



Climat Lunch no 14

«Le climat et notre santé mentale: quelles réponses à l'écoanxiété?»

Klima-Lunch Nr. 14

«Psychologische Folgen des Klimawandels: welche Antworten gibt es auf Öko-Angst?»

05.12.24

AGIR ENSEMBLE



RENCONTRER

Radar RP



Podcast Schmiede

Pour la première fois, les troubles mentaux sont la première cause d'hospitalisation des 10-24 ans, avec 19 532 cas (Office fédéral de la statistique, 2022).

"On observe une souffrance plus généralisée dans cette tranche d'âge, notamment en lien avec les crises climatiques." Camille Nemitz-Piguet, médecin associée en psychiatrie HUG /UNIGE.

"En effet, dans la population que nous recevons dans notre centre, âgée de 20 à 30 ans, nous observons beaucoup de personnes qui souffrent d'éco-anxiété, notamment chez les personnes militantes." Adèle Zufferey, psychologue et psychiatre FSP.

COMMENT LE SUJET EST-IL TRAITÉ DANS LES MÉDIAS ?

L'accent est mis sur l'aspect pathologique.

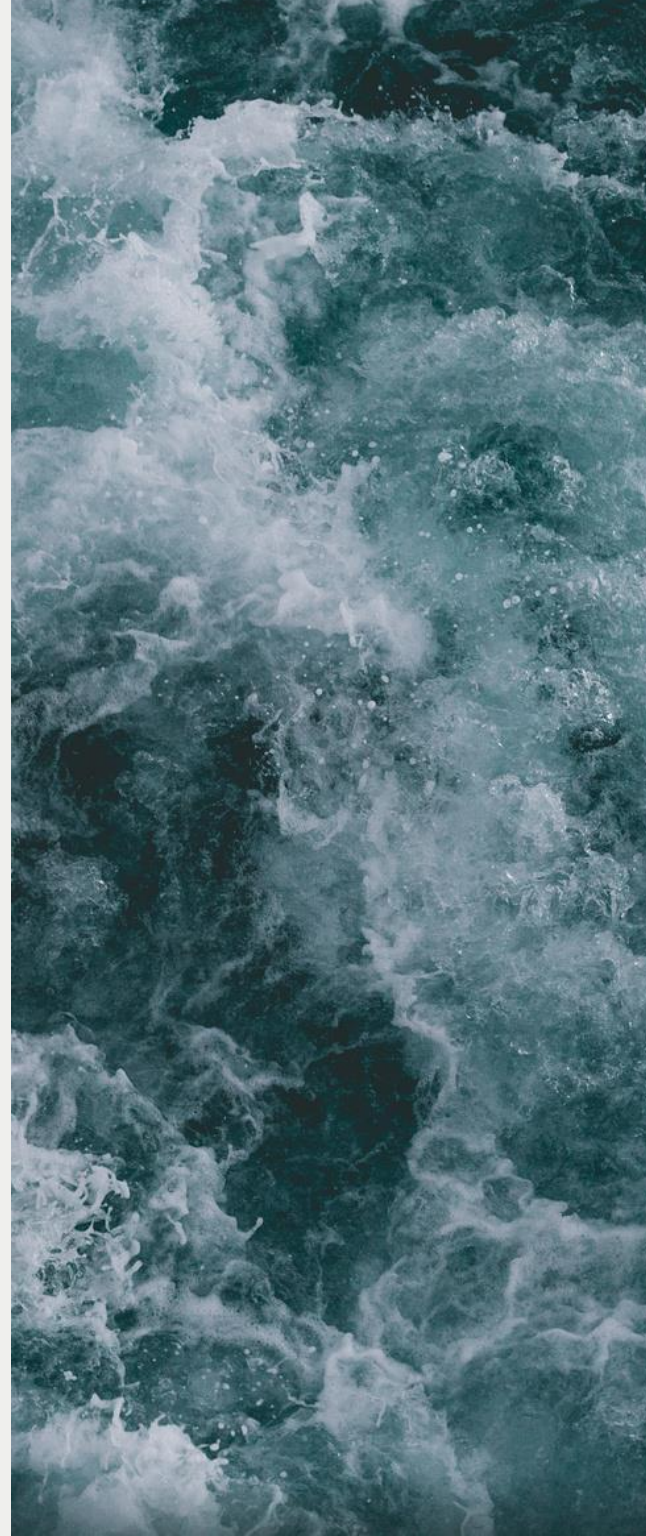
Nous avons entendu les expert·e·s et les témoignages de personnes éco-anxieuses, qui partagent leurs symptômes.

