

## **Mini-Symposium, Archipel - Lyon, 17 Avril, 2024**

### **L'éco-anxiété revisitée : où est le politique dans le personnel ?**

Séminaire proposé par **Hao Tam Ho**, Marie Curie Postdoctoral fellow in Neuroscience, Laboratoire des Systèmes Perceptifs (ENS Paris – CNRS) et [Ecopolien, tam.ho@zoho.com](mailto:tam.ho@zoho.com) et **Jean-Michel Hupé**, chercheur CNRS en écologie politique, laboratoire FRAMESPA (UT2J-CNRS) et [Atécopol \(MSHS-T, UT-CNRS\), jean-michel.hupe@cnrs.fr](mailto:jean-michel.hupe@cnrs.fr)

avec :

**Jean Le Goff**, psychosociologue, [Centre ESTA](#)

**Léna Silberzahn**, Assistant professor in political and environmental philosophy, Maastricht University

**Michaël Bonnet**, *éducateur spécialisé*

**Ce séminaire a reçu le support de la « Marie Skłodowska-Curie Actions Global Postdoctoral Fellowship (MSCA-PF) » dans le cadre du projet 'PriorDynamics' de Hao Tam Ho, numéro 101032112.**

**p.1 : Introduction (JMH)**

**p.4 : Comment la psychologie et les neurosciences étudient-elles l'éco-anxiété ? (HTH)**

**p.19 : Comment ne pas gérer son éco-anxiété ? (JLG)**

**p.24 : Politiser la peur. Le travail des affects dans les mobilisations écoféministes du Pentagone (LS)**

**p.27 : Politisation de l'éco-anxiété et soins militants (MB)**

#### ***Introduction (JMH)***

Les ravages écologiques en cours suscitent, bien légitimement, des émotions intenses et souvent dérangeantes : peur, tristesse, sentiment d'impuissance, culpabilité, mais aussi colère et indignation. Dans les dernières années, le terme « éco-anxiété » est apparu comme un signifiant largement repris à la fois dans les médias et dans la littérature académique. Dans quelle mesure la focalisation sur l'éco-anxiété, ou plus largement sur les affects d'angoisse, participe-t-elle d'une dépolitisation des enjeux et d'une certaine manière de porter la charge de la responsabilité sur les individus ? L'éco-anxiété est-elle compatible avec un projet émancipateur ?

L'éco-anxiété est à la mode depuis quelques années, on peut le voir dans les librairies, et il existe évidemment un business et une professionnalisation qui s'organise autour : livres, coaching, prises en charges diverses.

« Le changement climatique peut engendrer un stress pré-traumatique, par anticipation de la catastrophe »

L'éco-anxiété, le nouveau mal du siècle

L'écoanxiété, une crise existentielle pour certains adolescents



Dans les milieux militants il existe au contraire une vision critique de la notion d'éco-anxiété, comme en témoigne une série d'articles dans *Reporterre* (Gaspard d'Allens et Alain Pitton, « Écoanxiété : ces jeunes racontent le mal qui les ronge ; 1. Le mal de l'époque ; 2. 'On veut soigner les individus, mais c'est le système qui est malade' ; 3. Quand les émotions deviennent énergie collective ». [28 avril 2022](#)). Les militants Tanguy Descamps et Maxime Ollivier, dans un petit manuel (« Vivre avec l'éco-lucidité », Actes Sud, 2024), disent, comme moi-même je le fais parfois dans des conférences publiques, qu'au lieu de parler d'éco-anxiété il est plus juste de parler d'éco-lucidité et d'anxiété politique. Les milieux militants, par ailleurs, valorisent les émotions (plutôt que de les pathologiser) et insistent sur leur potentiel mobilisateur et politique, ce que fait par exemple Camille Etienne dans un entretien pour *Reporterre* ([17 février 2024](#)). A l'inverse, Gaspard d'Allens rappelle avec Thierry Ribault (faisant référence au nucléaire) que : « La pathologisation de ses adversaires est un instrument de domination assez classique. En stigmatisant les affects de ses opposants, le pouvoir démine leur charge de révolte et les rend inoffensifs. » Célia Izoard le résume ainsi : « L'écoanxiété est un concept pour remettre de l'ordre ».

Au sein de cette mouvance militante critique, il y a cependant une certaine ambiguïté, comme le reflète le [programme](#) d'un évènement ayant eu lieu autour de l'ouvrage de Descamps et Ollivier, où on peut craindre une dérive de psychologie un peu *New Age* (doit-on vraiment commencer par une séance de méditation pour pouvoir discuter de questions politiques ?) et surtout un certain business éco-social favorisant un « passage à l'action » individuel et des petits gestes, ainsi qu'une incantation à l'optimisme (la plateforme « Linka » illustrée ici était mise à l'honneur lors de l'évènement ; elle propose d'accompagner les jeunes éco-anxieux.se). Ce programme est tout-à-fait compatible avec l'injonction néolibérale consistant à reporter la responsabilité sur les individus.

Nous proposons que remplacer le terme d' « éco-anxiété » par ceux d' « anxiété » et de « colère » « politiques » signifie que nous sommes moins les victimes de désastres naturels que de régimes



Entreprenariat éco-social <https://linka.eco/>

politiques violents. Dès lors, il n'y a lieu ni d'en faire une catégorie spéciale<sup>1</sup>, ni d'imaginer une prise en charge spécifique en lien avec la nature. En effet, si je suis non pas « éco-anxieux » mais « Macron anxieux » du fait de politiques qui continuent à nous faire aller droit dans le mur, en quoi méditer, me reconnecter à la nature<sup>2</sup> ou me donner l'impression d'agir par des petits gestes va-t-il résoudre quoi que ce soit ? Est-ce qu'on conseille aux « Poutine anxieux » en Russie d'aller faire une balade en forêt ?

Il y a cependant une différence entre les victimes d'un régime autoritaire et celles de la destruction de notre habitat : l'absence de la possibilité de fuite (spatiale ou temporelle). En Russie, on peut espérer pouvoir s'exiler, ou que Poutine va bien finir par mourir et que les générations futures vivront sous un meilleur régime politique. Avec les ravages écologiques, il n'y a pas de planète B, nulle part où s'échapper et les dommages sont irréversibles, on ne ressuscite pas les espèces et les écosystèmes détruits. Une analogie intéressante est dès lors celle avec la destruction totale par la guerre nucléaire – la différence est que celle-ci est incertaine mais immédiate, alors que la destruction écologique est bien certaine mais elle prend plus de temps.

