



PLANÈTE

# Écoanxiété, solastalgie, psycoterratie... De quelle éco-émotion souffrez-vous ?

Le réchauffement climatique vous angoisse, vous vous sentez coupés de la nature ou au contraire indifférent à l'écologie ? Des expressions surgissent pour expliquer les nouveaux affects que suscitent les désordres écologiques.

Par Alice Pouyat | Publié le 4 Septembre 2019



*De l'angoisse à l'indifférence, le changement climatique suscite de nouvelles émotions. (Crédit : Shutterstock).*

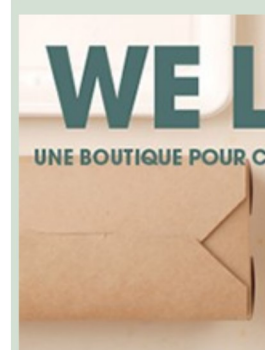
Avant de devenir une icône de la lutte pour le climat, Greta Thunberg avait arrêté de jouer du piano, de parler et de manger, sombrant dans une profonde dépression. La jeune Suédoise atteinte du syndrome d'Asperger ne pouvait oublier les ours polaires vus à la télé, en proie à la fonte des glaciers.

Extrême, cette réaction fait écho à une angoisse plus diffuse. En octobre 2018, un sondage de l'Ifop indiquait que 85 % des Français s'inquiétaient du réchauffement climatique. Une proportion en hausse de 8 points par rapport à l'année 2015. Ce taux grimpeait même à 93 % chez les 18-24 ans.

Inscrivez-vous à notre site pour profiter de contenu

[Se connecter](#)

NOUVEAU



Notre sélection de réinventer le

## Les articles du mois

LES PLUS RÉCENTS

LES PLUS LIÉS

Repousser ses limites  
Louis Etienne

Géovélo, une appli pour  
ses trajets en vélo

Faut-il booster le ce

Agroalimentaire : les  
capables de fabriquer  
des doutes"

Féminicides : la lutte  
aussi sur les réseaux

Newsletter : recevez  
une sélection de nos

votre adresse email

## Agenda

**06**

Vendredi  
Septembre, 2019

*climatique reactive notre vieille angoisse de la mort. Les gens prennent conscience que le monde tel qu'on le connaît peut s'arrêter, que les civilisations sont mortelles."*

Le psychologue lance d'ailleurs à la rentrée un Observatoire de la collapsologie. Pendant trois mois, avec deux collègues, il mènera une enquête auprès d'un échantillon représentatif de mille personnes pour mieux cerner le vécu des Français face aux transformations de l'environnement.

Des réactions qui peuvent être très variées – de la dépression à l'activisme en passant par la culpabilité ou le déni du danger – qui donnent lieu à un nouveau lexique. *"Des mots apparaissent logiquement pour cerner les nouveaux maux de la société"*, souligne Pierre-Eric Sutter.

#### "JE ME SENS TOTALEMENT DÉMUNI FACE AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE"

L'un d'entre eux, de plus en plus médiatisé, et parfois galvaudé est "l'éco-anxiété" : une forte appréhension des dangers qui pèsent sur la planète. Sans forcément sombrer comme Greta Thunberg, certains confient être très affectés par les menaces écologiques.

À l'instar de la romancière à succès Aurélie Valogne : *"Depuis que je me suis intéressée au sujet, je me suis pris une énorme claque, j'étais vraiment au fond du gouffre"*, expliquait-elle [récemment sur France Inter](#).

Sur le groupe Facebook [La collapsologie heureuse](#), Gabriel, 18 ans, témoigne : *"C'est seulement aujourd'hui que j'ai eu le courage de m'intéresser sérieusement au problème (...) qui m'a d'ailleurs fait rentrer en éco-anxiété (...) je me sens complètement démuni et pris de cours sur les actions à entreprendre."*

Une appréhension à ne pas confondre avec la "solastalgie", un malaise plus ou moins fort déclenché par une expérience directe de destruction de l'environnement. Le philosophe australien Glenn Albrecht invente ce concept en 2007 après avoir observé la détresse de concitoyens suite à de fortes sécheresses et au développement de mines à ciel ouvert. Inspiré du latin *solacium* (le soulagement) et du suffixe grec *algia* (relatif à la douleur), son néologisme fait référence à la nostalgie. Ceux qui souffrent, ici, ont le mal du pays sans partir de chez eux : ils sont privés du confort de leur environnement familial.