L'éco-anxiété a beaucoup été abordée comme un problème individuel, qu'il faut apprendre à gérer, mais peu comme une question globale, de société.

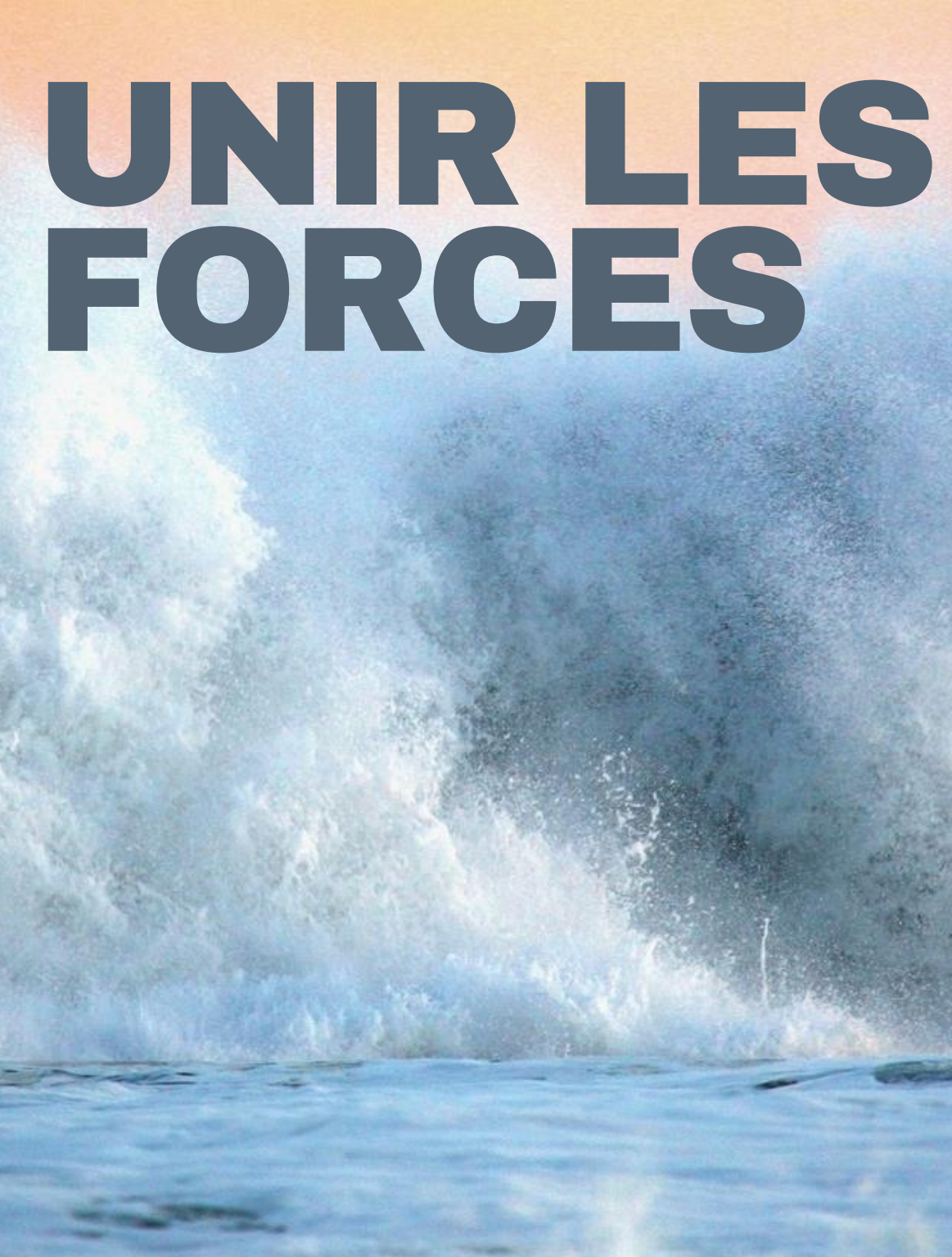
Une atmosphère alarmiste, pessimiste et négative alimente cette éco-anxiété ambiante.

SERVIR L'INTÉRÊT GÉNÉRAL

Nous voulons proposer
des récits communs
et des alternatives pour envisager
le futur plus sereinement.



