

Conséquences du changement climatique sur la santé mentale

Souffrance d'éco-anxiété ou de lucidité?

L'éco-anxiété est de plus en plus prévalente dans les populations, en particulier chez les jeunes. Les concepts et définitions qui y sont associés sont de mieux en mieux identifiés et définis mais encore peu unanimes. Quels sont les piliers d'actions existants et comment les infirmières et infirmiers peuvent-ils intervenir?

Texte: Eva Gloor, Séverine Vuilleumier

Comme le rapporte le dernier rapport du GIEC (2023), la situation planétaire est alarmante. En plus des impacts directs du climat sur notre environnement et notre santé, ce rapport met en lumière son impact indirect sur la santé mentale: les troubles de santé mentale sont en augmentation notamment auprès des jeunes. Quelles interventions peuvent être mises en place auprès de cette population?

Le climat et la santé mentale

Le changement climatique et ses conséquences sur les individus et les communautés est un sujet de santé publique (GIEC 2023). En plus d'avoir des effets néfastes sur la santé physique, il affecte également la santé mentale des individus, en particulier les jeunes. Le GIEC relève que certains problèmes de santé mentale sont associés au dérèglement climatique, hausses des températures

ou augmentations des événements extrême et peuvent également être associés aux traumatismes provoqués par des événements extrêmes. A cela s'ajoute parfois la perte de ressources, de moyens de subsistance et de milieux de vie sécurisés. Ces éléments pourraient avoir des effets négatifs cumulés sur la santé mentale des jeunes (Akresh, 2016; Clayton et al., 2017; Mach et al., 2019) et augmenter le risque que

Face au dérèglement climatique et aux sombres prévisions des scientifiques, les jeunes sont particulièrement concernés par l'éco-anxiété.

Une étude met en évidence que 59% des jeunes sondés déclarent être «très» ou «extrêmement inquiets» du changement climatique.

les jeunes subissent des conséquences psychologiques telles que le syndrome de stress post traumatique (SSPT), la dépression, l'anxiété et la détresse (Bountress et al., 2020; O'Donohue et



En plus d'avoir des effets néfastes sur la santé physique, le changement climatique affecte également la santé mentale des individus, en particulier des jeunes.



al., 2021; Scaramella et al., 2008). Une étude phare de Hickman et al. (2021) met en évidence que 59% des jeunes sondés déclarent être «très» ou «extrêmement inquiets» du changement climatique. Pour plus de 45% des sondés, cela affecte leur vie quotidienne de manière négative, (dormir, se nourrir, étudier, aller à l'école, s'amuser). Cette anxiété climatique et environnementale est appelée également éco-anxiété. La littérature montre que les jeunes sont d'une part la population la plus vulnérable aux impacts du changement climatique et environnementaux (Brophy et al., 2022) et d'autre part qu'elle est la population qui dispose le moins des ressources politiques et institutionnelles pour agir en faveur du climat (Godden et al., 2021). Cette tension entre vulnérabilité accrue et relative impuissance politique et institutionnelle montre qu'une attention toute particulière doit être apportée au phénomène de l'éco-anxiété chez les jeunes.

Eco-anxiété, de quoi parle-t-on?

L'éco-anxiété et sa prise en charge bénéficient d'un récent intérêt. Il n'existe pas de définition unanime de l'éco-anxiété dans la littérature mais on peut affirmer qu'elle est directement liée à la prise de conscience des bouleversements environnementaux en lien avec le changement climatique. Parmi les définitions proposées, l'éco-anxiété fait généralement référence à la détresse, à



Les enfants ayant eu un contact régulier avec la nature durant leur enfance développent plus facilement des valeurs liées à celle-ci.

l'inquiétude ou à des préoccupations liées au changement climatique et peut être à l'origine de souffrance et désespoir (Brophy et al., 2022). Une étude ita-



Les jeunes sont les plus vulnérables aux impacts du changement climatique alors que ce sont eux qui disposent le moins des ressources politiques et institutionnelles pour agir en faveur du climat.



lienne distingue différentes formes d'anxiété liées à l'environnement, qui se déclinent sous la forme d'éco-anxiété, éco-culpabilité et éco-chagrin (Ágoston et al. 2022). L'éco-anxiété se caractériserait par des troubles de santé mentale liés aux changements ou à leurs prévisions, un sentiment d'impuissance

et de la frustration. Elle serait en lien avec l'empathie, les perspectives pour les générations futures et les réactions face aux conflits. L'éco-culpabilité serait en relation avec l'autocritique, l'autoaccusation et l'insatisfaction. Elle serait en lien avec la responsabilité individuelle, culpabilité et sentiment de préjustice soit une atteinte aux intérêts et aux droits par le fait d'autrui. L'éco-chagrin serait exprimé face à une perte actuelle ou projetée de la qualité et sécurité de l'environnement physique, des espèces et des écosystèmes. Il est important de distinguer l'éco-anxiété de la solastalgie. Ce second terme a été développé par le philosophe australien Albrecht (2005) dans le contexte des graves épisodes de sécheresse et dans celui de l'étude de l'impact sur la population locale de gigantesques exploitations minières à ciel ouvert en Nouvelle-Galles du Sud au début des années 2000. Il vise à mieux décrire le sentiment de détresse induit chez les humains par la modification de l'environnement. Il s'agit d'un néologisme