La sociologue Kari Norgaard rappelle dans « Living in denial » (MIT Press, 2011) avec le psychiatre et historien Robert Lifton, qu'avec l'apparition des armes nucléaires, imaginer la réalité de notre situation est devenu « particulièrement difficile, et en même temps, une condition préalable à la survie » (« Indefensible weapons », Basic Books, 1982). L'ouvrage de Norgaard est également important pour réfléchir aux émotions, car dans son étude de terrain elle rappelle de façon très convaincante combien les émotions sont structurées dans les interactions sociales. Les émotions ne sont pas que du domaine de l'intime et de la psychologie, mais sont aussi des phénomènes sociaux.

L'ambition de ce séminaire était de réfléchir à deux problèmes : D'une part, qu'est-ce que qu'on fait de toutes ces émotions face au trauma que représente la destruction en cours de notre humanité ? D'autre part, comment les scientifiques traitent cela ? Dans une approche pluridisciplinaire, quatre intervenantes et intervenants développent plusieurs des aspects évoqués ci-dessus.

---

<sup>1</sup> Aude Vidal, au début d'un [séminaire](#) de l'Atécopol en novembre 2022 avait questionné fort justement la différence de traitement entre les enjeux climatiques, associés à l'anxiété, et les questions sociales, associées à la colère et qui ne font pas l'objet d'une catégorisation spécifique. Léna Silberzahn (voir également son intervention plus loin) fait un rapprochement avec les violences faites aux femmes : est-ce que des féministes préconisent des thérapies aux femmes pour les aider à supporter les hommes ?

<sup>2</sup> Il existe un courant scientifique mettant en avant la responsabilité d'une déconnexion avec la nature à la fois dans les ravages écologiques (par manque d'attention et de valorisation) et dans l'éco-anxiété : « de nombreuses études scientifiques ont démontré les bienfaits thérapeutiques de passer du temps en plein air : réduction du stress, amélioration de la concentration, renforcement du système immunitaire... En reconnectant avec notre environnement naturel, nous favorisons une prise de conscience plus aiguë des problèmes environnementaux et une capacité à observer ce qui se passe autour de nous. [...] Face à l'éco-anxiété qui nous étirent, la nature nous tend la main. En renouant avec elle, en prenant le temps de l'écouter et de la protéger, nous trouvons un refuge et un remède à nos maux. Une fois cette reconnexion avec la nature mise en place, il sera temps d'expérimenter le pouvoir de l'action individuelle et collective. En nous engageant de manière personnelle et professionnelle, on gagnera à donner du sens à nos vies. Nous ouvrirons alors la voie à de nouveaux récits, plus joyeux et désirables, où ensemble, nous oserons ralentir et agir. » Ce texte n'est pas extrait d'un article académique, comme on pourrait le croire (car des discours similaires sont fréquents dans le monde académique, voir [ici](#) et [là](#), ou [là](#)) mais sur le site de l'entreprise [Lafuma](#). CQFD.

### **Comment la psychologie et les neurosciences étudient-elles l'éco-anxiété ? (HTH)**

Vous trouverez plus bas (page 9) la communication que j'ai donnée à Archipel, mais mes réflexions sur le sujet ont avancé depuis. Je vous en fais part ci-dessous.

As a neuroscientist with a background in psychology (emotion research, in fact, to my embarrassment), my first encounter with the term “eco-anxiety” left me somewhat confused. For in my fields, the word ‘anxiety’ has strong connotations of “disorder” and “dysfunction”. So, to see it in combination with ecology, global warming and climate change was a bit of a surprise. My first thought was: *is worrying about the planet's future and fearing for our own survival now considered a deficit?* This disbelief led me to check the psychological research on which all these media reports, self-help literature, therapy workshops etc. are based.

The decision (to stop my own research, effectively putting my career on hold, so to have time to scrutinise other people's research<sup>3</sup>) came at a time when I became increasingly uncomfortable with the direction in which neuroscience is going. In my opinion, the field is heading towards *transhumanism* without any critical reflection - so typical of STEM<sup>4</sup> - on the social consequences of its research, including its *environmental impact* (see, e.g., Altimus et al., 2020). I am afraid that if I remain silent and just continue with my research in that little, comfortable, highly specialised field of low-level auditory psychophysics, I am complicit in allowing a dangerous sociopolitical agenda to advance and dominate (in addition to contributing to the ongoing *replication crisis*; see, e.g., Open Science Collaboration, 2015).

This is to say that this is not a comprehensive review written in that typical, robotic, supposedly neutral and objective language that academics are familiar with. This is a (rather emotional - male colleagues will probably call it ‘hysteric’<sup>5</sup>) critique of the psychological and neuroscientific research in the Anthropocene. Because this is what the research on “eco-anxiety” is truly about: it is the answer to an urgent question that all the sciences must, sooner or later, face. *How do we remain relevant at a time when society actually has no use of us?*<sup>6</sup> Or as Rae et al. (2022) put it bleakly, “what [is] the point of neuroscience [...] if the brains that we seek to understand are, themselves, under existential threat”?

Actually, most psychologists and neuroscientists do not find the situation so hopeless. On the contrary, it seems to me that my colleagues are busier and more energetic than ever before. Many have found new meanings in their old research (e.g., van Valkengoed et al., 2023) - *good*, that is, *socially accepted* reasons to go on. In other words, “eco-anxiety” is part of the answer to psychology's and neuroscience's existential threat. It is, I believe, the start of a larger, (re)new(ed)<sup>7</sup> research program (e.g., Aron, 2019; Clayton, 2019; Rae et al., 2022; Zhao & Lao, 2021). The main characteristic of this emerging research is that it is no longer interested in merely understanding the human mind and individual behaviour (especially, that is affected by climate change). Increasingly, the question is: *how can we change people's attitudes, feelings, thoughts and beliefs* - of course, for the common good (i.e., to tackle climate change)?

And, here, we already stumble over our first problem: *who decides what is a good attitude, a good feeling, a good thought or a good belief?* Apply this to a concrete example, such as “eco-anxiety” and you arrive at the question of *who* decides and, in particular, *on what basis*, if anxiety is (or is not) a *mental health issue*? Considering all the current buzz about this topic, I find it curious that nobody seems to ask: *how is eco-anxiety actually operationalised?* Put it differently, how do psychologists determine that people are *suffering* from eco-anxiety?

---

<sup>3</sup> Hey, no regrets here!

<sup>4</sup> STEM = Science, Technology, Engineering and Mathematics

<sup>5</sup> Bloody non-Western names, you never know whether it's a woman or man, so to disparage them or not!

<sup>6</sup> This translates into: How the hell are we going to continue to get funded, if most of the research money will be spent on tackling global warming?!

<sup>7</sup> I would argue that this research program has deep roots reaching back to, at least, *behavioural economics* (I refuse to cite any of them here) that coincidentally emerged with the rise of *neoliberalism*.

