

Abstract - Groupe n°2

Climat et santé mentale: émergence de l'éco-anxiété et des troubles dépressifs liés au changement climatique

Jérémie Ketterer, Maël Le Forestier, Aymeric Poitiers, Alan Sherif

Introduction

« Quel que soit le rythme de réduction des émissions de gaz à effet de serre, les impacts dévastateurs du réchauffement sur la nature et l'humanité qui en dépendent vont s'accélérer et devenir douloureusement palpables bien avant 2050 » d'après le sixième rapport d'évaluation du GIEC.

Le terme d'éco-anxiété, inventé en 1995 par Théodore Roszak, s'est bien plus largement répandu dernièrement en lien avec un pessimisme grandissant face au futur climatique. « Il évoque une forme de stress pré-traumatique lié à l'imagination d'un futur incertain voire existentiellement menaçant pouvant être associé à plusieurs types d'émotions telles que la peur, la tristesse, la colère et le désespoir. Ce syndrome peut entraîner ou être associé à un état anxio-dépressif » (citation de Sarah Koller lors de notre entretien).

D'après un sondage américain (1), datant de 2020, sur 2107 adultes, 56% identifient le changement climatique comme le problème le plus important de la société actuelle, dont 68% rapportent avoir ressenti au moins un peu d'éco-anxiété.

L'anxiété climatique, ou éco-anxiété, est susceptible de prendre une place plus importante pour les professionnel-le-s de la santé mentale et les médecins de premier recours dans les années à venir (2). En raison de son émergence encore très récente, l'éco-anxiété a probablement une prévalence plus importante, mais l'absence de critère diagnostique due au manque de littérature scientifique à disposition, ainsi que la difficulté à établir un seuil différenciant la réaction physiologique normale de la réaction pathologique, compliquent l'obtention de données représentatives. Par conséquent, il n'y pas encore de prise en charge unanimement définie, même si on peut déjà penser que celle-ci impliquerait sans doute un travail interdisciplinaire et pas seulement médical.

Notre recherche a consisté à éclaircir cette notion encore floue d'éco-anxiété en posant les questions suivantes : L'éco-anxiété devrait-elle être considérée comme un trouble psychiatrique ? Quels vont être les différents acteurs nécessaires à sa prise en charge ? Enfin, dans quelle mesure la population est-elle touchée et informée sur l'éco-anxiété ?

Méthodologie

Nous avons débuté par la revue de littérature scientifique sur Pubmed et Google Scholar ainsi que par son analyse afin de mieux cibler nos questions de recherche. Ensuite, nous avons mené plusieurs entretiens semi-structurés en distanciel avec des intervenant-e-s varié-e-s tel-le-s que : Pr. Nicolas Senn (chef du service de médecine de famille à Unisanté), Pr. Philippe Conus (psychiatre au CHUV), Karim Boubaker (médecin cantonal vaudois), Jacques Dubochet (biophysicien à l'UNIL et Nobel de Chimie 2017), Sarah Koller (écopsychologue), Marie Israël (psychologue et co-directrice de la fondation groupe d'accueil et d'action psychiatrique), Sonja Hediger (co-fondatrice d'Extinction Rebellion Lausanne), Bertrand Kiefer (rédacteur en chef de la Revue Médicale Suisse), Ariane Zinder (psychologue chez Pro Mente Sana) et Jean-Philippe Pierron (philosophe à l'Université de Bourgogne). De plus, nous avons effectué un sondage portant sur 3 questions différentes auprès de nos camarades étudiant-e-s de la 1^{ère} à la 3^{ème} année de Bachelor de Médecine à Lausanne, la littérature ayant démontré que les jeunes étaient majoritairement plus touché-e-s. 161 questionnaires ont été complétés. La première question nous a permis de quantifier le taux de personnes familières avec le terme "éco-anxiété". Puis, nous avons donné la définition que nous avons établie suite aux entretiens, pour les personnes ne connaissant pas cette thématique spécifique afin que les répondant-e-s quantifient leur niveau d'éco-anxiété sur une échelle de 0 à 5. Finalement la dernière question interrogeait les sondé-e-s sur l'importance (échelle de 0 à 5) d'intégrer cette thématique dans la formation médicale.

