Plaidoyer pour une meilleure mise en lumière des souffrances psychologiques liées au dérèglement climatique

Auteur

Lisandre Lacosse, Master 2 Psychologie Clinique et Médiations Thérapeutiques par l'Art, Université Côte d'Azur, Nice.

Introduction

Je me permets de vous écrire en mon nom, celui de ma génération et celui des générations futures. Depuis de nombreuses années les scientifiques de différents horizons alertent sur les dangers de l'impact humain sur le climat (Environmental Action, 1970). Dans le 6ème rapport du Groupe Intergouvernemental sur l'Évolution du Climat le réchauffement climatique est incontestablement lié à l'activité humaine : les concentrations de CO2 sont plus élevées, les océans se réchauffent, le niveau de la mer augmente et les glaciers fondent à une vitesse inquiétante (GIEC, 2023).

Des problématiques telles que celles sanitaires, liées à l'alimentation, l'accès à l'eau potables et les flux migratoires (suite à la montée des eaux ou la désertification de certains territoires), apparaissent déjà clairement ; je laisserais néanmoins des collègues plus formés que moi prendre la parole sur ces sujets. Ce que je souhaite présenter ici, en accord avec mon cursus et la Grande Cause Nationale 2025 sur la santé mentale, c'est le lien entre le dérèglement climatique et l'état psychique.

Problème

Le problème que ce plaidoyer cherche à mettre en lumière est l'impact du changement climatique et environnemental sur l'équilibre psychique des individus, et particulièrement dans quelle mesure ce sujet d'actualité est encore trop peu étudié dans l'enseignement supérieur.

Objectifs et stratégies

→ **Accompagnement de la jeunesse** – La recherche démontre que les jeunes représentent un public particulièrement touché par l'éco-anxiété (Kurth, & Pihkala, 2022 ; Brophy, Olson, & Paul, 2023). Ce type d'anxiété se distingue par des thèmes récurrents tournant autour de l'environnement, de l'écologie et des sentiments et affects liés à cela. De part les nouveaux modes de communications et l'intensité que prennent les enjeux climatiques pour l'avenir, la jeunesse est donc particulièrement touchée. En effet, chez les jeunes, et plus particulièrement les adolescents, les sujets de l'avenir et de la transition vers l'âge adulte, la gestion des responsabilités qui accompagne cette période de vie, se retrouve très souvent dans la clinique (Ungar, 2013). Le changement drastique de l'environnement vient questionner davantage le devenir de l'individu et

sa façon de s'inscrire dans la société et la nature. Pourtant, il y a peu, pour ne pas dire aucune, prévention au sujet de l'éco-anxiété dans les lycées, les universités, etc. … Des communiqués, des conférences ou des groupes de paroles sur ce thème pourraient être mis en place afin de repérer l'éco-anxiété et prendre en charge la souffrance qu'elle génère, avant qu'elle n'exacerbe des comorbidités présente (anxiété généralisée, dépression, etc. …).

→ **Gestion de la solastalgie** – La solastalgie est une détresse émotionnelle ressentie face au changement de l'environnement. Des liens clairs ont été établi entre la solastalgie, la dépression et l'anxiété face aux catastrophes naturelles (Stanley, & al., 2023). Elle est également caractérisée comme la nostalgie d'un espace, d'un paysage, d'une nature que l'on n'a pas connu. Face à la rapidité du dérèglement climatique de plus nombreux cas de solastalgie sont recensés (Stanley, & al., 2023 ; Nyakuwanika, 2025). La psychanalyse postule de son côté que la solastalgie est une manifestation de l'effritement des enveloppes psychiques, mis en reliefs par la dégradation croissante de la nature : les peurs et angoisses face à des changements si longtemps négligés dégradent les frontières psychiques et déstabilisent moïquement le sujet (Mellier, & al., 2025). Cette détresse suit les hypothèses que faisait déjà Searles dans son livre sur l'environnement non-humain et son importance dans la constitution psychique d'une personne (Searles, 1960). Un réel investissement dans la protection des espaces naturels et des espèces menacées, serait un premier pas vers le ralentissement de la solastalgie. Cela pourrait être travailler de pair avec des ateliers ou formations permettant de penser la consommation différemment (nourriture, vêtements, technologie, etc.…) : en effet, les transformations drastiques de l'environnement semblent corrélées au néolibéralisme agressif des temps contemporains (Cortes-Vazquez, 2019).

