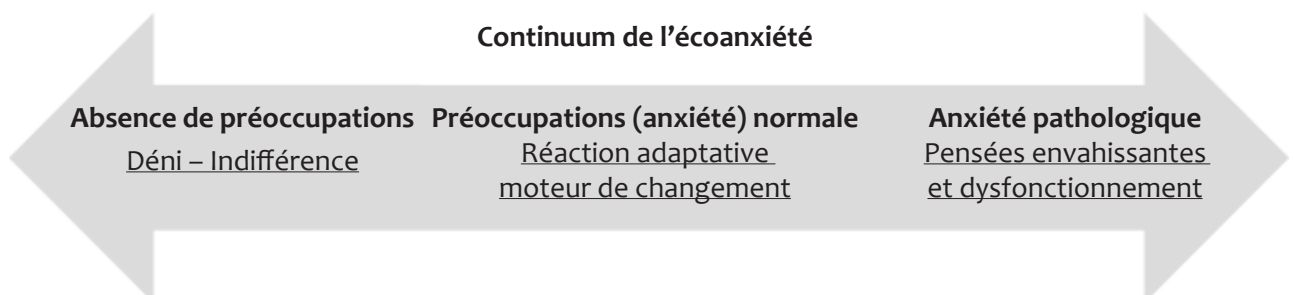
Une nouvelle pathologie?

La plupart des expert.e.s s'entendent pour dire que l'écoanxiété n'est pas une pathologie en soi. Il s'agit d'une réaction normale face à une situation anormale (la crise socio-écologique). Tout comme l'anxiété en général, l'écoanxiété

peut être adaptative. Elle peut nous permettre de porter notre attention sur des enjeux importants, d'augmenter notre état de vigilance, de nous poser des questions sur nos comportements afin de les modifier et donc de mieux se préparer aux différentes éventualités. Il faut dire aussi que de plus en plus d'études montrent que les niveaux d'écoanxiété sont typiquement plutôt modérés. L'écoanxiété peut même être souhaitable dans la mesure où elle peut parfois mener à l'engagement écosocial. Il faut donc éviter de la considérer comme nécessairement pathologique ou nuisible. Face aux grands défis socio-environnementaux, il est justifié de se sentir déstabilisé.e, stressé.e ou anxieux.euse.

Cela étant dit, l'écoanxiété peut devenir pathologique quand cette détresse devient trop importante et génère un dysfonctionnement considérable. Dès lors, il se peut que l'écoanxiété tende vers un profil « clinique » plus près des « troubles d'anxiété » diagnosticables. Pour cela, il faut que les symptômes cognitifs et comportementaux d'angoisse soient intenses, fréquents, persistants et graves, et il faut que ces symptômes provoquent une détresse chez la personne qui l'affecte dans différentes sphères de sa vie, que ce soit au niveau du travail, de la vie sociale ou affective. Dans ces cas-là, il ne faut pas hésiter à aller chercher de l'aide professionnelle pour réussir à mieux vivre avec toutes ces émotions qui nous habitent.

Nous pourrions donc placer l'écoanxiété sur une sorte de continuum. Au centre, nous retrouverions un niveau de préoccupations et d'écoanxiété dit « normal » qui peut être un moteur de changement. À droite, nous trouverions une anxiété d'ordre pathologique associée à une plus grande détresse et certains dysfonctionnements. L'aide professionnelle peut être nécessaire à ce niveau-là. Puis à gauche, nous retrouverions l'absence de préoccupations, voire de l'indifférence. Cette apathie est pour moi le véritable problème puisqu'elle freine les efforts vers la nécessaire transition.



Les stratégies de résilience

Face à un facteur de stress, nous réagissons toutes et tous de façons différentes. Ces réactions se déploient en plusieurs types de « *stratégies* » ou mécanismes d'adaptation ou d'autorégulation (*coping*). Trois grandes familles de stratégies sont présentées ici.

Le premier type de mécanisme est la déproblématisation. L'idée générale est de s'éloigner du problème pour ne plus y penser. Cela peut prendre la forme du déni ou de l'évitement. Par exemple, nous n'allons plus vouloir parler à certaines personnes qui alimentent notre anxiété, ni lire ou s'informer sur les changements climatiques, notamment. Cela peut être un mécanisme adaptatif positif à court terme, lorsque nous nous sentons submergé.e.s, mais à plus long terme, il peut engendrer différents problèmes. La pensée magique est aussi une forme de déproblématisation, tout comme les biais d'optimisme : croire que tout va bien aller, que la science va nous sauver, qu'il va y avoir une technologie quelconque qui va régler le problème. Cette pensée magique est réconfortante, elle fait descendre notre anxiété et nous fait du bien, mais elle nuit à la volonté d'agir. Il y a aussi des mécanismes de minimisation des effets. Par exemple, certaines personnes reconnaîtront l'existence des changements climatiques, mais minimiseront leurs impacts en affirmant que ceux-ci ne toucheront pas le Québec, pas leur génération, pas trop fortement, etc.

