



Réseau d'écoles21

24 mai 2023

Eco-anxiété, un nouveau
défi pour la santé
psychique?

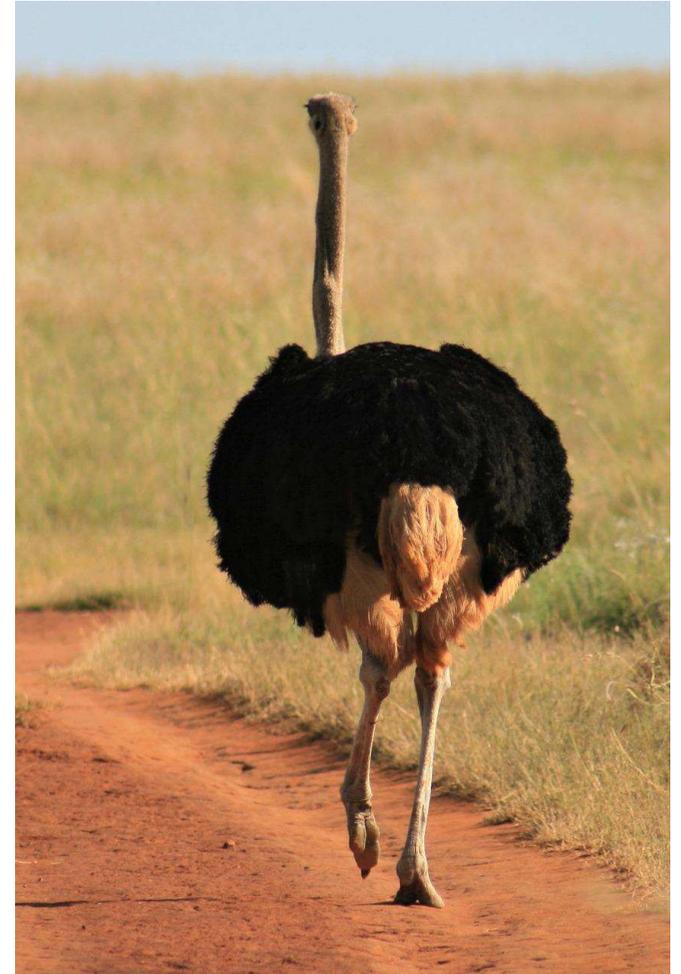
Partage d'expériences
Espace Dickens, 13h30-17h

Sarah Koller, chercheuse et praticienne et écopsychologie

sarah.koller@unil.ch

Déroulé

1. Retour d'expériences (ratées?)
2. Apport d'une lecture écopsychologique de l'écoanxiété
3. Axes stratégiques et pistes possibles
4. Discussion



1. Retour d'expériences

Gymnase intercantonal de la Broye Septembre 2022

800 élèves sur deux jours
80 élèves par session d'1h30
8x1h30 d'intervention

Intervention non préparée avec les
enseignant·e·s (mais avec une personne
référente)

Intervention imposée

Polarités extrêmes des sensibilités (de la
provocation à la peur de survivre)

