



## INSTABILITÉ CLIMATIQUE. Une menace pour l'équilibre mental.

« **L'**instabilité climatique est une des menaces sanitaires les plus urgentes, si ce n'est la plus urgente de ce siècle, car notre équilibre mental va être profondément perturbé par ce qu'on va perdre. » Citant la psychiatre américaine Lise Van Susteren, cofondatrice de la Climate Psychiatry Alliance, la journaliste Laure Noualhat met le doigt sur une maladie qui touche de plus en plus de monde aujourd'hui : l'éco-anxiété. Et dont, travaillant depuis quinze ans sur le terrain environnemental, elle est elle-même atteinte, ainsi qu'elle le reconnaît dans un livre, *Comment rester écolo sans finir dépressif*. « Où qu'on regarde, c'est la cata », panique-t-elle, comparant ce mal au renard du Petit Prince : « Ça ne se soigne pas, ça s'apprivoise et ça colle très, très fort au mental. »

### PERTE DE RÉCONFORT

L'éco-anxiété porte un nom savant reconnu internationalement : la solastalgie. Ce terme, contraction du mot latin *solacium* (réconfort) et du grec ancien *algos* (douleur), a été inventé en 2007 par le philosophe et universitaire australien Glenn Albrecht. « Littéralement, précise la médecin épidémiologiste française Alice Desbiolles, la solastalgie tire son essence de la perte de réconfort engendrée par l'altération d'un environnement ou d'un chez-soi familial. » Il est dès lors impératif de la prendre au sérieux afin de « réinscrire l'homme dans son écosystème et respecter son désarroi ».

Si, dans le monde anglo-saxon, cette maladie est étudiée depuis plus de dix ans, sa propagation a été plus tardive dans les pays francophones, malgré les nombreux signaux d'alarme, notamment les rapports du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat). Son principal déclencheur a été la publication, en 2015, de *Comment tout peut s'effondrer : petit manuel de collapsologie à l'usage des générations présentes*. Best-seller inattendu vendu à plusieurs dizaines de milliers d'exemplaires, cet essai signé par les chercheurs français Pablo Servigne (formé à Gembloux

et à l'ULB) et Raphaël Stevens a fait entrer un mot dans le langage courant : collapsologie.

Sa lecture, en 2017, a sérieusement chamboulé la vie de Géraldine Remy, professeure de français dans le secondaire à Bruxelles. Comme elle le raconte dans *Qui veut la peau de la licorne ?*, « ouvrant les yeux », elle n'a pas pu « complètement les refermer ». « Mais alors, comment continuer de "fonctionner" ? Comment poursuivre le jeu social ? », s'interroge celle qui, désormais, constate que, « tel un disque rayé, mon esprit ne songe plus qu'à l'effondrement. En quête de sens, j'associe chaque événement au déclin de la civilisation, y compris le décrochage scolaire ». Au point de sans cesse aborder le sujet, en famille ou lors de dîners entre amis, tentant de sensibiliser ses proches et ses collègues enseignants. « Je me dispute avec tout le monde », remarque-t-elle.

### EMPATHIE POUR LE VIVANT

« Les individus éco-anxieux pâtissent de leur vision holistique du monde, de leur empathie pour le Vivant, les écosystèmes et la souffrance d'autrui : ils souffrent avec ce qui ne dépend pas d'eux, en tout cas pas directement. Les collapsologues nourrissent involontairement la souffrance des solastalgiques en leur rappelant des vérités qui font mal et des virtualités inquiétantes », analyse Alice Desbiolles dans *L'éco-anxiété. Vivre sereinement dans un monde abîmé*. Selon sa classification, Géraldine Remy est une éco-anxieuse absolue et active (à côté des passives et des éco-anxieux relatifs actifs ou passifs), même si elle n'a pas complètement coupé le cordon ombilical qui la relie à la société. Elle cherche néanmoins à quitter la ville pour un endroit isolé et s'essaie à toutes sortes de stages (dont certains de survie), avec des résultats pour le moins mitigés.