To illustrate, I have chosen a recent, frequently cited, large-scale survey with 10,000 respondents (of 15,543 people who started the survey) between the age of 16-25 years old residing in 10 countries of the Global North and South (Hickman et al., 2021). As carefully described in the Methods section, the survey was developed by a dozen experts on climate change emotions (as apparent from the list of familiar author names) and first piloted with 17 young people (whose background is unclear) before it was administered to participants recruited partly via an online platform called *Kantor's LifePoints* that supposedly reaches 45 million people in 42 countries. The respondents were asked to read 8 broad statements and to indicate if they apply to the respondents. The very first statement (from the Supplementary appendix) was as follows:

*I am worried that climate change threatens people and the planet*

to which participants could respond:

*not worried / a little / moderately / very / extremely / prefer not to say*

The authors reported that “[r]espondents across all countries were worried about climate change (59% were very or extremely worried and 84% were at least moderately worried).” So far, so good. Now, let’s look at another example, item (3), in the survey:

*My feelings about climate change negatively affect my daily life (at least one of the following: Eating, concentrating, work, school, sleeping, spending time in nature, playing, having fun, relationships)*

*Yes / no / prefer not to say.*

More than 45% of respondents checked YES on this question from which the authors concluded that “[m]ore than 45% of respondents said their feelings about climate change negatively affected their daily life and functioning.” If it is not clear to you what the problem with this question is, just take a minute and try to answer it yourself. What does “my feelings” refer to? What exactly is meant by “negatively affect”? Then, “concentrating” on what, and “having fun” in which way? Given the diverse cultural backgrounds, it is hard to imagine all respondents to understand this question in the same way. In that case, can we conclude anything from their responses?

“Mental health surveys of general populations use psychometric instruments derived from psychiatric symptom checklists and assessment scales. Mental health surveys of this type have become so ubiquitous and influential that the psychometric methods that are at the heart of them seem to be beyond reproach. Are these the right tools to do the job of capturing the minds of general populations?” Wackers and Schille-Rognmo (2022) ask and conclude their detailed analysis with a sharp critique:

“The subject that can freely speak their mind has been silenced and replaced by forced choice methods regarding both items and response formats. [...] The use of adjectives derived from psychiatric classification systems for the kind of distress experienced contributes to the cultural scaffolding of the regulatory ideal of an autonomous, self-mastering human subject. This use of psychiatric terms renders those who “self-report” mental distress (through forced choice methods) as human subjects with a deficit.”

My colleagues from the social sciences whose research rely, to a certain extent, on these “psychometric measures” were quick to point out that surveys can shed light on certain aspects that may be lost in the complexity of qualitative studies (e.g., interviews). It is true that Hickman et al. (2021) did report an important result by including a thoughtful question which other studies had never considered, to my knowledge. They asked respondents about how they perceived governmental responses to climate change and correlated that with the respondents’ feelings about climate change. “A perceived failure by governments to respond to the climate crisis is associated with increased distress,” they reported.

It seems to me that this political aspect has gone completely lost in all the questions and discussions about emotions and their “negative effects” on people’s “daily functioning.” Instead, both media and research seem focused on how to help individuals alleviate their sufferings. While reading Bauden & Jachen’s (2021) review of the numerous treatments that aim to help people “contain” and “regulate” their negative emotions, I could not help but think of Hochschild’s (1983) analysis of the “self-awareness

training” that Delta Airline flight attendants had to undergo regularly to ensure that they could keep a happy, pleasant stance in even the most humiliating situations with outrageously rude passengers. The training urged the flight attendants not to just suppress or neutralise their anger but to transform them into positive feelings and thoughts (called “deep acting” by Hochschild). The result was that, by the end of the day, the flight attendants were no longer sure if what they felt was real or pretence.

Hochschild (1983) reminds us that “emotion, like seeing and hearing, is a way of knowing about the world. It is a way of testing reality. As Freud pointed out [...], anxiety has a signal function. [...] Thus, to suggest helpful techniques for changing feeling—in the service of avoiding stress [...] and making life pleasanter [...]—is to intervene in the signal function of feeling. This simple point is obscured whenever we apply the belief that emotion is dangerous in the first place because it distorts perception and leads people to act irrationally—which means that all ways of reducing emotion are automatically good. Of course, a person gripped by fear may make mistakes, may find reflection difficult, and may not (as we say) be able to think. But a person totally without emotion has no warning system, no guidelines to the self-relevance of a sight, a memory, or a fantasy.”

In a similar vein, Smail (1997) defined anxiety as “a sign, an indication of a sometimes terrifying disillusionment in which safe myths about the conditions of our existence become peeled away to reveal an altogether less reassuring form of knowledge about the world. [T]hough its outlook may at times seem rather bleak, is, however, precisely one of reassurance: that the unnerving knowledge we may possess of a hard and painful reality represents in fact a true insight into the way things are and not a form of craziness.”

Smail (1997) adds:

“It sometimes seems to me that maybe ‘psychology’ is one of the principle illusions of the twentieth century. [...] Distress arises from the subjection of the embodied person to social [and I would add, economic and political] forces over which s/he has very little control. ‘Psychology’, such as it is, arises out of the person’s struggle to understand and conceptualize the nature of his/her experience. It is a matter of meaning. But changing the experience of distress cannot, either logically or practically, be achieved purely by trying to operate on the meanings to which the body-world interaction gives rise. Yet this is precisely the mistake psychology, in particular of course therapeutic psychology, has made. It is as if we can eradicate the experience of distress by changing the way we think or talk about it. Pure magic.”

Climate change is frightening because it opens our eyes to the illusion we live in and for: the safe and cozy world that our government has been promising us but, in fact, cannot deliver. On the contrary, rather than ensuring their citizens’ safety and future, governments around the world are actively involved in the destruction of the planet. From this disillusionment we can either escape into another illusion: psychotherapy which promises to alleviate our sufferings or, as Martin Luther King (1968) urged<sup>8</sup>, “resist the collective delusion,” for “[t]o lose illusions is to gain truth.” By way of the African American struggle, King (1968) elucidates (my emphasis):

“For the first time in their history, Negroes have become aware of the deeper causes for the crudity and cruelty that governed white society’s responses to their needs. They discovered that their plight was not a consequence of superficial prejudice but was *systemic*. The slashing blows of backlash and front lash have hurt the Negro, but they have also awakened him and revealed the nature of the oppressor.”

To apply King’s insights to eco-anxiety, climate change may not be (just) a consequence of society’s apathy or denial (thus, there is little point in changing people’s behaviour) but rather the result of the economic and political system we live in. Thus, Cossman (2013) has suggested that anxiety should be “analyzed through the register of self-governance, a mode of governance in which individuals are called on to govern themselves through the choices they make. [...] Self-governance is a form of governance that has been particularly central in neoliberalism [which] seeks to shift social, economic, and political

---

<sup>8</sup> I find it rather ironic that this was King’s Invited Distinguished Address to the American Psychology Association (better known as *the* APA).

responsibility from the state to privatized market institutions and individual market actors. Individuals become enterprising, responsible selves, called on to take primary responsibility for the management of their own security and that of their families. It is a politics of responsabilization [...].”

