



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

Gauld, Christophe ; Heeren, Alexandre ; Micoulaud-Franchi, Jean-Arthur

CITE THIS VERSION

Gauld, Christophe ; Heeren, Alexandre ; Micoulaud-Franchi, Jean-Arthur. *Éco-anxiété : adaptation et détresse environnementales au prisme de la philosophie de la médecine*. In: *Rhizome*, Vol. 90-91, no.2-3, p. TBD (2024) <http://hdl.handle.net/2078.1/289968>

Le dépôt institutionnel DIAL est destiné au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques émanant des membres de l'UCLouvain. Toute utilisation de ce document à des fins lucratives ou commerciales est strictement interdite. L'utilisateur s'engage à respecter les droits d'auteur liés à ce document, principalement le droit à l'intégrité de l'œuvre et le droit à la paternité. La politique complète de copyright est disponible sur la page [Copyright policy](#)

DIAL is an institutional repository for the deposit and dissemination of scientific documents from UCLouvain members. Usage of this document for profit or commercial purposes is strictly prohibited. User agrees to respect copyright about this document, mainly text integrity and source mention. Full content of copyright policy is available at [Copyright policy](#)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

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 paraître dans la revue *Rhizome*.

24

25 Éco-anxiété : adaptation et détresse environnementales au prisme de 26 la philosophie de la médecine 27

28 La notion d'éco-anxiété résume différentes souffrances psychiques associées aux conditions
29 environnementales. Elle renvoie à une variété d'états de détresse vécus en réponse à la crise
30 écologique¹. Bien que quelquefois utilisé dans les milieux activistes et la presse grand public
31 liés aux enjeux environnementaux dès les années 1990, le concept a surtout émergé dans la
32 littérature scientifique internationale avec le philosophe australien de l'environnement, Glenn
33 Albrecht, dans les années 2000. Celui-ci la définissait comme un « sentiment généralisé que
34 les fondements écologiques de l'existence sont sur le point de s'effondrer » se traduisant par
35 « une inquiétude, non spécifique, concernant notre relation à nos environnements² ». On en
36 retrouve de nombreuses autres définitions allant d'« une peur chronique de la catastrophe
37 environnementale³ » ou d'une « anxiété ressentie en réponse à la crise écologique⁴ » à une
38 « appréhension et stress face aux menaces prévues pour les écosystèmes par le changement
39 climatique⁵ ».

40 Cette variété de définitions de l'éco-anxiété révèle la nature ambiguë et complexe de ce
41 concept. L'éco-anxiété est certes un « objet-frontière » – un concept commun à plusieurs
42 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*.

43 [leur] intersection, tout en étant suffisamment souple pour s'adapter aux besoins et
44 contraintes spécifiques de chacun de ces mondes⁶ ». Cependant, du fait même de cet ancrage
45 dans le vaste champ des humanités environnementales⁷, il apparaît important de mieux
46 préciser son statut vis-à-vis de la santé mentale et de la psychiatrie : l'éco-anxiété devrait-elle
47 ainsi être pathologisée ou est-elle une réponse adaptative légitime (« normale ») face à une
48 menace environnementale concrète ? La réponse à une telle interrogation nous mènera à une
49 définition de l'éco-anxiété soutenue philosophiquement.

50 [Importance de la délimitation entre normal et pathologique](#)

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

61 [Réponses épistémologiques : conception hybride et conception normativiste](#)

62 En philosophie de la médecine, certaines conceptions (dites « hybrides ») considèrent qu'un
63 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.

