

Webinaire Eco-anxiété & Soins verts

Marie Christine Dewolf (Ir.)
Michèle Rasoloharimahefa (Ph. D.)

28 août 2025



Objectifs du Webinaire

- ✓ avoir les clés de compréhension supplémentaire pour la consultation de patients éco-anxieux.
- ✓ comprendre les mécanismes sans dramatiser
- ✓ avoir des outils pour accompagner le patient dans sa souffrance

Plan du Webinaire

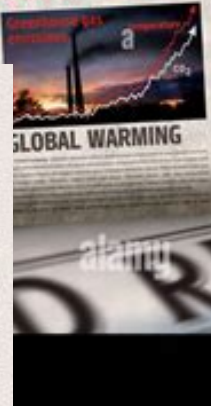
- ✓ introduction (définition, quelques chiffres, signes et symptômes, posture du soignant)
- ✓ quelles stratégies ? (attentions aux biais cognitif et forces de l'inertie, imaginer un futur désirable, se mettre en mouvement)
- ✓ soins verts (définition, accompagnement, bienfaits)



Introduction

- Définitions
- Quelques chiffres
- Signes et symptômes
- Posture du soignant





18 Planète
La Libre Belgique - mardi 19 août 2025

Face aux feux de végétation, la Belgique n'est pas prête

Environnement Les méga feux qui touchaient jusqu'ici le sud de l'Europe vont remonter jusqu'à la Belgique. Notre pays commence à prendre des mesures, mais ne semble pas prêt face à cette menace, qui représente un "risque réel" à partir de 2030.

Ces incendies de végétation, qui touchent déjà le sud de l'Europe, vont remonter jusqu'à la Belgique. Notre pays commence à prendre des mesures, mais ne semble pas prêt face à cette menace, qui représente un "risque réel" à partir de 2030.

Les incendies de végétation, qui touchent déjà le sud de l'Europe, vont remonter jusqu'à la Belgique. Notre pays commence à prendre des mesures, mais ne semble pas prêt face à cette menace, qui représente un "risque réel" à partir de 2030.

le difficultés à

LA
30

CANICULES : DES RÉGIONS ENTIÈRES VONT DEVENIR INVIVABLES AU COURS DES PROCHAINES DÉCENNIES



Définitions



Eco-anxiété : sentiment d'inquiétude latente et partiellement indéterminée génère du stress (Dr. A. Desbiolles), peur chronique d'un désastre environnemental ([American Psychological Association \(2017\)](#)) :

Stress chronique... jusqu'au « fight-flight & freeze »

Stress « pré-traumatique » qui peut déborder jusqu'à l'effondrement psychologique

Solastalgie : « *un sentiment de perte (deuil) angoissant que peuvent ressentir les individus dont les terres ou les paysages familiers sont endommagés* »

[Glenn Albrecht, 2007... Lancet 2015](#)

= mal du pays inversé, un exil sans départ... c'est le pays qui nous quitte (avec différents profils)

= sentiment qui émerge lorsque nous ne trouvons plus de réconfort dans ce que nous considérons comme notre "maison", notre environnement. ([Dr. Karine Saint Jean](#))



© Charline SCHMERBER - Praticienne en psychothérapie www.solastalgie.fr - Tel : 06 50 72 18 92 - charline.schmerber@gmail.com

« *Etre inquiets pour l'environnement est une réponse normale à ce qui se passe actuellement* » Dre karine Saint-Jean, psychologue

« *Réponse adaptative normale (réaction saine) face à un monde qui l'est de moins en moins* » Charline Schmerber, psychothérapeute

« *Le défi devient dès-lors de vivre avec cette nouvelle compagne, de l'apprivoiser, de trouver un nouvel équilibre personnel, d'en faire une force, un moteur pour l'action et le changement, voire une boussole vers le bonheur* » Dr. Alice Desbiolles, médecin de santé publique, épidémiologiste

Les personnes les plus à risques?

« L'anxiété climatique est plus fréquente chez :

- Les femmes
- Les personnes de moins de 35 ans
- Les personnes naturellement sensibles à l'environnement
- Les personnes vivant dans des zones géographiques vulnérables et qui ont subi certains impacts du changement climatique *.

Peut apparaître à tout âge et après de tous les publics : chercheurs dans le domaine de l'écologie, des géographes, des agriculteurs, les enseignants, ...

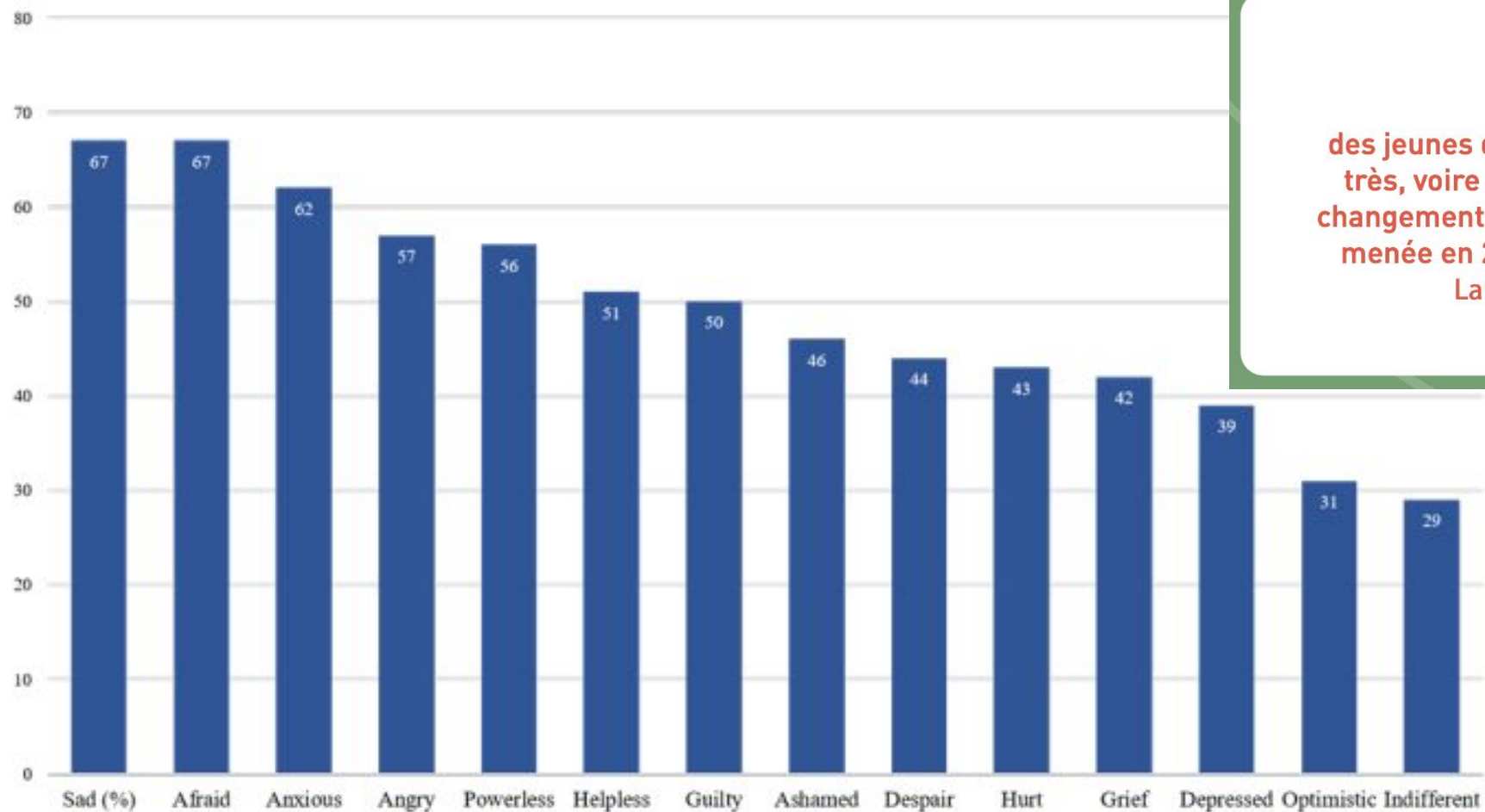
La susceptibilité à l'anxiété climatique variera également en fonction de la personnalité.

*Clayton & Karazsia, 2020 ; Searle & Gow, 2010

*Reser et al., 2012

Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey

Caroline Hickman*, Elizabeth Marks*, Panu Pihkala, Susan Clayton, R Eric Lewandowski, Elouise E Mayall, Britt Wray, Catriona Mellor, Lise van Susteren



59 %

des jeunes de 16 à 25 ans disent se sentir très, voire extrêmement inquiets par le changement climatique, selon une enquête menée en 2021 et publiée dans la revue Lancet Planetary Health.

Appendix Figure 1: Percentage of whole sample (n = 10,000) responding 'yes' to the question 'Does climate change make you feel any of the following?'

En France : éco-anxiété étude 2025

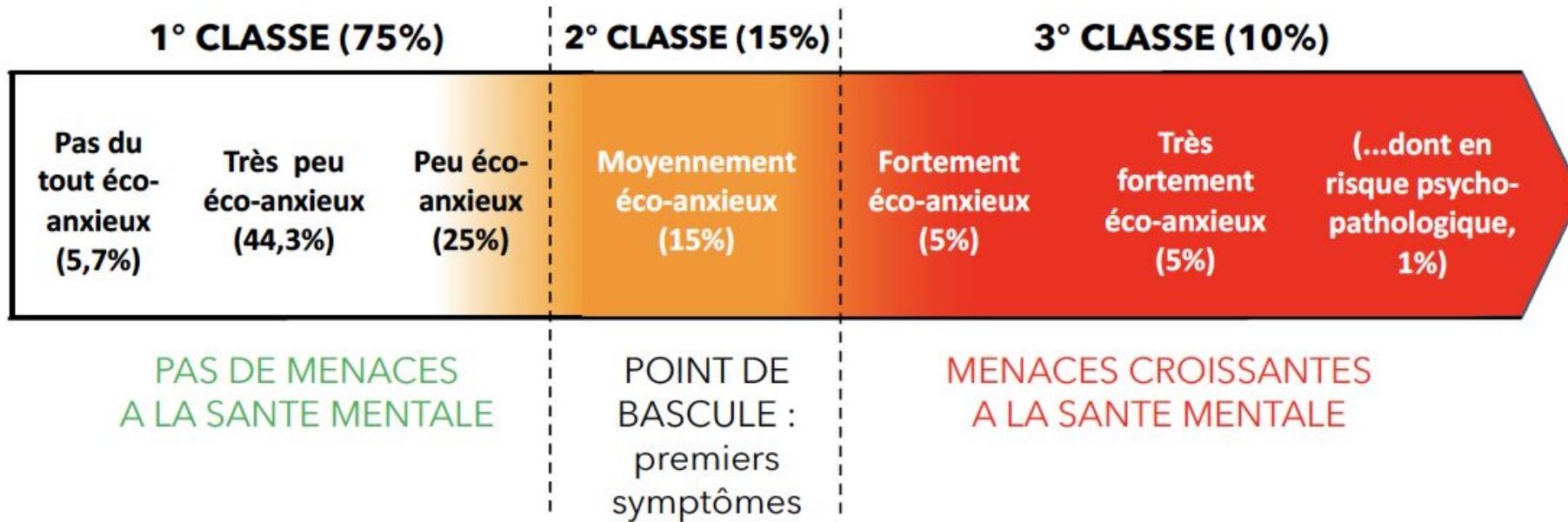
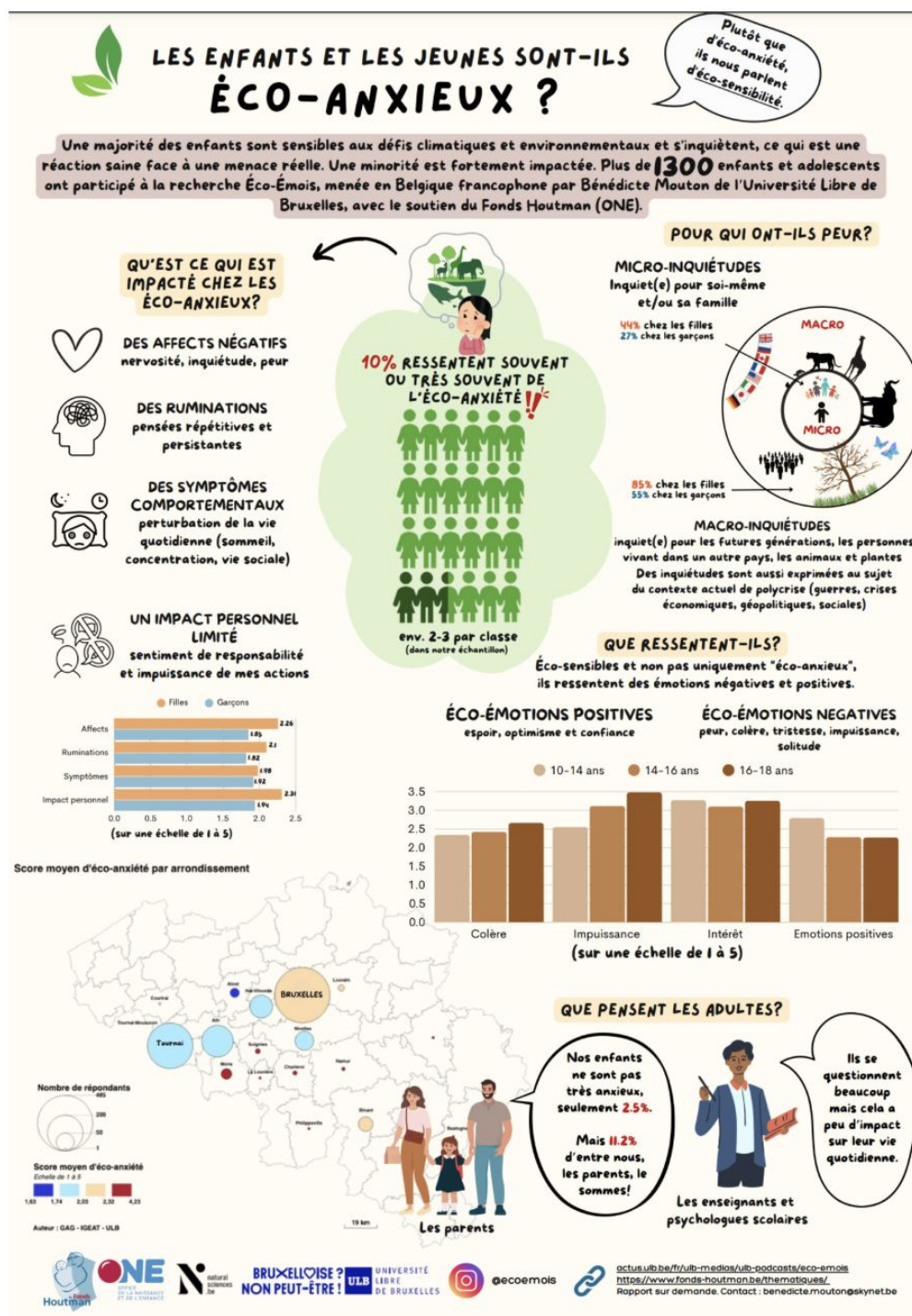


