

## Des terriens en détresse

Anne-Marie Chapleau

« **U**n ami qui agit bizarrement »... Voilà le mot - *uggianaqtuq* en inuktitut - que les Inuits utilisent pour parler de réalités millénaires désormais devenues imprévisibles : la neige, les glaces, le pergélisol. Ils vivent déjà l'effritement de leur habitat, de leur monde et de leur culture et la douleur qui vient avec. Sous nos latitudes, bien qu'encore anecdotiques, les catastrophes naturelles ont tendance à augmenter en fréquence, avec des conséquences durables sur la santé mentale de ceux qui les subissent. L'anthropologue Geneviève Brisson, professeur à l'Université du Québec à Rimouski, peut en témoigner, elle qui étudie l'impact à long terme d'événements comme les inondations survenues en Beauce ou l'érosion des berges sur la Côte-Nord et en Gaspésie.

Cependant, pour la majorité des habitants d'Amérique du Nord et d'Europe, la perte du pays est une réalité plus anticipée que vécue. On ressent d'avance cet étrange « mal du pays », alors que l'on se trouve pourtant en sécurité chez soi. Pour décrire cette affection sans nul doute destinée à prendre de l'ampleur, le philosophe et spécialiste de l'environnement australien Glenn Albrecht a forgé le mot *solastalgie*. Les terriens touchés par cette nostalgie du sol deviennent de nouveaux Johnny Rockfort (Starmania) qui, trimballant avec eux leur détresse existentielle, voguent à la dérive en des temps incertains.

### L'écoanxiété gagne du terrain

Même si les effets des bouleversements climatiques ne sont pas encore trop évidents chez nous, l'écoanxiété, elle, gagne du terrain, surtout chez les jeunes. Les milléniaux (les 18-35 ans) sont particulièrement touchés, tout comme les climatologues, les écologistes, les journalistes spécialisés en environnement et les gens les



Crédit photo : Premier Health and Wellness Center.

plus conscients de la gravité de la situation. Si l'anxiété peut se définir comme un sentiment d'angoisse liée à une menace imaginaire, l'écoanxiété n'est alors pas une anxiété typique. Car si la menace est bien de l'ordre de l'imaginaire, elle s'ancre, malgré ses contours flous, dans un réel bien vérifiable. Tous les indicateurs climatiques et écologiques sont au rouge. Les médias mitraillent quasi quotidiennement des nouvelles inquiétantes. Celui qui ose les écouter ne manque pas, tôt ou tard, d'être envahi d'émotions négatives : tristesse face à l'érosion massive de la biodiversité, colère face à l'inaction des dirigeants, frustration d'entendre vanter une fois de plus les vertus de la croissance économique, culpabilité de participer malgré soi au système qui génère les problèmes, inquiétude voire abattement face à l'avenir. Certains renoncent même à avoir des enfants, pour ne pas lancer des hommes dans un monde en perdition. Les parents et grands-parents tremblent pour leurs descendants.

*Même si les effets des bouleversements climatiques ne sont pas encore trop évidents chez nous, l'écoanxiété, elle, gagne du terrain, surtout chez les jeunes.*

*Quand on commence à agir, l'espoir est partout. Alors, au lieu d'attendre l'espoir, cherchez l'action ! Et c'est justement à ce moment que l'espoir sera là.*

**Greta Thunberg**



Solastalgie. Crédit de l'image : modes-de-vie.com.

## Des solutions personnelles et collectives

Bien sûr, certains types de personnalités, déjà sujettes à des troubles anxieux ou dépressifs, sont plus à risque de souffrir de solastalgie. Elles pourront tirer profit de méthodes de gestion de l'anxiété : la pleine conscience, la méditation, les thérapies cognitivo-comportementales, etc. Elles pourront trouver réconfort et guérison au contact de la nature, et dans la force des liens individuels et collectifs. Ou encore, opter pour l'engagement citoyen, afin de canaliser leur colère et vaincre leur sentiment d'impuissance. Christina Popescu, doctorante en psychologie sociale à l'Université du Québec à Montréal, insiste sur l'importance de passer à l'action. Cela permet de donner un but à sa vie. De même, la jeune militante Greta Thunberg, qui a elle-même gravement souffert d'écoanxiété, affirme : « Quand on commence à agir, l'espoir est partout. Alors, au lieu d'attendre l'espoir, cherchez l'action ! Et c'est justement à ce moment que l'espoir sera là. »

*Ce que les écoanxieux et autres solastalgiques regardent avec horreur, il est grand temps que les dirigeants politiques, qui disposent des leviers d'action, le regardent en face aussi, en prennent acte et agissent en conséquence*

## Chercher la pathologie derrière le symptôme

Cependant, en rester là serait faire entrer l'écoanxiété dans la catégorie des problèmes personnels ou encore en faire un enjeu des seules solidarités citoyennes. Certes, on pourrait ajouter que c'est aussi un problème de santé publique, invoquer le trop peu de ressources consacrées à la santé mentale, réclamer des programmes appropriés. Mais ce serait encore insuffisant. Il faut s'attaquer à la pathologie que révèle le symptôme, c'est-à-dire à la dégradation de la nature, qui touche à sa capacité de soutenir la vie. Ce que les écoanxieux et autres solastalgiques regardent avec horreur, il est grand temps que les dirigeants politiques, qui disposent des leviers d'action, le regardent en face aussi, en prennent acte et agissent en conséquence. C'est un impératif moral auquel il faut obéir de toute urgence. Ce qui est en jeu, c'est carrément le droit de leurs commettants et de l'humanité tout entière à la santé, à la sécurité et même à la vie.

Mais comment le leur faire comprendre ? Cette question-là aussi taraude les écoanxieux.

Anne-Marie Chapleau est bibliste et professeure à l'Institut de formation théologique et pastorale de Chicoutimi.