Le second type de mécanisme vise plutôt à affronter le problème. Au lieu de nier ce que nous vivons, de nier nos émotions, d'essayer de les oublier ou de s'occuper à faire autre chose, nous pouvons choisir de parler de nos émotions, de les accepter, de les vivre, d'en parler à des proches ou à des personnes auxquelles nous faisons confiance, ou à des professionnel.le.s.

Nous pouvons aussi nous « *mettre en action* » en cherchant de l'information pour mieux comprendre le problème ou encore les solutions accessibles et applicables.

Le troisième type de mécanisme est celui de la réorganisation du sens. Il s'agit d'une réorganisation cognitive visant à modifier notre mode de pensée, à essayer de réévaluer la situation de façon positive en créant du sens dans l'épreuve qui est traversée. Cette stratégie de régulation du stress diffère de la déproblématisation puisqu'elle n'est pas ancrée dans le déni ou l'évitement. Au contraire, dans cette perspective, la personne reconnaît le problème mais tente de penser à certains côtés positifs. Cela amène, par exemple, les gens à se dire : « *Oui, je vis de l'écoanxiété, ce n'est pas facile, il y a des menaces, mais grâce à mon écoanxiété je me suis impliqué.e, j'ai tissé des liens d'amitié avec des personnes bienveillantes qui me comprennent et avec qui je me sens plus fort* ». Ce type de stratégie peut aussi nous amener à entrevoir l'avenir d'une autre manière. Au lieu de se demander « *Qu'est-ce qui va arriver si... ?* » (*What if?*), on peut plutôt se demander « *Qu'est-ce que je pourrai faire quand... ?* » (*What then?*). On change ainsi notre mode de pensée pour réfléchir à de nouveaux imaginaires, à de nouveaux récits. Quel genre de futur nous souhaitons construire? De quoi aurons-nous besoin (individuellement, collectivement, politiquement) dans un futur proche pour faire face aux différentes crises? Plusieurs réussissent ainsi à retrouver du sens, à se dire : « *Dans cette épreuve, j'ai trouvé ce qui est important pour moi dans la vie.* ». Cela conduit à une sorte de sentiment de croissance personnelle ou d'épanouissement, à de nouveaux apprentissages grâce à l'implication, à un sentiment d'appartenance. Certain.e.s rapportent aussi vivre une forme de transcendance, le sentiment de faire partie de quelque chose de plus grand que soi, en s'impliquant dans des collectivités ou des mouvements sociaux.

Typiquement, ce sont les mécanismes d'approche du problème et de réorganisation du sens qui sont les stratégies les plus adaptatives, c'est-à-dire qui vont mener au plus de bienfaits, tant au regard du bien-être psychosocial, que de l'action. Toutefois, certaines stratégies d'approche du problème basées sur la recherche de solutions peuvent être inefficaces, voire nuisibles, lorsqu'il est question de lutte aux changements climatiques ou de restauration des écosystèmes. En effet, ces problématiques sont si vastes et complexes, que de se concentrer sur les « solutions » facilement applicables à l'échelle individuelle peut parfois créer plus d'anxiété ou de sentiment d'impuissance.

L'action comme remède à l'écoanxiété

On affirme de plus en plus, même si trop peu de recherches permettent de le confirmer actuellement, que le meilleur remède à l'écoanxiété serait l'action. Mais de quelles actions parlons-nous ?

En m'appuyant sur les travaux de Stern (2000) et sa typologie des comportements pro-environnementaux, je différencie les actions menées dans la sphère privée des actions menées dans la sphères sociale et publique. La première sphère, celle des « écogestes », comprend les choix individuels de consommation, dont le recyclage, le compostage, la diminution de l'emballage plastique, le zéro déchet, etc. Ces comportements ont des impacts directs sur notre empreinte écologique. Le discours public environnemental actuel met l'accent sur ces « *petits pas* » individuels nous enjoignant de « *faire notre part* ».