Dans son ouvrage [Earth Emotions : New Words for a New World](#) (*Émotions de la*

27

 Mercredi  
 Novembre, 2019

 Vous organisez un év  
 intéresser la commun  
 Présentez

*Terre : de nouveaux mots pour un nouveau monde*, Editions Cornell University Press), Glenn Albrechet imagine encore d'autres concepts. De retour de vacances, vous vous sentez un peu triste d'être déconnecté et éloigné de la nature ? Vous souffrez selon lui de "psychoterratie". Si vous vous sentez au contraire totalement indifférent à l'écologie, vous êtes peut-être sujet à "l'écoagnosie".

Dans un esprit plus humoristique, les artistes contemporaines Heidi Quante et Alicia Escott ont lancé une plateforme collaborative permettant d'inventer des mots "pour exprimer ce que les gens sentent à mesure que le réchauffement climatique s'accélère". Le [Bureau de la réalité linguistique](#) a ainsi engendré les termes de "beachnesia" – l'émotion de voir une plage connue engloutie par la montée des eaux – ou "époquétude", l'idée – plus ou moins rassurante – que même si l'humanité réussit à se détruire, la terre nous survivra...

D'autres termes désormais plus communs – [le flygskam](#) (la honte de prendre l'avion), mais aussi [le survivalisme](#) ou [la collapsologie](#) – témoignent encore de ce renouveau lexical.

## ÉCOPSYCOLOGIE

Un renouveau qui rappelle que les émotions sont aussi des constructions sociales évoluant au fil du temps. De la même façon que le terme "nostalgie" s'est vulgarisé au XIXe siècle après les guerres révolutionnaires et napoléoniennes qui ont vu partir de nombreux soldats loin de chez eux, les changements environnementaux peuvent nous affecter.

L'étude de ces interrelations entre la nature et la psyché humaine est d'ailleurs au cœur de "l'écopsychologie", terme apparu dans les années 1990, sous la plume de l'historien américain Theodore Roszak. À partir de la notion d'inconscient collectif de Carl Jung, il introduit la notion d'"inconscient écologique", soit l'idée qu'il existe en chacun une mémoire profonde d'un lien entre l'humanité et la nature.

*"Humain vient du latin 'humus', la terre : si l'on nie cette part de nature qui est en nous, et si l'on refoule la mort, on risque de passer à côté de notre vie !", plaide aussi Pierre-Eric Sutter.*

## ÉCOTHERAPIE

Bonne nouvelle, il existe toutefois des pistes pour faire face à ces nouvelles émotions. "Le conseil que je donne est d'essayer d'incarner son existence, de transformer ses peurs en action", ajoute le psychologue. Et cela sans se désespérer si les choses ne vont pas aussi vite que souhaité.

[Des médecins prescrivent même de "l'écothérapie"](#) – du jardinage ou de simples balades en forêts – à leurs patients. Pour sortir de l'angoisse et de la dépression,

adopter de "petits gestes" écolos au quotidien peut aussi être une voie possible, de même que le militantisme.

La voie choisie Greta Thunberg, avec une énergie folle – et une émotion parfois jugée excessive – mais qui a su entraîner des millions de jeunes dans son sillage.

### À lire aussi

- "Les perspectives de changement climatique sont l'occasion de repenser nos jardins"
- Résilience : "Paris doit se préparer aux crises pour les surmonter!"
- Démission d'Hulot : sa dernière interview de ministre, jeudi dans We Demain
- En 15 minutes, ce site vous permet de comprendre les enjeux du monde de demain
- Le tour cycliste Alternatiba repart sur les routes d'Europe



Découvrez la revue We Demain et abonnez-vous

### Sondage

Saviez-vous que WE DEMAIN éditait une revue trimestrielle ?

oui

non

**Voter**

[Voir les résultats](#)

> Si vous avez répondu non, inscrivez-vous ici pour obtenir gratuitement et sans engagement un numéro récent en version numérique.