Éco-anxiété : adaptation et détresse environnementales au prisme de la philosophie de la médecine

Christophe Gauld

Service Psychopathologie du développement de l'enfant et de l'adolescent, Hospices Civils de Lyon et Université de Lyon 1

Institut des sciences cognitives Marc Jeannerod, UMR 5229 CNRS et Université Claude Bernard Lyon 1

Alexandre Heeren

Institut de Recherche en sciences psychologiques, UCLouvain

Institut de neuroscience, UCLouvain

Fonds national de la recherche scientifique F.R.S.- FNRS

Jean-Arthur Micoulaud-Franchi

University sleep medicine department, University hospital of Bordeaux

UMR CNRS 6033 SANPSY, University Hospital of Bordeaux

Cet article est une version « postprint » d'un manuscrit accepté et à paraitre dans la revue *Rhizome*.

Éco-anxiété : adaptation et détresse environnementales au prisme de la philosophie de la médecine

La notion d'éco-anxiété résume différentes souffrances psychiques associées aux conditions environnementales. Elle renvoie à une variété d'états de détresse vécus en réponse à la crise écologique[1]. Bien que quelquefois utilisé dans les milieux activistes et la presse grand public liés aux enjeux environnementaux dès les années 1990, le concept a surtout émergé dans la littérature scientifique internationale avec le philosophe australien de l'environnement, Glenn Albrecht, dans les années 2000. Celui-ci la définissait comme un « sentiment généralisé que les fondements écologiques de l'existence sont sur le point de s'effondrer » se traduisant par « une inquiétude, non spécifique, concernant notre relation à nos environnements[2] ». On en retrouve de nombreuses autres définitions allant d'« une peur chronique de la catastrophe environnementale[3] » ou d'une « anxiété ressentie en réponse à la crise écologique[4] » à une « appréhension et stress face aux menaces prévues pour les écosystèmes par le changement climatique[5] ».

Cette variété de définitions de l'éco-anxiété révèle la nature ambiguë et complexe de ce concept. L'éco-anxiété est certes un « objet-frontière » – un concept commun à plusieurs mondes sociaux permettant « d'assurer un minimum d'identité au niveau de

[1] Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S. et Usher, K. (2021). Understanding eco-anxiety: A systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps. *The Journal of Climate Change and Health*.
[2] Albrecht, G. (2011). Chronic Environmental Change: Emerging 'Psychoterratic' Syndromes. Dans I. Weissbecker (Ed.), *Climate Change and Human Well-Being* (p. 43-56). Springer New York.
[3] Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K. et Speiser, M. (2017). Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance. *American Psychological Association and ecoAmerica*.
[4] Pihkala, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, *12*(19), 7836.
[5] Cunsolo, A., Harper, S. L., Minor, K., Hayes, K., Williams, K. G. et Howard, C. (2020). Ecological grief and anxiety: The start of a healthy response to climate change? *The Lancet Planetary Health*, *4*(7) ;
Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S. et Usher, K. (2021). Understanding eco-anxiety: A systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps. *The Journal of Climate Change and Health*.

[leur] intersection, tout en étant suffisamment souple pour s'adapter aux besoins et contraintes spécifiques de chacun de ces mondes[6] ». Cependant, du fait même de cet ancrage dans le vaste champ des humanités environnementales[7], il apparaît important de mieux préciser son statut vis-à-vis de la santé mentale et de la psychiatrie : l'éco-anxiété devrait-elle ainsi être pathologisée ou est-elle une réponse adaptative légitime (« normale ») face à une menace environnementale concrète ? La réponse à une telle interrogation nous mènera à une définition de l'éco-anxiété soutenue philosophiquement.

Importance de la délimitation entre normal et pathologique

Une juste démarcation entre normal et pathologique pour l'éco-anxiété comporte des implications cliniques, éthiques et de justice sociale. D'un point de vue clinique, le caractère pathologique ou de condition adaptative de l'éco-anxiété pourrait aider à éviter les situations de surmédicalisation ou de sous-médicalisation. Sur le plan éthique, la reconnaissance d'une éco-anxiété définie comme un phénomène d'ajustement à un milieu préjudiciable contribuerait à ne pas faire d'une telle condition une nouvelle catégorie diagnostique du répertoire de la psychiatrie, avec les enjeux de stigmatisation ou de saturation du système de santé qui en découlent. Enfin, en termes de justice sociale, il semble capital de reconnaître que certaines émotions écologiques peuvent conduire à une souffrance ou une incapacité décrites par un individu.

