

De la pratique clinique à l'intervention publique: quel rôle pour les sciences psychologiques face aux nouvelles émotions du changement climatique ?

Anne Jacob⁽¹⁾, Hélène Jalin⁽²⁾, Manuela Santa Marina⁽³⁾, Cécile Entremont⁽³⁾, Arnaud Carré⁽⁴⁾, Aurélien Graton⁽⁴⁾ et Zoé Lackner⁽⁴⁾

(1) Université Paris Cité - Institut de Psychologie, Laboratoire de Psychopathologie et Processus de Santé
71 avenue Édouard Vaillant - 92100 Boulogne-Billancourt

(2) LPPL, Chemin de la Censive du Tertre, B.P. 81227 44312 Nantes Cedex 3

(3) Psychologues cliniciennes

(4) LIP PC2S, Université Savoie Mont-Blanc, Université Grenoble Alpes, Grenoble, BP 47 – 38040
Grenoble Cedex 9

jacob.anne@protonmail.com, helene.jalin@univ-nantes.fr, santamarina.m@gmail.com,
cecile.entremont@lareure.fr, arnaud.carre@univ-smb.fr, aurelien.graton@univ-smb.fr, zoe.lackner@univ-smb.fr

Résumé

En février 2022, le GIEC a publié le volume 2 de son 6e rapport d'évaluation, intitulé "Changement climatique : impacts, adaptation et vulnérabilité". Au-delà des éléments inquiétants portant sur la description et l'anticipation des événements climatiques extrêmes à venir (vagues de chaleur, inondations, sécheresses etc.), le rapport revient sur la vulnérabilité actuelle des individus face aux changements climatiques : près de 50% des Terriens vivent d'ores et déjà dans des contextes et lieux de vie hautement vulnérables au changement climatique. Cette vulnérabilité n'est pas limitée à des caractéristiques "physiques" de l'environnement. Le GIEC insiste sur les impacts psychologiques et potentiellement traumatogènes des enjeux climatiques. Le rapport s'inscrit donc dans un constat plus large et partagé par la communauté des psychologues : de plus en plus de patients sont impactés par la prise de conscience des enjeux écologiques et sont confrontés à des souffrances psychologiques parfois intenses. De nouvelles terminologies sont ainsi apparues dans le domaine émotionnel pour caractériser ce qui semblait être des affects jusqu'alors inconnus ou tout du moins mal identifiés : solastalgie, éco-anxiété ou encore « eco-grief ». Les définitions de ces émotions, leur mesure, leur prise en charge, leur spécificité même, font l'objet de débats impliquant différentes sciences humaines et sociales : psychologie sociale, psychologie clinique, psychopathologie, sciences cognitives, sociologie, psychologie de la santé, méthodes d'interventions psychothérapeutiques. De cette compréhension dépend en effet leur prise en compte, tant dans le domaine de la prise en charge individuelle de type psychothérapeutique qu'au niveau politique et institutionnel. L'objectif du présent travail était de confronter plusieurs approches complémentaires en psychologie permettant de mieux cerner les contenus réels de ces affects. La démarche était de partir des constats cliniques individuels pour aboutir à des propositions de recommandations publiques, en passant par des discussions portant sur la compréhension de ces manifestations et sur l'état de l'art actuel sur ces questions et des référentiels théoriques en psychologie permettant d'approcher les éco-émotions. Les présents actes regroupent ces réflexions en deux parties : une partie relative à l'approche clinique de l'effondrement, une seconde partie sur les problématiques de recherche actuelle dans le domaine des émotions « climatiques ».

Mots-clés

Emotions, psychologie clinique, psychologie sociale, psychologie de la santé, éco-anxiété, solastalgie

Les auteurs ne déclarent aucun conflit d'intérêt pour cette recherche. Chaque auteur.e a contribué à parts égales à la contribution finale et à toutes les parties. Anne Jacob, Hélène Jalin, Manuela Santa Marina et Cécile Entremont ont toutefois davantage contribué à la partie 1, Arnaud Carré, Aurélien Graton et Zoé Lackner à la partie 2.

PARTIE 1 : Une contribution à la clinique psychologique de l'effondrement

1. Introduction : contexte clinique

Le dernier rapport du GIEC publié en août 2021 fait état d'une accélération et d'une aggravation des phénomènes sensibles relevant du changement climatique. Il est désormais reconnu comme l'une des menaces les plus importantes pesant sur la santé physique et mentale des êtres humains. Selon un rapport de l'institut français d'opinion publique (IFOP, 2018), 85 % des Français se déclarent inquiets à l'évocation du changement climatique. Parmi eux figurent des personnes dites « éco-anxieuses » ou « solastalgiques » (Galway et al., 2019), ressentant une inquiétude plus intense susceptible de provoquer chez elles une détresse et/ou d'interférer avec leur vie quotidienne (Fritze et al., 2008). Si ce terme devenu populaire, il est aujourd'hui encore mal défini sur le plan clinique et des études ont été lancées pour s'atteler à la question. Il regroupe toutes les difficultés et souffrances que vivent les personnes inquiètes face aux changements écologiques et climatiques à venir, que nous appellerons nous ici les « éco-pathologies ». Très récemment une grande enquête (10 000 jeunes de 16 à 25 ans d'une dizaine de pays) a été médiatisée et publiée dans The Lancet (Marks et al., 2021). Elle fait état qu'un jeune sur deux déclare souffrir d'éco-anxiété, se manifestant dans leur vie de tous les jours ; et pour les trois quarts d'entre eux le futur est effrayant. Cela les rend tristes, anxieux, en colère, ou démunis. "Ces facteurs de stress psychologique menacent la santé et le bien-être, et peuvent être considérés comme moralement préjudiciables et injustes » écrivent les auteurs de l'étude.