In this neoliberal politics of self-governance and responsabilisation, Miller and Rose (1992, cited in Cossman, 2013) have argued that experts and expertise “have come to play a crucial role in establishing the possibility and legitimacy of government. Experts hold out the hope that problems of regulation can remove themselves from the disputed terrain of politics and relocate onto the tranquil yet seductive territory of truth. By means of expertise, self-regulatory techniques can be installed in citizens that will align their personal choices with the ends of government. The freedom and subjectivity of citizens can in such ways become an ally, and not a threat, to the orderly government of a polity and a society.”

“[W]ith eco-anxiety comes a new breed of [experts and expertise]: the eco-therapist and the emerging field of eco-psychology,” Cossman (2013) announces. Although “[t]he main message of these therapists is one of “taking action”,” (Cossman, 2013) it is only at the fourth stage of the therapy that individuals may undertake “grounded action.” However, the focus of the action remains on the self: “balancing work and personal/family life, getting sufficient rest and exercise, maintaining a healthy diet and making mindful consumer choices” (Doherty, 2006). When the client wants “to move further into involvement regarding the environment” (ibid) s/he is advised caution to avoid burnout. For Doherty (cited in Cossman, 2013), “contributions to environmental health do not necessarily need to be in the form of large public acts.” Cossman thus concludes:

“Eco-psychology’s message, then, is one of self-care and responsabilization. Larger scale political action is largely eschewed; “taking control” and “doing something” becomes all about self-empowerment and self-transformation; it is a project of the therapeutic and greening self. Eco-worriers are, by virtue of therapeutic intervention, transformed into eco-warriors, or at least self-governing, responsible eco-subjects. “Taking action” becomes all about greening one’s life, about reducing one’s own carbon footprint. Somewhat paradoxically, this reduction of carbon consumption is to be accomplished through consumerism; managing risk by making better, greener, consumer choices. It is a highly individualized response that involves a considerable transformation of self and lifestyle. Greening becomes a project of the neoliberal self.”

## References

- Altimus, Cara M., Bianca Jones Marlin, Naomi Ekavi Charalambakis, Alexandra Colón-Rodríguez, Elizabeth J. Glover, Patricia Izbicki, Anthony Johnson, et al. “The Next 50 Years of Neuroscience.” *The Journal of Neuroscience* 40, no. 1 (2020): 101–6.
- Aron, Adam R. “The Climate Crisis Needs Attention from Cognitive Scientists.” *Trends in Cognitive Sciences* 23, no. 11 (2019): 903–6.
- Clayton, Susan. “Climate Anxiety: Psychological Responses to Climate Change.” *Journal of Anxiety Disorders* 74 (2020): 102263.
- Cossman, Brenda. “Anxiety Governance.” *Law & Social Inquiry* 38, no. 04 (2013): 892–919.
- Doell, Kimberly C., Marc G. Berman, Gregory N. Bratman, Brian Knutson, Simone Kühn, Claus Lamm, Sabine Pahl, et al. “Leveraging Neuroscience for Climate Change Research.” *Nature Climate Change* 13, no. 12 (December 2023): 1288–97.
- Doherty, Thomas. “Nurturing the sustainable self: Talking to clients about environmental issues.” *The Oregon Psychologist* 25 (2006): 16-20.
- Hochschild, Arlie Russel. *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Updated ed. Berkeley, Calif. London: University of California Press, 2012.
- King Jr., Martin Luther. “The Role of the Behavioral Scientist in the Civil Rights Movement.” *Journal of Social Issues* 24, no. 1 (1968): 1–12.
- Miller, Peter, and Nikolas S. Rose. *Governing the Present: Administering Economic, Social and Personal Life*. Nachdr. Cambridge Malden: Polity Press, 2013.



Open Science Collaboration. "Estimating the Reproducibility of Psychological Science." *Science* 349, no. 6251 (2015): aac4716.

Rae, Charlotte L., Martin Farley, Kate J. Jeffery, and Anne E. Urai. "Climate Crisis and Ecological Emergency: Why They Concern (Neuro) Scientists, and What We Can Do." *Brain and Neuroscience Advances* 6 (2022): 23982128221075430.

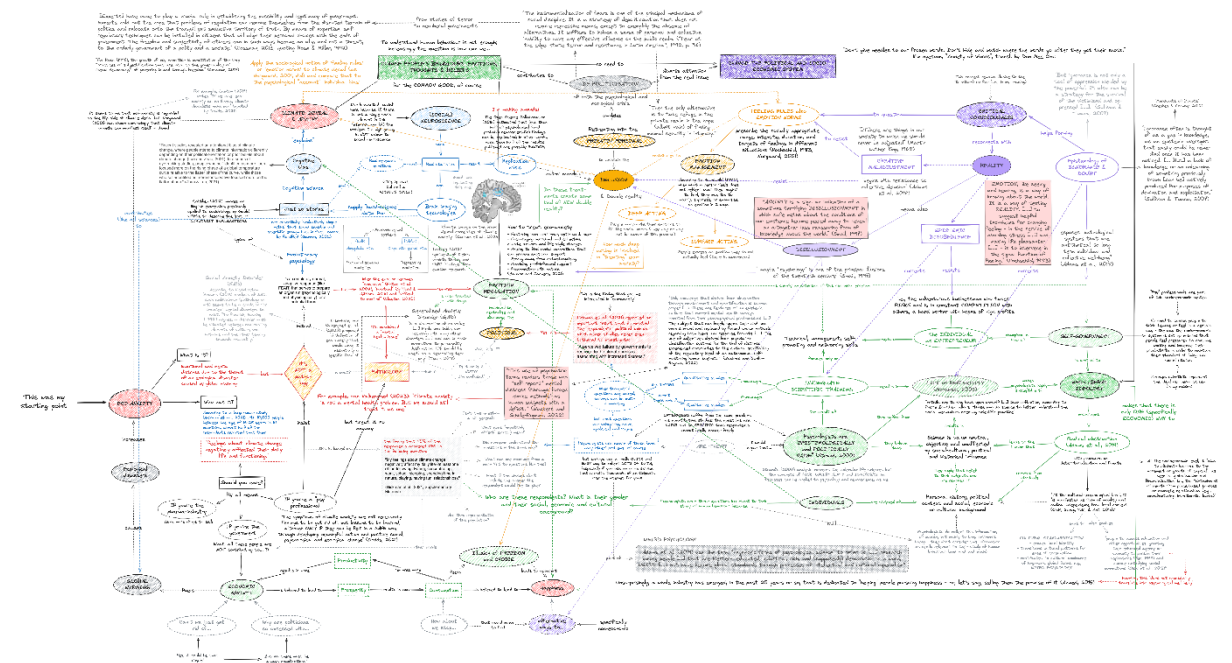
Van Valkengoed, Anne M., Linda Steg, and Peter De Jonge. "Climate Anxiety: A Research Agenda Inspired by Emotion Research." *Emotion Review* 15, no. 4 (2023): 258–62.