Figure 2 : Catégories d'intensité d'éco-anxiété et classes de résultats

En Belgique (2025)

- 1300 enfants/ados
- 10% ressentent souvent ou très souvent de l'éco-anxiété
- macro-inquiétude (85% filles et 55% garçons)
- 40% des jeunes sont éco-sensibles et sont les plus actifs





Quelles stratégies préconisées ?

- Interventions centrées sur les émotions
- Intervention centrée sur les cognitions
- Interventions centrées sur les comportements
- Interventions interpersonnelles
- Perspectives systémiques et communautaires



Vignette clinique

- Elsa (17 ans) vit actuellement chez ses parents. il y a deux ans, des **inondations** spectaculaires ont touché sa ville, faisant plusieurs morts ainsi que de nombreux blessés et dégâts matériels.
- Depuis, elle s'informe sur le réchauffement climatique et **prend progressivement conscience de l'ampleur de la crise écologique**. De plus en plus, elle tente de réduire son empreinte personnelle: elle achète de nouveaux vêtements en seconde main, elle insiste pour que sa famille consomme local et tente de devenir végétarienne. Ceci ne suffit que **rarement à satisfaire son sentiment d'urgence** et elle éprouve beaucoup de **culpabilité** à l'idée de ne pas en faire assez.
- L'été venu, son refus de prendre l'avion pour rendre visite à sa famille en Grèce suscite beaucoup de **tensions** familiales. En dehors de sa famille, Elsa tente également de sensibiliser les membres de son réseau social. Son souhait est que **chacun puisse prendre conscience** de l'impact de ses actions et agir en conséquence.
- Ses **tentatives sont toutefois peu fructueuses** : on lui rétorque qu'elle est rabat-joie et qu'il faut laisser vivre les gens. Le pire pour elle est lorsque quelqu'un lui fait remarquer qu'**il n'y a rien à faire** et que **le monde est foutu**. De telles réactions reflètent pour elle un **égoïsme profond** et la font bouillir de **colère**. Malgré cela, pour se préserver et préserver son réseau social, elle choisit de **se taire et de vivre ses inquiétudes avec un lourd sentiment de solitude**.

[Figure 2](#) shows some of these emotions/affects/feelings that are close to eco-anxiety

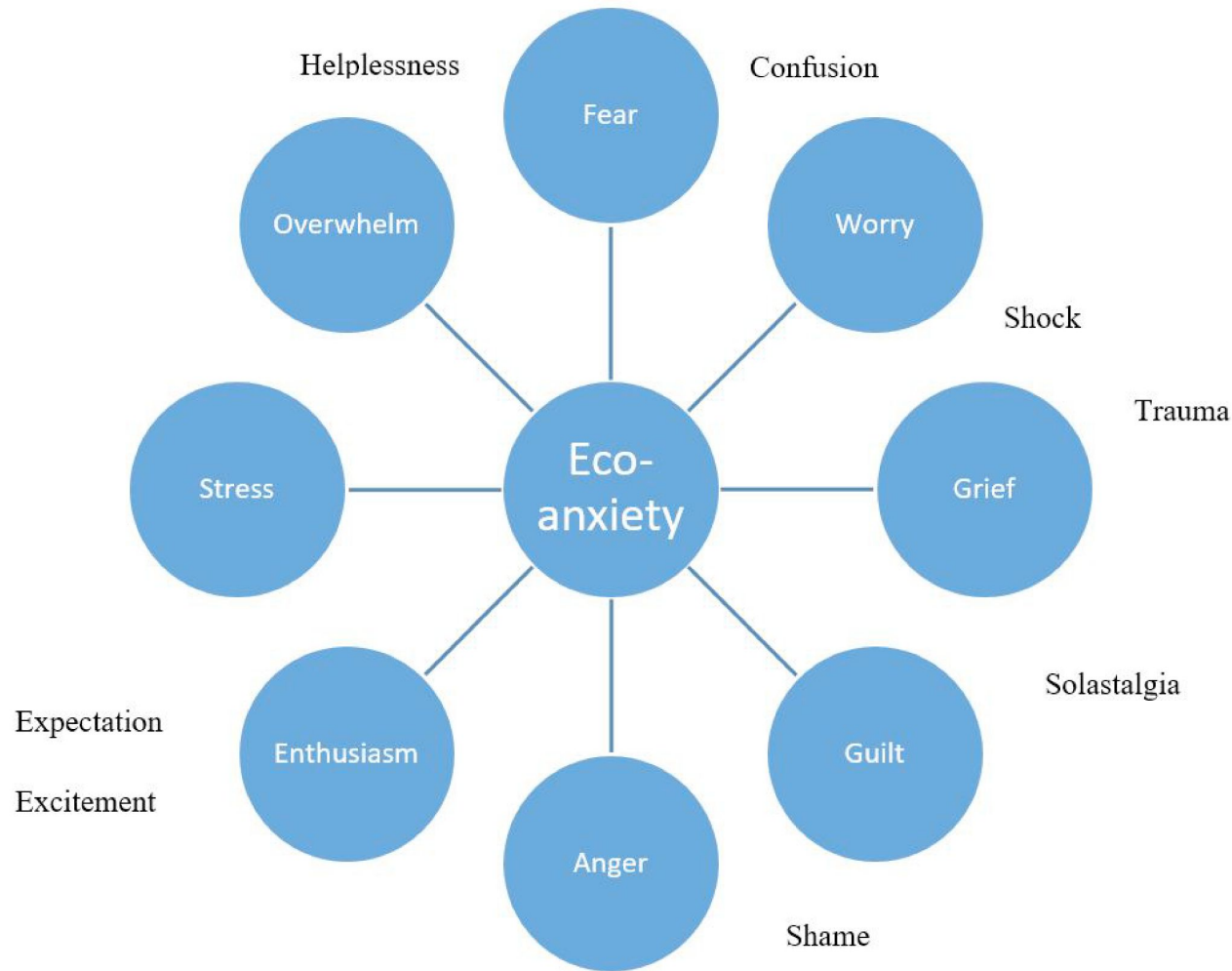


Figure 2. Emotions, feelings, affects, and mental states that can be commonly linked with eco-anxiety.

Les symptômes liés à l'éco-anxiété ?

Symptômes :

- ✓ affectifs : inquiétude, stress, anxiété (symptôme clé)
- ✓ cognitifs : ruminations, ...
- ✓ comportementaux : épuisement, impuissance, difficultés au travail, avec les proches
- ✓ conatifs : désespoir, perte de motivation au quotidien

Cas d'Elsa : sentiment d'urgence, culpabilité, volonté de sensibiliser à l'action, aux changements de comportements, d'isolement, réduction des interactions/communication

Les émotions : échelle d'éco-anxiété de Hogg (HEAS-13)

« Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous été gêné(e) par les problèmes suivants, en en pensant au changement climatique et à d'autres conditions environnementales globales (par ex. réchauffement climatique, dégradation écologique, épuisement des ressources, extinction des espèces, trou d'ozone, pollution des océans, déforestation) ? »

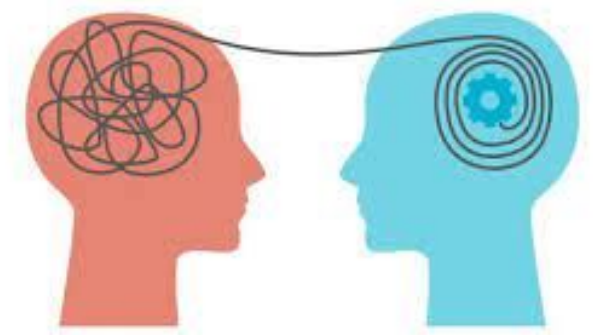
1. Sentiment de nervosité, d'anxiété ou d'inquiétude
2. Ne pas être en mesure d'arrêter ou de contrôler l'inquiétude
3. S'inquiéter trop
4. Avoir peur
5. Incapable d'arrêter de penser au changement climatique futur et à d'autres problèmes environnementaux mondiaux
6. Impossible d'arrêter de penser aux événements passés liés au changement climatique
7. Incapable d'arrêter de penser aux pertes subies par l'environnement
8. Difficulté à dormir
9. Difficulté à apprécier les situations sociales avec la famille et les amis
10. Difficulté à travailler et/ou à étudier
11. Sentiment d'anxiété quant à l'impact de vos comportements personnels sur la planète
12. Sentiment d'anxiété quant à votre responsabilité personnelle dans la résolution des problèmes environnementaux
13. Sentiment d'anxiété à l'idée que vos comportements personnels ne contribueront guère à résoudre le problème

<u>Score</u> <u>éco-anxiété</u>	Catégorie d'intensité
0	Pas du tout éco-anxieux
1-8	Très peu éco-anxieux
9-12	Peu éco-anxieux
13-19	Moyennement éco-anxieux
20-24	Fortement éco-anxieux
25-32	Très fortement éco-anxieux...
33-39	...en risque psychopathologique

Tableau 1 : Catégories d'intensité d'éco-anxiété en fonction du score obtenu à l'HEAS

La posture du soignant

- ✓ Identifier le/la patient.e et rendre l'échange possible : ouverture: comment vous sentez-vous face à l'avenir?
- ✓ Ecoute active
- ✓ Prendre au sérieux l'éco-anxiété: ni la banaliser ni la dramatiser.
- ✓ Reconnaître qu'être anxieux face aux crises environnementales... c'est finalement être assez sain d'esprit → **éco-clairvoyance = donner de la légitimité**
- ✓ Surveillance et suivi des symptômes nécessaires → risque pour la santé mentale (il ne s'agit pas d'une pathologie mais peut le devenir)
- ✓ Sans malaise / douleur, il n'y a rarement de changement pérenne => Action
- ✓ Aiguiller et aider à prendre conscience



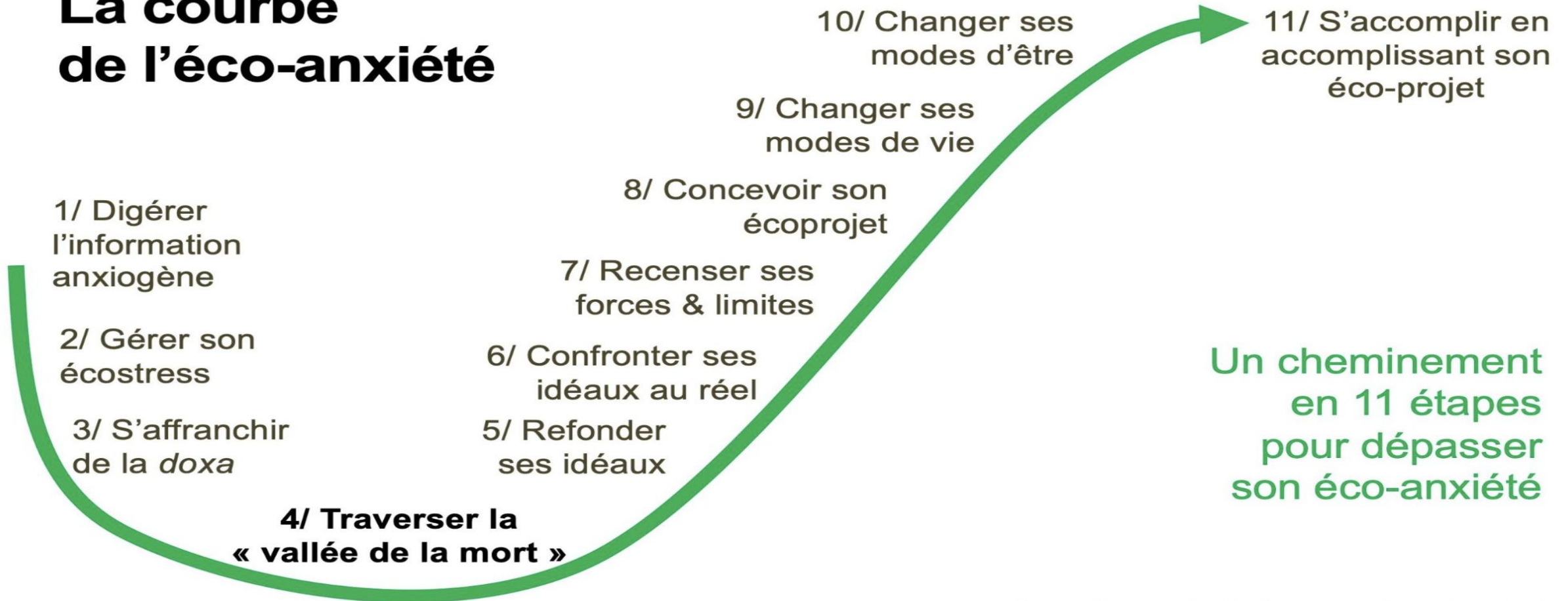
Cas d'Elsa : reconnaître la clairvoyance, les efforts écologiques, le désespoir exprimé face à aux comportements /réponses de la famille et à l'entourage (**lourd sentiment de solitude**)

