

L'éco-anxiété : c'est grave docteur ?

L'été très chaud que nous vivons aura au moins pour vertu de nous montrer les conséquences concrètes du changement climatique. Mais face à ces événements dramatiques et cette accumulation de scénarios catastrophes, certain.e.s suffoquent, transpirent... Nous serions aux prémises d'un déclin civilisationnel ? La fin d'un monde, ou du monde tel que nous le connaissons, serait proche?

Laissons retomber d'un cran la pression écologique, et tentons d'analyser ce qui se passe dans notre esprit lorsque nous sommes anxieux.

Comme chez n'importe quel animal, la peur est d'abord un signal, la conséquence de la prise de conscience d'un danger pour l'individu ou pour le groupe. Cette émotion, la peur, s'avère bien utile dans certaines situations délicates : l'afflux d'adrénaline permet au corps et à l'esprit d'être réactif, en état d'alerte, présent au monde ici et maintenant. Pour l'animal, il peut s'agir de réagir à un prédateur. Pour l'homme, qui n'a plus tellement l'habitude d'être face à plus fort que lui, il peut s'agir de trouver les moyens de rester vivant, ou plus simplement de ne pas souffrir. Avoir le vertige par exemple permet cela : on ne s'approchera pas d'un précipice et ainsi, on ne chutera pas.

Mais quand la peur se transforme en angoisse, elle envahit tous les espaces de la pensée, jusqu'à paralyser le corps. Dans ce cas, aucune réaction efficace possible face au danger, la peur devient permanente, empêche de vivre, de dormir, les crises d'angoisse se succèdent, des symptômes dépressifs apparaissent... sans même que le danger soit parfois réellement avéré. D'ailleurs, bien souvent, les crises d'angoisse apparaissent sans aucun lien avec une situation dangereuse. Le sentiment d'une mort imminente est là, au plus profond du cœur, et ce sentiment entraîne l'individu dans un vécu extrêmement désagréable et sans plus aucun rapport avec l'ici et maintenant.

Nous connaissons cela, nous avons des dizaines de raisons plus ou moins raisonnables de ressentir cela, et chacun pourra débusquer les racines de ces angoisses au travers d'un travail thérapeutique, afin de déplier ces sentiments d'oppression, de suffocation, mais aussi d'impuissance, de fatalité, de colère, de culpabilité...

Mais plus généralement, que pouvons nous faire pour ne pas laisser cette peur, assurément légitime, devenir une angoisse, apparemment inutile et paralysante?

Plusieurs mécanismes de défenses peuvent être habituellement utilisées face à l'angoisse :

- L'hypervigilance animale, qui consisterait à être sur le qui vive en permanence, risquerait d'être fatiguant sur le long terme. A la place, on peut tenter le yoga, la méditation, ou toute méthode permettant sur un temps donné d'être en pleine conscience, à l'écoute de son corps et de ses sensations, et ainsi de recentrer cette vigilance sur soi, sur les besoins du soi.

- On pourrait aussi se dire que la meilleure défense, c'est l'attaque. Qu'il faut faire quelque chose. Pourquoi pas ! Si cette angoisse peut permettre plus d'engagement au quotidien, de se recentrer sur des valeurs qui nous correspondent davantage, à l'image de certains comportements pendant le confinement : décider de s'installer à la campagne, passer du temps avec sa famille, faire des confitures, consommer de façon plus sobre... Les changements seront peut être aussi ceux là, à titre individuel, et conditionneront la capacité plus globale de l'homme à s'adapter à l'évolution de son environnement.

Attention toutefois à ne pas tomber dans des extrêmes, et à ne pas laisser les défenses maniaques se transformer en défenses obsessionnelles : par des comportements de restriction, de contraintes, de contrôle... Si la défense prend le pas sur l'angoisse, à son tour elle nous empêche de vivre, de dormir... et on revient à l'état d'angoisse initial. Faire ce qui nous semble juste, et garder une place pour le plaisir, voilà ce qui pourrait nous servir de guide.