Résultats

Au cours de nos entretiens, il est clairement ressorti qu'il n'existe pas de consensus quant à la définition exacte de l'éco-anxiété. Celle-ci n'est pas considérée comme un diagnostic clinique mais davantage comme un syndrome. Il est donc important d'éviter de pathologiser toute réponse émotionnelle au changement climatique (3).

L'éco-anxiété peut d'ailleurs avoir des effets positifs. Elle peut devenir une force motrice pour permettre le passage à l'action en faveur du climat, par exemple en s'engageant et en militant au sein d'associations. Cela donne la possibilité de partager un ressenti émotionnel similaire, de s'impliquer dans des mouvements collectifs et d'agir contre l'inertie. De manière plus générale, cela permet la construction de sa propre résilience, ce qui est probablement le meilleur traitement actuellement disponible (4).

Il n'existe pas de consensus scientifique quant à une prise en charge spécifique à l'éco-anxiété (5). Elle doit être individualisée et favoriser l'entraide et l'intégration au sein de la communauté. Il existe une démarche de travail en groupe, le "Travail qui relie", inventée par l'écopsychologue Joanna Macy, touchant au domaine de l'éco-spiritualité, permettant en groupe de se reconnecter à soi, aux autres et à la nature. Toutefois cette méthode ne convient pas à tout le monde, il faut donc adapter l'accompagnement et le soutien apporté à la personne en fonction de ses besoins et ses croyances.

Il existe peu de statistiques précises disponibles au niveau de la population suisse, cependant certaines études ont été conduites dans le but d'identifier les prévalences au sein de différentes populations. Une étude sur des adultes se basant sur l'échelle de mesure de l'éco-anxiété a montré que 17 à 27% des participants souffraient d'un degré d'anxiété climatique ayant un impact sur leur fonctionnement quotidien. Elle a également montré que les groupes d'âges plus jeunes ont obtenu des scores d'anxiété climatique plus élevés que les autres adultes (3).

Dans notre questionnaire, parmi 161 participant-e-s (étudiant-e-s en médecine à Lausanne), 80 déclarent être familiers avec le terme éco-anxiété ou anxiété climatique, et 81 n'en ont jamais entendu parler. Suite à la définition que nous leur avons exposée, sur une échelle de 0 à 5, nous leur avons demandé à quelle intensité ils estiment ressentir de l'éco-anxiété. 21 (13%) personnes se situent à 0 (aucune éco-anxiété,) 27 (16.8%) se situent à 1, 46 (28.6%) à 2, 38 (23.6%) à 3 et 24 à 4 (14.9%). 5 personnes (3.1%) s'évaluent à 5 sur 5. En somme, les résultats de notre questionnaire confirment l'hypothèse de jeunes se sentant particulièrement concerné-e-s par l'éco-anxiété.

Discussion

Suite à cette étude, il faut considérer le fait que l'éco-anxiété ne définit pas nécessairement un processus pathologique, mais un phénomène qui peut et doit être considéré comme une réaction saine dans un monde « malade », en écho au modèle systémique en psychologie. En effet, la particularité du climat en tant que facteur de stress environnemental est que celui-ci est réel, et qu'il est donc rationnel de ressentir une certaine inquiétude. La distinction entre le sain et le pathologique peut être évaluée par l'impact sur le fonctionnement quotidien de la personne. Une échelle de mesure de l'anxiété relative au changement climatique a été développée et validée en 2020 (3).

Concernant le traitement, il est légitime de se demander si un certain degré d'éco-anxiété ne serait pas nécessaire malgré la souffrance occasionnée afin de passer à l'action tout en évitant qu'une anxiété trop élevée s'installe, étant donné les conséquences néfastes psychiques que cela pourrait entraîner. Les médias ont et pourraient avoir un rôle encore plus déterminant à jouer dans l'équilibre concernant cette problématique émergente.

Notre étude présente des biais dans certaines catégories, il aurait donc été intéressant de réaliser un sondage à plus grande échelle intégrant des variables de genre et socio-économiques ainsi que de se focaliser sur d'autres classes d'âge afin de réaliser des investigations plus approfondies.

Pour finir, il nous semble qu'il pourrait être judicieux d'intégrer ces thématiques dans la formation médicale afin de faciliter la prise en charge future de patients ayant des troubles en lien avec le changement climatique.