Gymnase de Renens Mars 2023

25 élève sur une session d'1h30

Intervention préparée en amont avec les
enseignant·e·s

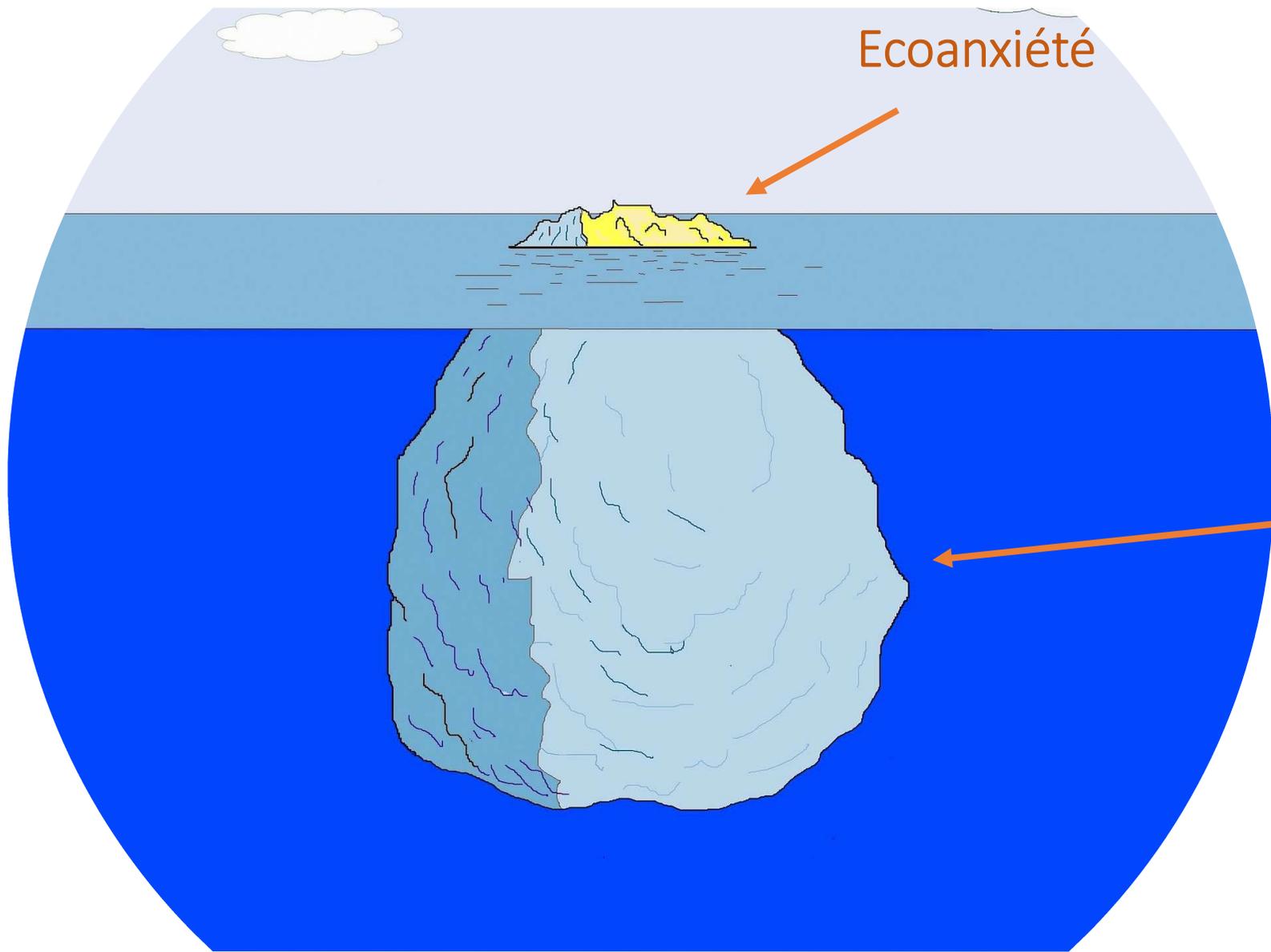
Intervention demandée par les élèves

Sensibilités largement partagées au sein
de la classe

Difficultés rencontrées

- Variété des sensibilités liées aux enjeux écologiques
- Début d'épuisement d'en entendre parler (tout le temps...)
- Soins aussi importants de celui/elle qui accompagne
- Mauvaise connaissance des élèves et des niveaux de connaissance et sensibilité liés aux enjeux écologiques
- Contenu pas assez parlant (trop abstrait?) pour la réalité quotidienne des élèves





Ecoanxiété

?

ECOANXIETE (Lisa Leff, 90')

Stress pré-traumatique, projection d'un avenir incertain, voire existentiellement menaçant

SOLASTALGIE (Albrecht, 2005)

Dimension spatiale: le « mal du pays en étant chez soi »

COLLAPSALGIE (Schmerber, 2019)

Effondrement intérieur en écho aux effondrements extérieurs

Origines multiples

Manifestations psychiques et physiques diverses

Multitude de ressentis

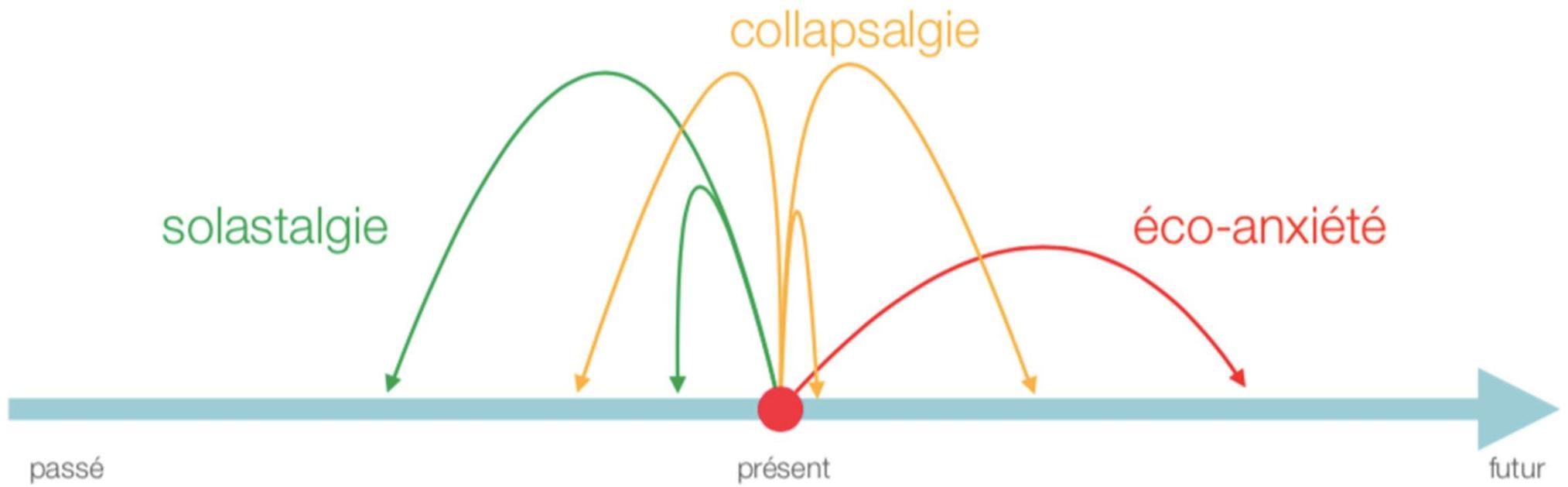
Portée existentielle

Enjeu de santé publique

Distingué en différents types ou degrés

Lié à l'inertie collective





Source: Nikola Sanz (2021)