Réponses épistémologiques : conception hybride et conception normativiste

En philosophie de la médecine, certaines conceptions (dites « hybrides ») considèrent qu'un trouble est défini par une émotion dysfonctionnelle causant directement une détresse

[6] Star, S. L. et Griesemer, J. R. (1989). Institutional Ecology, "Translations" and Boundary Objects: Amateurs and Professionals in Berkeley's Museum of Vertebrate Zoology, 1907-39. *Social Studies of Science*, *19*(3), 387-420.

[7] Les humanités environnementales promeuvent ainsi une santé mentale « durable » fondée sur trois piliers développés par le conseil économique et social des nations unies : l'économie, l'écologie politique et la clinique environnementale.

(ou souffrance) pour un individu[8]. Certes, l'éco-anxiété se traduit par une détresse. Cependant, cette détresse n'est pas nécessairement liée à une émotion qui serait nécessairement dysfonctionnelle, que cette émotion ait ou non une proximité avec d'autres émotions déjà pathologisées[9]. En effet, une émotion négative peut être parfaitement appropriée dans un contexte néfaste. D'aucuns penseront d'ailleurs ici au cas de la peur et d'anxiété, dont la fonction première est de nous mobiliser face à de potentiels dangers. Ressentir de la peur ou de l'anxiété face à un danger potentiel est une réaction normale et hautement adaptative sur le plan de l'évolution. D'ailleurs, dans ce cas, ce serait même le fait de ne pas avoir d'émotions négatives dans un contexte néfaste qui serait pathologique. Étant donné que ce critère d'émotion pathologique peine à clairement délimiter le normal du pathologique, cette conception hybride, axée sur la notion de « dysfonction », semble peu opérante pour répondre à la question de la pathologisation de l'éco-anxiété.

Dans une perspective dite « normativiste » de la philosophie de la médecine (qui ne s'appuie pas sur la notion de dysfonction, mais suggère de considérer des jugements de valeur et des facteurs sociaux pour juger du normal ou du pathologique), un trouble psychiatrique est défini comme une détresse qui limite potentiellement les capacités (ou « capabilités ») d'un individu. Cette limitation correspond à l'incapacité d'accomplir des objectifs considérés comme vitaux pour cet individu (par exemple, agir pour l'environnement) et d'atteindre ainsi son niveau de « bonheur minimal[10] ». La santé y est alors décrite comme la capacité d'un sujet à réaliser ses buts vitaux, ce qui implique nécessairement de considérer les relations de

[8] Wakefield, J. (1992). The concept of mental disorder. On the boundary between biological facts and social values. *The American Psychologist*, *47*(3), 373-388.

[9] Contreras, A., Blanchard, M. A., Mouguiama-Daouda, C. et Heeren, A. (2024). When eco-anger (but not eco-anxiety nor eco-sadness) makes you change! A temporal network approach to the emotional experience of climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, *102*, 102822.

[10] Nordenfelt, L. (2006).

l'individu à son environnement[11]. Le trouble apparaît dès que la limitation de la capacité est « potentielle » (Lennart Nordenfelt parle de « capabilité secondaire »), au sens où le sujet n'a plus la capacité d'agir *du fait même de limitations internes* (et non du fait d'une limitation liée à l'environnement).

Application de la conception normativiste à l'éco-anxiété

Ainsi, dans l'optique normativiste, l'éco-anxiété serait considérée comme un trouble si les capacités fonctionnelles et les objectifs vitaux d'un individu seraient dépassées, c'est-à-dire s'il n'était plus en mesure d'agir en faveur de l'environnement/écologie – cette action étant considéré comme l'un de ses buts vitaux. En termes philosophiques, il faudrait dire que l'individu décrivant une éco-anxiété ne possède plus la capacité interne (ou « capabilité ») d'agir favorablement pour l'environnement afin d'atteindre un bien-être qu'il juge comme minimal (la capacité d'agir pour l'environnement étant une valeur appartenant au bonheur minimal subjectif du sujet) – capacité que le sujet aurait perdue du fait de sa détresse écologique. Ainsi, quand l'individu ne peut pas atteindre un de ses buts vitaux, à savoir protéger l'environnement : soit cette limitation est interne, comme une anxiété paralysante et non-productive, et il y a alors pathologie ; soit cette limitation n'est pas interne, mais plutôt liée à un environnement qui échappe à son contrôle et alors il n'y a pas de pathologie.

La notion de limitation interne de capacité d'action est bien prise en compte dans la plupart des cadres théoriques et des échelles d'éco-anxiété. Ceux-ci distinguent explicitement une éco-adaptation (n'entraînant pas de limitation de capacité interne) d'une éco-détresse (entraînant une limitation de capacité interne).

[11] Pörn, I. (1993). Health and adaptedness. *Theoretical Medicine*, *14*(4), 295-303.