Surveillance de l'état émotionnel (isolement, perte d'espoir et diminution de la communication) → HEAS \geq 24

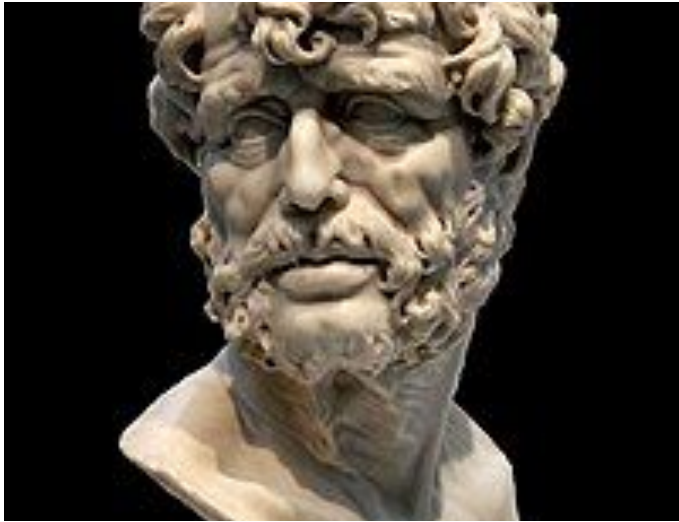
Eco-anxiété, une détresse psychologique, un processus adaptatif

Courbe éco-anxiété Sutter Chamberlin Steffan

La courbe de l'éco-anxiété



Sutter, Chamberlin, Steffan - Tous droits réservés ©



Accepter... et se mettre en mouvement...

- **Sénèque** (entre l'an 4 av. J.-C. et l'an 1 ap. J.-C. et mort 65 ap. J-C)

« Inutile de lutter contre ce qui n'est pas entre nos mains »

Pour en être capable, il faut maîtriser les passions humaines et affronter les problèmes, c'est la clé pour vivre mieux.



- **Épictète** (50-135 après J-C) fait la distinction entre les événements tels qu'ils surviennent et l'opinion qu'on en a :

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont. »

Sérénité d'accepter ce qui ne peut pas être changé

Le courage de changer ce qui peut l'être

La sagesse de les distinguer



Au secours mon cerveau fait l'autruche !

Intervention centrée sur les cognitions

- Biais cognitifs
- Lunettes déformantes : distorsions cognitives

*“Le défi est tel, insaisissable,
inconnu....*

*Pour gérer cette menace, notre
cerveau n'est pas toujours rationnel,
il prend des raccourcis et tous nos
récits sont partiels.”*

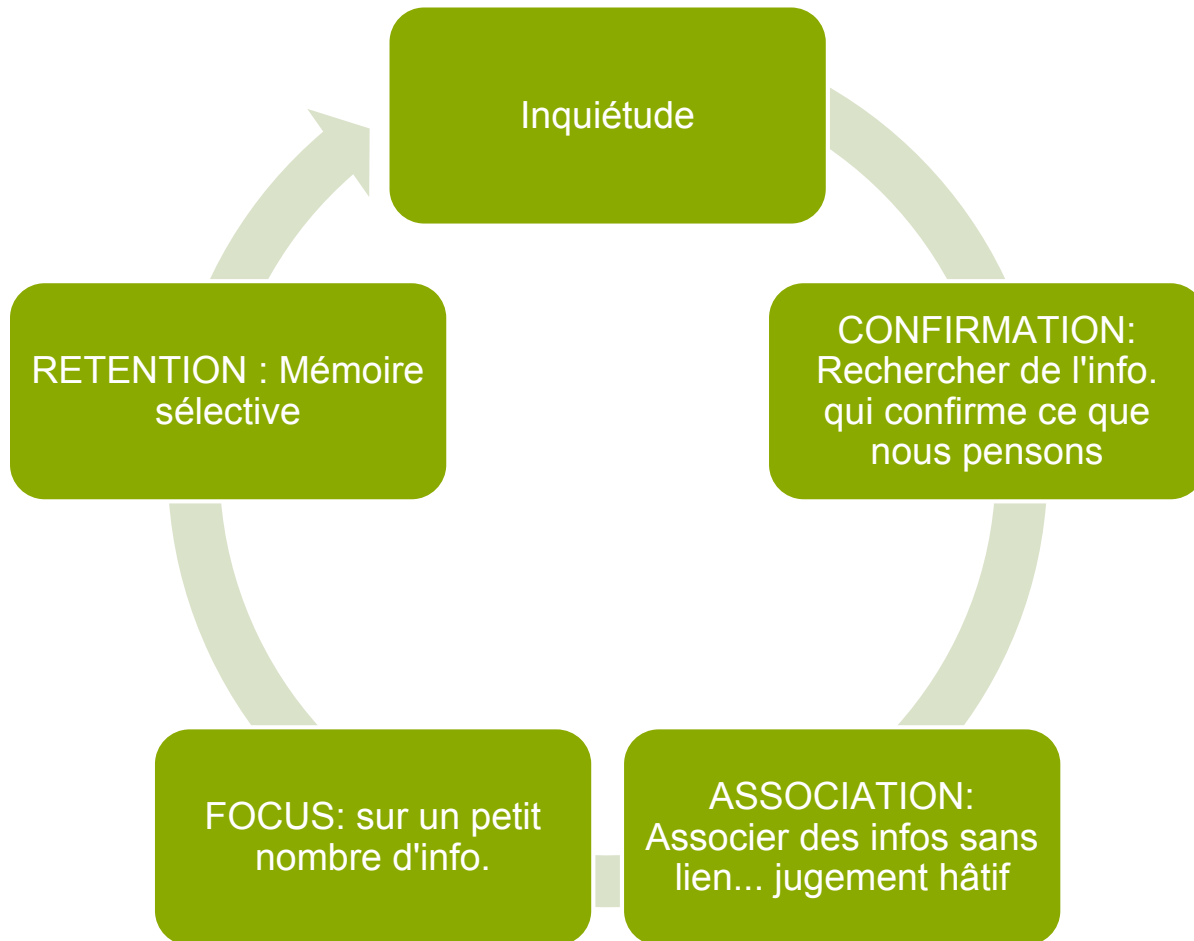
Dr. Karine St Jean



Les biais cognitifs

- Phénomènes inconscients de distorsion cognitive de la réalité qui trompent notre cerveau dans les situations incertaines et angoissantes
- Une part intime de nous-mêmes ne prend pas la mesure de la situation et nous empêche d'agir. Notre cerveau refuse de voir la réalité en face (Déni)
- Les biais cognitifs affectent nos choix, actions, éco émotions

Lutter contre les biais cognitifs et les distorsions cognitives



→ privation d'une vision du monde représentative de sa complexité et

→ amplification des émotions associées

→ opter pour une approche dialectique

→ éco

Cas d'Elsa : Colère ressentie face à la perception des comportements de ses proches non-écoresponsable = ils sont "égoïtes"

→ accepter la colère liée à la perception d'actions néfastes pour l'environnement, tout en analysant les raisons qui sous-entendent la méprise de ces actions

Les biais de confirmation, association, focus et rétention

- Nous allons chercher l'info. qui confirme ce que nous pensons et ignorons l'info. qui remet nos croyances en question jusqu'à tirer des conclusions en cohérence avec nos croyances
- Nous associons des infos sans lien entre eux jusqu'à nous fier à émettre des jugements hâtifs
- Nos décisions sont basées sur un petit nbre d'infos, celles dont on se souvient le plus facilement et le plus rapidement
- Ce que nous retenons d'une info. est affecté par l'info. que nous détenons déjà; elle devient le point d'ancrage à partir duquel nous procéderons pour réfléchir, porter un jugement, prendre une décision.

Le biais d'optimisme



- Concerne 80 à 90% de la population
- Notre cerveau s'arrange avec la réalité et crée de l'illusion
- Pour les événements malheureux, nous sommes moins enclins à penser que cela va nous arriver.
- En tant qu'individu, nous sous-estimons la menace à l'échelle individuelle.
- Nous pensons que nous serons moins touchés que les autres autour de nous
- À l'échelle collective, nous sous-estimons le risque et retardons la réaction (exp: covid)

Effet spectateur

- Nos décisions sont influencées par celles des autres.
 - Plus les gens sont nombreux, plus on se sent en droit de ne rien faire.
- = Diffusion de la responsabilité → **inertie**



Que faire face à ces distorsions cognitives ?

Cultiver une **pensée complexe** par exemple : cas d'Elsa

Face aux comportements non écologiques → dépasser la vision individuelle pour intégrer les influences sociales, culturelles et économiques.

Pour Elsa, le recours à l'avion n'est pas seulement un choix personnel, mais **le produit de normes sociales** valorisant liberté, réussite et épanouissement → renforcement par le marketing des compagnies aériennes, qui associe voyage et accomplissement personnel.


Comprendre cette construction sociale permet de relativiser la **responsabilité individuelle et de réduire les biais** liés à la culpabilité, à la colère ou au jugement moral.

Vignette clinique :

- mieux comprendre nos propres mécanismes psychologiques
- multiplier les sources d'information

Catégories	Manifestations : exemples	Prévention / Régulation	Prise en charge
Emotions	Anxiété, inquiétudes, peur, colère, culpabilité, etc.	Relaxation, méditation, respiration, cohérence cardiaque, nature, sylvothérapie,	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer et valider l'expérience émotionnelle • Engager une forme constructive d'espoir à travers le sens et les valeurs • Suivi nécessaire (HEAS ≥ 25/39)
Cognitions	Ruminations, surcharge cognitive, obsession des mauvaises nouvelles	<ul style="list-style-type: none"> • Engager une prise de perspective globale • Lutter contre les distorsions cognitives en cultivant une pensée complexe • Définir des objectifs et des attentes réalistes 	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer et ressourcer les scénarios catastrophiques évoqués • Sensibiliser sur une conscience éclairée • Identifier les espaces de contrôle et d'influence au sein du système socio-écologique (individuel, interpersonnel, communautaire) • Suivi nécessaire (HEAS ≥ 25/39)
Comportements	Troubles du sommeil, perte d'énergie, isolement social	<ul style="list-style-type: none"> • Engager des actions individuelles et/ou collectives à visée d'atténuation ou d'adaptation • Maximiser le sentiment d'efficacité personnelle et la perception de conséquences positives • Autoriser la prise de distance et les activités ressources 	<ul style="list-style-type: none"> • Prise en charge et suivi nécessaire (HEAS ≥ 25/39) • Soutien social à proximité et éviter l'isolement
Conatifs	Sentiment de ne pas en faire assez, désespoir, paralysie face à l'action	<ul style="list-style-type: none"> • Encourager les écogestes accessibles, développer des sources de support social • Maintenir et renforcer les connexions sociales existantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Adapter la communication aux spécificités de chacun • Promouvoir les engagements et des éco-projets collectifs ou sociétaux • Accompagnement professionnel (HEAS ≥ 25/39)

- **Facteurs protecteurs** : reconnaissance du problème, écoute active et réflexion complexe
- **Facteurs aggravants** : climatoscepticisme, minimisation de l'éco-anxiété.
- **Responsabilité** : prévoir un accompagnement après sensibilisation



Construire un système autonome flexible

- Différents états (théorie polyvagale)
- Prévention et prise en charge
- Soins verts



Entre le **déni et le **catastrophisme**,
comment trouver la "bonne" attitude?**

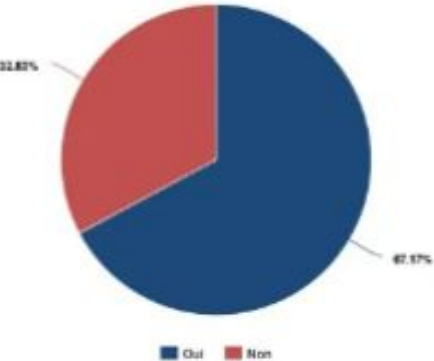


LUCIDITÉ



Pour plus de 67% des participants l'éco-anxiété a un impact sur leur capacité d'agir

« Ce ressenti d'éco-anxiété a-t-il eu un impact particulier sur votre capacité à agir au quotidien ? »



3 types de réaction se dégagent de cette imbrication éco-anxiété et action :

- Une forme d'ambivalence avec oscillation entre envie d'agir et ressenti d'impuissance (9%) ;
- Une paralysie qui bloque l'action (30%) ;
- Une mise en action (61%).