UNIR LES FORCES



POURQUOI C'EST
IMPORTANT ? Près de 60
% des jeunes d'un
échantillon de 10'000
personnes dans dix pays
se disent très ou
extrêmement
préoccupé·e·s par le
changement climatique.
84 % sont au moins
modérément inquiets·êtes.
(The Lancet, 2021)

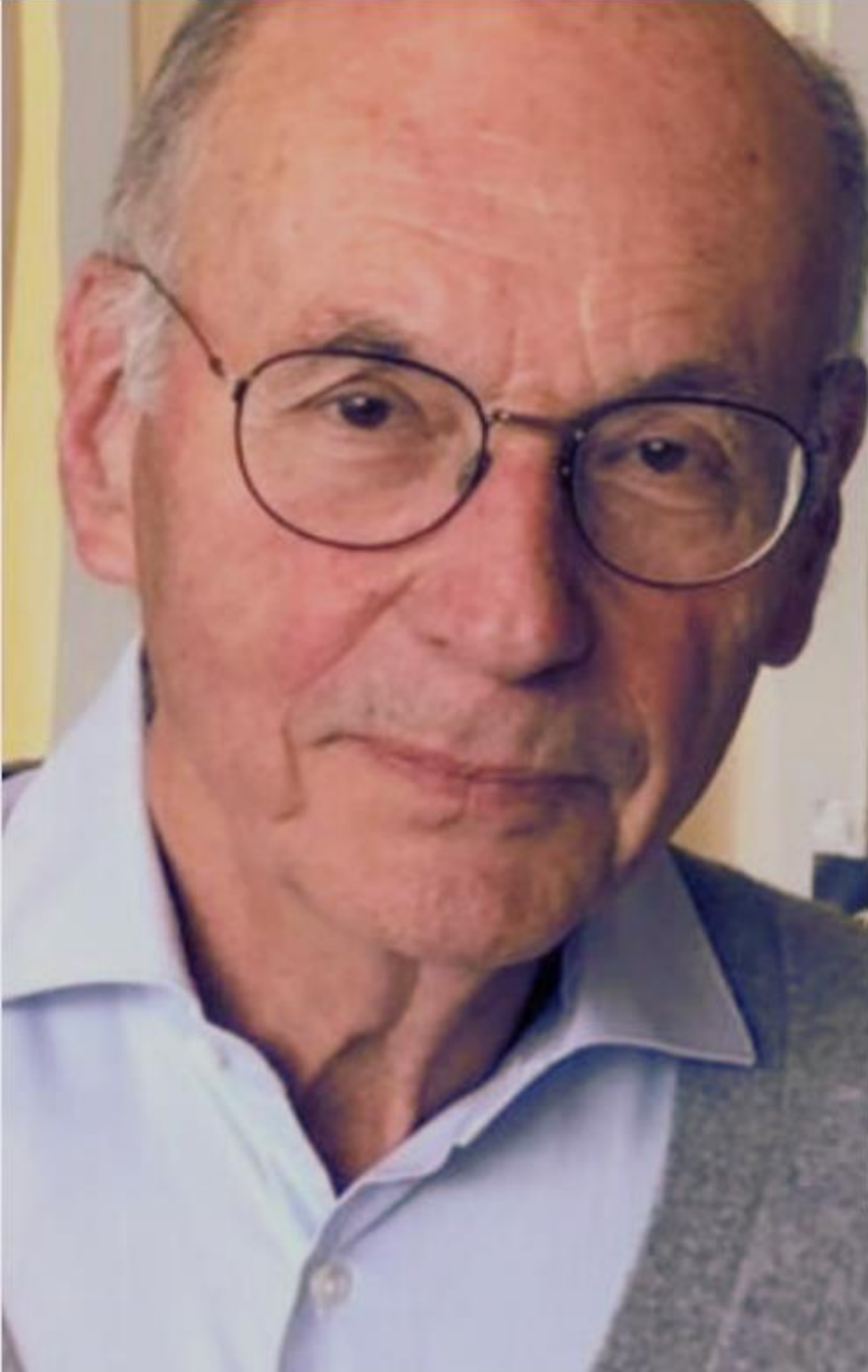
DES APPUIS SOLIDES



“L'ÉCO-ANXIÉTÉ EST D'ABORD
UNE ÉCO-LUCIDITÉ.
L'ANGOISSE N'EST
PAS QUE NÉGATIVE.
IL Y A UNE ANGOISSE
QUI RÉVEILLE :
UNE ANGOISSE DE VIE,
UNE ANGOISSE POUR LA VIE,
PLUTÔT QU'UNE ANGOISSE DE
MORT...”

*François Ansermet,
octobre 2023*





“ÉCOUTONS
L’ÉCO-ANXIÉTÉ
ET TRAVAILLONS
ENSEMBLE POUR
SUPPRIMER
LES CAUSES DE
L’ÉCO-ANXIÉTÉ.”

