

très grave, nous n'avons pas de directe, nous sentons le danger... Il peut donc devenir envahissant, priver les soignants de leviers pour influencer une sensibilité à la dépression. Les adolescents que Marion Robin, psychiatre à l'Institut national Montsouris, à Paris, ne se pas de faire savoir aux adultes ont « bousillé la planète ». « Les écologistes créent une menace diffuse, un sentiment de danger. Le "contingent" de la société s'effrite. L'humanité vient rencontrer leur prise de conscience de la finitude. »

Spécialiste du burn-out, qui lui se déclare donc en version thérapeute, met sur pied un atelier de la collapsologie pour l'impact mental du sombre avenir. « Le collapse réactive les aspects eschatologiques. Il nous ramène à notre humanité, à sa fragilité. » Pour douloureux à la réalité, l'écologie ne veut pas bien. « Le même n'a pas fait le fier le jour où il m'a averti qu'elle ne lui offrirait de miel. Dix de ses douze ruches ont mourus. » La compréhension actuelle est devenue émotionnelle. « Comme un élargissement soudain de conscience. Un choc. »

Aider à l'encasser, voilà un nouveau de santé publique. Il mobilise déjà les académies des sciences de tous les continents de l'Union européenne, de même l'Association des psychiatres américains, en mars 2017, rendait un rapport sur l'impact du changement climatique. Conclusion : il « peut accroître les pathologies liées au stress comme les dépressions, les troubles anxieux et la dépression ». Certains blogs américains traitant de l'environnement fournissent des liens en fin de lecture, des liens interactifs un soutien psychologique.

Le plombier l'ambiance des diners, Alexandre des temps pollués, l'abbé poissonnier qui distribue les sacs à tout-va, je n'ai pas pu apprécier l'exceptionnelle douceur de la fin de l'après-midi. « Pour toutes les formes d'anxiété, par l'action que l'on s'oppose, explique le professeur Pelissolo, puisque l'anxiété ne monte d'hormones de stress qui ne se battent contre une menace » d'indomnité, donc : engagement militaire et activité physique.

Marthal Breton, étudiant à AgroTech, noie ainsi « peur, tristesse et dépression » dans une « boulimie d'actions et de projets », notamment en organisant des ateliers scolaires pour le climat à Paris. Adèle Vincent Verzat a choisi la « thérapie heureuse » et rassemble mentalement des amis pour « digérer les émotions ». « Sentir un réseau dentaire », « sentir dans un monde sans argent », « être dans un monde sans argent », « être dans un monde sans argent », « être dans un monde sans argent ». 19 ans, a trouvé son sas de décompression en rejoignant Extinction Rebellion et mouvement de désobéissance civile. « Je suis né en octobre 2018 au Royaume-Uni. D'autres s'attaquent aux ennemis quotidiens plus vert : viande, plastique, produits ménagers, déchets ou autres surfaces. Changement de vie, changement d'idées. »

Sur Facebook a émergé, en décembre 2017, le groupe La collapsologie (14 000 membres). Derrière l'oxygène, il y a l'objectif d'affronter collectivement les peurs en partageant les expériences, résume l'un des fondateurs, Stéphane, professeur d'économie-géographie à l'Institut universitaire Champollion. « J'avais eu une conversation avec un homme prêt à tuer lui-même sa famille tellement il était perturbé, réalisé les conséquences psychiques de la crise, qui est également propice aux discussions, qui est également propice aux discussions, qui est également propice aux discussions. » Adhérer au groupe a permis à Marion Robin de sortir de sa clause de non-responsabilité. « J'ai découvert la collapsologie et son "solastalgie", ce sentiment d'être en proie à un monde qu'on imaginait pour nous. Je n'étais plus seule, je pouvais partager mes émotions. » Depuis, elle a écrit le livre, le vrai et les réparations. « Je suis toujours dégoûtée mais je suis plus peur. » Echanger sur l'effondrement la requiète.

« LES PROBLÈMES ÉCOLOGIQUES AJOUTÉS AUX ATTENTATS CRÉENT UNE MENACE DIFFUSE, UN BAIN D'INSÉCURITÉ »

Marion Robin, psychiatre

« Le climat suscite une peur inédite, car elle est planétaire »

Frédéric Le Blay est maître de conférences à l'université de Nantes au département de lettres anciennes et chercheur au Centre François-Viète d'épistémologie et d'histoire des sciences et des techniques. Il est aussi le coordinateur scientifique du programme de recherche interdisciplinaire Atlanys, « Penser la fin du monde : imaginaire et expérience de la catastrophe ».