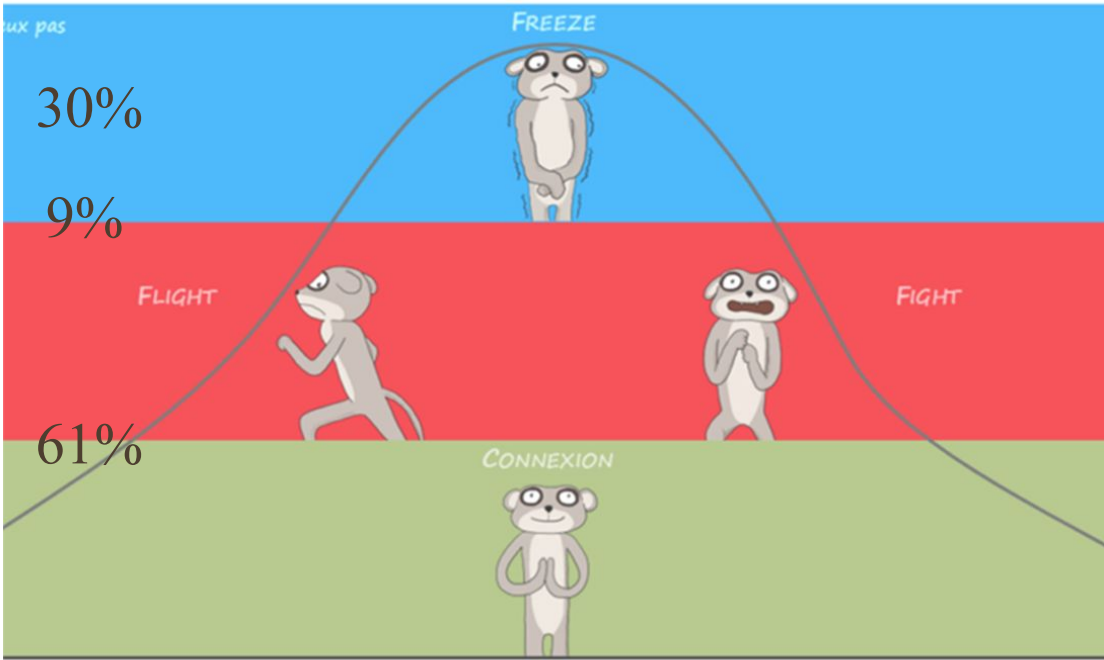
Pour 87,43% des répondants cela a déclenché l'envie de faire des actions spécifiques.

Les participants partagent un ressenti global proche de l'impuissance par rapport à l'état de la planète, évalué en moyenne à 1,52. (système de notation compris entre 0 : impuissance et 4 : impact réel de l'action)

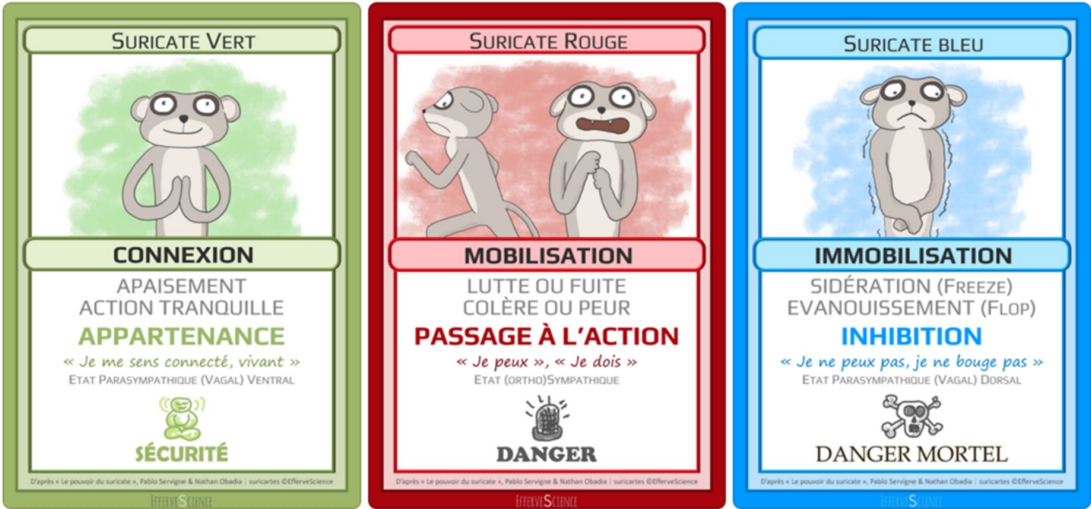
Charline Schmerber, psychopraticienne spécialisée dans les éco-émotions

CYCLE DES RÉPONSES CORPORELLES FACE À LA MENACE

D'après les illustrations de Mathieu Burniat pour Le Pouvoir du Suricate



LE POUVOIR DES « SURICARTES »





THÉORIE POLYVAGALE : UNE TRILOGIE D'ÉTATS



MISTER VAGAL VENTRAL



ETAT : ENGAGEMENT SOCIAL

LIEN
COMPASSION
CONFIANCE



SÉCURITÉ

D'après Deb Dana, adaptation : EfferveScience

MISTER SYMPATHIQUE



ETAT : LUTTE OU FUITE


MOBILISATION
ACTION
MEFIANCE



DANGER


D'après Deb Dana, adaptation : EfferveScience

MISTER VAGAL DORSAL




ETAT : IMMOBILISATION

REPLI
ISOLEMENT
INACTION



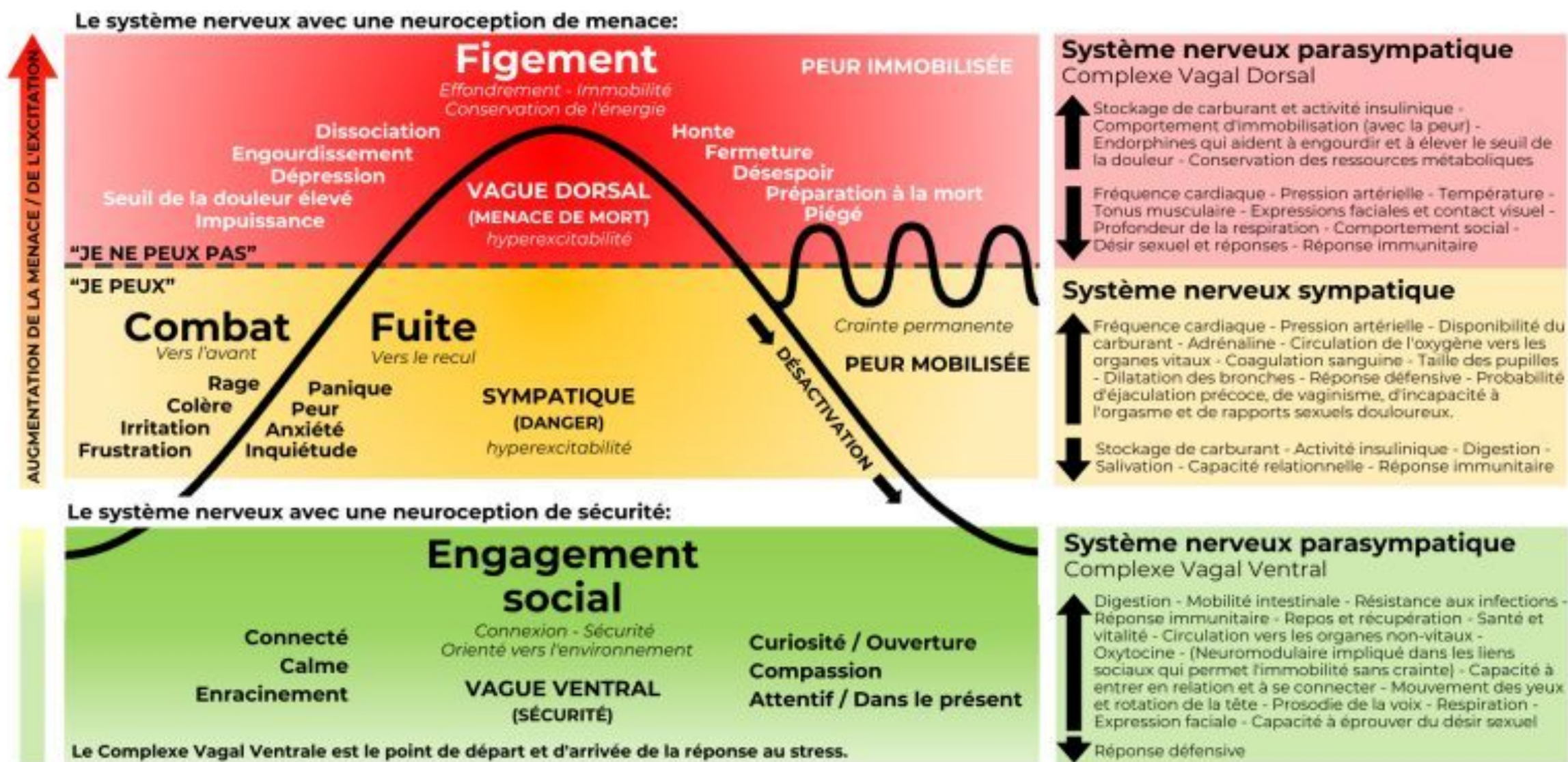
DANGER MORTEL

D'après Deb Dana, adaptation : EfferveScience

 effervescence.fr

EFFERVE**SCIENCE**

CARTOGRAPHIE DU SYSTÈME POLYVAGAL

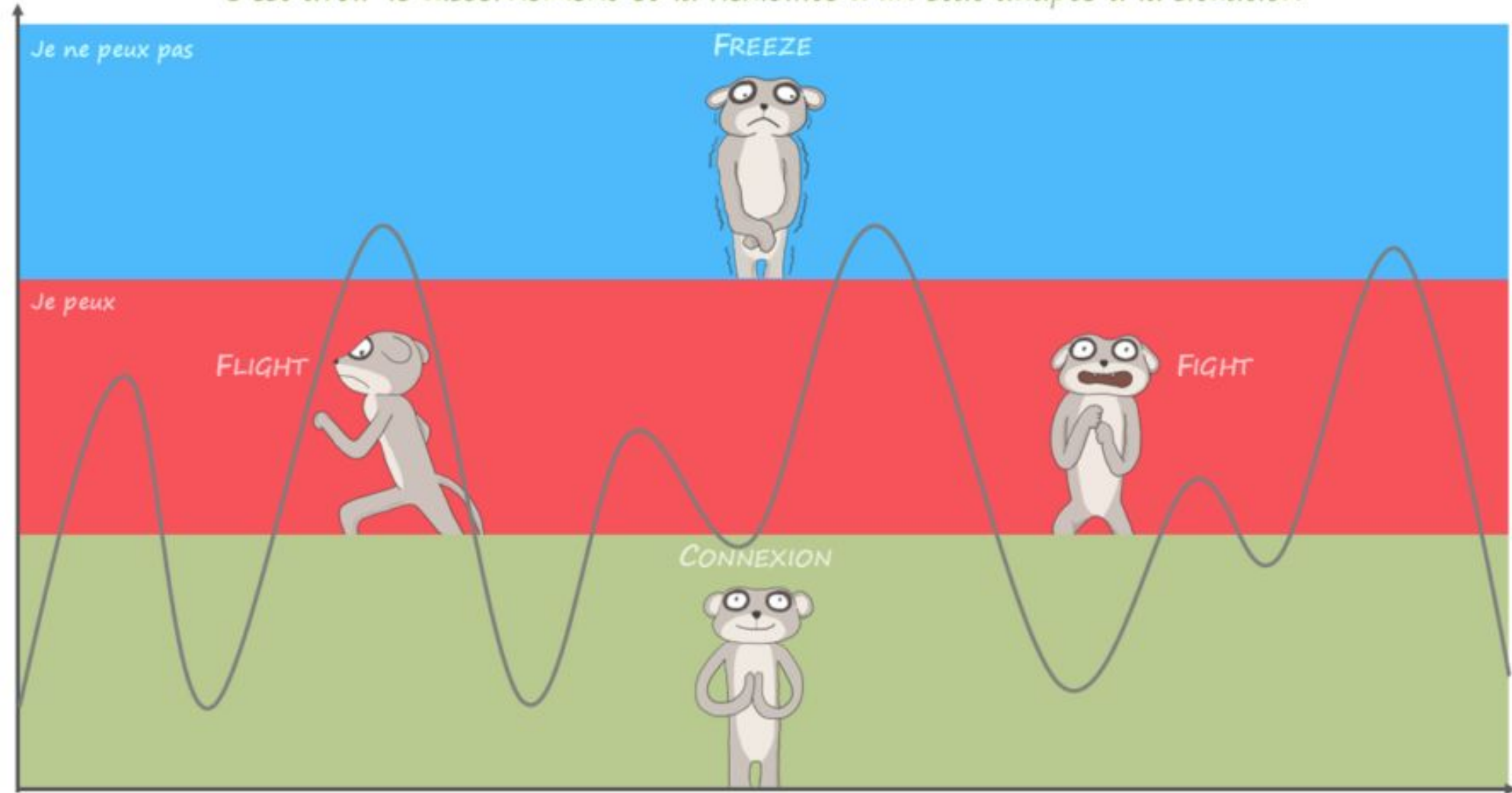


Adapted by Catherine Hale from Ruby Jo Walker



APPRIVOISER NOS PEURS MODE D'EMPLOI

C'est avoir le discernement et la flexibilité d'un état adapté à la situation



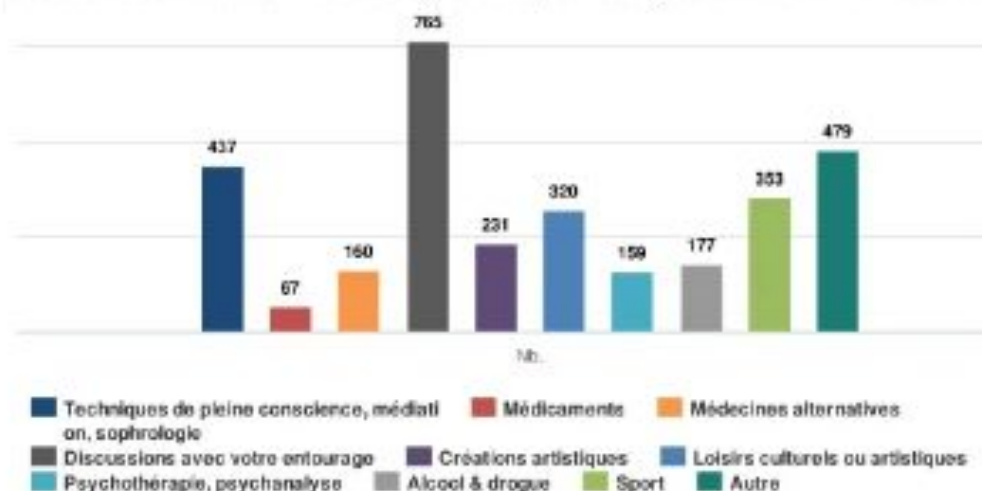
D'APRÈS LES ILLUSTRATIONS DE MATHIEU BURNIAT
POUR 'LE POUVOIR DU SURICATE' DE PABLO SERVIGNE & NATHAN OBADIA,

