

## Peurs vertes

# Des déprimés du climat racontent leur mal-être

Ils ne souffrent pas d'un œdipe mal résolu mais de la fonte du permafrost et de l'extinction des espèces. Témoignages d'éco-anxieux, parfois aussi tristes ou en colère.

Catherine Cochard

«Je me réveillais au milieu de la nuit, j'avais une sensation de poids sur la poitrine, des palpitations, la respiration coupée.» Il y a six ans, Sara Gnoni s'est mise à ressentir physiquement des symptômes semblables à ceux d'une crise d'angoisse. «Je ne parviens plus à me projeter dans l'avenir, continue l'élue communale Verte de 39 ans, qui ne parvient toujours pas à calmer toutes ses peurs. Je me demande s'il ne faudrait pas déménager dans un pays plus au nord, car il va faire toujours plus chaud, mais je n'arrive pas à prendre de décision.»

Pour la Lausannoise, le lien avec la crise environnementale est clair: son inquiétude grandissante vient de là. Et comme elle, ils sont toujours plus nombreux à être éco-anxieux, climato-déprimés ou solastalgiques (*lire encadré*), c'est-à-dire à souffrir, dans leur chair et leur âme, de la dégradation continue de l'environnement. Un mal-être qui ne se traduit du reste pas uniquement par de l'anxiété, mais qui peut aussi se manifester par de la colère ou de la tristesse. Sara Gnoni, qui est également activiste proclimat, poursuit: «Quand je regarde un documentaire ou que je lis des articles sur l'extinction des espèces, je ne peux pas m'empêcher de pleurer. Et lorsque ma fille me demande pourquoi certains animaux disparaissent, là aussi il m'est très difficile de lui cacher ma peine.»

## Colère et abattement

De son côté, Sonja Hediger a commencé à ressentir, il y a cinq ans environ, fatigue, désespoir et impuissance par rapport à l'environnement et au climat. «Puis il y a eu l'été 2018, particulièrement chaud et durant lequel j'ai accumulé toutes sortes de lectures autour du changement climatique, se rappelle la médecin quinquagénaire de Renens et militante proclimat. Enfin, lorsque j'ai pris connaissance du rapport du GIEC, une panique ainsi qu'une grande colère sont montées en moi. Pour la première fois, je ressentais de la rage face à cette situation, je ne parvenais qu'avec peine à me concentrer sur quoi que ce soit d'autre.»

Chez Pierre, Vaudois de 43 ans qui préfère rester anonyme, l'anxiété se manifeste par des pertes d'appétit et beaucoup de culpabilité par rapport à la génération suivante. «D'habitude, plus je me documente et plus je parviens à faire taire mes angoisses, analyse-t-il. Mais cette fois-ci c'était l'inverse: plus je lisais de choses sur le réchauffement climatique, plus cela devenait anxiogène.»

Les Vaudois climato-déprimés sont peu nombreux à oser franchir la porte d'un cabinet spécialisé pour se faire aider. «J'ai l'impression que si j'allais en parler à un médecin, il me regarderait avec de grands yeux, regrette Sara Gnoni. Et c'est du reste aussi difficile d'en parler à mon entourage. Mes parents et mes proches n'ont pas la même compréhension de la situa-



Les éco-anxieux ressentent parfois de la culpabilité pour la génération suivante.

ILLUSTRATION: MANUEL PERRIN

«Un truc que je trouve superénervant, c'est le conformisme mou béat de ceux qui me disent: «Ça va aller!» Comment peuvent-ils prétendre que ça va aller? Qu'en savent-ils?»

Pierre, éco-anxieux

tion. Ils pensent que j'exagère, alors souvent je dis que je suis stressée par le travail, pour masquer mon état.»

Quant à Pierre, s'il dit se sentir plutôt bien compris, il relève néanmoins les petites phrases qui, à force, passent mal. «Un truc que je trouve superénervant, c'est le conformisme mou béat de ceux qui me disent: «Ça va aller!» Ça m'agace parce que ça ne s'appuie sur aucune base rationnelle. Comment peuvent-ils prétendre que ça va aller? Qu'en savent-ils?»

Sur le plan médical, il n'existe pour le moment pas de définition clairement établie pour la climato-déprime. Même ceux qui souffrent vertement ignorent bien souvent le mal qui les ronge. «Les personnes qui viennent me voir me disent qu'elles oscillent entre im-

puissance et colère, et qu'elles ressentent un besoin croissant de nature, mais ne sont pas toujours conscientes qu'il s'agit d'éco-anxiété», développe la psychiatre lausannoise Patricia Wegmann.