Wackers, Ger, and Marthe Schille-Rognmo. "Capturing Minds: Towards a Methods Critique of Questionnaire-Based Mental Health Surveys." *Theory & Psychology* 32, no. 5 (2022): 754–76.

Zhao, Jiaying, and Yu Luo. "A Framework to Address Cognitive Biases of Climate Change." *Neuron* 109, no. 22 (2021): 3548–51.

Because it is impossible to summarise within several hundred words all the questions and problems that cropped up, one after another, the deeper I delved into this research on "eco-anxiety", I have also tried to organised them into a sort of map for those who are interested to explore further. It is a work in progress, so far, with no real end in sight.

[download Map of EA (eco-anxiety)byHaoTamHo.png to be able to read something ...Or send an email to Tam Ho]





Présentation de HTH lors du séminaire Archipel :

## Les livres, podcasts, articles, etc. sur l'éco-anxiété sont surtout basés sur des **enquêtes psychologiques**

Quelles sont les questions que ces enquêtes posent ?

Comment sont-elles réalisées ?

Quelles sont leurs objectifs ?



I am going to provide a critique of the psychological research on eco-anxiety, addressing the three questions you see here. I will argue that this research is contributing to a depoliticisation of the climate change discourse.

### Exemple représentatif d'une revue de la littérature

Point de départ : bonnes intentions de recherche & conscience de la dimension politique

#### The psychology of climate anxiety

Joseph Dodds<sup>1\*</sup>

BJPsych Bulletin (2021) 45, 222–226, doi:10.1192/bjb.2021.18

“Le changement climatique est un problème psychologique, mais cela ne signifie pas qu'il doive être individualisé ou médicalisé [...] si l'éco-anxiété est traitée comme une pathologie, "les forces du déni auront gagné...”

“[L]es symptômes de l'anxiété climatique ne sont pas forcément des sentiments dont il faut se débarrasser, mais dont il y a des leçons à tirer, pour autant qu'ils puissent être ressentis en toute sécurité...”

First of all, I will use the term eco-anxiety throughout my talk, even though it may say climate anxiety in the title. I make no distinction between these terms for the reasons Jean-Michel discussed before. My initial reading of the eco-anxiety literature was actually very reassuring. My impression was - and still is - that the researchers who work in this field are extremely concerned about the climate emergency, they have a lot of empathy for the individuals affected by eco-anxiety, and they show a clear awareness of the political dimension of the issue they study.

Every psychological study that I came across emphasises that eco-anxiety is not a pathology but a normal response to a real threat. However, it is still a mental distress that affects people in their daily

life. For that reason, so psychologists argue, we must help these individuals to find a way to deal with their anxiety.

#### Point d'arrivée : théorisation de causes psychologiques & explication neuroscientifique

“Melanie Klein a identifié deux groupes d'angoisses. L'**anxiété paranoïaque-schizoïde** implique des sentiments de persécution et des peurs d'annihilation et de fragmentation [...] Les **angoisses dépressives** sont plutôt liées à la perte, à la culpabilité et à la peur de la dépendance [...] Nous pouvons faire le lien avec les découvertes des neurosciences affectives, qui différencient le système FEAR (**impliquant l'amygdale...**), qui génère de l'anxiété en réponse à des menaces extérieures, et le système PANIC (**centré sur le gyrus cingulaire antérieur...**), qui génère de l'anxiété en réponse à la perte des figures d'attachement.”

#### Le problème : en se focalisant sur l'individu ou le personnel, on s'éloigne de la politique


And in order to help those individuals, we must understand the psychology and the neurobiology underlying eco-anxiety. To give you an example, here is an attempt by Joseph Dodds to link some ideas of Melanie Klein to very general findings in neuroscience. What he writes here doesn't really explain anything but it sounds complicated enough to give you the sense that this is hard science.

In my opinion, this kind of complicated theorising keeps your attention focused on the individual or the personal, thereby moving the discourse completely away from the social and political.

#### L'éco-anxiété n'est pas seulement inspirée par la recherche sur les émotions, elle y est complètement ancrée

##### Climate Anxiety: A Research Agenda Inspired by Emotion Research

Anne M. van Valkengoed , Linda Steg and Peter de Jonge  
Faculty of Behavioural and Social Sciences, University of Groningen, Groningen, The Netherlands

Emotion Review  
Vol. 15, No. 4 (October 2023) 258-262  
© The Author(s) 2023  
  
ISSN: 1754-0739  
DOI: 10.1177/17540739231193752  
<https://journals.sagepub.com/home/emr>

- comprendre les raisons pour lesquelles les gens éprouvent de l'anxiété climatique.
- théoriser le moment où l'anxiété climatique motive l'action climatique
- stratégies pour faire face à l'anxiété climatique, par exemple en s'appuyant sur la théorie de la régulation des émotions

Now, anxiety is obviously an emotion, and as you can imagine, emotion researchers are very enthusiastic about eco-anxiety. They have lots of ideas on how to approach this topic.

## L'éco-anxiété : une forme de trouble anxieux généralisé ?



Mais "ce n'est pas une pathologie" ??

**Table 1.** Working definition and indicators of the concept climate anxiety.

Climate anxiety: Persistent anxiety (apprehensiveness) and worry about climate change<sup>2</sup>, that is difficult to control, and associated with any, some, or all of the following emotional, cognitive, physiological, and behavioural indicators. Can additionally be expressed in the form of panic attacks.

Emotional	Physiological
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nervousness</li> <li>Feeling on edge / keyed up</li> <li>Irritability</li> <li>Fear</li> <li>Distress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muscle tension</li> <li>Nausea</li> <li>Abdominal distress</li> <li>Sweating</li> <li>Heart palpitation</li> <li>Trembling/shaking/twitching</li> <li>Dry mouth</li> </ul>
Cognitive	Behavioural
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fatigue</li> <li>Difficulty concentrating</li> <li>Mind going blank</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impairment in daily functioning (e.g., social interactions, work, school, hobbies)</li> <li>Restlessness</li> <li>Sleep disturbances</li> </ul>

Source. Adapted from definitions and indicators of **Generalized Anxiety Disorder** in DSM-5-TR (F41.1) and ICD-11 (6B00)

And the one idea that really took my breath away is this proposed working definition of eco-anxiety. This definition aligns so closely with the definition of generalised anxiety disorder, or GAD, that it is hard not to make the link that maybe eco-anxiety is a form of GAD.