Ce phénomène est principalement présent chez des populations vivant dans des habitats radicalement différents : les zones fortement urbanisées, où le vert est rare, et la pleine

*En route vers le pire ?*

# LA SOLASTALGIE, UNE MALADIE EN DEVENIR

**Michel PAQUOT**

**L'éco-anxiété, ou solastalgie, touche aujourd'hui de plus en plus de monde. Face à cette crainte de l'avenir liée à la notion de collapsologie et qui peut provoquer de graves crises d'angoisse, il convient de se réapproprier le présent avec humilité et joie.**

nature, où les changements sont palpables. « *L'éco-anxiété cueille ceux qui ont beaucoup à perdre, dans les pays riches, observe Laure Noualhat, mais aussi les populations vulnérables.* » Dès lors, face aux catastrophes bien réelles et aux risques encourus, chacun ne devrait-il pas être solastalgique ? Non, parce que, « *nos cerveaux buguent littéralement : nous savons, mais nous ne croyons pas ce que nous savons ; nous savons, et pourtant nous n'agissons pas, ou si peu et si lentement.* » La journaliste compare la situation à celle du Titanic : « *Pendant qu'on s'enquiquine à mettre de la graine germée dans nos bols de quinoa, l'orchestre du Titanic continue de jouer en harmonie. Cet orchestre, c'est notre système.* »

## IMPUISSANCE

Face à ce déni collectif, les éco-anxieux se sentent souvent impuissants, convaincus de leur incapacité à contrôler le changement climatique, même s'ils agissent de leur côté. C'est pourquoi, chez tous ceux qui sont conscients

qu'il n'existe pas de "planète B", se mêlent une souffrance morale et un sentiment de détresse qui peut conduire à la déprime, voire à la dépression. Pour sortir de ce marasme, il est indispensable de « *lâcher prise sans renoncer* » et de « *réguler ses émotions* », tout en les acceptant, préconise Alice Desbiolles. Il importe de trouver en soi une certaine forme d'humilité qui conduit à prendre conscience que se laisser envahir par des pensées négatives, non seulement n'améliore en rien le sort de la planète, mais finit par être contre-productif. « *Faire preuve d'indulgence envers soi-même* » n'est pas une marque de faiblesse. Il faut au contraire « *s'autoriser un brin d'insouciance en dépit de la Nature qui souffre* », car cet « *"égoïsme" dispose de vertus essentielles en ce qu'il permet de se sentir mieux, voir heureux. Il devient dès lors possible d'aller de l'avant et de s'engager pour des causes qui nous tiennent à cœur* ».

L'épidémiologiste propose encore d'autres voies pour prendre à la fois soin de la

terre et de soi : s'émerveiller des beautés de la nature, faire des choses à sa portée (consommer local, supprimer certains aliments), s'organiser en collectifs, etc. Et plutôt que de « *futuriser* » ou « *passéiser* » à l'excès son existence, il convient « *de se réapproprier le présent et de ne pas systématiquement anticiper ce que sera le monde de demain* ». En le remplissant de joie, par exemple, ce que confirme Laure Noualhat lorsqu'elle se réjouit d'avoir « *trouvé un art à sa mesure : celui du rire ! Sardonique, nunuche, méchant et bête, noir, jaune ou vert, le rire est mon anxiolytique favori.* » ■



Laure NOUALHAT, *Comment rester écolo sans finir dépressif*, Paris, Tana, 2020. Prix : 19,75€. Via L'appel : - 5% = 18,77€.

Alice DESBIOLLES, *L'éco-anxiété*, Paris, Fayard, 2020. Prix : 18,80€. Via L'appel : - 5% = 17,86€ (parution le 09/09/2020).

Géraldine REMY, *Qui veut la peau de la licorne ?*, Hévilleers, Ker, 2020. Prix : 18€. Via L'appel : - 5% = 17,10€.

## INDICES

### SOLIDAIRES.

Neuf sœurs religieuses augustines, anciennes infirmières de plus de 80 ans, ont fait, du 15 juin au 5 juillet, une marche parrainée dans le jardin de leur Hôtel-Dieu de Québec. Ses bénéficiaires sont allés aux malades et aux soignants du covid-19.

### PRÉSERVÉES.

Le Conseil souverain du Soudan a approuvé début juillet une loi pénalisant l'excision, jugeant que cette pratique porte atteinte à la dignité de la femme.



### IMMORALE.

Amnesty International Belgique a ainsi qualifié la poursuite de ventes d'armes wallonnes à l'Arabie saoudite, pays impliqué dans des crimes de guerre au Yémen. Une pétition a été lancée en juillet contre cette violation du droit international.

### PREMIÈRE.

Malgré de fortes résistances, le ministère grec de l'Éducation et des Affaires religieuses a décidé que la première mosquée officielle d'Athènes devrait ouvrir dans quelques mois.

### RE-CONSACRÉE.

Le président turc Erdogan a signé le 10 juillet un décret rendant à l'ex-basilique Sainte-Sophie d'Istanbul son statut de mosquée. Son contrôle est cédé à la direction des affaires religieuses et l'édifice a été rouvert au culte.