Les défenses par l'action peuvent comporter un autre risque, celui de générer colère et agressivité, voire de frôler la paranoïa : quand les pensées se resserrent autour du concept du complot, quand la solution ultime est le survivalisme, quand on se sent seul contre tous et que le monde extérieur devient malveillant... Rappelons-nous que, dans le règne animal comme dans celui des hommes, ce qui permet de s'en sortir, c'est souvent la solidarité, le collectif. Alors, plutôt que de construire des barrières et acheter des armes, pourquoi ne pas s'engager dans des combats collectifs? au niveau local (jardins partagés...), national (fresque pour le climat...), les initiatives ne manquent pas et permettent d'agir ensemble et de se sentir plus fort.

- Enfin, on peut aussi s'inspirer du phobique qui prend la fuite et utilise l'évitement pour éviter de se confronter à ce qui le terrorise. Sans aller jusqu'au déni et devenir climato-sceptique, pourquoi ne pas faire une pause dans les informations anxigènes, et couper la télévision et les réseaux sociaux de temps en temps ? Pour revenir là encore à des activités qui nous font du bien.

Au delà de ces défenses que notre esprit convoque avec plus ou moins de succès, il y a quand même la nécessité d'accepter quelque chose de l'ordre d'une perte douloureuse : aucune thérapie ne pourra vous promettre que tout ira bien et que vous vivrez heureux éternellement. Au contraire, nous avons tou.te.s à admettre qu'il y aura une fin, que nous sommes mortels et même fragiles.

Ce renoncement à une toute puissance que nous avons eu enfant doit se faire parce que c'est la seule vérité que nous pouvons partager avec l'ensemble du vivant. Et qu'elle serait triste et ennuyeuse cette vie si elle n'avait pas de fin! Si rien ne changeait !

Peut être que la société de consommation a pu nous faire croire que nous étions puissants, peut-être que l'illusion d'une satisfaction toujours plus immédiate de nos désirs a pu nous faire oublier l'expérience de la perte, de la frustration, et l'idée de notre finitude.

Peut-être aussi que la prise de conscience que nous, petit humain, avons pu détruire

une grande partie de ce que la nature avait mis tant de temps à construire, en seulement quelques décennies, a pu également alimenter ce sentiment de puissance aussi grisant qu'angoissant...

Quoi qu'il en soit, il s'agit d'accéder à cette frustration du narcissisme tout puissant sans nous effondrer narcissiquement : nous ne sommes certes pas grand chose à l'échelle de la Terre, mais notre existence a un sens, et notre présence individuelle a une importance ! C'est peut-être une blessure pour notre égo qui se croyait invincible, mais c'est à ce prix que nous pourrions continuer à nous tenir debout, sans plier sous le poids de l'angoisse.

On l'aura compris, rien ne sert de paniquer, et le pessimisme n'apporte aucune solution à l'angoisse. Il est possible que l'effondrement dont parlent les éco-anxieux soit d'abord vécu sur le plan narcissique, personnel, et qu'il mène parfois à un effondrement dépressif : perte d'envie, perte de repères, insomnies, mais aussi colère, ou sentiment de culpabilité. Tout l'enjeu sera effectivement de survivre à cet effondrement et de renaître de ses cendres.

Oui, nous allons tous mourir un jour. Et nous allons sûrement avant cela, vieillir, dans des circonstances plus ou moins dramatiques qui nous sont pour l'instant inconnues : vais-je avoir un AVC? Déclencher un Alzheimer? Ou mourir des conséquences du réchauffement climatique ? Nul ne sait. Tout ce que nous pouvons faire, en attendant, c'est essayer de nous préparer : à mieux vieillir, en prenant soin de nos corps, de notre mémoire, sans pouvoir arrêter pour autant le vieillissement ni empêcher les pertes d'autonomie auxquelles nous serons forcément confronté avec le temps qui passe ; à supporter au mieux ces catastrophes qui se multiplieront, en passant du temps avec nos proches, et en faisant ce qui nous semble juste.

Vient enfin la question des enfants : quelle planète va-t-on leur laisser ? Effectivement, le monde qu'ils connaîtront ne sera certainement pas le même que celui que nous avons connu. Mais dire que c'était mieux avant, c'est vouloir que perdure une époque, et c'est donc refuser leur avenir. Nos parents, nos grands-parents ont pu avoir le même discours, et chaque génération a apporté son lot de drames, mais aussi de progrès. Aujourd'hui, le mal est fait, la terre se réchauffe... Mais il reste tellement à faire ! Alors pourquoi ne pas laisser la chance aux générations futures de réagir et de s'adapter à leur façon ?