Auteures

Eva Gloor BSc soins infirmiers, infirmière pooliste au CHUV, Lausanne

Prof. Séverine Vuilleumier PhD., Maître d'enseignement, Institut et Haute Ecole de la Santé La Source, HES-SO

Contact: s.vuilleumier@ecolelasource.ch

issu du terme «solacium», c'est à dire le réconfort, et d'«algium», la douleur, en référence à la douleur de la perte du foyer qu'est notre terre. Ce concept est repris notamment par la docteure et épidémiologiste Alice Desbiolles qui en donne la définition suivante: «La solastalgie affecte tout individu ayant un degré d'empathie écologique suffisamment élevé pour appréhender la Terre dans son ensemble et la



De nombreuses études relèvent l'importance pour les thérapeutes et accompagnants de faire face à sa propre éco-anxiété et de se former sur cette thématique.



considérer comme son Foyer, sinon comme sa mère. [...] Ainsi, une personne solastalgique, qui se sent une infime partie d'un tout immense, souffre des outrages faits à ce que nous avons de plus cher. La solastalgie constitue une réponse émotionnelle à l'involution du monde. Elle incarne également une nostalgie du futur, une angoisse existentielle» (Desbiolles 2020). En d'autres termes, la solastalgie représente une nostalgie des terres du passé contrairement à l'éco-anxiété qui s'apparente à une angoisse anticipatoire des probables scénarios climatiques possibles. Il est important de relever que l'éco-anxiété peut être considérée comme une réaction naturelle face aux enjeux du changement climatique et ses conséquences. Elle peut être également considérée comme «une force, un moteur pour l'action et le changement» selon Desbiolles (2020) chez les individus.

Quelles interventions?

De nombreuses recherches sont en cours pour mieux comprendre et soigner les conséquences mentales et émotionnelles causées par la prise de conscience des conséquences du changement climatique. A ce jour, les inter-

ventions identifiées dans la littérature sont peu homogènes et touchent des populations cibles très variées. Néanmoins, les études convergent généralement sur quatre piliers pour une prise en charge des personnes éco-anxieuses (Ojala, 2012, 2013, Sheldrake et al. 2019, Hogg et al. 2021, Ma et al. 2022). Le premier propose de favoriser la résilience chez les jeunes en favorisant des contacts avec la nature. En effet, les enfants ayant eu durant l'enfance un contact régulier avec la nature développent plus facilement des valeurs liées à celle-ci. Ce lien avec la nature est considéré comme un facteur protégeant de l'éco-anxiété. Le deuxième consiste à encourager la pratique d'activités de reconnexion à la nature. Le troisième se focalise sur l'accueil des émotions. Les auteurs mettent en effet en avant la nécessité de considérer avec sérieux les émotions des jeunes et l'encouragement de leur expression. Le quatrième pilier invite à encourager des engagements, actions et comportements pro-environnementaux. De nombreuses études relèvent l'importance pour les thérapeutes et accompagnants de faire face à sa propre éco-anxiété et de se former sur cette thématique (Baker et al. 2021, Worzel et al. 2022). L'offre de formation est émergente et existe tant en Suisse qu'en France. Il existe par exemple un CAS en Santé environnementale et durabilité pour la Suisse (<https://www.ecolela-source.ch/postgrade-la-source/>) et une



L'éco-anxiété reflète une forme de lucidité et pourrait ainsi être source de forces et d'actions face à l'urgence climatique.



formation d'éco-infirmier pour la France (Pour vous former à la santé environnementale). Par ailleurs, des infirmières sont pionnières dans la prise en charge de l'éco-anxiété et propose des thérapies et accompagnements en Romandie (voir interview).

Pour conclure

L'éco-anxiété est de plus en plus prévalente dans les populations, en particulier chez les jeunes. Les concepts et définitions associées sont de mieux en



Il n'existe pas de définition unanime de l'éco-anxiété dans la littérature mais on peut affirmer qu'elle est directement liée à la prise de conscience des bouleversements environnementaux en lien avec le changement climatique.



mieux identifiés et définis mais encore peu unanimes. Des piliers d'actions existent qui sont: favoriser la résilience, créer des liens avec la nature, accueillir l'expression des émotions et encourager à des actions pro-environnementales. Les interventions infirmières sont peu spécifiques et nécessitent des investigations supplémentaires pour faire l'objet de recommandations générales néanmoins des thérapies et accompagnements existent et se déploient notamment en Romandie (lire en page suivante). L'éco-anxiété est une réaction face au changement climatique et ses conséquences, et elle semble légitime. Elle reflète donc une forme de lucidité. Dès lors, elle pourrait être source de forces et d'actions. Vu sous cet angle, l'éco-anxiété pourrait être une opportunité pour plus d'actions face à l'urgence climatique. Elle pourrait permettre à tous de s'engager vers des comportements pro-environnementaux autant pour soi-même, les autres et surtout la planète.

