

La chaleur réveille l'anxiété climatique

La canicule a des conséquences sur notre corps, notre sommeil, notre appétit... Mais aussi sur notre moral. Surtout pour les éco-anxieux, ces citoyens affectés par le dérèglement de la Terre.

AURÉLIE SIPOS

CE N'EST PAS ENCORE le scénario catastrophe du film « Don't Look Up » et sa comète destructrice. Mais la canicule qui sévit en France saisit déjà d'effroi de nombreux « éco-anxieux ». Ces citoyens affectés par le dérèglement climatique regardent le mercure grimper depuis plusieurs jours avec angoisse, confirmés dans leurs peurs de voir la planète étouffer.

Margaux, 30 ans, vit, comme beaucoup de Français, calfeutrée chez elle. Le béton parisien chauffe son appartement situé au 1^{er} étage, déjà exposé plein sud. Impossible d'échapper aux 40 °C annon-

cés ce samedi. « Les autres canicules me posaient déjà problème mais depuis deux étés, je trouve qu'il y a beaucoup plus d'épisodes de chaleur », confie cette salariée indépendante. L'annonce de ce nouveau coup de chaud précoce et intense n'a fait que confirmer ses inquiétudes.

Certains hésitent même à avoir des enfants

« Je me dis *on y est* dans ces prédictions qu'on annonçait il y a quelques années, et on ne peut plus regarder ailleurs. Ça me terrorise, car ça va être quoi dans dix ans ou vingt ans ? Notre génération a connu des étés normaux, des hivers où il y avait de la neige.



Les phénomènes climatiques extrêmes comme la sécheresse inquiètent une grande partie de la population, souvent les plus jeunes. Une peur ravivée par l'épisode de chaleur actuel.

Je n'ai pas vu de vraie neige depuis longtemps. J'ai très peur de comment ça va finir. Je ne comprends pas que les

gens ne s'interrogent pas. Que les gens ne se disent pas *c'est bizarre*, je ne comprends pas que les mairies ne mettent pas

en place des mesures pour des gens forcés de rester à Paris afin de régler ça et d'anticiper », s'indigne la jeune femme, qui refuse d'installer une clim dans son logement par conviction. Car en plus de peser lourd sur nos émissions de gaz à effet de serre, ces engins rejettent de la chaleur à l'extérieur et contribuent à réchauffer nos villes.

De son côté, Marine, 26 ans, a été saisie par l'éco-anxiété en 2019, au point de s'interroger sur son « rêve de maternité ». « Je ne me voyais pas faire et élever un enfant dans un monde incertain. Et puis j'en ai discuté avec mon conjoint et des personnes comme moi, certaines ont eu des paroles qui résonnent encore. Pour elles, avoir un enfant aujourd'hui n'est pas forcément une mauvaise idée. Avec notre prise de conscience, notre envie de faire bouger les choses, on va inculquer des valeurs écologiques à nos enfants que nous n'avions pas forcément à leur âge », raconte cette assistante administrative et commerciale qui habite près d'Angers (Maine-et-Loire).

Certes, la jeune femme est désormais la maman comblée d'un petit bout de 2 ans, mais ça n'a pas suffi à dissiper ses craintes. Loin de là. « Avec la canicule, je me dis que mes angoisses sont légitimes. [...] Je m'inquiète beaucoup de

l'après. On voit bien que les choses vont vite, plus vite que ce que les experts avaient envisagé. C'est angoissant ».

Pour se sentir « moins seule », elle discute avec d'autres parents stressés. « Je comprends ce que vous ressentez, à chaque nouvelle vague de chaleur, mes démons resurgissent... et je déteste l'été. Quand la pluie arrive, je m'apaise », écrit par exemple une internaute sur un groupe Facebook dédié aux parents éco-anxieux.

Un jeune sur deux déclare en souffrir

Marine et Margaux sont loin d'être des cas isolés. Même s'il est difficile de quantifier précisément les anxieux du climat, plusieurs études ont été menées pour mesurer l'ampleur de ce phénomène : un jeune sur deux déclare souffrir d'éco-anxiété, selon l'étude de chercheurs d'universités britannique, américaine et finlandaise financée par l'ONG climatique Avaaz et publiée en 2021.

Ces épisodes de chaleur pourraient en faire basculer d'autres du côté de l'angoisse climatique. « J'ai déjà constaté le cas quand il y avait eu le dôme de chaleur au Canada l'année dernière, la moitié de ma patientèle était devenue éco-anxieuse en pas longtemps. Je n'ai pas encore eu d'appels pour cette canicule, mais je ne doute pas d'en avoir. Ceux que je suis déjà au cabinet sont en tout cas super inquiets, et ils ont raison car ce n'est pas normal ce qu'il se passe », analyse pour sa part Pierre-Éric Sutter, psychologue, psychothérapeute et expert en éco-anxiété.

Pour calmer ses patients, il essaie de les faire « passer à l'action » afin de transformer leur peur en moteur. Il « les incite à faire des choses, en fonction de leurs compétences, en fonction des enjeux », et leur conseille de se tourner vers des « grands témoins », des personnes qui œuvrent pour une cause. « Je leur dis de s'abreuver de ces gens, ce sont d'excellents antidotes au pessimisme » précise le thérapeute. Et s'abreuver, en temps de canicule, est un conseil toujours bienvenu.



Je me dis *on y est* dans ces prédictions qu'on annonçait il y a quelques années, et on ne peut plus regarder ailleurs. Ça me terrorise. Je ne comprends pas que les gens ne s'interrogent pas.
MARGAUX, 30 ANS, ÉCO-ANXIEUSE

DIMANCHE 19 JUIN
SOIRÉE SPÉCIALE

RÉSULTATS DU 2ND TOUR
ÉLECTIONS LÉGISLATIVES

18H
MAXIME SWITEK
APOLLINE DE MALHERBE

22H
JEAN-BAPTISTE BOURSIER

BFM TV.
PREMIÈRE SUR L'INFO

EN SIMULTANÉ SUR
RMC
INFO TALK SPORT

© AVAZAZ/REUTERS/FRANCOIS LANTIERE