C'est dans ce contexte que notre réflexion s'inscrit. Notre groupe de travail a émergé au sein d'un réseau en construction de thérapeutes sensibilisés à la question de l'éco-anxiété ou des « éco-pathologies ». Nous sommes trois psychologues cliniciennes¹ qui avons décidé de réfléchir aux aspects cliniques des souffrances que rencontrent les patients que nous recevons. Ainsi nous avons, à partir d'observations cliniques auprès de patients toujours plus nombreux dans nos cabinets à consulter pour ces motifs, et à partir des différentes études précitées et de nos connaissances professionnelles respectives, développé une réflexion en 3 temps. Nous avons tout d'abord tenté de dégager les signes, la symptomatologie, les différents profils et les évolutions des profils, afin de proposer une compréhension de ceux-ci selon nos grilles de lecture clinique

¹ La psychologie clinique « est une branche de la psychologie ayant pour objet l'étude la plus exhaustive possible des processus psychiques d'un individu ou d'un groupe dans la totalité de sa situation et de son évolution. Elle est amenée à étudier les conduites humaines individuelles, normales et pathologiques, en tant que phénomènes déterminés par les processus psychiques. Enfin, elle peut également étudier les spécificités psychiques d'une classe d'individu confrontée à une même situation (adoption, hospitalisation...), une même classe d'âge et leurs incidences croisées (vieillesse, interactions adolescentes...), une même pathologie (handicap moteur, atteinte neurologique...), ou appartenant à un même champ psychopathologique (troubles de l'humeur, schizophrénie...). » (Bioy & Fougues, 2016, p.4)

respectives : la psychologie de la santé, la clinique du trauma et de l'attachement puis la psychanalyse et la clinique du deuil. Ces premiers points nous permettent ensuite de développer des pistes d'accompagnement et d'articuler le tout avec la question de la spiritualité. Notre réflexion est d'abord à destination des autres psychologues, mais nous avons pour ambition d'avoir un discours compréhensible par tous.

2. Signes généraux de l'éco-pathologie

Pour aider au repérage au moment de la demande directe ou indirecte, nous essayons de dégager des signes, des comportements, des manifestations de l'éco-pathologie ainsi que des profils d'éco-anxieux et des processus entre prise de conscience et adaptation.

- Présentation des signes généraux : Emotions (Ekman, 1999) primaires (peur, tristesse, colère) - Emotions secondaires (culpabilité, honte, injustice) - Cognitions (déli, clivage, anxiété) - Axe dépressif- Remaniement cognitif
- Comportements premiers et comportements plus organisés
- Manifestations somatiques (Hélène Jalin 2022)
- Différents profils selon les structures de personnalité avant l'effondrement - Diagnostic différentiel avec l'anxiété classique ou la dépression
- Processus de la prise de conscience et du deuil

3. Différentes grilles de lecture pour aider à la compréhension des souffrances

3.1 En psychologie de la santé

Les modèles théoriques de la psychologie de la santé apparaissent pertinents à adapter pour comprendre la clinique de l'effondrement ou communément appelée de l'éco-anxiété. L'éco-anxiété ou les éco-pathologies ne sont pas des maladies incurables, cependant ce sont des réactions psychologiques à une situation inextricable, à un stressor : les dérèglements écologiques.

Ainsi, les grands modèles du stress - modèle transactionnel du stress de Lazarus et Folkman (1984) et modèle intégratif et multifactoriel du stress de Bruchon-Schweitzer (2002) – et les notions importantes qu'ils sous-tendent (évaluation primaire et secondaire du stress, contrôle perçu, stratégies de coping, soutien social, lieu de contrôles etc.) sont des outils particulièrement précieux pour comprendre les difficultés que rencontrent nos patients éco-anxieux.

Nous proposons de présenter ces modèles pour mieux comprendre et éclairer la clinique de l'éco-anxiété, en nous intéressant également au modèle d'autorégulation de Leventhal (1992). En effet, le parallèle entre ce modèle et la question de l'éco-anxiété, nous permet de poser des bases importantes : à savoir comment nos patients se représentent le stressor et comment cette représentation influe sur leurs comportements.

Le modèle de Leventhal, définit cinq catégories de représentations de la maladie (identité, cause, temporalité, conséquences, curabilité).

Modéliser l'économie dans l'environnement

Ces catégories, réutilisées dans notre clinique nous permettent de poser les questions suivantes : quelles représentations des dérèglements écologiques/de l'effondrement ont nos patients, ? Quelle est la forme essentielle de leur souffrance ? Quel éléments ou événements identifient-ils comme causes de ce qui les fait souffrir ? Depuis quand cela les touche-t-il et combien de temps leur souffrance dure-t-elle ? Quelles sont les conséquences pour eux, leurs proches, leur environnement ? Que développent-ils pour éviter ou contrôler leur éco-anxiété ?