Anxiété *versus* émotions



Anxiété : du latin *anxietas* - disposition naturelle à l'inquiétude; état de tension nerveuse, peurs fortes et souvent chroniques; attente d'un danger imminent indéterminé; inquiétude disproportionnée par rapport à la réalité des menaces (Molière, 2012)

Emotions : du latin *ex movere* - ébranler, mettre en mouvement

- Mécanisme rapide, clé dans le processus de *régulation de soi* : adaptation; processus de décisions
- Rôle essentiel du temps à disposition pour ce processus



Reconnaître
(émotion = un message)



Intégrer



Digérer
(compostage)



Ecoanxiété, signe de lucidité?

Oui mais ...

1. Dans une société peu outillée à vivre (avec) ses émotions

2. Dans une société encore structurellement *déconnectée* de la nature

2. Apports d'une lecture écopsychologique

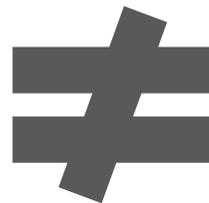
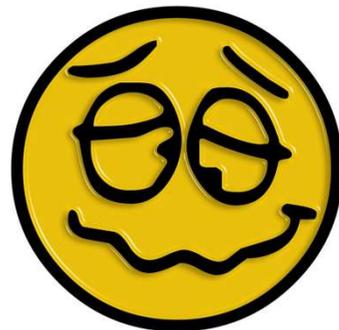
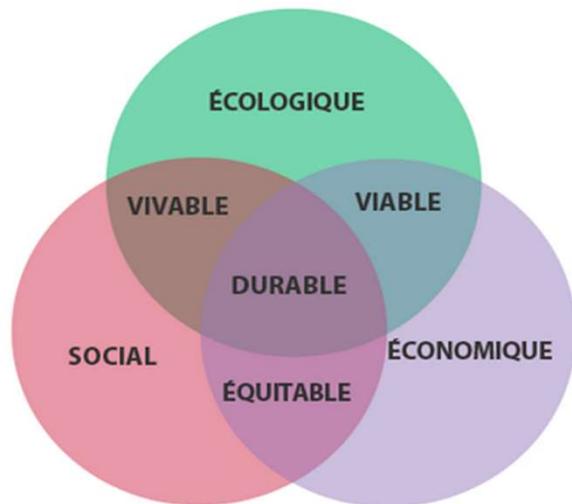
Pourquoi une lecture écopsychologique?

Premier débat: l'éco-anxiété est-elle un mirage? Parfois décrite comme «le mal du siècle», celle-ci divise les professionnels de la santé mentale. Dans la conversation qui émerge, certaines voix estiment que l'angoisse, bien souvent, préexiste et ne fait que se cristalliser autour du dérèglement climatique, comme cela a pu arriver par le passé en lien avec d'autres événements – une guerre nucléaire, par exemple. Faut-il former les psys à la question, ou est-ce plutôt aux individus d'apprendre à reconnaître les névroses individuelles qui sous-tendent leurs angoisses climatiques?

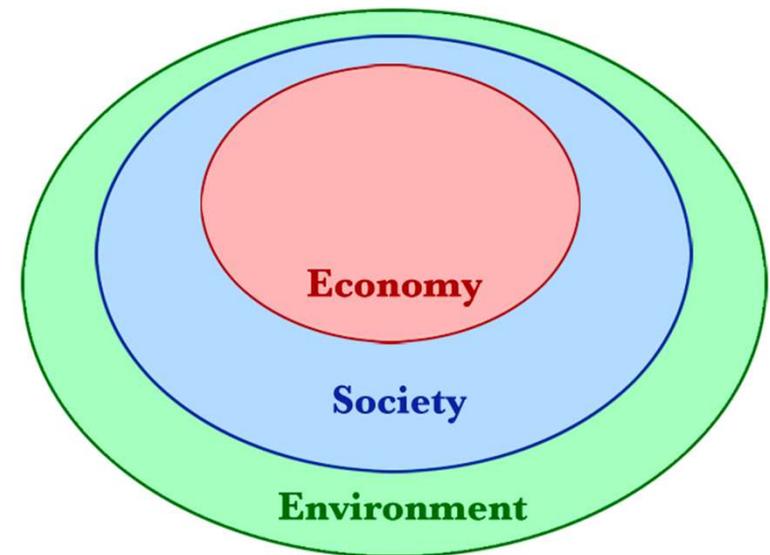
<https://www.letemps.ch/societe/deferlante-decoanxieux-pousse-psys-sorganiser>