L'anxiété que suscite chez certaines personnes le réchauffement climatique ressemble-t-elle, selon vous, à d'autres grandes peurs qui ont pu s'emparer de l'humanité par le passé ?

Le climat suscite à mon sens une peur inédite : elle est la première à prendre une dimension planétaire. On peut certes faire une analogie avec l'angoisse suscitée par l'apocalypse nucléaire, engendrée par les bombardements d'Hiroshima et de Nagasaki, en août 1945. L'essayiste autrichien Günther Anders (1902-1992) a été l'un de ceux qui ont théorisé ce risque et il était clair pour lui que cette menace était la première qui pesait sur l'ensemble de l'humanité. Mais si on regarde de plus près, cette peur a surtout touché le monde occidental. En revanche, aujourd'hui, la peur du réchauffement climatique est beaucoup plus largement partagée.

Les « grandes peurs » constituent un phénomène fréquent dans l'histoire de l'humanité. Même si son importance n'est pas aussi grande qu'on l'a cru, le millénarisme a bien existé. Autre exemple, au cours des dernières années, on a vu une fraction de la population croire que la fin des temps surviendrait le 21 décembre 2012, date à laquelle le calendrier maya devait se terminer. On ne peut pas dire que c'était une hystérie collective, elle était plutôt limitée à une communauté bien précise, mais il y a bien eu une forme d'emballement médiatique.

Autre manifestation récente, qui a connu pour sa part une application institutionnelle et politique forte, c'était la peur du bug de l'an 2000. L'État américain avait mis en place une cellule de suivi pour informer le public et inciter les entreprises à prendre les mesures nécessaires. Finalement, l'apocalypse technologique que n'a pas eu lieu.

Qu'est-ce qui caractérise généralement ces « grandes peurs » ?

Dans quel contexte les voit-on surgir ?

Les peurs apocalyptiques sont une manifestation d'une crise que vit une communauté particulière. Elles

que est essentiel : il permet la sécrétion d'endorphines, analgésiques naturels de l'organisme qui aident aussi à combattre la douleur psychique.

— Sortez autant que possible de chez vous, laissez-vous aller à la beauté de la nature.

— Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. Il y a beaucoup d'autres personnes qui peuvent être aussi traumatisées que vous, mais qui n'en parlent tout simplement pas.

— Diversifiez votre travail et votre vie : forcez-vous à partici-

sortir le fait d'un contexte culturel, religieux, spirituel précis. Elles proviennent de causes factuelles qui font surgir l'angoisse et cet imaginaire. Par exemple, les grandes pandémies, telles que les grandes pestes du Moyen Âge, ont préparé le retour du spectre de la fin du monde. Des variations climatiques peuvent aussi être à l'origine d'un tel trouble, car elles ont parfois été suffisamment importantes pour provoquer des situations de crise, voire de profonds bouleversements, au sein de certaines sociétés. On sait que l'éruption de super volcans au Japon et en Indonésie au XVIII^e siècle a provoqué un hiver volcanique qui a perturbé le climat. Conséquence-

« Les peurs ont tendance à paralyser, ou à faire sombrer dans des postures irrationnelles »

ment, les récoltes ont été moins bonnes. Pour cette raison, certains historiens considéraient que ces perturbations ont pu jouer un rôle dans le déclenchement de la Révolution française. Sans que ces explosions génèrent de grande peur, cet exemple montre que l'environnement peut être un acteur de l'histoire.

Le climat a-t-il déjà provoqué la crainte d'un effondrement du monde ?

Pour le moment, les exemples ne sont pas faciles à mettre en évidence, mais nous pouvons formuler certaines hypothèses. La fin des périodes glaciaires s'est étalée sur plusieurs dizaines de milliers d'années et a été marquée par des phases de réchauffement et de refroidissement successives, avec une grande variation du niveau des mers. On peut imaginer à quel point les hommes préhistoriques ont pu être perturbés par ces bouleversements.