Références

1. Thoma MV, Rohleder N, Rohner SL. Clinical Ecopsychology: The Mental Health Impacts and Underlying Pathways of the Climate and Environmental Crisis. *Front Psychiatry*. 2021;12:675936. Published 2021 May 21. DOI:10.3389/fpsy.2021.675936
2. Clayton S. Climate Change and Mental Health. *Curr Environ Health Rep*. 2021;8(1):1-6. DOI:10.1007/s40572-020-00303-3
3. Clayton S. Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *J Anxiety Disord*. 2020;74:102263. DOI:10.1016/j.janxdis.2020.102263
4. Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica [En ligne]. 2017 [cité le 1 juillet 2021]. Disponible: <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
5. Usher K, Durkin J, Bhullar N. Eco-anxiety: How thinking about climate change-related environmental decline is affecting our mental health. *Int J Ment Health Nurs*. 2019;28(6):1233-1234. DOI:10.1111/inm.12673

Mots clés

Éco-anxiété, anxiété climatique, climat, santé mentale

5 juillet 2021

Climat et santé mentale

Émergence de l'éco-anxiété et des troubles dépressifs liés au changement climatique

Jérémie Ketterer, Maël Le Forestier, Aymeric Poitiers, Alan Sherif

Introduction

- Le changement climatique est perçu comme le **problème actuel le plus important selon 56% des adultes**, dont **68% rapportent avoir ressenti au moins un peu d'«éco-anxiété»** (1)
- La **prévalence est probablement sous-estimée**, car:
 - Concept émergent
 - Encore peu d'intérêt scientifique
 - Absence de critère diagnostique due à une limite floue entre **réaction physiologique normale et pathologique**
- Pas de consensus** quant à la prise en charge (2)

- L'éco-anxiété devrait-elle être considérée comme un trouble psychiatrique ?
- Quels vont être les différents acteurs nécessaires à sa prise en charge ?
- Dans quelle mesure la population est-elle touchée et informée sur l'éco-anxiété ?

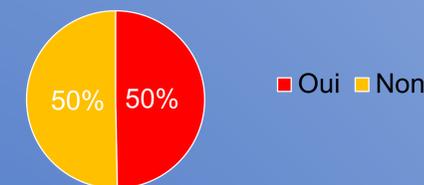


Eco-anxiété: Forme de stress pré-traumatique lié à l'imagination d'un futur incertain voire existentiellement menaçant, pouvant être associé à diverses émotions (colère, tristesse...)
N'est pas un trouble psychiatrique au sens strict mais peut entraîner ou être associé à un état anxio-dépressif.*

Résultats

- Pas de consensus scientifique** quant à la définition de l'éco-anxiété. Celle-ci n'est **pas considérée comme un diagnostic clinique** mais davantage comme un **syndrome** (1)
- Très récent**: une échelle de mesure de l'anxiété relative au changement climatique a été développée et validée en 2020 (3)
- Prise en charge: variable et individualisée**, favoriser l'entraide et l'intégration au sein de la communauté
- 161 personnes** ont répondu à notre questionnaire et montré une **médiane plutôt élevée d'éco-anxiété** :

Nombre de personnes connaissant le terme éco-anxiété ou anxiété climatique?



Niveau d'éco-anxiété sur une échelle de 0 à 5



Discussion

- L'éco-anxiété n'est **pas nécessairement un processus pathologique**
- En écho au modèle systémique en psychologie, elle peut être considérée comme une **réaction saine dans un monde «malade»**
- Un certain degré d'éco-anxiété pourrait être **nécessaire** afin de **passer à l'action**
- Les médias** ont et auront un rôle déterminant à jouer dans l'équilibre concernant cette **problématique émergente**
- Des études à plus grande échelle intégrant des **variables de genre et socio-économiques** devraient être réalisées
- À l'avenir il serait judicieux d'intégrer ces thématiques dans la formation médicale

Méthodologie

- Revue de littérature** (PubMed et Google Scholar)
- Questionnaire** de 3 questions en ligne adressé aux étudiant·e·s de médecine de Lausanne (1^{ère} à 3^{ème} année)
- 10 Entretiens semi-structurés**:
 - Professionnel·le·s de la santé: médecin de famille, psychologue, psychiatre, médecin cantonal
 - Association engagée pour le climat
 - Association/fondation pour les patient·e·s atteint·e·s de troubles psychiatriques
 - Média
 - Philosophe