*Le Conseil fédéral conçoit le développement durable comme suit : un développement durable rend possible la satisfaction des besoins essentiels de toutes les personnes et assure une bonne qualité de vie partout dans le monde, aujourd'hui et à l'avenir. Il prend en considération les trois dimensions – responsabilité écologique, solidarité sociale et efficacité économique – **de manière équivalente**, équilibrée et intégrée, tout en tenant compte des limites des capacités des écosystèmes mondiaux.*

Développement durable



Economie écologique (1960-70')



POLITIQUE - CLIMAT

« Qui aurait pu prédire la crise climatique ? » : Emmanuel Macron s'explique et pense qu'il a été « mal compris »

Des experts avaient été choqués par les mots du chef de l'Etat lors de ses vœux. Deux semaines plus tard, il assure avoir voulu délivrer « plutôt un message d'alerte écologique ».

Le Monde avec AFP



Le Conseil fédéral ouvert à l'élargissement de l'autoroute A1 à au moins six voies



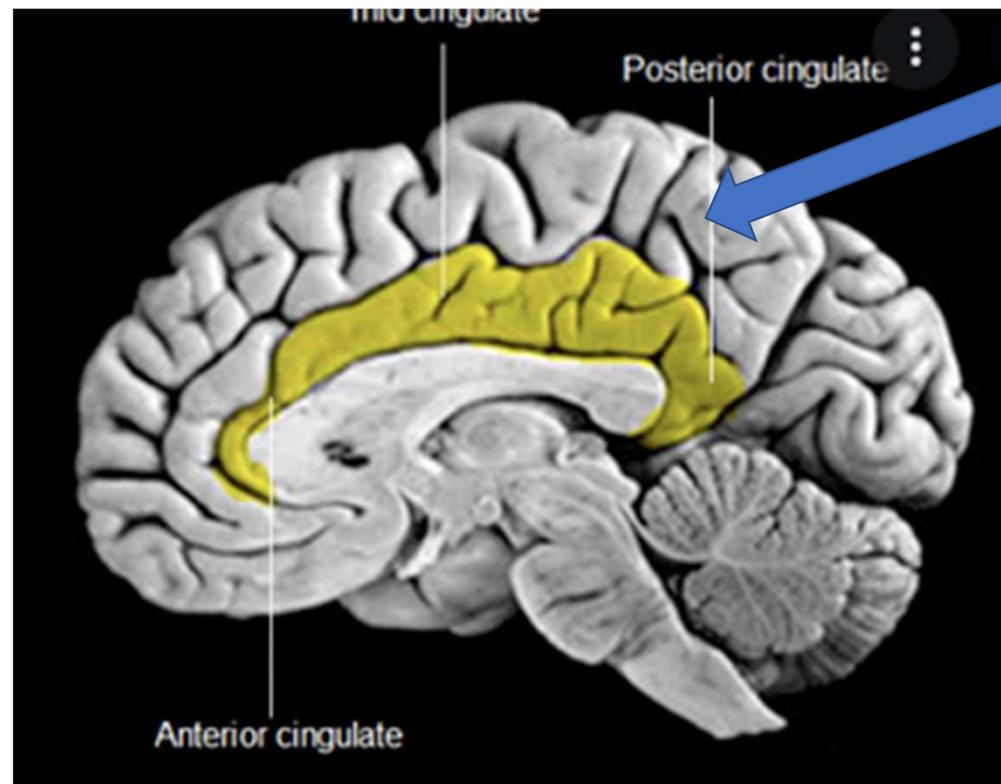
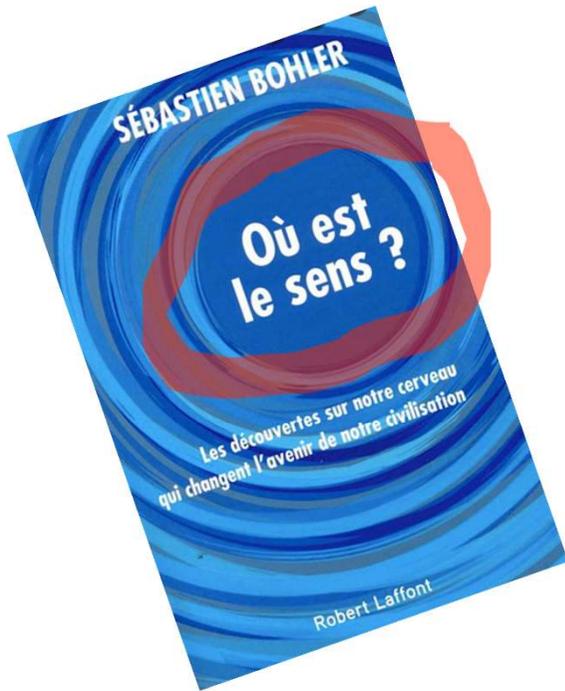
En bref – Transports

Jets privés : cet été, les milliardaires français ont volé sans remords

 Reporterre



Le cortex cingulaire



C'est lui !