*Boris Cyrulnik,
octobre 2023*

“NOUS AVONS PRODUIT LA
DÉGRADATION DE
L'ENVIRONNEMENT. LES
ÉCO-ÉMOTIONS DEVRAIENT
NOUS INVITER À RÉFLÉCHIR
AUTREMENT. LA CAPACITÉ
DE « CRÉ-ACTION » DÉFINIT
L'ÊTRE HUMAIN. UTILISONS-
LA POUR AVANCER
ENSEMBLE VERS UN FUTUR
PLUS SEREIN.”

*Pierre Magistretti,
octobre 2023*





Emilie Pralong • Vous

Fondatrice de RADAR, agence de RP au service des missions de santé, ...

1 mois •

"On a vraiment besoin que les jeunes soient solides car ce sont eux qui vont faire le monde de demain."

[...voir plus](#)



19h30 - Forte hausse de la détresse psychologique chez les jeunes, les explications du psychiatre Phillippe Conus. - Play RTS

rts.ch • Lecture de 1 min



Vous et 95 autres personnes

11 commentaires • 19 republications

AGIR



Le passage à l'action, c'est ce qui crée l'espoir
et qui sort d'une peur parfois immobilisante !

DIFFUSER



après
VD LE RÉSEAU DE L'ÉCONOMIE
SOCIALE ET SOLIDAIRE

**DURABILITÉ
EPFL**

le **hub** des possibles

centre de reliance pour façonner l'avenir

ERNST ZÜRCHER



RADAR RP

Hors-série - Recréer le lien entre l'humain et la n...

 SOUNDCLOUD



 Share



NOUS AVONS BESOIN DE VOUS

Vous connaissez des personnes, des jeunes entre 15 et 25 ans et/ou des chef-fes d'entreprise qui ont vécu des émotions en lien avec le dérèglement climatique ?

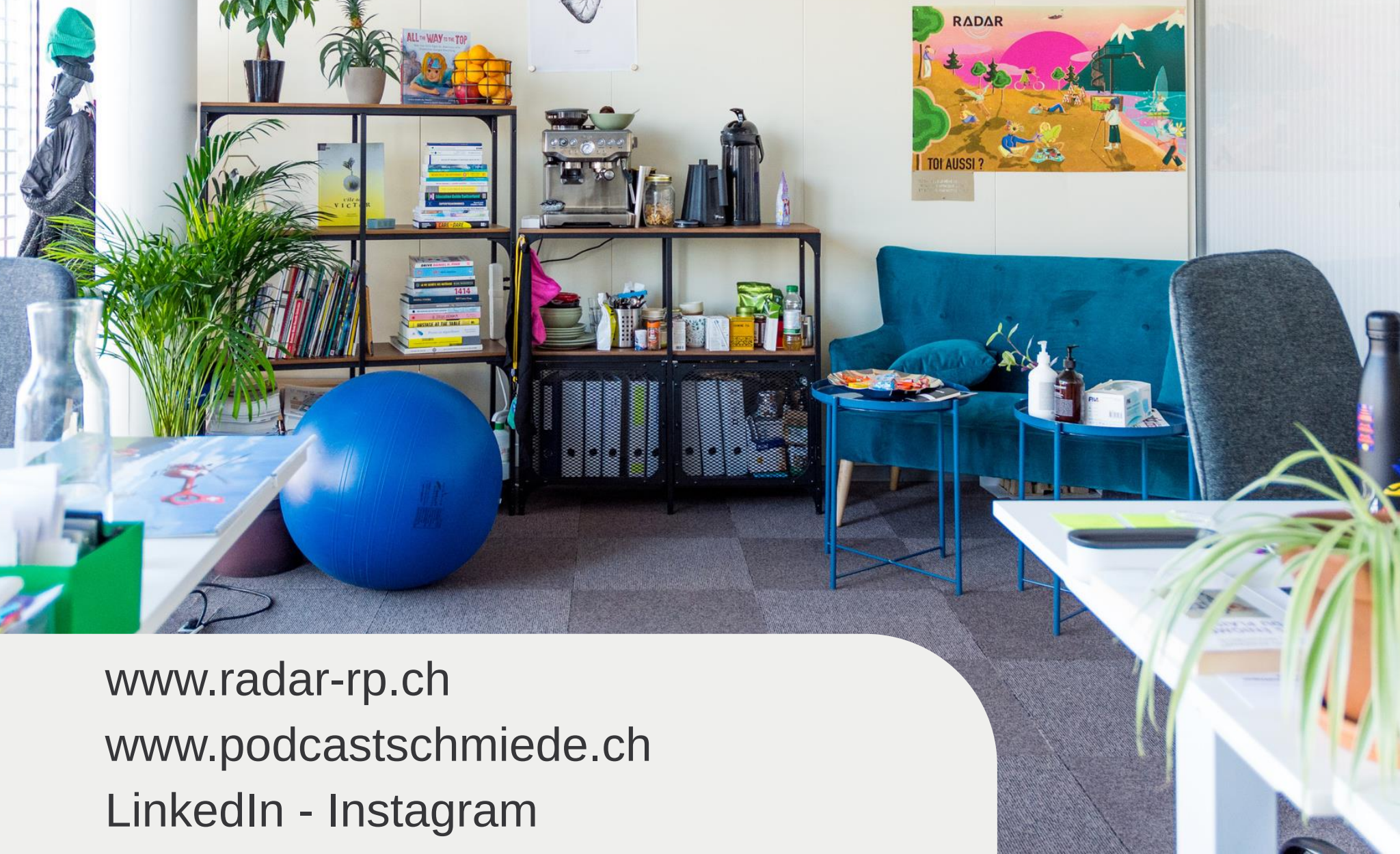
Elles ont enclenché leur mode action pour sortir d'une anxiété paralysante ?