64 (ou souffrance) pour un individu⁸. Certes, l'éco-anxiété se traduit par une détresse.
65 Cependant, cette détresse n'est pas nécessairement liée à une émotion qui serait
66 nécessairement dysfonctionnelle, que cette émotion ait ou non une proximité avec d'autres
67 émotions déjà pathologisées⁹. En effet, une émotion négative peut être parfaitement
68 appropriée dans un contexte néfaste. D'aucuns penseront d'ailleurs ici au cas de la peur et
69 d'anxiété, dont la fonction première est de nous mobiliser face à de potentiels dangers.
70 Ressentir de la peur ou de l'anxiété face à un danger potentiel est une réaction normale et
71 hautement adaptative sur le plan de l'évolution. D'ailleurs, dans ce cas, ce serait même le fait
72 de ne pas avoir d'émotions négatives dans un contexte néfaste qui serait pathologique. Étant
73 donné que ce critère d'émotion pathologique peine à clairement délimiter le normal du
74 pathologique, cette conception hybride, axée sur la notion de « dysfonction », semble peu
75 opérante pour répondre à la question de la pathologisation de l'éco-anxiété.
76 Dans une perspective dite « normativiste » de la philosophie de la médecine (qui ne s'appuie
77 pas sur la notion de dysfonction, mais suggère de considérer des jugements de valeur et des
78 facteurs sociaux pour juger du normal ou du pathologique), un trouble psychiatrique est défini
79 comme une détresse qui limite potentiellement les capacités (ou « capacités ») d'un
80 individu. Cette limitation correspond à l'incapacité d'accomplir des objectifs considérés
81 comme vitaux pour cet individu (par exemple, agir pour l'environnement) et d'atteindre ainsi
82 son niveau de « bonheur minimal¹⁰ ». La santé y est alors décrite comme la capacité d'un sujet
83 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).

84 l'individu à son environnement¹¹. Le trouble apparaît dès que la limitation de la capacité est
85 « potentielle » (Lennart Nordenfelt parle de « capabilité secondaire »), au sens où le sujet n'a
86 plus la capacité d'agir *du fait même de limitations internes* (et non du fait d'une limitation liée
87 à l'environnement).

88 [Application de la conception normativiste à l'éco-anxiété](#)

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

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

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

105 Chez certains individus et dans certaines formes d'éco-anxiété (s'exprimant, par exemple,
106 sous forme de colère plutôt que de tristesse¹²), la détresse vécue est adaptative, c'est-à-dire
107 qu'elle permet à ces individus de déployer des attitudes, intentions et comportements pro-
108 environnementaux. Une éco-anxiété adaptative n'aurait pas suffisamment d'impact sur
109 l'individu pour dépasser ses capacités d'agir. En retour, ces attitudes, intentions et
110 comportements, correctement déployés, lui permettront de diminuer sa détresse.

111 Au contraire, chez d'autres individus et dans d'autres formes d'éco-anxiété, la détresse est
112 limitante. Cette limitation correspond à une incapacité à déployer des comportement pro-
113 environnementaux (éventuellement collectifs). C'est justement quand l'individu ne
114 parviendrait plus à agir pour l'environnement qu'il tomberait dans la pathologie¹³. Par
115 exemple, la tristesse d'un individu pourrait l'empêcher de produire les attitudes, intentions et
116 comportements qui lui semblent bénéfiques pour l'environnement.

117 Synthèse

118 Cette inscription dans une perspective philosophique normativiste nous permet de proposer
119 une définition originale de l'éco-anxiété. Elle pourrait ainsi être définie comme un ensemble
120 d'émotions écologiques induisant une détresse limitant potentiellement les capacités de
121 l'individu et dont certaines émotions déclenchent une réponse adaptative face à une menace
122 environnementale réelle, donnant éventuellement lieu à des changements intentionnels,
123 comportementaux ou environnementaux. Une telle définition implique que, sous certaines
124 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.

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

127 Ouvertures

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

134 Au-delà de la pathologisation, décrite à un niveau individuel et impliquant la théorie de
135 l'action¹⁴ et la notion de capabilité¹⁵, les enjeux liés à la médicalisation (ou à la non-
136 médicalisation) de l'éco-anxiété relèvent d'une réflexion qui dépend d'enjeux déployés au
137 niveau collectif. Ne pas médicaliser l'éco-anxiété nécessite de ne pas chercher à agir sur les
138 comportements individuels, ni même à promouvoir des campagnes de médicalisation. Il serait
139 plus approprié de considérer que l'éco-anxiété relève plutôt de défis politiques et sociaux
140 associés à ce domaine. Il s'agit de penser à la meilleure manière de rendre capable des
141 comportements adaptatifs qui dépendent du collectif, à renforcer des liens de santé autour
142 de la santé environnementale et à maintenir les capacités, collectivement et de manière
143 communautaire, par exemple, en soutenant les services de promotion et prévention de la
144 santé. Ainsi, si la perte de capabilité est certes décrite au niveau individuel, l'action pour
145 renforcer les capacités 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.

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

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