Les réponses à ces questions dépendent bien évidemment des nombreux facteurs intra et interpersonnels. Si l'on suit le raisonnement du modèle de Leventhal, ces questions permettent ensuite trois processus qui se suivent. Le premier : l'interprétation de la situation (quel sens le sujet donne-t-il à sa maladie dans le cadre de Leventhal, à son éco-anxiété dans le nôtre). Le deuxième : le développement de différentes stratégies d'ajustement face à la situation (tout ce qu'il met en place pour faire face à la maladie/à l'éco-anxiété), ce qu'on appelle également le coping. Le troisième : l'évaluation des stratégies mises en place pour décider de les poursuivre ou non, ou d'en développer d'autres. Ces modèles du stress, appliqués au stressés écologiques et ce modèle d'autorégulation, nous permettent de délimiter et de mieux comprendre certains des enjeux pour nos patients éco-anxieux. Ils contribuent ainsi à faciliter leur prise en charge, en permettant aux cliniciens de mieux cibler certains des points problématiques pour chaque patient.

3.2 En psychologie du trauma et de l'attachement

La prise de conscience de l'urgence climatique et l'effondrement donnant une impression de « sans issue » peut faire trauma. C'est une situation pré-traumatique. Mais on peut relever les signes communs au trauma (Crocq, 2012) tels l'état de sidération, d'abattement, d'impuissance, la peur de la mort, de la souffrance, la production de scénarios catastrophes. Plusieurs modèles nous sont utiles pour penser les souffrances traumatiques.

- Le modèle de l'attachement de John Bowlby (Bowlby, 1973, 1980), avec les différents styles d'attachement comme par exemple le désorganisé et le contrôlant permet de comprendre également les réactions possibles.
- Le modèle de l'addiction au confort peut également être pertinent (Johnstone, 2019).
- Le modèle de la dissociation structurale de Pierre Janet (Crocq & De Verbizier, 1989) utile en psycho-traumatologie est aussi efficace pour comprendre certains dénis, passages à l'acte ou comportements. L'observation de militants « collapso » par exemple, révèle un profil de personnalité particulier : hypersensible avec un vécu passé traumatique.

3.3 En psychanalyse

La psychanalyse a développé des théories qui aident à comprendre l'angoisse de séparation (Racamier, 1993) et la crainte de l'effondrement (Winnicott, 2000- Green, 1980) ainsi que les mécanismes de défense face à ces angoisses de séparation et de mort.

La compréhension du processus d'individuation (Jung 1916, Cynthia-Fleury 2020) est un appui théorique intéressant pour repérer les faiblesses et les forces des personnes face à l'angoisse de l'effondrement.

Christopher Bollas (2019) et Roland Gori (2020) insistent sur le déficit actuel de la pensée, de la réflexivité chez nos contemporains (augmentation des selfs dissociés et transmissifs, domination du tout marchand et tout numérique).

La théorie clinique d'Alexander Lowen (1910-2008) fondateur de l'Analyse bio-énergétique (2017) est basée sur l'énergie vitale, ses blocages, ses coupures. Elle définit des types de personnalité selon l'inscription inconsciente des émotions dans le corps et peut apporter ainsi une aide à l'accompagnement des patients « éco-pathes ».

4. Quelques techniques possibles d'accompagnement des patients

Le Concept de Coping ou « stratégie d'ajustement » (Lazarus & Saunier, 1978), désigne l'ensemble des efforts d'un individu pour maîtriser au mieux les exigences internes ou externes qui dépassent ses ressources en termes cognitifs et comportementaux. Voici les 4 pistes d'accompagnement que nous avons expérimenté :

- Le Travail Qui Relie de Johanna Macy (1988), pour honorer, exprimer les émotions, se décider à agir ;
- La Thérapie existentielle de Yalom (1980) dans la lignée des approches trans-personnelles qui se sont intéressées au sens de la vie comme celles de Victor Frankl, Abraham Maslow, Roberto Assagioli. C'est une thérapie humaniste, centrée sur l'expérience présente de la personne, appuyée sur les fondamentaux de la vie et de la mort. Elle apporte la philosophie dans le réel concret. « Nous affrontons tous la même terreur, la blessure de la mortalité, le ver au cœur de l'existence » dit Irwin Yalom. La conscience de l'effondrement y conduit plus rapidement nos patients.
- Accompagnement de l'angoisse de mort et du deuil. On peut citer Elisabeth Kubler-Ross (1975, 2005) et les étapes du deuil qu'elle a développées, ainsi que d'autres spécialistes qui peuvent nous inspirer dans nos accompagnements comme : Christophe Fauré (2018), Tanguy Chatel (2013), Stéphanie Monod-Zorzi (2012) médecin gériatre au CHUV (canton de Vaud. CH) avec son équipe et enfin les théories du care (après Carol Gilligan et Joan Tronto : Fabienne Brugère 2021) qui déclinent le souci, la responsabilité, la pratique et la réceptivité. Liens avec la spiritualité et la collectivité pour « dessiner un horizon d'avenir » (Pablo Servigne 2018), « imaginer un récit inspirant » (Arthur Keller 2020)

5. Approfondissement vers la spiritualité et le pouvoir d'agir

Modéliser l'économie dans l'environnement

Nombreux philosophes apportent leur contribution (Corinne Pelluchon avec ses concepts de vulnérabilité 2011, et considération 2018), et d'autres d'auteurs traitent d'éco-sophie (Arne Naess 2017, Maffesoli 2017) d'éco- psychologie, d'éco-spiritualité, d'éco-théologie (Egger 2012,2016, Cécile Entremont 2016, 2021).