Chez certains individus et dans certaines formes d'éco-anxiété (s'exprimant, par exemple, sous forme de colère plutôt que de tristesse[12]), la détresse vécue est adaptative, c'est-à-dire qu'elle permet à ces individus de déployer des attitudes, intentions et comportements pro-environnementaux. Une éco-anxiété adaptative n'aurait pas suffisamment d'impact sur l'individu pour dépasser ses capacités d'agir. En retour, ces attitudes, intentions et comportements, correctement déployés, lui permettront de diminuer sa détresse.

Au contraire, chez d'autres individus et dans d'autres formes d'éco-anxiété, la détresse est limitante. Cette limitation correspond à une incapacité à déployer des comportement pro-environnementaux (éventuellement collectifs). C'est justement quand l'individu ne parviendrait plus à agir pour l'environnement qu'il tomberait dans la pathologie[13]. Par exemple, la tristesse d'un individu pourrait l'empêcher de produire les attitudes, intentions et comportements qui lui semblent bénéfiques pour l'environnement.

Synthèse

Cette inscription dans une perspective philosophique normativiste nous permet de proposer une définition originale de l'éco-anxiété. Elle pourrait ainsi être définie comme un ensemble d'émotions écologiques induisant une détresse limitant potentiellement les capacités de l'individu et dont certaines émotions déclenchent une réponse adaptative face à une menace environnementale réelle, donnant éventuellement lieu à des changements intentionnels, comportementaux ou environnementaux. Une telle définition implique que, sous certaines conditions liées aux limitations internes de capacité de l'individu, l'éco-anxiété serait

[12] Contreras, A., Blanchard, M. A., Mouguiama-Daouda, C. et Heeren, A. (2024). When eco-anger (but not eco-anxiety nor eco-sadness) makes you change! A temporal network approach to the emotional experience of climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, *102*, 102822.

[13] Heeren, A. et Asmundson, G. J. G. (2023). Understanding climate anxiety: What decision-makers, health care providers, and the mental health community need to know to promote adaptative coping. *Journal of Anxiety Disorders*, *93*, 102654.

considérée comme pathologique. L'enjeu des recherches futures s'intéressant aux émotions écologiques sera de délimiter ces conditions.

Ouvertures

Il est important de préciser que cette pathologisation (conditionnelle) n'implique pas nécessairement une médicalisation. En effet, une condition considérée comme pathologique n'est pas nécessairement une condition qui doit être médicalisée. En fait, le cœur du problème lié à l'éco-anxiété ne semble pas se concentrer sur son caractère normal ou pathologique, qui ne prend pas suffisamment en compte les enjeux environnementaux. Les défis se concentreraient plutôt sur les enjeux de sur – ou sous-médicalisation – de cette condition.

Au-delà de la pathologisation, décrite à un niveau individuel et impliquant la théorie de l'action[14] et la notion de capabilité[15], les enjeux liés à la médicalisation (ou à la non-médicalisation) de l'éco-anxiété relèvent d'une réflexion qui dépend d'enjeux déployés au niveau collectif. Ne pas médicaliser l'éco-anxiété nécessite de ne pas chercher à agir sur les comportements individuels, ni même à promouvoir des campagnes de médicalisation. Il serait plus approprié de considérer que l'éco-anxiété relève plutôt de défis politiques et sociaux associés à ce domaine. Il s'agit de penser à la meilleure manière de rendre capable des comportements adaptatifs qui dépendent du collectif, à renforcer des liens de santé autour de la santé environnementale et à maintenir les capabilités, collectivement et de manière communautaire, par exemple, en soutenant les services de promotion et prévention de la santé. Ainsi, si la perte de capabilité est certes décrite au niveau individuel, l'action pour renforcer les capabilités des individus se joue au niveau des environnements. Il faudrait rendre

[14] Pörn, I. (1993). Health and adaptedness. *Theoretical Medicine*, *14*(4), 295-303.
[15] Nordenfelt, L. (2006). The Concepts of Health and Illness Revisited. *Medicine, Health Care and Philosophy*, *10*(1), 5-10.

ceux-ci propices à la mise en place de capacités de gestion écologique (par exemple, en mettant en place des bornes de recyclage).

C'est en cela que le mot-valise d'éco-anxiété fait se rejoindre la psychiatrie, la santé mentale et les champs de la santé environnementale, de l'éco-psychologie, de la santé publique, des inégalités socio-économiques, des flux humains ou de la géographie politique. La notion d'éco-anxiété appelle à considérer les environnement sociaux, culturels et esthétiques favorables à la restauration des liens sociaux et au développement des initiatives collectives au quotidien – autant de réponses environnementales, populationnelles, sociales et communautaires nécessaires pour éviter d'aggraver l'insécurité écologique.