Contactez-nous !

REMERCIER



CONNECTER



www.radar-rp.ch

www.podcastschieme.ch

LinkedIn - Instagram

Qui suis-je ?

- Micaël Metry
- Études de géographie à l'Unil
- Formation en écopsychologie en Belgique
- Facilitation de Travail Qui Relie (Work That Reconnects) depuis 2017
- Accompagnement de centaines de personnes autour de l'écoanxiété
- Expertise de terrain

De quoi parle-t-on ?

Différents termes : Écoanxiété, solastalgie, collapsalgie, syndrome de stress pré-traumatique, deuil anticipatoire, douleur pour le monde

Causes : dérèglement climatique, effondrement de la biodiversité, inégalités sociales, guerres, élections présidentielles américaines, inaction politique

Appelons tout cela : **émotions, sentiments, cognitions et comportements liés à l'état désastreux de notre monde**

Écopsychologie

- Champ de recherche et de pratique transdisciplinaire émergeant depuis les années 1990
- Élargissement de notre compréhension de la psyché humaine
- Prise en compte du système Terre et environnement naturel
- Écoanxiété comme un signal d'alarme et preuve de notre interdépendance avec le reste du monde

Travail Qui Relie

- Joanna Macy, écopsychologue américaine, militante de 95 ans
- Processus en 4 étapes :
 - Partir de la gratitude et non du désespoir
 - Reconnaître et exprimer nos émotions et sentiments liés à l'état désastreux de notre monde
 - Changer de perception : nous sommes le monde
 - Aller de l'avant : agir à son échelle
- Stages sur travailquirelie.ch

Travail Qui Relie

- Exercice des Phrases ouvertes :
 - À deux, 1 min par personne
 - Une personne parle, l'autre écoute
- **Quand je pense à l'état et l'évolution de notre monde, je me sens...**

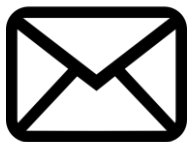
Pistes pour maintenant

- Se relier à soi-même, aux autres et au milieu naturel, c'est-à-dire par exemple méditer, rejoindre des cercles de parole et passer du temps dans la forêt.
- Croire ce que l'on sait : prendre la mesure des différents états de lieux de notre monde.
- Accueillir les émotions et sentiments désagréables qui y sont liés en passant de la tête au corps, en ressentant et exprimant ce qui se passe à l'intérieur de soi.
- Recadrer son écoanxiété comme un signal d'alarme, une réponse saine à un système profondément malade et cesser de la pathologiser comme un trouble.
- Ne pas aller immédiatement vers les solutions, l'espoir ou l'optimisme. Cela peut venir après.
- Reprendre son pouvoir d'agir, qui est lui aussi interdépendant.
- Faire attention à l'engagement hyperactif ou au burn-out militant. Trouver son rôle, sa manière de contribuer au changement.

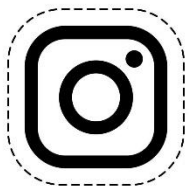
Ressources utiles:

- ciao.ch
- ontecoute.ch (pour les 18-25 ans)
- [Consultation Espace santé-social](#) (Personnel de l'Etat de Fribourg)
- [Formation continue en écopsychologie](#) (Professionnel-les en travail social)

Pour toute autre question/ Falls Sie Fragen haben



climat@fr.ch



monplanclimat_meinklimaplan