Just so you know, the diagnosis of generalised anxiety disorder is not uncontroversial. Nevertheless, it is included in the DSM and ICD, two standard references for mental disorders, and there are various types of drugs approved to treat GAD.

I am still reading my way through the GAD literature - it is ridiculously huge. But one common feature I have noticed so far between the eco-anxiety and GAD research is that both seem to focus especially on children and adolescents.

## Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey

Caroline Hickman\*, Elizabeth Marks\*, Panu Pihkala, Susan Clayton, R Eric Lewandowski, Elouise E Mayall, Britt Wray, Catriona Mellor, Lise van Susteren

## Comment la recherche sur l'éco-anxiété est-elle réalisée ?

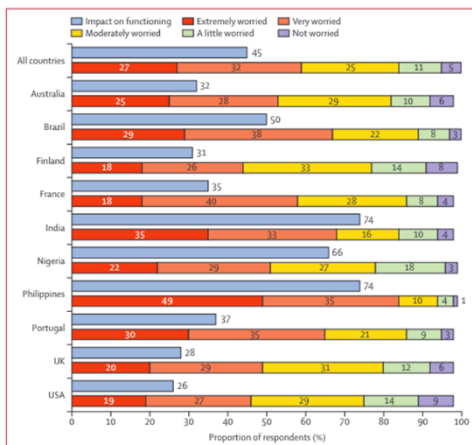


Figure 1: Worry about climate change and impact on functioning

**Participants:** 16-25 ans dans 10 pays (Australie, Brésil, Finlande, France, Inde, Nigeria, Philippines, Portugal, Royaume-Uni, États-Unis), 10 000 personnes au total

**Recrutement:** Principalement par la plateforme en ligne Kantar

**Méthode:** Questionnaire à choix forcé

This is possibly the most cited study on eco-anxiety in the past couple of years. It's a very ambitious study that includes 10,000 participants between the age 16 and 25 years in ten different countries, including France.

I am singling out this study not because I think it is bad but because I believe it is quite representative of the ambition of this eco-anxiety research.

### Exemples de questions des questionnaires

1. **Je suis inquiet/ète que le changement climatique menace les gens et la planète.**

0 - pas inquiet/ète, 1 - un peu, 2 - modérément, 3 - très, 4 - extrêmement, 5 - préfère ne pas le dire

2. **Le changement climatique vous fait-il ressentir l'une des choses suivantes ?**

triste, impuissant/e, anxieux/ieuse, craintif/ve, optimiste, en colère, coupable, honteux/euse, blessé/e, déprimé/e, désespéré/e, chagrin, indifférent/e

3. **Mes sentiments concernant le changement climatique ont un impact négatif sur ma vie quotidienne (manger, se concentrer, travailler, aller à l'école, dormir....).**

Oui/ non/ préfère ne pas le dire

5. **Lorsque j'essaie de parler du changement climatique, d'autres personnes m'ignorent ou me rejettent.**

Oui / non / Je ne parle pas du changement climatique à d'autres personnes

Most studies on eco-anxiety use questionnaires. As you can see from these examples here, taken from the Hickman study, the questions target mainly respondents' emotions and how the emotions affect the respondents' daily life.

L'étude de Hickman et al. est l'une des rares qui ne se limite pas aux émotions, mais qui inclut aussi des questions "politiques":

7. **En ce qui concerne le changement climatique, je pense que le gouvernement**

Prend mes préoccupations suffisamment au sérieux

Fait assez pour éviter une catastrophe climatique

Ignore la détresse des gens

Agit en accord avec la science du climat

...

**Les résultats indiquent que l'éco-anxiété est liée au sentiment d'avoir été trahi par le(s) gouvernement(s).**

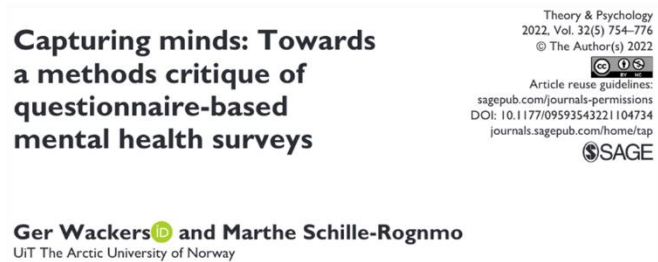
But the Hickman study is also unique among all the eco-anxiety studies because it is one of the rare studies that includes political questions such as the one shown here. In including these kind of questions, the study is able to show that the worries and anxiety the young respondents felt is linked to their feeling of being betrayed by the government.

When we first encountered this study, we were quite excited because its findings seem to support our suspicion that eco-anxiety is a political rather psychological issue. But then when we started to reflect

on the study a bit more, we thought: well, isn't it obvious - that governmental inaction, in the context of climate change, would cause anxieties in the population, especially the younger generation?

Put it differently, was it really necessary to test 10,000 participants just to reach to this obvious conclusion?

Les questionnaires sont-ils utiles  
ou nuisibles ?



Le sujet qui peut s'exprimer librement a été réduit au silence et remplacé par des méthodes de choix forcé [...]. L'utilisation d'adjectifs dérivés des systèmes de classification psychiatrique pour désigner le type de détresse ressentie contribue à l'échafaudage culturel de l'idéal réglementaire d'un sujet humain autonome et maître de lui-même. L'utilisation de termes psychiatriques fait de ceux qui "s'auto-déclarent" en détresse mentale [...] des sujets humains déficients.

As an experimental psychologist, I admit, I have a bit of a prejudice against questionnaires. Of course, I have used them but I have never found them particularly reliable.

Within the context of eco-anxiety, climate change and mental health, I agree with the authors here that questionnaires are highly problematic. By forcing respondents to choose from a predefined set of answers, questionnaires practically silence the subjects.

Les études qualitatives sont-elles meilleures ?

### Appréhender l'éco-anxiété : une approche clinique et phénoménologique

H. Jalin, C. Chandès, Anne Congard, A.-H. Boudoukha

Le guide d'entretien comportait seulement quatre questions très ouvertes afin de favoriser l'exploration du phénomène

- Qu'est-ce que l'éco-anxiété pour vous ?
- Comment se manifeste l'éco-anxiété chez vous ?
- Quelles expériences quotidiennes sont particulièrement susceptibles de provoquer une écoanxiété chez vous ?
- Comment faites-vous face à l'éco-anxiété ?