## Le «travail qui relie»

La psychothérapeute propose des ateliers d'écopsychologie pour aider les climato-déprimés à se reconnecter à la nature. «Durant ces séances en groupe, je propose ce qu'on appelle «le travail qui relie», soit un processus en quatre temps. Il s'agit d'abord de ressentir la gratitude par rapport à la nature. Puis d'honorer ses peines, en prenant conscience de la situation, de la nature mise à mal et des biotopes qui s'effondrent, tout en laissant parler ses émotions. Ensuite, on travaille à se remettre dans sa juste

place: si notre planète était née il y a un an, l'humain ne serait apparu qu'à 23 h 36. Nous ne sommes qu'un tout petit élément d'un très vaste ensemble. Enfin, la dernière étape consiste à se remettre en action pour faire changer les choses. Cet ultime point peut prendre diverses formes, de la permaculture au militantisme en passant par la transmission des informations pour sensibiliser le public.» De nombreux climato-déprimés retrouvent ainsi le moral par le biais de la parole partagée, de la culture d'un jardin ou en rejoignant les activistes de mouvements comme Extinction Rebellion ou Grève du climat.

Patricia Wegmann insiste sur un point: pour elle, ressentir de telles choses, c'est être sain d'esprit. «Il ne faut pas psychiatriser

la chose mais au contraire démedicaliser tout cela, poursuit-elle. Je mets les gens ensemble pour leur montrer qu'ils ne sont pas les seuls à souffrir de cela et qu'ils ne sont pas fous. On est tous sur le même bateau, moi comprise!»

La crise que traversent les éco-anxieux chamboule bien souvent leur existence tout entière. Les habitudes anciennes - prendre l'avion, conduire une voiture ou encore acheter des vêtements neufs - sont abandonnées, tout comme certaines relations. «Les climato-déprimés passent souvent pour des rabat-joie auprès de ceux qui n'ont pas envie qu'on leur rappelle l'état désastreux de la planète à l'heure de l'apéro», constate Pierre.

Sur le plan professionnel aussi, les personnes sujettes à la déprime verte remettent tout en question. «J'accompagne les personnes qui veulent faire le point sur ce qu'elles ont fait jusqu'à présent et sur ce qu'elles souhaitent mettre en place pour demain, avance la psychologue Aline Muller Guidetti, qui s'est spécialisée dans ce type de reconversion professionnelle et écologique. On travaille sur ce à quoi ils sont prêts à renoncer et à construire pour être en phase avec leur nouveau projet de vie.» Il s'agit de gérer les dilemmes - faire ou ne pas faire d'enfants, continuer ou arrêter de travailler pour une entreprise dont l'éthique (ou le manque d'éthique) les heurte profondément. «Comme pour tout changement, il s'agit d'un processus par étapes, au terme duquel on fait le deuil de son ancienne vie pour redonner du sens à l'avenir.»

## La solastalgie, ce mal du pays qui nous quitte

«Quand j'étais enfant, on passait du temps dans le chalet familial au milieu de la prairie, se rappelle Pierre, quadragénaire vaudois. Il y avait plein de papillons, des fleurs de toutes les sortes et couleurs. Je suis retourné au même endroit récemment et je n'ai malheureusement pas retrouvé ce lieu féérique: il n'y avait quasi plus d'insectes et très peu de végétation.» Cette sensation de paradis perdu porte un nom, la solastalgie, inventé par le philosophe australien Glenn Albrecht. Dans

les années 2000, l'intellectuel recueille les témoignages d'habitants de la Hunter Valley, en Nouvelle-Galles-du-Sud. Ils ne vont pas bien du tout et constatent, impuissants, les ravages de l'exploitation minière sur leur environnement direct. «Ils résidaient toujours chez eux, mais ressentaient une mélancolie similaire à la nostalgie traditionnelle, causée par l'effondrement de leur relation normale entre leur identité psychique et émotionnelle et leur domicile», écrit-il dans son livre sorti en 2020, «Les Émotions de la Terre.

Des nouveaux mots pour un nouveau monde». Pour nommer ce mal, le penseur conçoit en 2003 le néologisme de solastalgie, à partir des notions de réconfort (solace en anglais) et nostalgie. «Je le définis comme la douleur ou la détresse causée par une absence continue de consolation et par le sentiment de désolation provoqué par l'état actuel de son environnement proche et de son territoire, explique-t-il en février 2020 au micro de France Culture. Il s'agit de l'expérience existentielle et vécue d'un

changement environnemental négatif, ressenti comme une agression contre notre sentiment d'appartenance à un lieu.» Bien que solastalgique, Glenn Albrecht reste néanmoins optimiste. Il est selon lui possible de se sortir de la climatodéprime, cela en mettant tout en œuvre pour qu'advienne le «symbiocène», une ère de symbiose et de respect pour le vivant, par opposition à l'«anthropocène» actuel qui se caractérise par l'impact de plus en plus néfaste des activités humaines sur la planète. **C.C.**