L'écopsychologie en bref

Postulats de base

- La déconnexion humaine à la nature = la racine de la situation écologique actuelle
- Il existe un continuum entre la santé psychique et la santé de la biosphère

Un double objectif

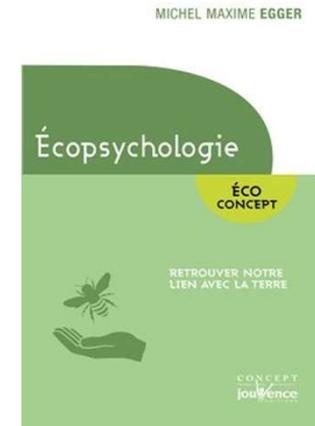
Psychologiser l'écologie; écologiser la psychologie

Un projet en 4 axes:

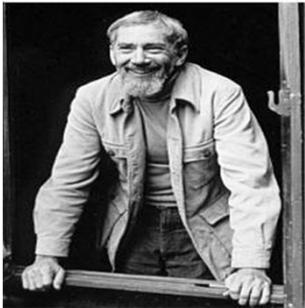
Philosophique; psychologique; pratique; critique

La nature est le prolongement de notre corps et de notre psyché

- Elargir notre perception de nous-même
- Revoir notre perception de la « nature »



« Déconnexion » ? → Une *cassure dans l'ontogénèse*

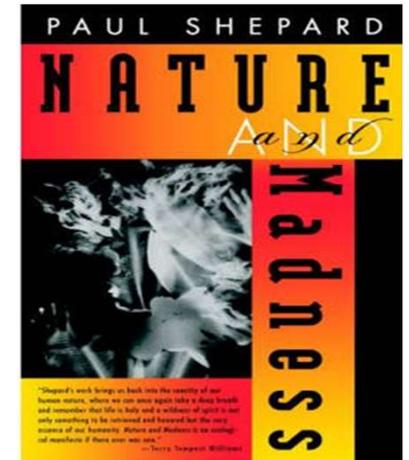


Paul Shepard (1980') Biologiste et environnementaliste américain,
pionnier de l'écopsychologie – retrace l'histoire de la déconnexion
humaine à la nature à l'aide de catégories psychologiques

« Why do men persist in destroying their habitat? » (Shepard, 1982, p.1)

80'000 générations (2,4 millions d'années) en synchronicité avec la nature
3 centièmes de la vie humaine sur terre : *déséquilibrée*

→ **Philosophie de maîtrise et d'isolement** traduite dans : notre culture,
psyché humaine, éducation, processus économiques et sociaux





3. Axes stratégiques

Vivre (avec) ses émotions

En parler

Sortir du
« tabou »

Développer &
renforcer ses
**compétences
émotionnelles**

Agir

A son échelle,
selon ses moyens,
valeurs, et limites



=> Développer une hygiène émotionnelle

Pistes pratiques ?

| AXES | OBJECTIFS | TRADUCTIONS CONCRETES ? |
|----------------------------------|--------------------------------------|---|
| Communication | Faire connaître, <i>détaboutiser</i> | <ul style="list-style-type: none">• Evénements – conférences, ateliers• Campagnes d’affichage – faire connaître les ressources à disposition (aide téléphonique, mais aussi documentaires, livres sur la thématique)• Lancer des dispositifs participatifs - ateliers d’écriture (ex. portraits intérieurs) |
| Compétences émotionnelles | Offres continues | <ul style="list-style-type: none">• Service de permanence (faire appel possiblement à des étudiant.es universitaire en psychologie)• Formations aux cercles de parole (autonomisation des groupes)• Faciliter les sorties en nature (administrativement) et travailler sur la reconnexion (expérientielle, émotionnelle, sensorielle)• Accompagner les enseignants dans leur propre vécu (ex: cercles de paroles, augmenter temps possible pour la formation continue?) |
| Actions et alternatives | Enseignements | Contenu: diversité des théories (ex économie écologique ?) Forme: mêler à l’expérience, l’introspection, le recul critique |
| | Nouveaux imaginaires | <ul style="list-style-type: none">• Méditation guidée, co-construction de futurs possibles et désirables (ateliers d’écriture ex. Futurs Proches) |
| | Agir et faire connaître | <ul style="list-style-type: none">• Faciliter la mise en réseaux, faire connaître les initiatives existantes• (Re)faire de la place au vivant (jardins potagers, arbres, espaces verts) |

