

INFLATION. Ça grimpe encore. La hausse des prix à la consommation en France s'est accélérée en juillet pour atteindre 6,1 % sur un an, après 5,8 % en juin, a confirmé l'Insee hier. Il s'agit du niveau le plus élevé depuis juillet 1985. Les prix de l'énergie ont continué à peser mais moins fortement que ces derniers mois, souligne l'Insee, qui note une accélération des prix des services, de l'alimentation et des produits manufacturés.

LE TAUX DE CHÔMAGE QUASI STABLE AU DEUXIÈME TRIMESTRE EN FRANCE



ÉCONOMIE. 7,4 %. Le taux de chômage est quasi stable au deuxième trimestre 2022 à 7,4 % de la population active en France (hors Mayotte) contre 7,3 % au premier trimestre de l'année, selon les chiffres publiés hier par l'Insee. Le nombre de chômeurs au sens du Bureau international du travail (BIT) atteint 2,3 millions de personnes, soit 29.000 de plus sur le trimestre.

Le taux de chômage retrouve son niveau du quatrième trimestre de l'année 2021. « Il est inférieur de 0,5 point à son niveau du deuxième trimestre 2021 et de 0,8 point à celui d'avant la crise sanitaire (fin 2019) », indique l'Insee. Dans le détail, le taux de chômage des jeunes augmente (+1,3 point à 17,8 %), mais reste bien en deçà de son niveau d'avant crise (de 3,7 points). Photo d'illustration Jérémie Fulleringer ■

France & Monde → Actualités

SANTÉ ■ Le réchauffement climatique source d'angoisses profondes chez un nombre croissant de Français

Écoanxieux ou « écoclairvoyants » ?

Canicules à répétition, sécheresse historique, « mégafeux » en série... Jamais, peut-être, l'urgence environnementale n'aura été aussi palpable et prégnante en France que cet été. L'état d'angoisse profond généré par la catastrophe annoncée – et parfois déjà bien réelle – porte un nom : l'écoanxiété. Explications avec Pierre-Éric Sutter, psychologue et psychothérapeute spécialisé.

INTERVIEW

Propos recueillis
par Stéphane Barnoin

■ **Qu'est-ce que l'écoanxiété précisément ?** Si l'on se réfère à la dernière définition scientifique publiée fin 2021, il s'agit d'une détresse psychique et mentale face aux enjeux climatiques et environnementaux. Des chercheurs se penchent sur le sujet depuis la fin des années 90, mais le concept a vraiment « décollé » depuis une dizaine d'années maintenant.

■ **Comment se manifeste-t-elle ?** On distingue généralement quatre familles de symptômes, que je constate moi-même dans ma pratique. D'abord, des symptômes affectifs, qui se traduisent par des ruminations anxieuses, des craintes pour l'avenir pouvant aller jusqu'à la disparition pure et simple de l'humanité. On observe ensuite des symptômes cognitifs : les gens échafaudent des scénarios catastrophes et se projettent dans le pire. Troisième catégorie : les symptômes comportementaux. Les écoanxieux se font du mouron, ils ont du mal à dormir, ils ruminent, ressassent sans cesse... Dans la dernière famille de



DÉTRESSE. « Les écoanxieux ont l'impression que leur action est ridicule au regard des enjeux et de l'urgence. Ils se sentent démunis, sont enfermés dans une forme de stupeur qui se transforme souvent en immobilisme ». PHOTO AFP

symptômes – et la plus importante –, il y a ce sentiment permanent de ne pas en faire assez pour la planète et pour soi-même. Les écoanxieux ont l'impression que leur action est ridicule au regard des enjeux et de l'urgence. Ils se sentent démunis, sont enfermés dans une forme de stupeur qui se transforme souvent en immobilisme. L'addition de ces symptômes peut déboucher sur une pathologie dépressive.

■ **Comment ce mal-être peut-il être pris en charge ?** Les écoanxieux sont malheureusement très isolés dans leur famille, dans leur travail et dans la société en général. Il est donc essentiel, d'abord, de leur dire et de reconnaître qu'ils ont raison. Avant cet été, on les prenait pour des « Mickeys », des empêchements de tourner en rond, des hurluberlus. Aujourd'hui, c'est le contraire : ils sont subitement perçus comme des « écoclairvoyants », c'est-à-dire des gens qui ont une prescience de ce qui se passe et de ce qui va se passer très prochainement. Alors

que certains restent dans une forme d'aveuglement et mettent toujours leur petit confort personnel par-dessus tout le reste – à ce titre, l'exemple des vacanciers qui continuent d'aller à la plage au Cap Ferret alors que tout brûle autour d'eux est assez édifiant –, eux ont la capacité à voir le réel tel qu'il s'offre à nous aujourd'hui.

Là se situe la différence fondamentale entre écoanxiété et trouble anxieux généralisé. Le second est une crainte « surexagérée » par rapport à la réalité. Illustration type : vous avez peur de vous faire écraser par un bus dès que vous traversez la rue et vous auriez donc envie qu'un tunnel soit creusé à chaque fois pour vous protéger. C'est évidemment disproportionné par rapport à la probabilité infime que l'accident survienne. À l'inverse, dans l'écoanxiété, les scénarios échafaudés par les scientifiques sont en train de se concrétiser et pourraient même être en deçà du réel. Il n'y a absolument rien d'exagéré. L'autre grand enjeu est de faire

passer les écoanxieux d'une peur qui immobilise à une peur qui mobilise.

■ **C'est-à-dire ?** Il faut leur permettre de retrouver la paix intérieure avec la nature – car tout n'est pas encore détruit, loin s'en faut – et de mettre en place des actions de résilience susceptibles d'améliorer la situation, ou en tout cas d'éviter qu'elle n'empire. Dans cette perspective, mes patients bâtissent des « écoprojets » dans un domaine qui leur est cher. Cela les aide à être en paix avec leur conscience, voire à avoir un impact réel.

Je les incite aussi à aller chercher des grands témoins, qui ont réussi à faire des choses gigantesques en matière de transition énergétique, pour eux et pour la société, alors qu'ils étaient comme eux des citoyens lambda. Et ça marche !

■ **Les écoanxieux vont inévitablement être de plus en plus nombreux... Faut-il s'en inquiéter ?** J'en vois de plus en plus, c'est certain. Nous allons être confrontés à une double difficulté :

d'une part, un vrai problème de santé environnementale, lié à la dégradation de notre écosystème, à la pollution, etc. ; et d'autre part, un problème de santé mentale pour ceux qui vont devenir écoanxieux et qui, sans prise en charge, ne verront pas la lumière au bout du tunnel. Mon boulot, en tant que psychothérapeute, c'est de leur dire « Vous n'êtes pas malades, il ne faut surtout pas psychologiser l'écoanxiété – et c'est un psy qui le dit ! Vous n'avez pas encore la solution, mais vous voyez le problème ». Je résume souvent ça dans une phrase un peu choc : « Acceptez le diagnostic, mais refusez le pronostic ». Oui, la Terre va mal, on fait n'importe quoi, mais on peut encore agir et entretenir une espérance. Les patients qui s'en sortent – et ils s'en sortent – y parviennent parce qu'ils ont mis en œuvre un écoprojet qui les rassérène et les inscrit dans une action qui a un sens à la fois pour eux, à leur petit niveau, et pour la planète. Ils arrêtent de subir et remettent la main sur la manche. ■



« Avant cet été, on les prenait pour des "Mickeys", des hurluberlus »

PIERRE-ÉRIC SUTTER Psychologue