Personally, I prefer qualitative studies. I have come across a few on eco-anxiety that I found illuminating. But, unfortunately, the majority of qualitative studies on eco-anxiety are very much like

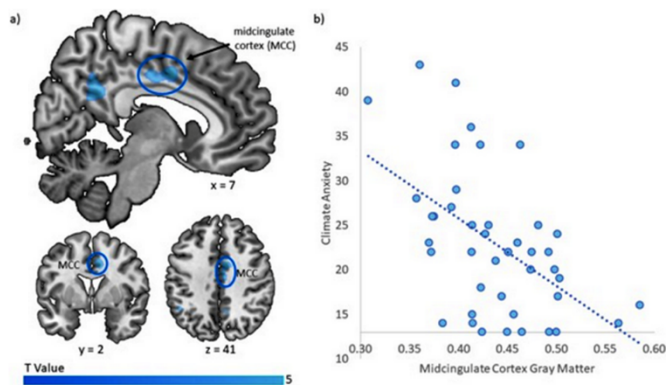
the one here by this French group. In this study, respondents were able to answer “freely” to the four questions shown here. But the way the questions are formulated keeps the focus, again, on the respondents’ emotions. Respondents don’t really have the opportunity to reflect on other aspects, such as the social and political condition in which the emotions are felt.



## L'éco-anxiété : quelle suite ?

### Climate change on the brain: Neural correlates of climate anxiety

Joshua M. Carlson , John Foley, Lin Fang



“Nous apportons la preuve que **l'anxiété climatique est liée au volume de matière grise dans le midcingulate cortex** ainsi qu'à son niveau de connectivité fonctionnelle avec le cortex de l'insula.

Ces corrélats neuronaux correspondent à ceux observés dans les désordres d'anxiété.”

After reading all those quantitative and qualitative studies on eco-anxiety, I wondered in which direction this research would be heading next. Out of curiosity, I typed into my search engine: eco-anxiety and functional MRI, and this study popped up at the very top.

It's an extremely simplistic study where 42 participants were given an eco-anxiety questionnaire. The scores from the questionnaire were correlated with the individual gray matter volume. The results indicated a negative correlation between eco-anxiety and gray matter volume in the midcingulate cortex. This means, the more anxious participants are, the less gray matter volume they have in the midcingulate cortex.

Do these findings mean anything? No, absolutely not. The way the authors computed the statistics also suggest that it is highly unlikely that anyone will be able to replicate these results. Nevertheless, the authors confidently conclude that the neural correlates they observe correspond to those of anxiety disorders.



En fin de compte, l'**objectif** de la plupart des études psychologiques est de prouver que l'éco-anxiété est un facteur de stress qui interfère avec la vie quotidienne et le bien-être de l'individu

**L'intervention d'experts est nécessaire pour**

- soulager les souffrances psychologiques
- contenir les émotions et
- renforcer la résilience intérieure

*Baudon & Jachens (2021) Int. J. Environ. Res. Public Health*

### Pourquoi est-ce un problème ?

Ultimately, we can say that the objective of most psychological studies is to pathologise eco-anxiety and, above all, to prove that it is a stressor that interferes with everyday life and individuals' wellbeing.

For that reason, so psychologists argue, expert interventions are necessary to alleviate these psychological sufferings, contain the emotions and foster inner resilience.

Why is this a problem?

*Law & Social Inquiry*  
Volume 38, Issue 4, 892–919, Fall 2013

### Anxiety Governance

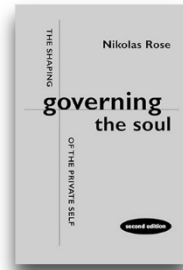
Brenda Cossman

“Les discours sur l'anxiété produisent des sujets anxieux qui entreprennent une série de projets **autogouvernés** [avec l'aide d'experts] pour gérer et atténuer l'expérience.

La gouvernance autonome est une forme de gouvernance qui a joué un rôle particulièrement important dans le néolibéralisme.”

According to Brenda Cossman, “[t]he discourses of anxiety produce anxious subjects who undertake a range of self-governing projects to manage and mitigate the experience” [with the help of experts]. And “self-governance is a form of governance that has been particularly central in neoliberalism.”





Quel est exactement le rôle des (psy) experts ?

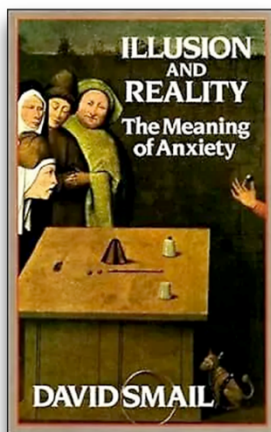
“[L]es politiques démocratiques libérales limitent les interventions coercitives directes de l'État dans la vie des individus.”

“L'expertise fournit [la] distance essentielle entre l'appareil formel des lois, des tribunaux et de la police et l'organisation des activités des citoyens.”

Experts, especially the so-called psy experts - such as psychologist, psychiatrist, psychotherapist etc - play an important role in this form of self-government.

As Nicolas Rose has argued, the “liberal democracy” we live in “place limits upon direct coercive interventions into individual lives by the power of the state [...] Expertise provides [the] essential distance between the formal apparatus of laws, courts, and police and the shaping of the activities of citizens.”

“L'anxiété est un signe, une indication d'une désillusion parfois terrifiante dans laquelle les mythes sécurisants sur les conditions de notre existence s'effacent pour révéler une forme de connaissance du monde tout à fait moins rassurante.”



“La ‘psychologie’ est peut-être l'une des principales illusions du vingtième siècle.

Les matières premières de la détresse émotionnelle sont bien plus des corps et des mondes que des psychologies.

La détresse naît de la soumission de la personne incarnée à des forces sociales [politiques et économiques] sur lesquelles elle a très peu de contrôle.”

I do not want to end my presentation by giving you the impression that all psychologists are naive and completely unaware of the role they play in this dysfunctional, neoliberal society.

David Smail was a British psychotherapist who was extremely critical of his own profession. I have come across a lot of useless definitions of anxiety in my readings. Smail's definition was the first and only so far that I find actually meaningful.

For Smail, “anxiety is a sign, an indication of a sometimes terrifying disillusionment in which safe myths about the conditions of our existence become peeled away to reveal an altogether less reassuring form of knowledge about the world.”

Further he suggests that “maybe ‘psychology’ is one of the principal illusions of the twentieth century.”

For emotional distress do not arise from nowhere, they are not just psychologies but have their origins in the material, physical world. In particular, “distress”, so Smail, “arises from the subjection of the embodied person to social [and I would add, political and economic] forces over which we have very little control [...] .