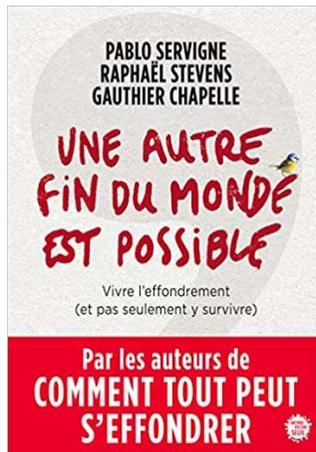
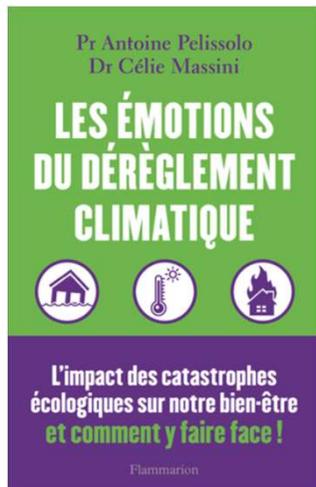
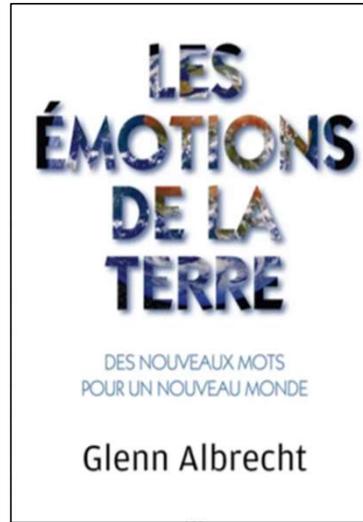
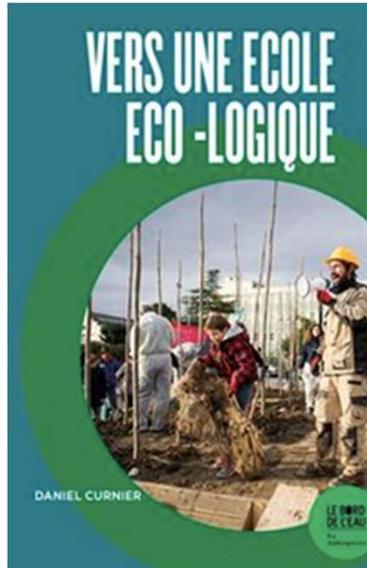
Quelles réponses aux difficultés rencontrées?

- **Faire de l'écopsychologie sans la nommer** : réveiller la « Voix de la Terre », faire voir, ressentir, la dépendance des humains à la nature (au vivant)
- **Favoriser une approche critique et globale** des problématiques écologiques – aborder les visions du monde contradictoires et sur quoi elles se fondent
- **Se préparer** à pouvoir accueillir les demandes des élèves en matière d'écoanxiété
- **Entourer, ouvrir des espaces** possibles de partages
- « **Former** » les équipes de santé internes aux écoles **sur l'écoanxiété** (accueillir; normaliser; ne pas juger; faciliter la mise en action; en parler; développer les ressources)



Réveiller la voix de la Terre

www.vogelwarte.ch/fr/oiseaux/les-oiseaux-de-suisse/

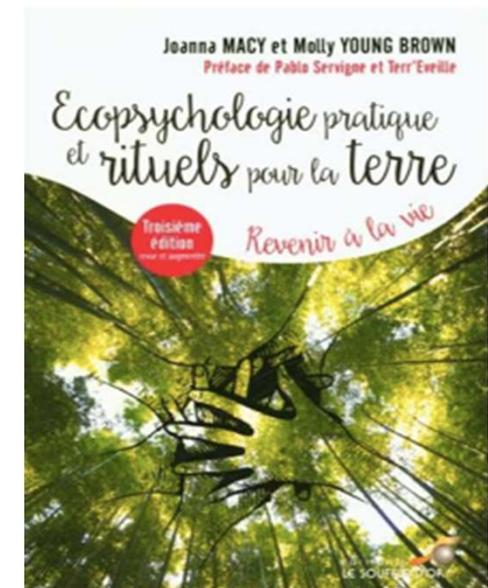
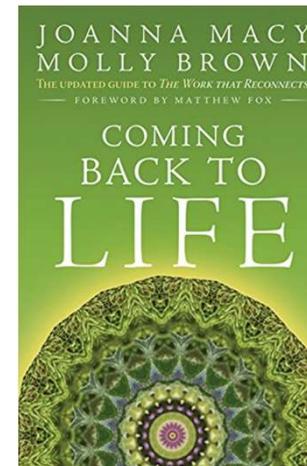


Structure du Travail qui relie (TQR)

TQR - « Work that reconnects »

Méthode éprouvée (depuis les années 70') et structurée (4 étapes), pour nous reconnecter / expérimenter nos connexions :

- A nous-mêmes (aspects émotionnels, refoulement des peurs)
- Aux autres humains
- A l'ensemble du monde naturel non humain