Les thèmes de la finitude humaine, de la confrontation à la mort, mais aussi de l'accès à la « nature » sous différentes formes, fréquemment abordés avec les patients éco-anxieux, sont des portes d'entrée pour les thérapeutes pour évoquer la vie spirituelle avec eux. (cf : schéma de Tanguy Chatel p.158 ouvrage cité). La vie relationnelle, la place dans les collectifs, le rôle dans la société interrogent aujourd'hui les individus impactés par les défis environnementaux, sociétaux et politiques.

Les études et réflexions de sociologues (Julia Iteel 2019, Rosa, 2014) ; de philosophes sur la notion de responsabilité (Cynthia Fleury 2020- Abdenour Bidar 2016) de politique (Bruno Latour 2021, Malcom Ferdinand, 2019), Sophie Wahnich (Wahnich, 2020)) peuvent nourrir les accompagnements des personnes en souffrance dans le contexte de l'effondrement.

Les théories du pouvoir d'agir (empowerment) (Yann le Bossé 2010, C .Biewener 2013) soutiennent également la sortie de l'impuissance. Les thérapeutes qui animent des ateliers soulignent l'importance du groupe pour les patients éco-anxieux, pour sortir de l'isolement, susciter la créativité, nourrir la solidarité. Ce qui est nécessaire pour passer de la déconstruction à la reconstruction.

Au-delà de ces perspectives cliniques, la prise en charge actuelle et future des patient.e.s implique une meilleure définition de ces concepts. En particulier, le travail sémiologique (étude des signes et des symptômes) est encore embryonnaire et à chercher souvent hors du champ de la psychologie clinique.

PARTIE 2 : Les émotions du changement climatique : quels enjeux de recherche ?

Au-delà des impacts « directs » (canicule, hausse des températures etc.), les individus semblent en effet de plus en plus préoccupés par l'impact que le changement climatique (CC) peut avoir sur leur bien-être, comme le montre une forte association entre la recherche d'informations sur le CC et les termes liés à la santé mentale au cours des dernières années (Williams, 2021). Les recherches en sciences sociales ont corroboré ces préoccupations en montrant que la santé mentale n'est pas seulement affectée par la confrontation directe avec le changement climatique (Doherty & Clayton, 2011) mais aussi par la simple anticipation du CC sur son avenir (Clayton & Karazsia, 2020). Il a par exemple été montré que les individus peuvent ressentir une détresse émotionnelle, passagère ou non, en anticipant les conséquences du CC (Budziszewska & Jonsson, 2022). Dans ce contexte, des tentatives ont été faites pour caractériser ces réactions affectives, donnant lieu à un nouveau lexique « d'éco-émotions » déjà évoquées précédemment :

solastalgie, anxiété liée au changement climatique, mais aussi chagrin écologique, éco-anxiété, éco-colère, ou encore éco-culpabilité (pour une revue, voir Coffey et al., 2021) ; tous ces affects procèdent en principe de mécanismes psychologiques distincts. Les travaux actuels cherchent pourtant à voir si ces réactions sont provoquées par des mécanismes spécifiques au CC, ou bien si elles sont similaires d'autres contextes ou d'autres crises écologiques (e.g., Hickman, 2020 ; Hogg et al., 2021). Cet effort de typologie présente à la fois des enjeux en termes de recherche et de prévention / prise en charge.

1. Les émotions du climat

L'impact du changement climatique (CC) sur les émotions est un thème qui englobe de nombreuses questions de recherche. Tout d'abord, les conséquences du CC sur la santé mentale sont susceptibles d'être différentes selon le type d'événement relié au CC (Chen et al., 2020) : les événements climatiques « aigus » (e.g., canicule, catastrophe naturelle) augmentent le risque de syndrome de stress post-traumatique ou de dépression (pour une revue, voir Evans, 2019), tandis que des phénomènes plus lents comme la hausse des températures peuvent accroître l'agressivité (Miles-Novelo & Anderson, 2019). Par ailleurs, en plus de menacer la survie et le sentiment de sécurité (Adams, 2016), le CC affecte d'autres questionnements existentiels comme le bonheur (Passemore et al., 2022). En questionnant notre rapport au monde (Norgaard, 2006), le CC nous pousse également à remettre en question les sociétés post-modernes et les modes de vie qu'elles génèrent (Norgaard, 2011 ; Weintrobe, 2021), affronter le CC nécessite alors de faire face à sa propre responsabilité dans sa causalité. Enfin, une autre complexité du CC tient en son caractère incertain perçu chez certains individus. Cette dimension est paradoxale, puisque si la certitude que le changement climatique se produit peut être une source d'anxiété, l'incertitude est elle-même une autre cause d'anxiété (Strongman, 1995) : l'évaluation d'une situation comme étant incertaine et l'évaluation subséquente que nous sommes incertains de notre capacité à faire face efficacement à cette situation sont alors deux sources d'anxiété cumulatives (Lazarus, 1991 ; Lazarus & Smith, 1988).