EFFERVE^{SCIENCE}

POWER

Différentes stratégies adoptées par les participants pour gérer l'ensemble de ces ressentis

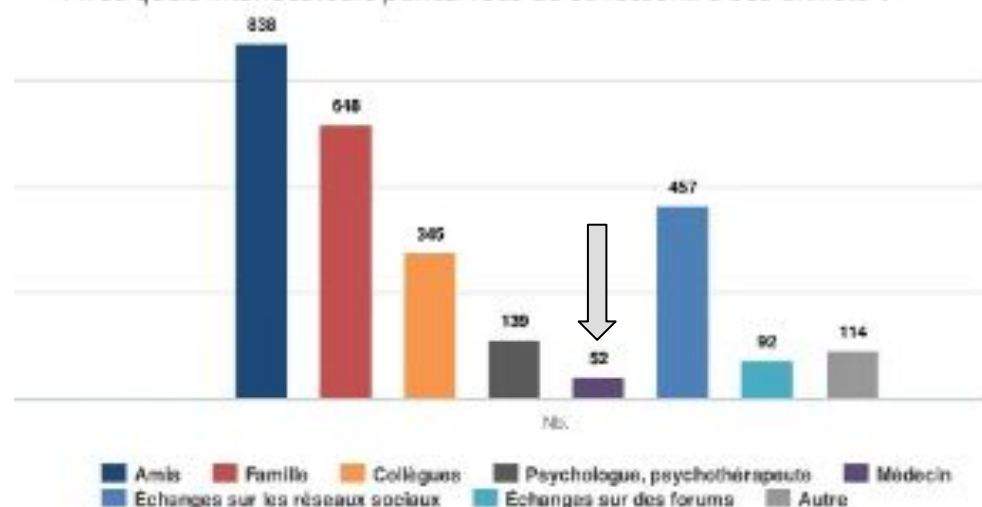
« Quels sont vos moyens et stratégies personnelles pour (di)gérer cette anxiété ainsi que les autres émotions éventuelles générées par les enjeux environnementaux ? »



La **parole - le fait de parler, d'échanger, de nommer ses ressentis** - constitue la **stratégie la + importante face à l'éco-anxiété** :

- 765 participants, soit + de 60% mentionnent les **discussions avec l'entourage**
- 159 sondés (12%) en parlent dans un **espace dédié (psychothérapie, psychanalyse)**

« Avec quels interlocuteurs parlez-vous de ce ressenti d'éco-anxiété ? »



Les amis, la famille (dont les conjoints), les **collègues** constituent des interlocuteurs privilégiés. Les échanges se font aussi sur les **réseaux sociaux** (présence de groupes dédiés aux questions de l'environnement qui favorisent la mise en relation).

Pour plus de 60% des participants, une des stratégies face à l'éco-anxiété est l'action

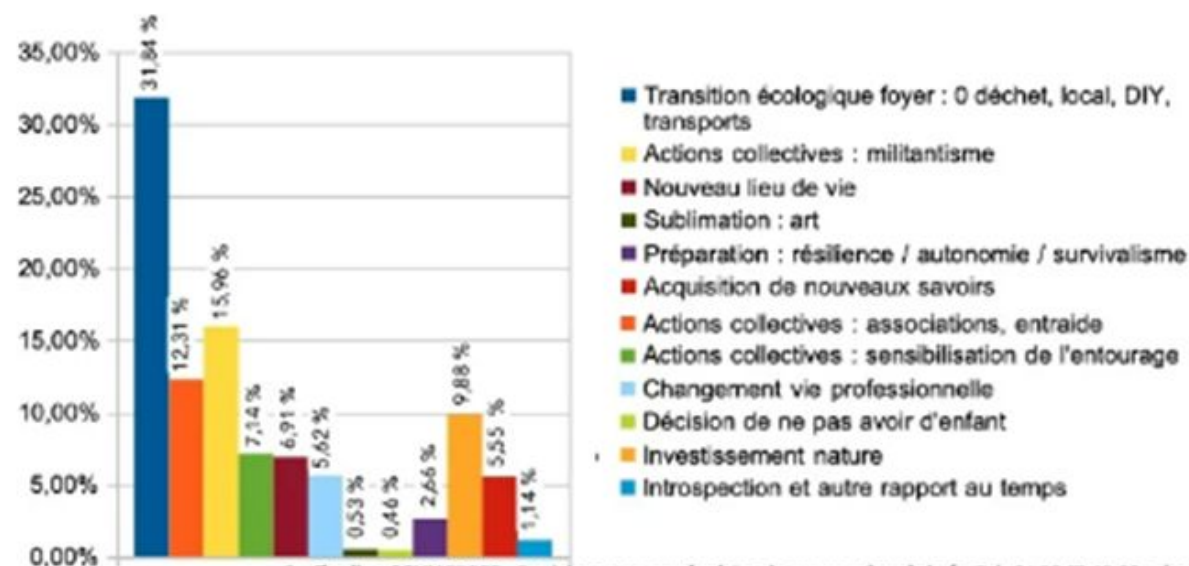
Pluralité d'actions mentionnées pour plus de **41%** des participants qui s'investissent à la fois dans la sphère **individuelle** mais aussi **collective**.

1. Actions individuelles :

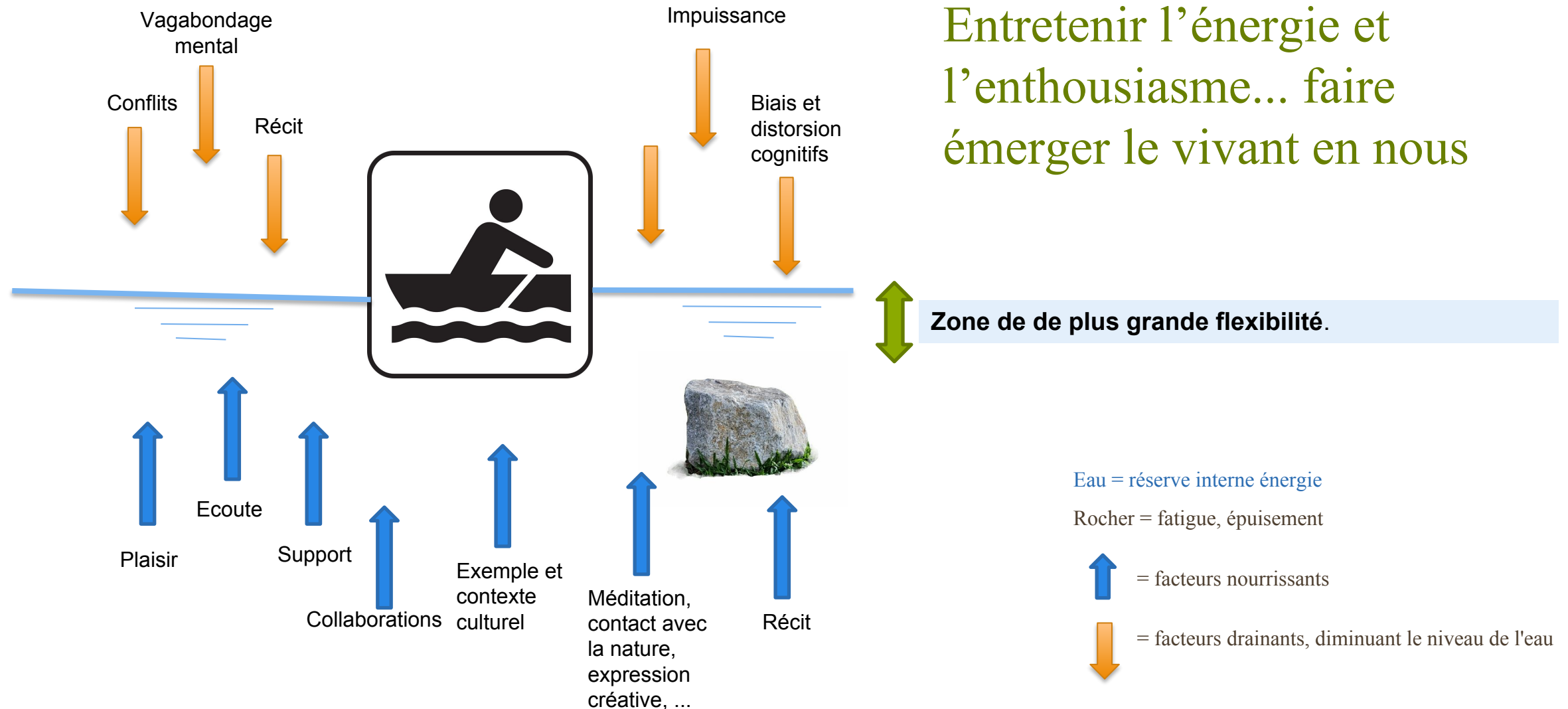
- A. **Transition écologique** au sein du foyer avec mise en place ou renforcement d'actions telles que le 0 déchet, consommation de produits locaux, modes de déplacement plus responsables (train, covoiturage, réduction ou arrêt des trajets en avion)
- B. **Nouveau lieu de vie** : déménagement à la campagne, nouvelle terre d'accueil en opposition à la ville
- C. **Changement de vie professionnelle** : choix d'un métier plus en adéquation avec cette conscience écologique
- D. **Acquisition de nouveaux savoirs** : participation à des formations, accumulation de connaissances pratiques (low tech, do it yourself)
- E. **Intensification du rapport à la nature** : création d'un potager, nettoyage d'espaces naturels, temps plus important passé dans la nature
- F. **Introspection et autre rapport au temps** : travail personnel sur soi, un temps présent plus investi, avec une conscience différente
- G. **Sublimation** : développement d'une activité artistique
- H. **Accent mis sur l'autonomie** : forte mention du terme de résilience, d'une préparation à une vie plus autonome (habitat, alimentation...)
- I. **Vie familiale** : décision de ne pas faire d'enfant

2. Actions collectives :

- J. **Participation accrue à la vie associative**, développement de système d'entraide
- K. **Engagement militant** : partis politiques, actions de désobéissance civile (Extinction Rebellion)
- L. **Partage, éveil et action de sensibilisation** auprès de l'entourage, dans le cadre professionnel ou associatif



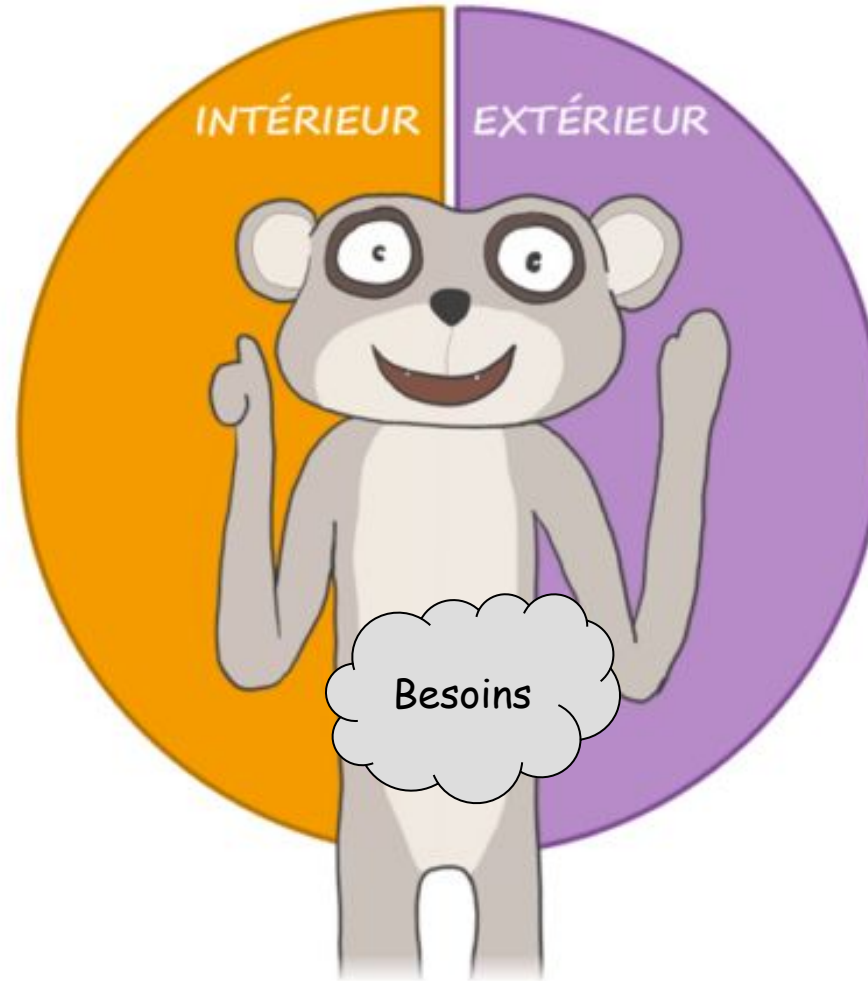
Qu'est-ce qui nourrit le patient, le dynamise ?
Qu'est-ce qui l'épuise ?