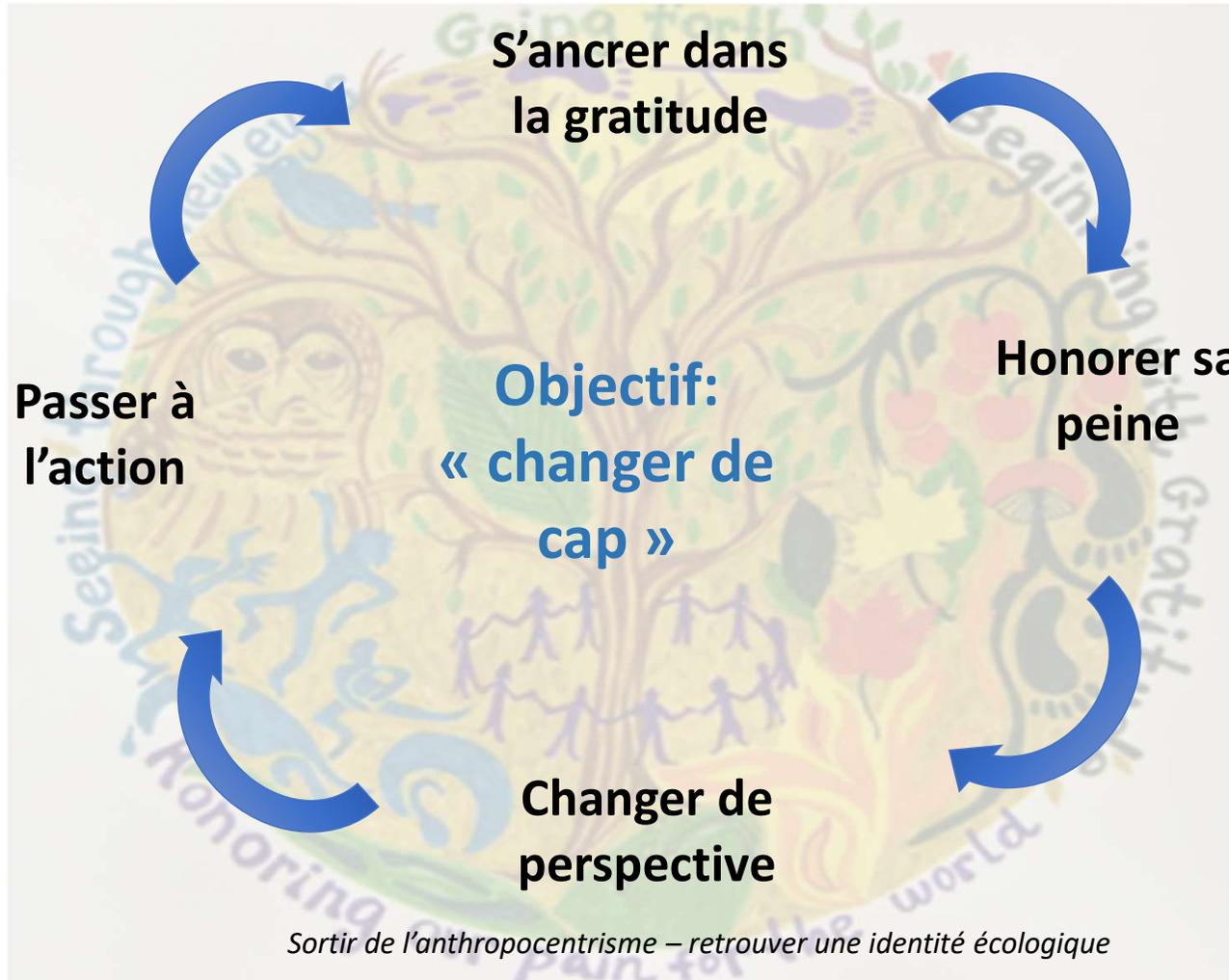
SYNTHESE - La « spirale » du Travail qui relie



Joanna Macy

*Ne plus se sentir
seul.e; faire selon ses
valeurs, ET ses limites,
aussi dans le JOIE!*

Se rappeler: pourquoi on se bat?



*Exprimer ses émotions
et comprendre leurs
messages*

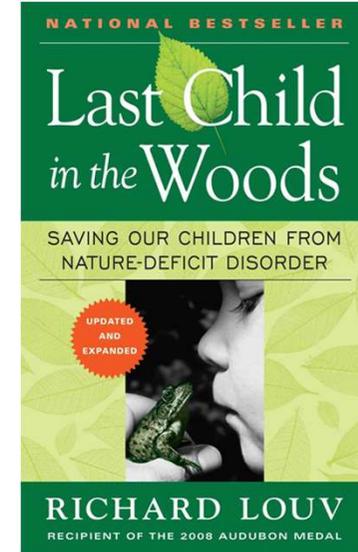
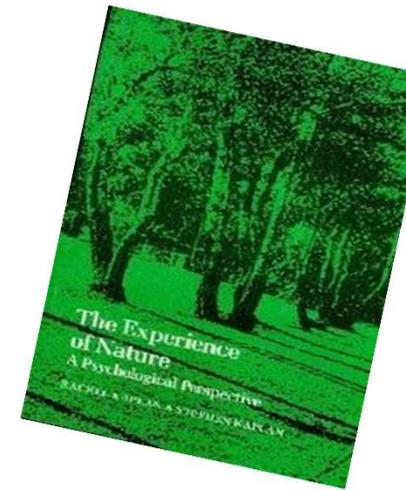
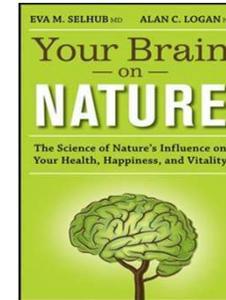
Assises scientifiques