Compte tenu des caractéristiques susmentionnées du CC, celui-ci représente un ainsi objet complexe susceptible de générer divers états émotionnels lorsqu'il est expérimenté directement ou indirectement. Des recherches qualitatives récentes (Ágoston et al., 2022a ; Marczak et al., sous presse) et des études à grande échelle, comme celle de Hickman et ses collègues (2021), ont montré que les personnes concernées par le changement climatique ont tendance à faire état d'un large éventail d'émotions négatives ressenties lorsqu'elles pensent aux effets du CC : peur, colère, tristesse, culpabilité, etc. D'autres études ont également indiqué que l'impact du CC sur la santé mentale ne se réduit pas à la seule expérience d'états émotionnels éphémères, mais que certaines personnes peuvent connaître une altération chronique de leur humeur (Verplanken et al., 2020) qui peut avoir en retour un impact sur leur fonctionnement (Cunsolo & Ellis, 2018 ; Clayton & Karazsia, 2020 ; Hickman, 2020). Afin de mieux caractériser les impacts émotionnels différentiels du CC, les chercheurs ont donc été conduits à imaginer ces nouvelles « émotions climatiques » au premier rang desquels figure l'anxiété climatique.

Modéliser l'économie dans l'environnement

L'anxiété liée au changement climatique (CCA pour Climate Change Anxiety en anglais) désigne ainsi une forme d'anxiété découlant de l'anticipation du CC sur sa vie (Clayton, 2020). La CCA peut conduire au développement d'altérations cognitivo-émotionnelles et fonctionnelles (Clayton & Karazsia, 2020), comme des troubles du sommeil ou des difficultés de concentration en milieu social ou professionnel. Les patients consultant en psychothérapie rapportent ces symptômes (Budziszewska & Jonsson, 2022), notamment les enfants (Hickman, 2020). Ces déficiences cognitivo-émotionnelles et fonctionnelles peuvent être évaluées par auto-évaluation (Clayton & Karazsia, 2020). L'échelle d'anxiété climatique, qui comprend 8 items pour évaluer les troubles cognitivo-émotionnels et 5 items pour évaluer les troubles fonctionnels, a déjà été traduite dans différentes langues (Mougouama-Daouda et al., 2022 ; Wullenkord et al., 2021). Cette échelle permet d'étudier l'impact du CC sur le développement des déficiences cognitivo-émotionnelles et fonctionnelles en dehors du cadre clinique (par exemple, Schwartz et al., 2022 ; Whitmarsh et al., 2022). Cela a permis de constater que le développement de déficiences cognitivo-émotionnelles et fonctionnelles touche une proportion pouvant aller de 10 à 14 % de la population générale (Heeren et al., 2022).

2. Les Éco-émotions

De façon plus large, des recherches tendent à montrer que les émotions liées au changement climatique font partie d'un ensemble plus large « d'éco-émotions », c'est-à-dire d'émotions associées à différentes crises écologiques. La déforestation excessive, la perte massive de biodiversité, le changement climatique, tous ces phénomènes font partie de ce qui est parfois dépeint comme « l'époque de l'Anthropocène » (voir Lewis & Maslin, 2015). L'Anthropocène suggère que les activités humaines sont responsables de différents changements environnementaux majeurs, globaux et durables, suggérant que la Terre est passée de l'Holocène à l'Anthropocène. Ces différents changements - et pas seulement le CC - seraient à l'origine d'un profond sentiment de malaise, le sentiment que l'humanité mène le monde à sa perte (Hickman et al., 2021).

Glenn Albrecht, philosophe Australien, a été le premier à ne pas limiter ses recherches aux seuls effets du CC, s'intéressant à la détresse psychologique provoquée par tout type d'événement entraînant la dégradation de son espace de vie. Plus précisément, Albrecht a proposé le terme de « solastalgie » pour décrire l'état de détresse chronique ressenti lorsque les lieux de vie se dégradent (Albrecht, 2019). Littéralement, dans ces situations, une personne devient nostalgique du « réconfort » que son domicile lui procurait auparavant (Galway et al., 2019). En 2006, neuf items ont été proposés pour évaluer la solastalgie autodéclarée (Higginbotham et al., 2006). Ce concept est directement lié au construit de « deuil écologique » (Cunsolo & Ellis, 2018), car ils concernent tous deux la détresse résultant de la dégradation de son environnement. La spécificité du deuil écologique est qu'il ne se limite pas à la perte ressentie lors de la dégradation de son lieu de vie, mais qu'il englobe la dégradation des milieux naturels ou des espèces du monde entier. Grâce à une étude qualitative menée auprès de personnes qui dépendent de la nature pour vivre (Cunsolo & Ellis, 2018), les auteurs ont identifié trois types de deuil : le deuil associé à des « pertes écologiques physiques » (c'est-à-dire l'extinction d'espèces et la dégradation d'écosystèmes ou de paysages

