

ECOANXIÉTÉ, SOLASTALGIE, ETC.

PEUR VERTE

Colère, découragement, sentiment de tristesse ou d'impuissance quant au futur des jeunes générations...

Après l'indifférence et le déni face à la crise écologique, place à l'angoisse. Quels sont les mécanismes qui lient le devenir de la Terre et notre santé mentale ?

TEXTE : CÉLINE FION

ILLUSTRATIONS : GUDRUN MAKELBERGE

<<

e ne veux pas de votre espoir. Je veux que vous paniquiez. Je veux que vous ressentiez la peur que je ressens tous les jours », exhortait la Suédoise Greta Thunberg, porte-drapeau d'une nouvelle jeunesse revendicatrice, au sommet de Davos, en janvier dernier. Il semblerait que cette partie de son vœu trouve un écho : aujourd'hui, l'inquiétude est réelle. Entre les images de la forêt amazonienne qui brûle et les bulletins météo inquiétants, certains dénis se transforment en craintes et des luttes de toujours se muent en abattement face à l'ampleur de la tâche. Ecoanxiété, solastalgie, burn-out écologique... : les mots sont aussi nombreux que les manifestations (*lire par ailleurs*). Certains affichent des symptômes de dépression comme des troubles du sommeil, un sentiment d'échec ou une léthargie, d'autres vont jusqu'à décider de ne pas avoir d'enfants, non par absence d'envie, mais par appréhension pour leur futur.

Quand il mène des entretiens, le sociologue de l'UCL Geoffrey Pleyers (i) n'entend pas forcément le mot « angoisse », mais note de plus en plus de comportements et réflexions qui s'y rapportent. Le spécialiste des mouvements sociaux donne un premier élément d'explication : « Aujourd'hui, les grands problèmes du monde sont ressentis comme personnels, ils sont devenus existentiels. On ne se sent plus simplement concerné, on se sent touché. » A l'origine du mal-être, on retrouve souvent le même genre de caractéristiques : l'impression que rien ne bouge, que l'on ne peut pas laisser la situation se dégrader comme ça mais que nos actions paraissent vaines ou du moins bien insuffisantes, que l'urgence n'est pas perçue par tous, voire que même avec la meilleure bonne volonté, nos actes ne sont pas toujours en adéquation avec les valeurs que l'on prône. ►





UN ENGAGEMENT INDIVIDUEL

Geoffrey Pleyers constate en parallèle une mutation dans l'acte militant lui-même : « C'est différent de ce qui se passait dans les décennies précédentes, où le schéma était : une organisation dit ce qu'il faut faire, je vais manifester, j'ai fait ma part. Il y a une personnalisation de l'engagement. Beaucoup plus de choses reposent sur l'individu qui décide comment il convient d'agir face aux grands enjeux tels que le réchauffement climatique. » Les ONG et associations ont encore un rôle important. Elles sont toujours là et continuent leur médiation en traduisant les enjeux globaux en actions concrètes. Mais les initiatives se multiplient à leurs côtés, vers une multitude de propositions à la carte, de la démarche citoyenne isolée et discrète à l'opération médiatique et musclée. « Désormais chacun décide du geste à poser, sans l'intervention des syndicats, de l'église ou autre. C'est passionnant, c'est une approche davantage critique qui permet de s'impliquer à sa façon... mais c'est par ailleurs une responsabilité différente, qui n'est pas facile à vivre et pèse directement sur l'individu », poursuit le spécialiste.

Et si ce sentiment de problème existentiel était le résultat d'un lien viscéral entre notre bien-être et celui de la Terre ? C'est le fondement des théories d'écopsychologie. Robert Greenway, l'un de ses initiateurs, dans les années 60, aux États-Unis, résumait sa pratique de la sorte :

« L'écothérapie est le processus de guérison de la relation humain-nature à travers la connexion et reconnexion avec les processus naturels. » Le courant séduit de plus en plus, au point qu'un cycle de formation, coordonné par Terre&Conscience, a été ouvert en Belgique. En Suisse, le sociologue, écothéologien et auteur Michel Maxime Egger (2) observe un intérêt toujours plus grand du public. « Les tréfonds de la psyché humaine sont tissés de relations avec la Terre. Penser qu'on peut s'accomplir en étant coupé de la nature revient à amputer notre être ; on va chercher ailleurs notamment dans la consommation, de quoi combler ce manque », explique-t-il. Quand la forêt brûle, c'est une part de nous qui serait agressée. « Il y a également un lien avec la peur de la mort, ajoute l'expert. Car finalement, ce que l'on nous annonce, c'est la mort d'un système, d'un mode de développement, d'un type de société, de l'idée du bonheur à travers l'accumulation de biens matériels. Toutes ces espèces qui disparaissent renvoient à quelque chose que les gens ont de la peine à regarder en face : notre propre finitude et mortalité. »

« ON NE SE SENT PLUS SIMPLEMENT CONCERNÉ, ON SE SENT TOUCHÉ. »