Besoins de « nature »

Revue sur les bienfaits de se connecter à la nature: Capaldi et al., 2015

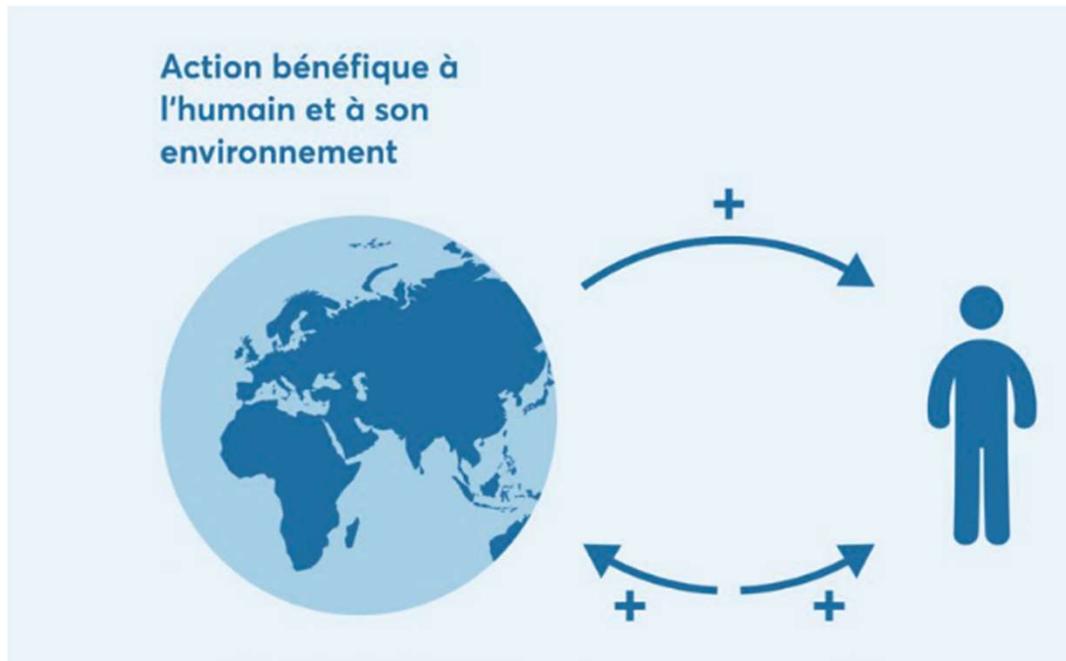
Exemples concrets:

- Restauration de l'attention, de la concentration et gestion du stress (Kaplan, 1989, 1995)
- Effets divers sur la santé et le bien-être, avec une orientation sur le cerveau (Selhub et Logan, 2012)
- Amélioration de l'affect chez des individus en état dépressif (Berman et al., 2012)
- Notion de « **nature deficit disorder** » de Richard Louv, 2005 – Focus sur les enfants



Assises scientifiques

La notion de « co-bénéfices »



Le concept de « co-bénéfices » décrit ainsi l'impact favorable pour la santé humaine de mesures visant à réduire les dégradations environnementales, ou à l'inverse, de préservation de l'environnement en lien avec des mesures de promotion de la santé (voir fig. 1). Iden-

MOBILITE ACTIVE
ALIMENTATION

CONTACT AVEC
LA NATURE

Revue de la littérature
<https://www.revmed.ch/cobenefices/>

Références

- Albrecht, G. (2005). « “Solastalgia”. A New Concept in Health and Identity ». *PAN Philos. Act. Nat.* 3 (41).
- Clayton, S. ; Manning, C. ; Hodge, C. (2014). *Beyond Storms & Droughts : The Psychological Impacts of Climate Change* ; APA and ecoAmerica: Washington, DC, USA.
- Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K. & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington : American Psychological Association, and ecoAmerica. Available from: <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- Cunsolo, A. & Ellis, N. R. (2018). « Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. » *Nature Climate Change*, 8 (4), 275–281.
- Gousse-Lessard et Lebrun-Paré. (2022) « Regards croisés sur le phénomène d'écoanxiété »: perspectives psychologique, sociale et éducationnelle », *Education relative à l'environnement*, Vol. 17-1
- Hickman et al., (2021). « Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey ». *Planetary Health*, 5(12), 863-867. Libre accès à : [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(21\)00278-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00278-3/fulltext)
- Pihkala, P. (2018). « Eco-anxiety, tragedy, and hope : Psychological and spiritual dimensions of climate change. » *Zygon*, 53 (2) : 545–569.
- Site web de Charline Schmerber: <http://www.solastalgie.fr/tag/eco-anxiete/>