précieux), à une « perte de connaissances environnementales » (c'est-à-dire les connaissances culturelles liées à l'environnement) et à une « perte future anticipée » (c'est-à-dire les pertes écologiques et/ou la perte de connaissances culturelles attendues dans le futur). D'autres auteurs ont étudié les mécanismes au cœur du deuil écologique, dénommé « éco-deuil » (Ágoston et al., 2022a). Une étude qualitative auprès d'une population différente de celle de Cunsolo et Ellis - une population d'activistes climatiques et de citoyens préoccupés par le CC - a reproduit certains des résultats de Cunsolo et Ellis : les participants ont rapporté un chagrin à propos des pertes écologiques physiques et des pertes futures anticipées, mais pas à propos de la perte de connaissances environnementales. Sur la base de cette étude qualitative, les auteurs ont récemment développé une échelle d'éco-chagrin (Ágoston et al., 2022b).

D'autres concepts pour décrire les émotions non spécifiques au CC mais associées aux différentes crises écologiques émergent, comme « l'éco-culpabilité » (Ágoston et al., 2022a ; 2022b), « l'éco-désespoir » ou bien encore « l'horreur de l'Anthropocène » (Clark, 2020). Aujourd'hui, « éco-anxiété » est préféré à anxiété climatique, précisément en raison de sa portée plus étendue (Pihkala, 2020). Une autre échelle a ainsi été proposée et validée pour évaluer l'éco-anxiété : Hogg et ses collègues (2011) ont proposé une échelle de 13 items évaluant quatre dimensions liées à l'éco-anxiété : les symptômes affectifs, la rumination, les symptômes comportementaux et l'anxiété concernant l'impact personnel. Cette échelle englobe les mêmes aspects affectifs, cognitifs et comportementaux que l'échelle de Clayton et Karaszia (2020), mais en faisant référence à la crise écologique. Cela nous permet de considérer l'anxiété que les personnes peuvent ressentir quant à leur responsabilité dans la causalité de la CC, que les auteurs mesurent à travers leur quatrième dimension. La deuxième échelle comporte également 13 items, mais évalue l'éco-anxiété à travers deux dimensions seulement (Ágoston et al., 2022b) : l'inquiétude écologique habituelle et les conséquences négatives de l'éco-anxiété. Comme l'échelle de Hogg, cette échelle examine les ruminations à l'égard de la crise écologique comme un construit distinct. Ici, cependant, les chercheurs regroupent les différentes déficiences qui pourraient résulter d'une éco-anxiété sévère sous une seule dimension.

Conclusion générale

En guise de conclusion et d'ouverture, plusieurs questions se posent à la fois d'un point de vue académique et clinique : comment sensibiliser les collègues psychologues du milieu académique ? Quels types de formation peut-on proposer ? Comment accompagner des patients touchés par les effondrements systémiques alors que nous sommes nous-mêmes impactés ? Comment poursuivre la construction d'un réseau francophone de psychologues et de professionnels de l'accompagnement face aux défis écologiques, avec un annuaire, et d'autres offres de rencontres ou de formations ? Dans le domaine de la recherche, les études en psychologie clinique, sociale et de la santé foisonnent depuis quelques années afin d'affiner des terminologies jusque-là peu précises dans leurs contours théoriques et leur opérationnalisation (Coffey et al., 2021). De ces définitions dépendent la prise en charge future et l'intégration de ces émotions à des programmes de prévention et des politiques publiques climatiques

REFERENCES

- Adams, M. (2016). *Ecological crisis, sustainability and the psychosocial subject : Beyond behaviour change* (2016-10063-000). Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-35160-9>
- Ágoston, C., Csaba, B., Nagy, B., Kóváry, Z., Dúll, A., Rác, J., & Demetrovics, Z. (2022). Identifying Types of Eco-Anxiety, Eco-Guilt, Eco-Grief, and Eco-Coping in a Climate-Sensitive Population : A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2461. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042461>
- Ágoston, C., Urbán, R., Nagy, B., Csaba, B., Kóváry, Z., Kovács, K., Varga, A., Dúll, A., Mónus, F., Shaw, C. A., & Demetrovics, Z. (2022). The psychological consequences of the ecological crisis : Three new questionnaires to assess eco-anxiety, eco-guilt, and ecological grief. *Climate Risk Management*, 37, 100441. <https://doi.org/10.1016/j.crm.2022.100441>
- Bidar, A. (2016) *Les tisserands. Réparer ensemble le tissu déchiré du monde. Les Liens qui Libèrent – Quelles valeurs partager et transmettre aujourd'hui* Albin Michel.
- Bioy, A., & Fouques, D. (2016). *Psychologie clinique et psychopathologie*. Dunod.
- Bowlby, J. (1973). *Separation: Anxiety & Anger. Attachment and Loss* (vol. 2); International psycho-analytical library no.95. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness & Depression. Attachment and Loss* (vol. 3); International psycho-analytical library no.109). London: Hogarth Press.
- Budziszewska, M., & Jonsson, S. E. (2022). Talking about climate change and eco-anxiety in psychotherapy : A qualitative analysis of patients' experiences. *Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1037/pst0000449>
- Chen, S., Bagrodia, R., Pfeffer, C. C., Meli, L., & Bonanno, G. A. (2020). Anxiety and resilience in the face of natural disasters associated with climate change : A review and methodological critique. *Journal of Anxiety Disorders*, 102297. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102297>
- Clayton, S. D. (2020). Climate anxiety : Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74(1), 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Clayton, S. D., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69(1), 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S., & Usher, K. (2021). Understanding eco-anxiety : A systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps. *The Journal of Climate Change and Health*, 3(1), 100047. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>
- Crocq, L. & De Verbizier, J.(1989) « Le traumatisme psychologique dans l'œuvre de Janet » *Annales Médico-Psychologiques*. 147, 983-987.
- Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2>
- Doherty, T. J., & Clayton, S. D. (2011). The psychological impacts of global climate change. *American Psychologist*, 66(4), 265. <https://doi.org/10.1037/a0023141>
- Egger, M. (2016) *Soigner l'Esprit, guérir la Terre*, Ed. Labor et Fides.
- Egger, M. (2017) *Ecopsychologie, retrouver notre lien avec la Terre*. Ed. Jouvence
- Egger, M. (2018) *Ecospiritualité, réenchanter notre relation à la nature*. Ed. Jouvence.