Cependant, il y a d'autres types de comportements qui sont trop peu souvent abordés. Ce sont les actions menées dans la sphère sociale et publique. Nous pouvons parler ici

de sensibilisation, d'écocitoyenneté, d'implication dans des groupes environnementaux et même de militantisme. Je donne souvent cet exemple pour différencier la sphère privée, individuelle, de la sphère publique, plus relationnelle et sociale : amener son sac en tissu quand nous allons à l'épicerie, c'est un geste individuel (sphère privée). Cependant, lorsque nous allons faire notre épicerie, et que nous parlons au propriétaire ou au gérant pour lui dire que ses fruits sont trop emballés, nous ne sommes déjà plus seul.e.s, nous rentrons en relation avec les autres, nous créons des liens. Ces comportements n'ont nécessairement pas un impact direct sur notre empreinte écologique, mais ils ont un impact indirect par la sensibilisation, par le réseautage. C'est grâce à ce type d'action que nous pouvons changer l'opinion publique, faire pression sur les politiques, écrire des lettres ouvertes dans les journaux ou à nos élu.e.s, essayer de changer les choses au niveau local, municipal, et ainsi de suite.

Il n'est pas possible d'affirmer qu'il y a des types d'actions plus appropriés pour diminuer notre sentiment d'écoanxiété que d'autres. Il n'y a pas encore assez de recherches sur la question. J'aurais tendance à affirmer que ce qui importe, c'est surtout d'agir de façon signifiante pour soi-même. Si, en faisant du zéro déchet, en transformant ses habitudes à la maison, nous nous sentons bien, que cela a du sens, que nous avons un réel pouvoir d'agir, qu'enfin nous nous responsabilisons, que nous agissons de façon cohérente avec nos valeurs, alors cela a le potentiel de diminuer notre détresse. Pour d'autres, qui font ces gestes individuels depuis longtemps, c'est l'action collective qui va leur apporter plus de sens et d'*empowerment* et ainsi leur permettre de diminuer leur écoanxiété.

Mais l'engagement n'est pas un remède magique contre l'écoanxiété. L'action

collective résultant de l'implication dans des mouvements plus militants fait souvent en sorte que nous soyons plus aux faits des problèmes environnementaux. Mais cela peut, de temps à autre, avoir un effet délétère et augmenter notre anxiété plutôt que de la diminuer. L'activisme peut aussi parfois mener à l'épuisement (*burn-out* militant). Essayer de changer le monde, quand nous sommes confronté.e.s à l'indifférence de la population ou à l'inaction des autorités, peut être très confrontant et peut augmenter notre anxiété ou nous mener au découragement. Il est alors pertinent, voire souhaitable, de se retirer de l'action pour « *recharger ses batteries* ».

Dans ces travaux et sa pratique, le psychologue Thomas Doherty a recours au concept de *sustainable self*, qui souligne l'importance de prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin des autres et de l'environnement de façon pérenne ou viable (<https://selfsustain.com/>). Ainsi, cela peut être bénéfique parfois de décrocher, de s'adonner à des activités ludiques, de profiter d'une soirée entre ami.e.s, ou de prendre le temps de se reconnecter à la nature. À cet effet, il existe différentes formes d'éco-thérapies qui permettent de reconstruire un lien plus positif avec l'environnement, celui au sein duquel nous pouvons nous émerveiller, nous restaurer, celui que nous pouvons encore découvrir et aimer. Certaines pratiques de pleine conscience peuvent aussi nous aider à faire face à l'écoanxiété qui nous submerge pour mieux nous ancrer et nous recentrer.

Notice biographique :

Codirectrice du Groupe interdisciplinaire de recherche sur l'écoanxiété et l'engagement citoyen (GIREEC) et professeure associée à l'Institut des sciences de l'environnement de l'UQÀM, **Anne-Sophie Gousse-Lessard** est docteure en psychologie sociale et environnementale.

Références :

Boivin, Maxime, Gousse-Lessard, Anne-Sophie, Goulet-Tinaoui, Simon et Robert J. Vallerand. À paraître. *A conceptual model of eco-anxiety and related concepts, influences, and outcomes : A scoping review*.

Doherty, Thomas J. et Susan Clayton. 2011. «The psychological impacts of global climate change», *American Psychologist* 66(4) : 265-276.

Gousse-Lessard, Anne-Sophie et Félix Lebrun-Paré. 2022. « Regards croisés sur le phénomène d'écoanxiété : perspectives psychologique, sociale et éducationnelle », *Éducation relative à l'environnement* 17(1). En ligne : <https://journals.openedition.org/ere/8159> (Page consultée le 05 mai 2023).

Stern, Paul C. 2000. «Toward a coherent theory of environmentally significant behavior», *Journal of Social Issues* 56(3) : 407-424.

Swim, Janet et al. 2009. «Psychology and Global Climate Change : Addressing a Multi-faceted Phenomenon and Set of Challenges», *American Psychological Association - Task Force on the Interface Between Psychology & Global Climate Change*. En ligne : <https://www.apa.org/science/about/publications/climate-change-booklet.pdf> (Page consultée le 05 mai 2023).