UN RÉFLEXE DU PALÉOLITHIQUE

Pour son ouvrage *Le bug humain* (3), qui vient de recevoir le Prix du Livre Environnement, Sébastien Bohler s'est, lui, intéressé à une autre question de psychologie liée à la problématique green. Pourquoi diable nous évertuons-nous à foncer droit dans ce mur que nous avons pourtant bien identifié, plutôt que de changer de cap ? Il s'agirait en réalité d'une conséquence du fonctionnement de notre cerveau : les mécanismes mêmes qui ont permis à notre espèce de survivre et prospérer pourraient ainsi nous conduire à notre perte. « Nos comportements de bipèdes développés sont dictés par une partie de notre cerveau générée par notre évolution ancienne. Cette zone, appelée le striatum, est motivationnelle : elle produit de la dopamine qui donne un sentiment de plaisir, mais dans des conditions précises. » Pour faire simple, nous sommes récompensés quand nous adoptons des comportements qui participèrent autrefois à l'essor de l'humanité : trouver de la nourriture, s'accoupler pour la préservation de l'espèce, emmagasiner des informations sur notre environnement, augmenter notre prestige - et donc avoir un meilleur accès à la nourriture et au sexe -, le tout en dépensant le moins d'énergie possible. Hyperefficace au paléolithique ; beaucoup moins pertinent aujourd'hui. « Le problème est que l'homme est un primate disposant quasiment des moyens technologiques d'un dieu, résume le journaliste et docteur en neurosciences. Car notre cerveau a acquis une autre structure : le cortex cérébral, qui est capable d'abstraction, de coopération. C'est lui qui a notamment permis l'élevage et la chimie agricole. Mais le besoin de manger le plus possible, en adéquation avec un mode de ressources limitées, n'a pas été déprogrammé. Avec le diabète ou les maladies cardiovasculaires, une alimentation excessive engendre aujourd'hui plus de décès que la faim. On pourrait développer de la même façon pour les autres besoins. »

On serait en droit d'espérer qu'à cette nouvelle ère soit associé un fonctionnement neuf, mais notre cerveau ayant mis des millénaires à se configurer de la sorte, nous ne pouvons pas attendre qu'il s'adapte à une donne différente en un claquement de doigts. Sommes-nous alors

« LES TRÉFONDS DE LA PSYCHÉ HUMAINE SONT TISSÉS DE RELATIONS AVEC LA TERRE. PENSER QU'ON PEUT S'ACCOMPLIR EN ÉTANT COUPÉ DE LA NATURE REVIENT À AMPUTER NOTRE ÊTRE. »

complètement foutus ? Pas forcément, car la puissance de la dopamine pourrait être utilisée dans un contexte de gestes écologiques positifs. Des études menées par les universités de Zürich, Bonn et Düsseldorf ont montré que des actions altruistes pouvaient, elles aussi, activer les circuits cérébraux du plaisir, principalement chez les femmes — peut-être parce que, culturellement, elles ont été plus encouragées au don d'elles-mêmes. Il suffirait donc de valoriser les manières d'agir

durablement pour qu'elles deviennent source de bonheur. « On peut miser sur la plasticité cérébrale liée par exemple à l'éducation. Si la société valorise ce type de comportements, le changement pourrait s'opérer en moins d'une génération », positive Sébastien Bohler.

Pour lutter contre cette angoisse verte, Michel Maxime Egger suggère par ailleurs de modifier notre rapport aux écocgestes : « C'est encore trop extérieur pour l'instant, lié à des normes, des contraintes. La tête a reçu les informations, mais ce n'est pas ancré dans l'être, ce n'est pas devenu organique. C'est vécu comme une obligation, ce qui crée un stress supplémentaire, de la culpabilité et des frustrations. En changeant de regard, en se reconnectant en profondeur à la nature, on peut ne plus vivre les écocgestes comme un effort, mais comme un gain de sens, de qualité et même de temps. » La peur, si elle stimule un désir d'évolution, se révèle parfois excellente conseillère.

(1) *La consommation critique*,

par Geoffrey Pleyers, Desclée de Brouwer.

(2) *Ecopсихologie, retrouver notre lien avec*

la Terre, par Michel Maxime Egger, Jouvence.

(3) *Le bug humain*, par Sébastien Bohler,

Éditions Robert Laffont.



LE POIDS DES MAUX

S'il fait beaucoup parler de lui ces derniers mois, le mal-être lié à la crise écologique n'est pas né de la dernière marche pour le climat. Déjà en mai 2010, Glenn Albrecht, alors professeur de durabilité à l'Université Murdoch, en Australie, dressait sa typologie des problèmes mentaux liés à l'inquiétude pour la Terre lors d'une conférence TEDx à Sidney.

Ecoanxiété. « C'est la première réponse aux facteurs de stress liés à ce qui arrive à notre environnement naturel », explique Glenn Albrecht.

Syndrome du déficit de nature.

Richard Louv, un journaliste américain, a publié une enquête dans laquelle il lie dépression, obésité, baisse de la créativité et autres problèmes de santé publique au manque d'activités au grand air, en contact avec la nature, durant l'enfance.

Ecoparalysie. « Elle surgit quand on reçoit tant d'informations annonçant de mauvaises nouvelles se rapportant à l'environnement, qu'on a le sentiment qu'il n'y a rien que l'on puisse faire », décrit l'ancien professeur.

Solastalgie. Le chercheur est à

l'origine de ce terme, en bonne place dans les médias en ce moment. Il renvoie en fait à une notion bien spécifique : la disparition du réconfort (solace) lié à son foyer. Il l'a observée notamment chez des personnes qui ont vu leur environnement modifié par l'extraction minière à grande échelle ou les effets du réchauffement climatique, et souffrent de ne pouvoir réellement retourner « chez eux » puisque le cadre a été modifié.

Panique générale (global dread).

Niveau de terreur élevé, découlant d'une annonce particulièrement violente. « Par exemple, si au réveil on entend à la radio qu'un gigantesque iceberg vient de se détacher en Antarctique, ce qui va élever le niveau de la mer et créer d'importants problèmes dans le monde entier. »