LE SURICATE VA SCANNER SON ENVIRONNEMENT

C'est la neuroception, sa « boussole », et elle a 4 « directions »



D'APRÈS 'LE POUVOIR DU SURICATE'
PABLO SERVIGNE & NATHAN OBADIA,
Editions du Seuil 2024

EFFERVE^{SCIENCE}

POWER



Le récit

« Le pouvoir de choisir l'histoire qui nous inspire est libérateur.

Trouver un bon scénario auquel nous voulons prendre part nous donne une raison d'être et nous ravive. »

Pour que les personnes aient envie de changer, de modifier leurs comportements, il faut que le **futur soit désirable**

La création d'un **narratif commun** est nécessaire mais fait défaut aujourd'hui



Une vision inspirante contagieuse

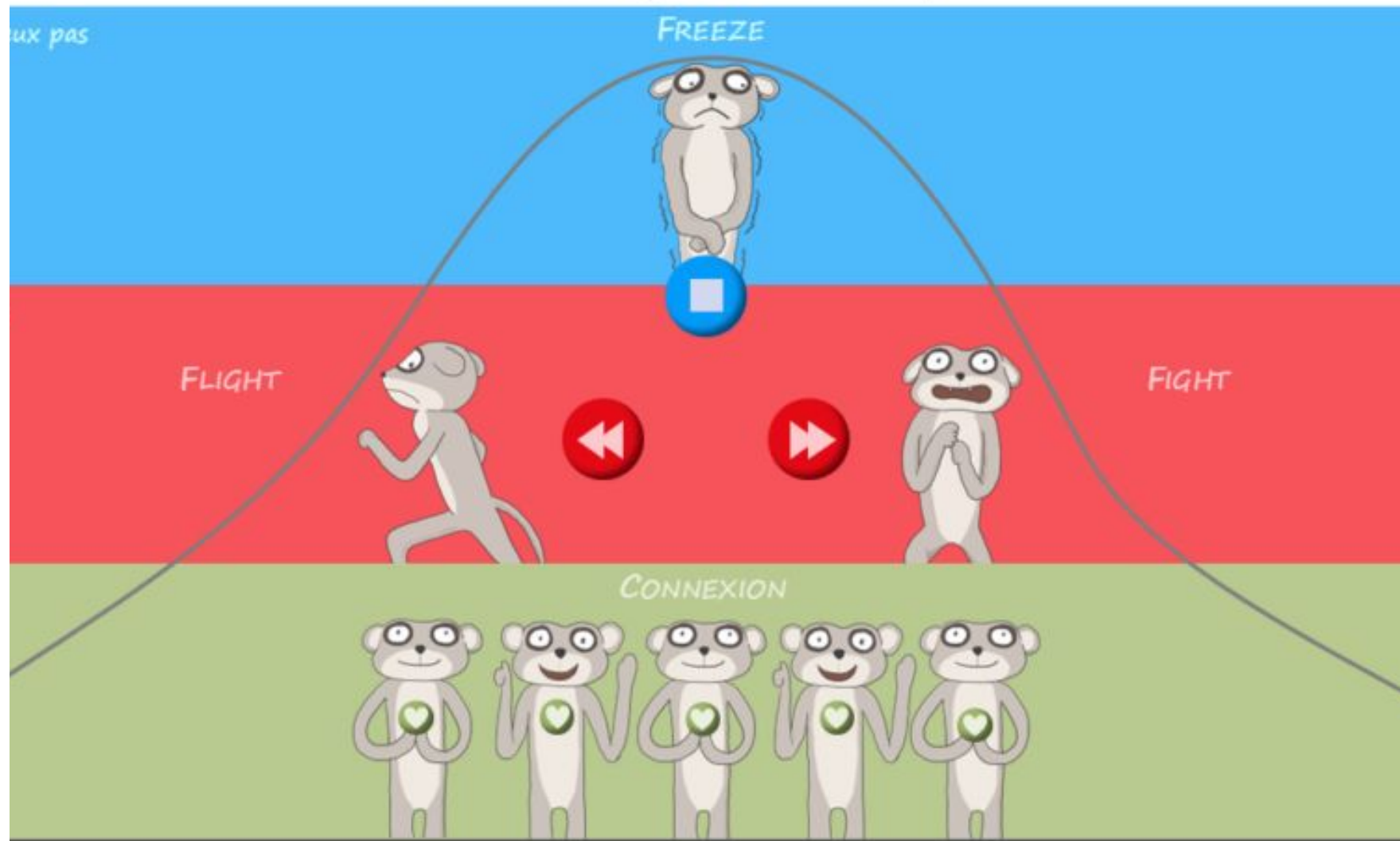
- **Imaginer des futurs possibles** - développer notre vision à long terme: réponses créatives aux nouveaux défis
- **Libérer l'imagination** et voir le futur désiré: mettre en image ce que nous espérons renforce notre conviction que cet avenir est possible (Quoi ? Comment ? Mon rôle ?)
- **Oser croire** que c'est possible et **agir pour cet idéal...**
- **Pour soutenir notre sens de ce qui est possible:**
 - Démanteler les blocages
 - De nombreux projets inspirants existent !
 - S'appuyer sur nos expériences personnelles de résilience et robustesse
 - Témoigner que nous sommes les vecteurs du changement de cap

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. » (Mark Twain)

« La sagesse d'imaginer un monde meilleur. La force de passer du rêve à la réalité. La beauté d'y vivre heureux. » (Fondation Thamagoria)

L'ENTRAIDE, L'AUTRE LOI DE LA JUNGLE

De Pablo Servigne & Gauthier Chapelle



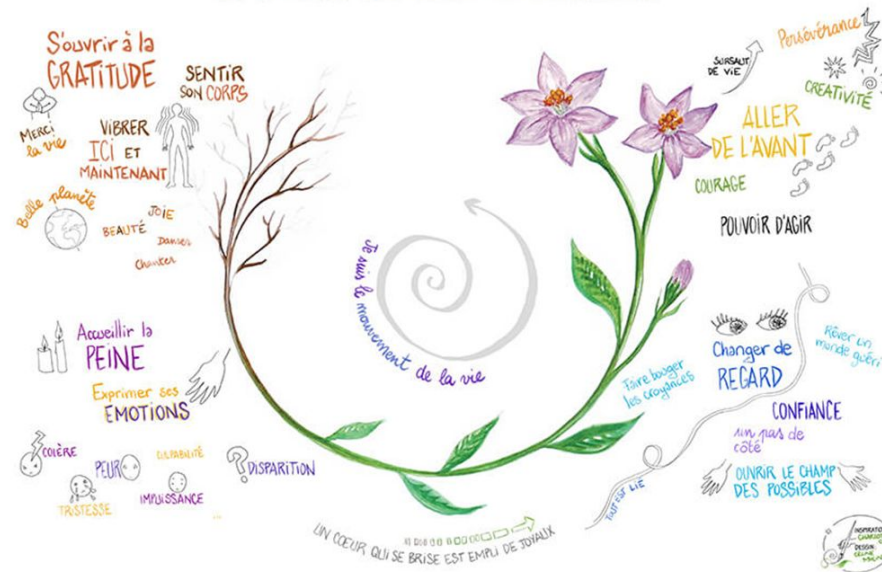
IS DE MATHIEU BURNIAT
CATE' DE PABLO SERVIGNE & NATHAN OBADIA,

EFFERVESCIENCE

Porter un nouveau regard et changer de cap



Une cascade de petites actions peut mener jusqu'à un basculement - changer le coeur par les marges



Quelques processus

Le travail qui relie

ACTIVATE

Les 4 saisons de l'engagement

ACTIVATE

8 Psychological strategies to tackle climate change





LE SURICATE VA SCANNER SON ENVIRONNEMENT

C'est la neuroception, sa « boussole », et elle a 4 « directions »

sport, chant, danse,
marche, respiration,
cohérence cardiaque,
massage, ...



observer (plaine
conscience),
comprendre les
besoins, remettre
du sens...



INTÉRIEUR

EXTÉRIEUR

Ressources:
lien
sens

lieux,
expériences,
activités
ressourçantes,
nature



humains ou non,
soutien,
interactions de
confiance,
corégulation,



D'APRÈS 'LE POUVOIR DU SURICATE'
PABLO SERVIGNE & NATHAN OBADIA,
Editions du Seuil 2024

EFFERVE**SCIENCE**

POWER

L'éco-anxiété

L'éco-anxiété est une réaction psychique et émotionnelle que certaines personnes peuvent ressentir face à la crise climatique et environnementale que nous vivons. Bien qu'aucune définition officielle de l'éco-anxiété n'existe, on peut tenter d'en définir les contours. Chez certains, l'anxiété conduit à mener des actions pour lutter contre le dérèglement climatique. Chez d'autres, cette anxiété prend un caractère pathologique, les plongeant dans un état de sidération, dominé par le chagrin et la détresse.

LES DIFFÉRENTES PHASES

L'éco-anxiété apparaît et se développe généralement de la façon suivante :

- 1. SIDÉRATION**
Il s'agit d'une phase où l'on se sent incapable de réagir.
- 2. HYPERACTIVITÉ**
Un besoin urgent d'agir entravé par des sentiments d'impuissance et de détresse.
- 3. RÉACTION**
Une fois les émotions contradictoires – mêlant un besoin d'agir et un sentiment d'impuissance – dépassées, la personne passe à des actions concrètes pour faire face au problème. Par exemple, militant, dans une association, etc.) ou réduction de la consommation d'eau et d'électricité.

UN TROUBLE À PLUSIEURS FACETTES

- **La solastalgia** : forme de souffrance et de détresse psychique causée par les changements environnementaux provoqués par le dérèglement climatique. Cette notion a été inventée par un philosophe australien en 2003.
- **Le burn-out militant** : état d'épuisement émotionnel, physique et mental, pouvant résulter d'un engagement dans l'activisme social et politique. La personne est sujette à de la désillusion, du désespoir, à une perte de motivation et d'énergie.
- **L'orthorexie** : ce trouble du comportement alimentaire se caractérise par l'obsession de manger ce qui est « pur » comme sain. Il peut être dicté par le désir excessif d'avoir une alimentation la plus écologique possible. Beaucoup d'énergie et de temps sont déployés dans le but d'avoir une alimentation perçue comme la plus parfaite qui soit, menant la personne à la restriction alimentaire et parfois à l'isolement social.



59 %

des jeunes de 16 à 25 ans disent se sentir très, voire extrêmement inquiets par le changement climatique, selon une enquête menée en 2021 et publiée dans la revue Lancet Planetary Health.

LES SYMPTÔMES

Bien qu'elle ne soit pas officiellement reconnue comme une maladie en tant que telle, l'éco-anxiété est une manifestation émotionnelle négative qui peut concerner les personnes qui n'arrivent pas à gérer les symptômes qu'il est important de reconnaître et prendre en charge : stress, anxiété, irritabilité, nervosité, incapacité à se détendre, perte d'appétit, orthorexie, manque de concentration, crises de panique, troubles du sommeil, fatigue, nervosité, sentiment d'impuissance, désespoir, chagrin, deuil, dépression, colère, culpabilité, incapacité à se projeter, nihilisme.



LE RÔLE DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Les médecins et soignants peuvent venir en aide aux personnes souffrant d'éco-anxiété de différentes façons :

- Identifier les patients éco-anxieux.
- Surveiller les symptômes physiques : maux de tête, fatigue, tension musculaire.
- Contribuer à l'information et à la responsabilisation de la population en donnant accès à de l'information fiable sur la santé et l'environnement.
- Proposer des stratégies de gestion de l'anxiété : méditation de pleine conscience, exercice physique, soutien social...
- Orienter vers des professionnels de la santé mentale : psychothérapie ou traitement médicamenteux si besoin.
- Montrer l'exemple : voir des professionnels de santé qui s'engagent et réduisent leur empreinte environnementale peut être une source d'inspiration pour les patients.
- Encourager à agir.

COMMENT FAIRE FACE ?