- Ekman, P. (1999). Basic Emotions. In T. Dalgleish and M. Power (Eds.). *Handbook of Cognition and Emotion*. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, Ltd.
- Entremont, C. (2016) S'engager et méditer en temps de crise. Dépasser l'impuissance, préparer l'avenir. Éditions Temps Présent.
- Entremont, C. (2021) Petit manuel d'écologie intérieure. Comment prendre soin de soi et du monde. Éditions Temps Présent.
- Evans, G. W. (2019). Projected behavioral impacts of global climate change. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 449-474. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103023>
- Ferdinand, M. (2019) Une écologie décoloniale. Penser l'écologie depuis le monde caribéen. *Éditions du Seuil, collection Athropocène*,
- Heeren, A., Mouguiama-Daouda, C., & Contreras, A. (2022). On climate anxiety and the threat it may pose to daily life functioning and adaptation : A study among European and African French-speaking participants. *Climatic Change*, 173(1), 15. <https://doi.org/10.1007/s10584-022-03402-2>
- Heeren, A., Mouguiama-Daouda, C., & McNally, R. J. (2022). A network approach to climate change anxiety and its key related features. *Journal of Anxiety Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102625>
- Helm, S. V., Li, X., Curran, M. A., & Barnett, M. A. (2021). Coping profiles in the context of global environmental threats : A person-centered approach. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.2004132>
- Hickman, C. (2020). We need to (find a way to) talk about ... Eco-anxiety. *Journal of Social Work Practice*, 34(4), 411-424. <https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1844166>
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S. D., Lewandowski, L., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change : A global survey. *The Lancet*, 5(12). [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Higginbotham, N., Connor, L., Albrecht, G. A., Freeman, S., & Agho, K. (2006). Validation of an environmental distress scale. *EcoHealth*, 3(4), 245-254. <https://doi.org/10.1007/s10393-006-0069-x>
- Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021). The Hogg eco-anxiety scale : Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, 71(1), 102391. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>
- IFOP (2018). « Balises d'opinion » #42 Les Français et le réchauffement climatique, <https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2018/10/115209-Rapport-CN-SR-42.pdf>
- Itel, J. (2019) Spiritualité et société durable, L'engagement éthique des « Créatifs Culturels », Ed. Yves Michel.
- Fritze, J., Blashki, G.A., Burke, S.E., & Wiseman, J.A. (2008). *Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and wellbeing*. *International Journal of Mental Health Systems*, 2, 13 - 13.
- Galway LP, Beery T, Jones-Casey K, Tasala K. (2019) Mapping the Solastalgia Literature: A Scoping Review Study. *Int J Environ Res Public Health*. doi: 10.3390/ijerph16152662.
- Gori, Roland. (2020) *Et si l'effondrement avait déjà eu lieu ; L'étrange défaite de nos croyances*. Ed Les liens qui libèrent.
- Green, André (1980) *La mère morte*, in *Narcissisme de vie, narcissisme de mort* (1983).Éditions de Minuit.
- Jalin, H., Chandès, C., Congard, A., & Boudoukha, A. H. (2022). Appréhender l'éco-anxiété: une approche clinique et phénoménologique. *Psychologie Française*.
- Johnstone, Chris, (2019) *Seve Ways to Build Resilience*. Little, Brown Book Group.