Une prise en soins personnalisée et positive

Infirmière indépendante spécialisée en santé mentale, Agnès Maire nous raconte son expérience et ses interventions auprès de personnes affectées psychologiquement par le dérèglement climatique.

Mettre des mots sur ses maux

En tant qu'infirmière indépendante en santé mentale, je rencontre des personnes conscientes des impacts des activités humaines sur le climat et l'environnement. L'une de mes premières interventions est de définir avec elles une manière de se nommer qui leur correspond. Par exemple, quelqu'un trouvera que le terme «éco-lucide» ou simplement «lucide» est préférable à celui d'«éco-anxieux».

Favoriser une approche positive

Par ailleurs, les gens peuvent partager avec moi leur tristesse face aux altérations de la nature et de la biodiversité. Cette tristesse peut être accueillie et valorisée comme le témoignage d'un attachement à ce qui les entoure. Ceci offre la possibilité de la percevoir autrement que comme un «problème». En outre, une personne en soins peut craindre de perdre ce à quoi elle tient dans son environnement ou vivre un sentiment de perte, par exemple face à l'effondrement de la biodiversité. Une discussion peut alors avoir lieu sur les manières dont elle reste en relation avec les êtres vivants, participe à les protéger, ainsi que sur les façons dont elle peut rester en lien avec ce qu'elle a physiquement perdu (photos, récits, partages, rituels honorant la mémoire...). Par ailleurs, certains ressentent de la colère, de l'anxiété et/ou de l'impuissance face aux actions insuffisantes pour diminuer les dommages au climat/à l'environnement. Dans ce contexte, il s'agit de mettre en évidence leurs actes de résistance face à l'inaction comme de continuer à privilégier une alimentation pauvre en produits d'origine animale.

Valoriser les actions réalisées

Enfin parfois, des personnes partagent leur sentiment d'être submergées par toutes les actions qu'il s'agirait de mettre en place. Je leur propose alors de situer les actions qu'elles mènent à bien sur l'arbre de la résilience: <https://www.racinesderesilience.org/arbre-aux-actions/suisse-romande>. Ceci permet de

valoriser ce qu'elles font déjà et de mettre l'accent sur les réponses collectives. Dans le cadre de la relation de soins, je me garde de véhiculer des messages renforçant des idées centrées sur la vitesse, la productivité, le progrès et l'innovation perpétuelle.

Personnaliser la prise en soins

Je m'engage dans des relations de soins se déroulant sur un temps long et je mets l'accent sur le processus, ainsi que les souhaits personnels, plutôt que sur des résultats standard à atteindre rapidement. J'utilise des métaphores qui s'inspirent de la nature et me semblent appropriées en regard de mes connaissances de la personne – rythme des saisons, manières dont les arbres communiquent entre eux et se protègent, etc. – pour aider la personne à faire face à ce qu'elle vit, trouver des forces/des alliés, exprimer ses souhaits/ses buts, réaliser des pas sur un chemin répondant à ses préférences et garder éloigné ce qui représente pour elle un problème. Ces métaphores sont aussi utiles pour légitimer les besoins de pauses, de repos, de prendre son temps, de se protéger, de vivre des relations réciproques basées sur l'entraide. J'aide aussi les personnes en soins à rester en contact avec des environnements qu'elles apprécient (chez elles et à l'extérieur).

Guider le patient selon ses valeurs

Je cherche aussi à ne pas renforcer les injonctions centrées sur l'auto-gestion de soi, la nécessité de s'épanouir personnellement, de réussir et l'individualisme. Lorsqu'une personne me dit qu'elle devrait faire comme ceci ou comme cela en comparaison avec des normes découlant des injonctions précitées, je l'invite à se positionner: qui dit que c'est ainsi qu'il faut faire? Qu'en pensez-vous? Pourquoi pensez-vous cela en regard de vos valeurs? Si son positionnement implique d'agir différemment de la norme, nous recherchons ensemble un chemin alternatif qui lui conviendrait davantage. En outre, je valorise la confiance et les capacités d'action qui



Agnès Maire, infirmière indépendante en santé mentale, explique les différentes interventions qu'elle met en œuvre dans son quotidien professionnel.

peuvent se développer dans des collectifs réunissant des personnes/familles partageant des valeurs et des souhaits proches. Enfin, j'essaie le plus possible de reconnaître chez des personnes/familles l'accumulation d'impacts provenant d'inégalités structurelles systémiques et de participer à les amoindrir.

S'appuyer sur l'expérience et la théorie

Pour construire et mener à bien mes interventions, de nombreuses personnes/familles conscientes et affectées par les atteintes au climat/à l'environnement m'inspirent, ainsi que de plusieurs conceptions comme celles sur les transitions de vie (Meleis, 2010; Van Genep (1909), [1981]), celles de l'approche narrative (Denborough, 2013), celles fondées sur la diversité et sur les recherches féministes (Aspell, Jacobs, & Frey, 2023; Foronda, Baptiste, Reinholdt, & Ousman, 2015).

Agnès Maire est infirmière indépendante spécialisée en santé mentale, praticienne narrative, et maître d'enseignement à l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source, HES-SO, à Lausanne.