Face à une crise climatique qui est plurielle, les solutions ne peuvent être que collectives et systémiques. Cependant, à l'échelle individuelle et pour réguler son éco-anxiété, on peut :

- **Agir** : prendre des mesures dans son quotidien pour participer à la résolution de cette crise. Réduire son empreinte carbone, défendre des politiques environnementales, soutenir des organisations de défense de l'environnement, etc.
- **S'entourer** : rejoindre des groupes de soutien, participer à des manifestations ou se rapprocher de ses amis et de sa famille sont des moyens de partager ses préoccupations et de se sentir plus fort et moins seul.
- **Demander de l'aide à un professionnel** : consulter peut être un bon moyen de trouver des stratégies d'adaptation pour gérer ses émotions et son anxiété.
- **Passer du temps dans la nature** : une simple randonnée ou une baignade peuvent être de puissants antidotes pour se sentir plus proche de la nature.
- **Se focaliser sur le positif** : prendre conscience des progrès accomplis et des petites victoires en matière environnementale.
- **Méditer** : la méditation de pleine conscience, de même que la yoga ou la respiration profonde, aide à réduire le stress. Se concentrer sur le moment présent contribue à diminuer les sentiments d'appréhension et d'impuissance.
- **Limiter son exposition aux médias** : si on est sensible aux mauvaises nouvelles, notamment au sujet du réchauffement climatique, mieux vaut se tenir à l'écart des médias et des réseaux sociaux.

planète
santé

Texe : Anebot Caygill, Anna Bruestlemaier, Felix Kim Murithi
Adaptation : Elodie Larigne

Comment faire face ?

Limiter son exposition aux médias

Passer du temps dans la nature

Se focaliser sur le positif

Agir

s'entourer

Méditer, Respirer, pratiquer le yoga, ...

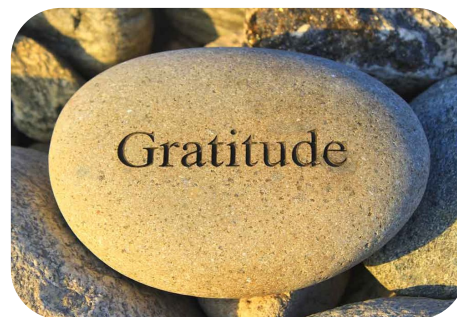
Demander de l'aide à un professionnel



1. Savoir lâcher prise sans renoncer



2. Apprendre à choisir et à mener ses batailles



3. Conjuguer notre vie au présent



4. S'enivrer à loisir des charmes de la nature



5. Désirer autrement pour se réaliser pleinement



6. S'atteler à des tâches à notre portée



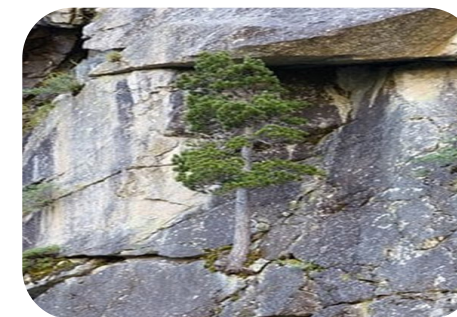
7. Porter haut les couleurs de notre différence



8. Se réapproprier des savoirs de base



9. Sensibiliser nos enfants aux vertus de la nature



10. Choisir d'être heureux malgré tout: résilience

Vivre sereinement dans un monde abîmé, Dr. A. Desbiolles

Apports de la psychologie positive

- Psychologie positive étudie les facteurs favorisant le bien-être et la promotion de la santé mentale (modèle PERMA)
- Cultiver le sentiment de connexion à la nature
- Gratitude (envers la nature) permet de contrecarrer le biais de négativité (ex. journal de gratitude)
- Cultiver l'espoir pour s'engager dans l'action
- Cultiver l'autocompassion plutôt que l'autocritique



Quels accompagnements sont proposés ?

Table 1. Eco-anxiety themes.

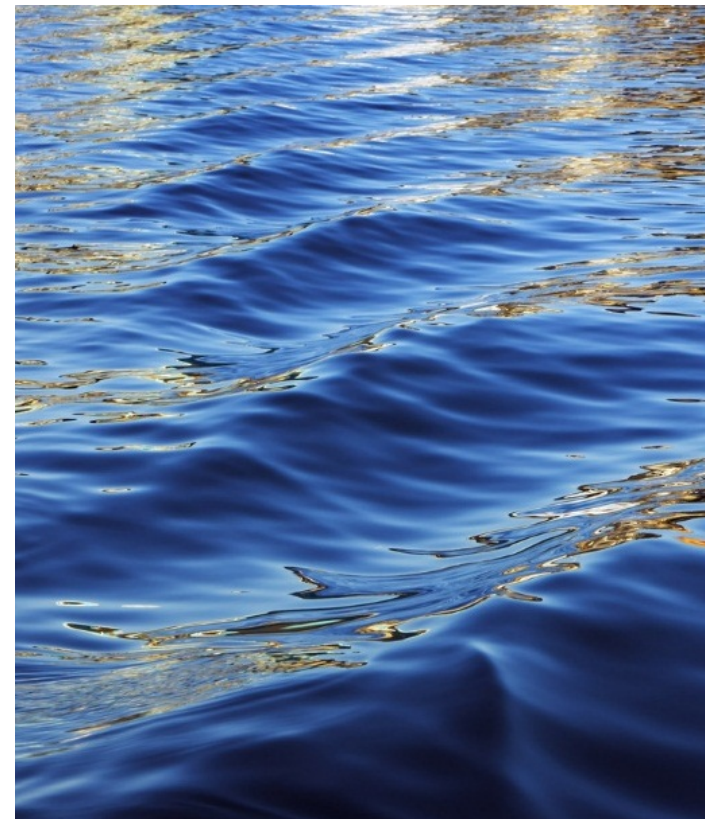
Main Themes	N *	Sub Themes	Sub-Sub Themes
Fostering clients' inner resilience.	31	Cognitive interventions. Meaning-focused and existential interventions. Emotion-focused interventions. Self-care interventions. Interventions connecting clients with their lyrical self.	Shifting from catastrophizing towards a less black-and-white picture. Discussing and relativizing the social and systemic dimensions of climate change. Fostering optimism and hope. Grief-focused interventions. Differentiating between clients' distress related to their history and distress related to eco-anxiety. Interventions focused on creative expression and the arts. Interventions focused on dreams.
Main Themes	N *	Sub Themes	Sub-Sub Themes
Helping clients find social connection and emotional support by joining groups.	21	Joining established groups and organizations. Group rituals.	
Encouraging clients to take action.	15	Individual action. Collective action	
Practitioner's inner work and education.	13	Grief awareness.	
Connecting clients with nature	9		

* N = number of articles/papers.



Soins verts

- Troubles de déficit de nature
- Quel type d'accompagnement ?
- Bienfaits de la nature



Le temps passé en nature est associé à un ensemble de ressentis très positifs

« Bien-être, renaissance, détente, joie, apaisement. »

« Apaisement, réconfort, oxygène, amour, sérénité. »

« Sérénité, apaisement,
bonheur, harmonie, éveil des
sens, respiration, protection. »

« Apaisement, alignement,
cohérence, ralentissement. »

« Paix, sentiment d'être cohérent, aligné. »

« De la paix et de l'énergie. »

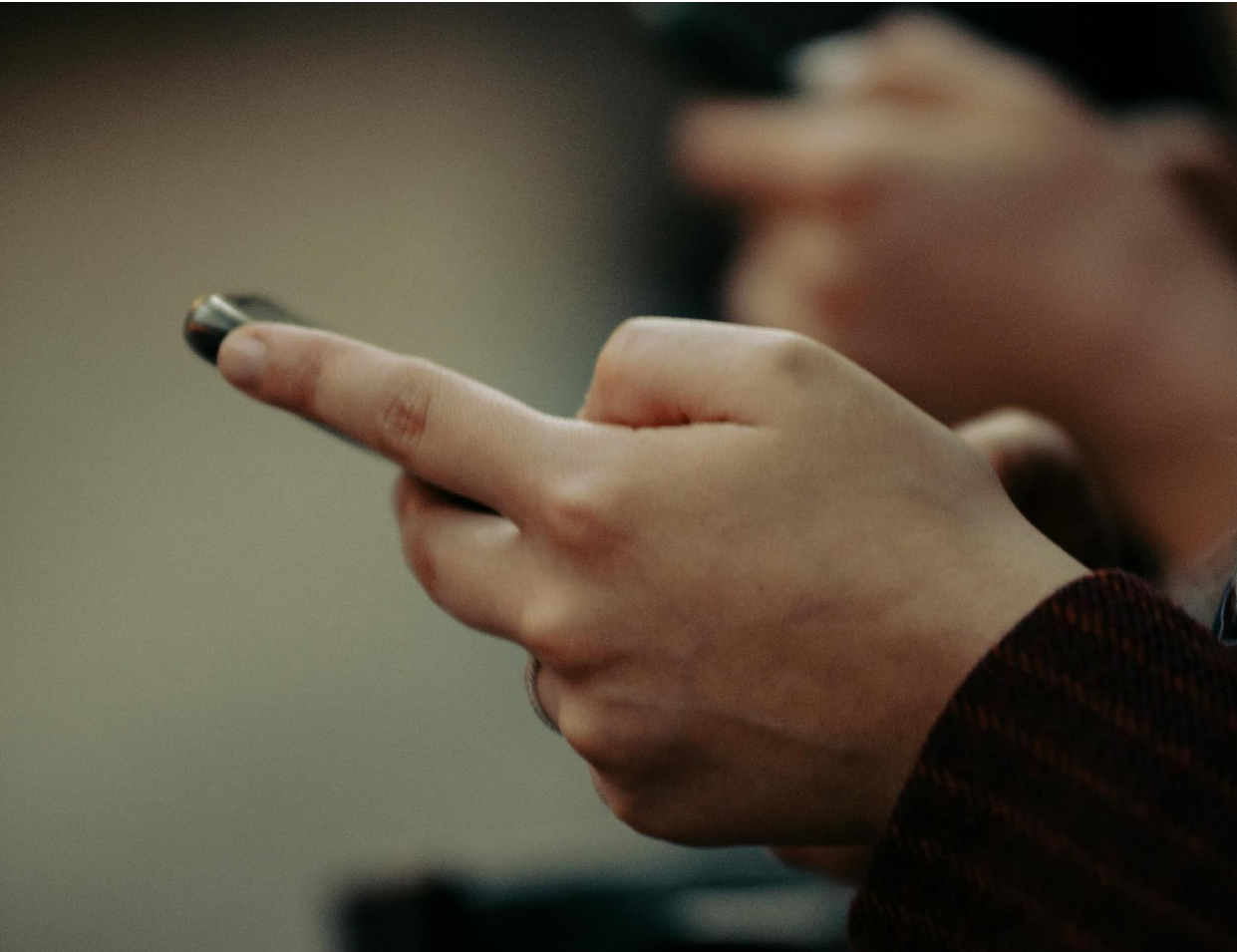
« Apaisement, douce joie,
reconnexion à soi. »

« Jolie simple, sensation
d'harmonie. »

« Paix, sérénité, confiance, calme. »

« Sérénité plénitude humilité. »

© Charline SCHMERBER - Praticienne en psychothérapie www.solistaigle.fr - Tel : 06 50 72 18 92 - charline.schmerber@gmail.com



Trouble du déficit de nature – « Nature deficit disorder » (US, 2000)

- Conséquences sur la santé physique et mentale.
- Impact sur le capital social des adolescents.
- Développement plus difficile de ressources de résilience personnelle positives, augmentant la probabilité de développer l'anxiété et dépression
- Moindre respect de la nature, réduction des comportements pro-environnementaux
- En ville, les études montrent que les citoyens activent plus fortement le cortex cingulaire et l'amygdale (dont dépendent émotions et empathie) face au même stress. Cette empreinte cérébrale traduirait une vulnérabilité au stress différente selon le lieu de vie.

The health benefits of green or blue prescriptions are many and there are calls to integrate them more into routine care

Prescribing nature: the restorative power of a simple dose of outdoors



Being in nature, studies tell us, has significant positive effects on our mental and physical health. Photograph: Andrew Peacock/Getty Images/iStockphoto

Soins verts – « Green care »

- = intervention de santé* ayant pour but de traiter, guérir, rééduquer où la thérapie fait appel aux plantes, matériaux naturels, environnement extérieurs (« green care »)

*Intervention de santé çàd. avec un problème de santé identifié, des objectifs SMART, un résultat attendu mesuré et évalué scientifiquement.

Çàd. Activités dans le cadre de la promotion de la santé ≠ intervention thérapeutique (« green care »)

Quel type d'accompagnement ?

- **L'écothérapie** = terme générique regroupant différentes approches d'accompagnement basées sur la nature, en groupe ou dans un cadre individuel, si possible dans un cadre naturel.- Implique le corps et le mouvement.
- **Posture du thérapeute** : soit le thérapeute transpose son cabinet à l'extérieur, soit la nature devient co-thérapeute
- **Différentes formes d'écothérapie & activités:**
 - Programmes de pleine conscience en nature
 - Thérapie horticole et jardins thérapeutiques
 - Forêt thérapeutique ou bains de forêt (sylvothérapie)
 - Thérapie aventure et thérapie sauvage
 - Thérapie assistée par les animaux
 - Thérapies verbales en marchant
 - L'exercice physique
 - Implication dans des activités de conservation
 - Art et artisanat nature
 - Accueil à la ferme
 - L'écopsychothérapie invite à un degré d'interaction avec le vivant en s'inspirant de multiples supports qu'offre l'environnement pour stimuler l'accès psychologique et émotionnel du patient



Bienfaits de la nature

- Favorise les émotions positives, le lien social, une meilleure qualité de l'air, une T° plus fraîche
- Réduit les maladies cardiovasculaires, respiratoires, psychiatriques
- Favorise les comportements pro-environnementaux

Etudes de plus en plus nombreuses:

- Maas J, Verheij RA, de Vries S, *et al* Morbidity is related to a green living environment *Journal of Epidemiology & Community Health* 2009;**63**:967-973.