Modéliser l'économie dans l'environnement

- Jung, C.G. (1916). *L'âme et le Soi. Renaissance et individuation*. 1990 Edition Albin Michel.
- Kubler Ross E. & Kessler D. (2005) *Sur le chagrin et sur le deuil : trouver un sens à sa peine à travers les cinq étapes du deuil, Paris*.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- Lazarus, R. S. (2001). Relational meaning and discrete emotions. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Éds.), *Appraisal processes in emotion : Theory, methods, research* (p. 37-67). Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Smith, C. A. (1988). Knowledge and appraisal in the cognition—Emotion relationship. *Cognition & Emotion*, 2(4), 281-300. <https://doi.org/10.1080/02699938808412701>
- Le Bossé, Y. (2010) *Sortir de l'impuissance : invitation à soutenir le développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités*. Tomes 1 et 2. Ed Ardis.
- Leventhal, H. (1980). Modèle d'autorégulation de Leventhal. In Ascodocpsy- base santé psy 2010. Lowen Alexander, La peur de vivre .Enrick Editions .
- Lewis, S. L., & Maslin, M. A. (2015). Defining the anthropocene. *Nature*, 519(7542), 171-180. <https://doi.org/10.1038/nature14258>
- Macy, J., & Brown M. Y, (1988) *Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre*. Ed. Le Souffle d'Or.
- Marczak, M., Winkowska, M., Chaton-Østlie, K., & Klöckner, C. (2021). "It's like getting a diagnosis of terminal cancer." *An Exploratory Study of the Emotional Landscape of Climate Change Concern in Norway*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-224032/v1>
- Miles-Novelo, A., & Anderson, C. A. (2019). Climate change and psychology : Effects of rapid global warming on violence and aggression. *Current Climate Change Reports*, 5(1), 36-46. <https://doi.org/10.1007/s40641-019-00121-2>
- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., & Frijda, N. H. (2013). Appraisal theories of emotion : State of the art and future development. *Emotion Review*, 5(2), 119-124. <https://doi.org/10.1177/1754073912468165>
- Mouguiama-Daouda, C., Blanchard, M. A., Coussement, C., & Heeren, A. (2022). On the Measurement of Climate Change Anxiety : French Validation of the Climate Anxiety Scale. *Psychologica Belgica*, 62(1), 123-135. <https://doi.org/10.5334/pb.1137>
- Naess, A, *Une Ecosophie pour la vie. Introduction à l'écologie profonde* Le Seuil.
- Norgaard, K. M. (2011). *Living in Denial : Climate Change, Emotions, and Everyday Life*. MIT Press.
- Passmore, H.-A., Lutz, P. K., & Howell, A. J. (2022). Eco-anxiety : A cascade of fundamental existential anxieties. *Journal of Constructivist Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10720537.2022.2068706>
- Racamier, P.C. (1993) *Le deuil originaire*. Essais Payot.
- Rosa, H. (2014) *Aliénation et accélération. Vers une théorie critique de la modernité tardive*, La Découverte/Poche.
- Rosa, H. (2014) *Résonance, une sociologie de la relation au monde*. Les Liens qui Libèrent.
- Roseman, I. J., & Smith, C. A. (2001). Appraisal theory : Overview, assumptions, varieties, controversies. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Éds.), *Appraisal processes in emotion : Theory, methods, research* (p. 3-19). Oxford University Press.

- Scheveneels, S., Boddez, Y., Vervliet, B., & Hermans, D. (2016). The validity of laboratory-based treatment research : Bridging the gap between fear extinction and exposure treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 87-94. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.08.015>
- Schwartz, S. E., Benoit, L., Clayton, S. D., Parnes, M. F., Swenson, L., & Lowe, S. R. (2022). Climate change anxiety and mental health : Environmental activism as buffer. *Current Psychology*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02735-6>
- Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, 2(4), 362-379. <https://doi.org/10.1108/17568691011089891>
- Servigne P., Stevens R. & Chapelle, G. (2018) Une autre fin du monde est possible. Le Seuil.
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition & Emotion*, 7(3-4), 233-269. <https://doi.org/10.1080/02699939308409189>
- Strongman, K. T. (1995). Theories of anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2), 4-10.
- Verplanken, B., Marks, E., & Dobromir, A. I. (2020). On the nature of eco-anxiety : How constructive or unconstructive is habitual worry about global warming? *Journal of Environmental Psychology*, 72(1), 101528. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101528>
- Wahnich, S. (2020) Stridences en conjoncture trouble. Notre situation historique. Éditions Excès.
- Weintrobe, S. (2020). Moral injury, the culture of uncare and the climate bubble. *Journal of Social Work Practice*, 34(4), 351-362. <https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1844167>
- Whitmarsh, L., Player, L., Jiongco, A., James, M., Williams, M., Marks, E., & Kennedy-Williams, P. (2022). Climate anxiety : What predicts it and how is it related to climate action? *Journal of Environmental Psychology*, 83(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101866>
- Williams, M. O. (2021). The relationship between climate change and mental health information-seeking : A preliminary investigation. *Journal of Public Mental Health*, 20(1), 69-78. <https://doi.org/10.1108/JPMH-04-2020-0025>
- Winnicott, D.W. (2000). *La crainte de l'effondrement et autres situations cliniques*. Edition Gallimard, Paris.
- Wullenkord, M. C., Tröger, J., Hamann, K. R., Loy, L. S., & Reese, G. (2021). Anxiety and climate change : A validation of the Climate Anxiety Scale in a German-speaking quota sample and an investigation of psychological correlates. *Climatic Change*, 168(3), 1-23. <https://doi.org/10.1007/s10584-021-03234-6>
- Yalom, I. (1980) *La thérapie existentielle*. Poche, Paris.