Les alignements de menhirs de Carnac, en Bretagne, nous en donnent peut-être un aperçu. C'est ce que pense Serge Cassen, spécialiste des sociétés du néolithique, et notamment des structures symboliques. Il estime que les hommes qui ont dressé ces pierres pourraient avoir cherché à créer une barrière symbolique pour empêcher la

per à des activités non liées au climat. Et, avec vos compagnons de lutte, jouez à des jeux, dansez, racontez des blagues, mais ne parlez pas de climat !

— Vos craintes sont réalistes. Mais ce que vous pouvez faire, ou ce que vous vous attendez à pouvoir faire, ne l'est peut-être pas.

montée des eaux. Peut-être ont-ils craint l'effondrement de leur monde. En d'autres endroits du littoral atlantique européen, des archéologues ont retrouvé des restes immergés de villages de pêcheurs. Il y a donc eu un abandon de lieux d'habitation. Cette montée des eaux est sans doute à l'origine des mythes du déluge qui existent dans plusieurs parties du monde depuis très longtemps. Ce mythe se termine généralement par un retour à la normale.

La fin d'un monde n'est donc pas forcément synonyme de fin du monde ?

Au cours de l'Antiquité, l'idée d'une fin du monde radicale est rare. On croit plutôt à un cycle entre effondrement et renaissance. L'humanité pouvait ainsi se purifier de la corruption qui s'emparait inévitablement d'elle. Dans ses *Météorologiques*, Aristote se fait l'écho de la théorie de la « grande année ». Ce mythe d'origine orientale était très populaire chez les Grecs. Un cycle lié au mouvement des astres devait se terminer par une fin du monde puis une renaissance. Aristote réfute cette croyance. Mais elle a pu se répandre notamment parce que, à cette époque, certaines régions du monde grec étaient en cours de désertification.

La peur de la fin du monde peut-elle permettre à l'humanité d'avancer ?

Elle peut être utilisée à des fins idéologiques ou politiques, et avoir de ce fait un profond impact sur notre monde, ce qui n'est pas forcément rassurant. Chez certaines communautés évangéliques contemporaines, l'attente de l'apocalypse est un élément du discours religieux employé pour expliquer notamment les catastrophes qui s'abattaient sur les hommes, comme la tempête Katrina qui a frappé La Nouvelle-Orléans en 2005, ou pour promouvoir le retour à un ordre moral rigoriste. Dans des mondes religieux encore plus extrêmes, comme celui de l'organisation État islamique, l'apocalypse sert à justifier l'action terroriste. Quant au progrès, il est induit non par la peur, mais par nos capacités de résilience. Face au réchauffement climatique, les sociétés pensent aujourd'hui à se réorganiser, ce qui leur fait saluer. Et on pourrait croire que l'angoisse peut servir d'aiguillon. Mais la nécessité de l'adaptation, si on ne se contente pas de la subir, est le fruit d'une réflexion collective, d'une volonté partagée de s'engager dans la transformation profonde des structures sociales, politiques, culturelles, etc. Il faut donc plutôt parler d'une prise de conscience ou de lucidité collective. Les peurs ont tendance à paralyser, ou à faire sombrer dans des postures irrationnelles. J'en donne un exemple : les survivalistes, qui craignaient l'apocalypse nucléaire dans les années 1950-1960, ont adopté une attitude de repli et n'ont pensé qu'à organiser leur propre survie après la fin du monde. Certains adeptes de la théorie de l'effondrement ont aujourd'hui le même réflexe, ils ne songent pas à s'engager dans une transformation sociale majeure qui permettrait d'éviter la catastrophe.

Propos recueillis par Marc-Olivier Bherer

ON EST FOUTUS MAIS...

Cinq conseils pour positiver

D'jà en 2010, dans un article paru sur le site américain Grist, la directrice de l'ONG Global Witness livrait les seize astuces pour éviter le « burn-out climatique » de la psychiatre Lise Van Susteren, destinées aux militants écologistes, mais également utiles pour tous les éco-anxieux. En voici cinq :

— Prenez soin de vous physiquement et spirituellement, en adoptant un mode de vie sain et en maintenant un équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle. L'exercice physi-

que est essentiel : il permet la sécrétion d'endorphines, analgésiques naturels de l'organisme qui aident aussi à combattre la douleur psychique.

— Sortez autant que possible de chez vous, laissez-vous aller à la beauté de la nature.

— Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. Il y a beaucoup d'autres personnes qui peuvent être aussi traumatisées que vous, mais qui n'en parlent tout simplement pas.

— Diversifiez votre travail et votre vie : forcez-vous à partici-