- Simone Kühn, Sandra Düzel, Anna Mascherek, Peter Eibich, Christian Krekel, Jens Kolbe, Jan Goebel, Jürgen Gallinat, Gert G. Wagner, Ulman Lindenberger, Urban green is more than the absence of city: Structural and functional neural basis of urbanicity and green space in the neighbourhood of older adults, *Landscape and Urban Planning*, Volume 214, 2021

Laisser les enfants se salir

- Tous les sens au service de l'aventure, du jardinage:
 - ☐ aident à développer l'attention, la créativité
 - ☐ stimulent l'immunité
 - ☐ diminuent stress et l'anxiété
- Compense les modes de vie ultra propres qui diminuent le contact avec les bons microorganismes et la diversité du microbiote importante tant au niveau de la production de certains neurotransmetteurs, de la synthèse de certaines vitamines, de son lien avec le cerveau

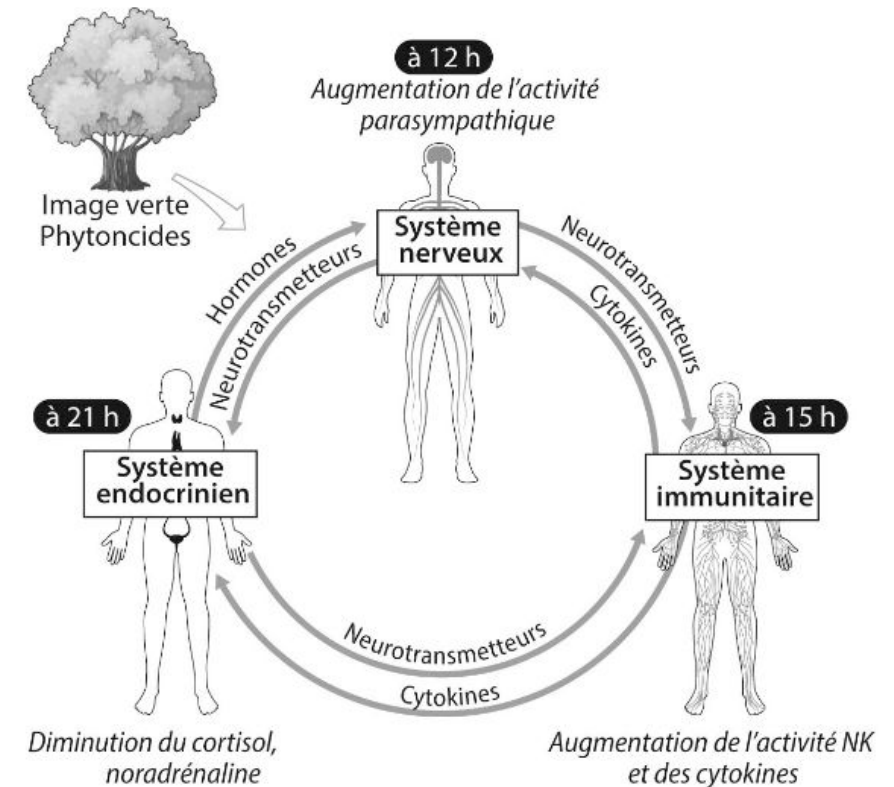


Forêt



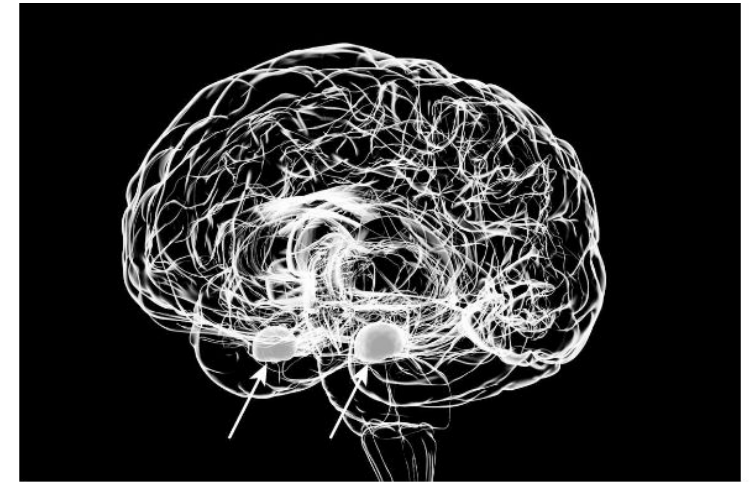
- Etre présent avec tous ses sens.
- Les stimulations sensorielles (mouvement des branches, couleurs, murmures du vent, ...), ces stimuli sensoriels sont source de repos des sens, des microexpériences restauratrices de nos capacités attentionnelles

- Phytoncides (surtout les résineux) stimulent particulièrement les liens neuronaux > action directe sur l'activité du parasympathique et inhibition du système sympathique (même si l'odeur est non perceptible)
- Renforce le système immunitaire
- Diminue la production de cortisol
- Favorise la créativité: pause verte permet de récupérer la dépense d'En. du cerveau (concentration, mémoire, apprentissages, élaboration de nouveaux concepts (logiques/créatifs))
- Marcher en forêt empêche la pensée de se fixer, diminue les ruminations, l'anxiété, la dépression



Mer

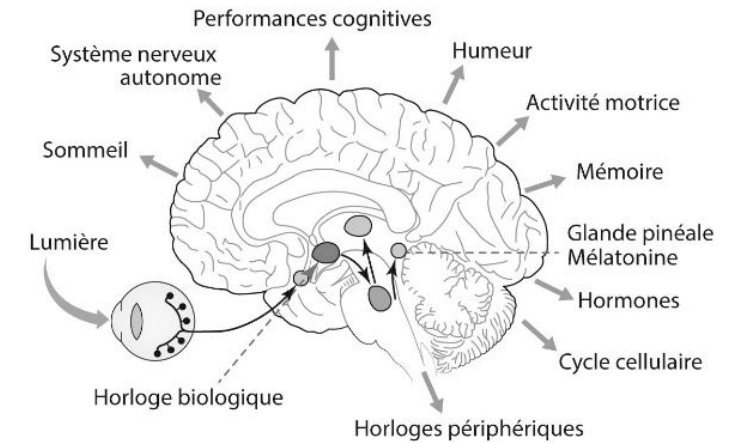
- Odorat (mer, forêt) = voie directe vers le cerveau, active l'hippocampe impliqué dans les apprentissages et la mémorisation
- Stimulations auditives et visuelles rythmiques capables de synchroniser les ondes cérébrales
- Environnement sécurisant sans bruit imprévisible
- Bleu = couleur qui apaise, diminue la pression artérielle, ralentit le rythme cardiaque et respiratoire
- Propriétés pharmacologiques des oligoéléments, microorganismes, sels, algues, ...
- Flottation: tonus musculaire indispensable au maintien du corps et associé à des facteurs plus psychologiques tels que peur, anxiété, colère,... se relâche, sensation proprioceptive s'estompe, respiration se régularise > calme, bien-être



Chez les citadins, l'amygdale (flèches) tend à subir une hyperactivation.

Mais aussi...

- Lumière : l'effet de la lueur du jour sur la chimie du cerveau, la sécrétion des hormones
- Silence : les sons tels que le vent, le mouvement des grains de sable, ... presque inaudibles, imperceptibles permettent de se régénérer (silence extérieur nécessaire au silence intérieur), reposent des bruits anthropiques (les oreilles n'ont pas de paupières) qui réduisent les défenses immunitaires, perturbent le sommeil
- Montagne et la production de globules rouges
- ...
- Plantes vertes, la vue par la fenêtre, ...



Le noyau suprachiasmatique sert d'horloge biologique envoyant des signaux au cerveau et au corps. Il suit un cycle de vingt-quatre heures environ et répond à la lumière. En journée, il interrompt la sécrétion de la mélatonine de la glande pinéale, ce qui réveille le cerveau et a aussi un impact sur les fonctions cognitives.



Perspective de levier vers des changements de comportement

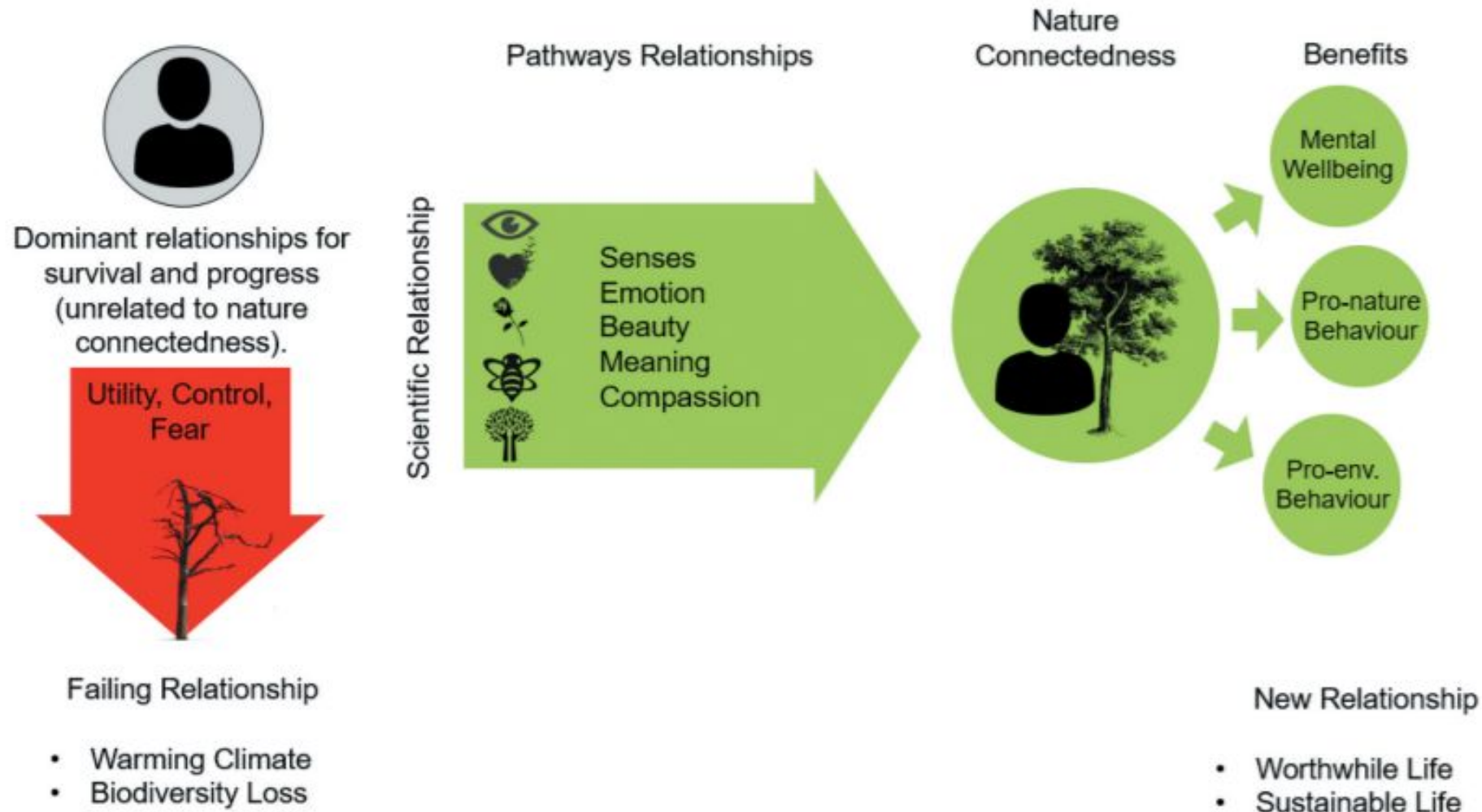


Figure 1. A graphical summary of the types of human–nature relationships, nature connectedness and their outcomes.

Key: Pro-env. = pro-environmental (carbon & resource use reduction); Pro-nature = pro-nature conservation (wildlife habitat creation).



Application du parcours de connectivité à la nature à l'échelle sociétale : une perspective de levier vers des changements de comportement



Les sens. Remarquer la nature et s'y engager activement par les sens: écouter le chant des oiseaux, sentir les fleurs sauvages, regarder la brise dans les arbres...



Les émotions. S'engager émotionnellement avec la nature. Remarquer simplement les bonnes choses dans la nature, expérimenter la joie et le calme qu'elles peuvent apporter, et partager ses sentiments sur la nature avec d'autres personnes.



La beauté. Trouver la beauté dans le monde naturel: prendre le temps d'apprécier la beauté de la nature et de s'y engager à travers l'art, la musique, les mots...



La signification. Explorer et exprimer la façon dont la nature donne un sens à la vie en explorant simplement comment la nature apparaît dans les chansons, les récits, poèmes et l'art ou en célébrant les signes et cycles de la nature.



La compassion. Prendre soin de la nature: penser à ce que nous pouvons faire pour la nature et prendre des mesures qui sont bonnes pour elle (créer des foyers pour les animaux sauvages, soutenir les associations de protection de la nature, ...) et repenser nos habitudes de consommation (achat, loisirs...).

Take home messages



Take home messages

- L'écoanxiété est une réponse normale, saine face à un monde qui l'est de moins en moins
- L'écoanxiété doit être prise au sérieux sans la banaliser ni la dramatiser
- Nos biais cognitifs influencent notre état d'écoanxiété
- Imaginer des futurs possibles et oser agir
- Se mettre en mouvement sans s'épuiser implique d'identifier ce qui nourrit et ce qui épuise afin de trouver la juste posture et se placer dans une zone de résilience
- Se mettre en lien
- Choisir ses batailles et s'atteler à des tâches à notre portée



Merci de votre attention

Des questions ?