→ **Intégration dans les mentions Psychologie à l'université** – Parler de l'éco-anxiété et de la solastalgie n'est souligner qu'une petite partie des troubles psychologiques en lien avec l'urgence écologique. Il est possible de trouver de plus en plus de publications sur le sujet (psychologie sociale, psychologie intégrative, littérature psychanalytique, etc. …) ; pourtant ces phénomènes sont encore peu étudiés en université. Les professionnels de demain ne sont que peu formés à la réalité du terrain qui sera la leur. Il existe des formations éphémères ou des ajouts ponctuels aux syllabi universitaires qui ne sont malheureusement pas encore majoritaires, et particulièrement en France. J'en profite d'ailleurs pour remercier M. Frédéric Vinot de nous instruire et de former à la recherche dans ce domaine durant nos cours, ne nous laissant pas démunis face à une clinique encore trop peu considérée. Ce retard dans la formation de futurs praticiens peut avoir des dérives graves et il me semble important que, comme de nombreuses formations médicales ayant intégrées un module de santé environnementale, les formations de psychologie fasse de même, soit par l'ouverture de Masters spécialisés sur le sujet ou, préférentiellement, d'UE d'introduction aux troubles liés à la crise environnementale en Licence, afin que des bases communes soient dispensées à tous. Ce plaidoyer ne rend compte que d'une petite partie de l'impact de la crise climatique sur la santé mentale, l'équilibre psychique et sa prise en charge. De nombreux autres aspects pourraient être discutés, autant d'un point de vue psychopathologique, social, politique, etc. … et ils méritent d'être traités dans leur profonde complexité.

Bibliographie

• Brophy, H., Olson, J., & Paul, P. (2023). Eco-anxiety in youth: An integrative literature review. *International Journal of Mental Health Nursing*, *32*(3), 633-661. https://doi.org/10.1111/inm.13099

• Cortes-Vazquez, J. A., & Apostolopoulou, E. (2019). Against neoliberal natures: Environmental movements, radical practice and "the right to nature". *Geoforum*, *98*, 202-205. https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2019.01.007

• Environmental Action (Organization). (1970). *Earth Day: The beginning : a guide for survival*. Arno Press & the New York times.

• *Français—IPCC*. (s. d.). Consulté 3 décembre 2025, à l'adresse https://www.ipcc.ch/languages-2/francais/

• Kurth, C., & Pihkala, P. (2022). Eco-anxiety: What it is and why it matters. *Frontiers in Psychology*, *13*,981814. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981814

• *La santé mentale, Grande Cause nationale 2025 | solidarites.gouv.fr*. (2025, mars 24). https://solidarites.gouv.fr/la-sante-mentale-grande-cause-nationale-2025

• Leviston, Z., Stanley, S. K., Rodney, R. M., Walker, I., Reynolds, J., Christensen, B. K., Monaghan, C., Calear, A. L., Lal, A., Lane, J., & Vardoulakis, S. (2023). Solastalgia mediates between bushfire impact and mental health outcomes: A study of Australia's 2019–2020 bushfire season. *Journal of Environmental Psychology*, *90*, 102071. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102071

• Mellier, D., Gratton, E., & Veuillet-Combier, C. (2025). Crise environnementale, transmission et fragilisation des enveloppes psychiques : *Dialogue*, *3*, 17-35. https://doi.org/10.3917/dia.248.0017

• Nyakuwanika, M. (2025). Solastalgia following environmental change in gold mining areas of zimbabwe : A case study of lived experiences. *Challenges*, *16*(4), 49. https://doi.org/10.3390/challe16040049

• Ungar, V. (2013). La fin de l'adolescence aujourd'hui : *Revue française de psychanalyse*, *Vol. 77*(2), 376-391. https://doi.org/10.3917/rfp.772.0376