### **La souhait des psychologues et des militants de transformer l'anxiété en action climatique est une illusion**

- (1) Les émotions ne peuvent pas être gérées, régulées, transformées... à volonté
- (2) Les individus n'ont pas le pouvoir de résister et de lutter contre les forces sociales, politiques et économiques

La détresse naît de la soumission de la personne incarnée à des forces sociales [politiques et économiques] sur lesquelles elle a très peu de contrôle.

My impression is that the eco-anxiety literature is full of wishful thinking. Perhaps the greatest ambition of psychologists, and militants alike, is to want to transform eco-anxiety and related emotions into climate action.

I would argue that this wish, this ambition is an illusion. The reasons are quite simple: First, as we all know, emotions are not something one can simply and freely manage, regulate, transform and so on.

And second, as individuals we are powerless; how are we supposed, without any power, to resist and fight against the social, political and economic forces that are oppressing us?

### **La souhait des psychologues et des militants de transformer l'anxiété en action climatique est une illusion**

- (1) Les émotions ne peuvent pas être gérées, régulées, transformées... à volonté
- (2) Les individus n'ont pas le pouvoir de résister et de lutter contre les forces sociales, politiques et économiques

### Qu'est-ce qu'on fait ?

Pourquoi l'éco-anxiété suscite-t-elle tant d'intérêt ?  
Qui profite de ce discours ?

Archipel 2024, « L'éco-anxiété revisitée »

This sounds quite depressing, and at the end of the seminar we gave in [Paris last month](#), several people asked: but what do we do?

Frankly, I don't think it is the right question. I don't even think it is a useful question.

What we should be asking, in my opinion, is why there is so much interest in eco-anxiety? And who benefits from this discourse?

### **Comment ne pas gérer son éco-anxiété ? (JLG)**

Je suis psychosociologue, et j'ai fait entre 2013 et 2020 une thèse sur le rapport à l'angoisse des militant·es climat, en faisant mon terrain dans le mouvement Alternatiba où j'étais moi aussi militant<sup>9</sup>. Il y a un moment dans ma thèse où toutes les personnes de mon entourage se sont mises à m'envoyer des articles en me disant « regarde, ça parle de ton sujet ! », et c'était à chaque fois des articles sur l'éco-anxiété. J'ai un peu mis ça de côté, mais après ma thèse je me suis demandé : qu'est-ce que je veux faire de ce mot-là ? Est-ce que je veux le reprendre et le réinvestir ou pas ?

Aujourd'hui, je voudrais vous dire où j'en suis sur cette question :

- vous raconter d'abord comment j'en suis venu au sujet du rapport à l'angoisse dans le mouvement climat (je précise que quand je dis « angoisse », c'est pour aller vite mais en fait j'inclus aussi la tristesse, le sentiment de culpabilité, le sentiment d'impuissance, etc.)

- ensuite vous expliquer un peu ce que j'ai fait dans cette recherche

- et pour finir, dire quels sont les problèmes que me pose ce mot « éco-anxiété »

#### **1. Comment j'en suis venu à faire une recherche sur le rapport à l'angoisse dans les mouvements écologistes ?**

Comment est-ce que je suis arrivé sur ce sujet de thèse ? C'est un sujet qui est venu d'abord comme une envie d'avoir des discussions que je trouvais importantes, mais beaucoup trop rares.

Avant ma thèse, j'étais étudiant dans un master en « développement durable » à Sciences Po. C'était un master où le contenu des cours était assez difficile à encaisser, mais pourtant entre nous dans le master, on ne parlait pas vraiment de nos ressentis, on avait des relations qui étaient assez intellectualisées.

Ensuite, j'ai commencé à militer dans le mouvement Alternatiba, où j'ai eu un peu le même sentiment. Alternatiba c'est un mouvement qui s'est créé en 2013, à un moment où on sortait à peine du découragement qui a suivi l'échec de la Conférence de Copenhague en 2009. Et l'idée d'Alternatiba, c'était de remobiliser sur les alternatives, et sur des affects de joie, d'espoir, de désir.

C'était un moment où il y avait des réflexions intéressantes, parce qu'on se mettait à prêter de l'attention à toutes les protections que les gens peuvent mettre en place contre l'angoisse : minimiser le danger, décrédibiliser la source, etc<sup>10</sup>. Mais dans ces réflexions il y avait un point aveugle : on s'interrogeait sur le rapport à l'angoisse des personnes qu'on voulait mobiliser, mais comme militants

---

<sup>9</sup> Le Goff, J. 2020. *Militer au sein du mouvement Alternatiba. De l'angoisse à la mobilisation climatique*, Thèse de doctorat, Université Paris Cité.

<sup>10</sup> Les réflexions sur les effets démobilisateurs de l'angoisse se retrouvent dans les travaux académiques et chez les militants. Du côté de la recherche, elles empruntent notamment aux travaux sur l'appel à la peur, en psychologie sociale expérimentale (pour une synthèse de ce champ, bien qu'un peu ancienne, voir Girandola, F. 2000. « Peur et persuasion : Présentations des recherches (1953-1998) et d'une nouvelle lecture », *L'année psychologique*, 100, 2, 333- 376) et aux sciences de la communication (voir : O'Neill, S., Nicholson-Cole, S. 2009. « "Fear Won't Do It" Promoting positive engagement with climate change through visual and iconic représentations », *Science Communication*, 30, 3, 355- 379). Ces idées inspirent également les premières mobilisations du mouvement Alternatiba. Voir par exemple : Alternatiba, 2013, Appel « Ensemble, construisons un monde meilleur en relevant le défi climatique ! » URL : <https://reporterre.net/Ensemble-construisons-un-monde> (consulté le 15 mars 2024).

il y avait peu de place pour nommer nos propres angoisses et pour les comprendre<sup>11</sup>. Il y avait un peu ce côté où on essayait d'incarner comme militants les affects positifs sur lesquels on voulait mobiliser.

A un moment dans ma thèse, j'ai commencé à dire : « je travaille sur rapport à l'angoisse des militants militantes ». Et là, j'ai senti que dans le milieu militant, ça permettait d'ouvrir plein de discussions.

Souvent, la réaction c'était un mélange de surprise et de curiosité :

Aujourd'hui, je voudrais vous dire où j'en suis sur cette question :

- « Tiens l'angoisse ? Mais tu veux parler de quelle angoisse ? » Et puis la personne commençait à associer :

- « Est-ce que tu veux parler de l'angoisse de la fin du monde ? De la peur de jamais en faire assez ? Du découragement quand on voit que les gens s'en foutent ? »

Et pareil dans les entretiens. Je sentais que poser ce mot-là, « angoisse », ça ouvrait tout un champ, et que c'était important d'explorer tout ça parce que ça nous donnait des ressources pour penser et pour agir.

## **2. Ce que j'ai fait dans ce travail**

Qu'est-ce que j'ai fait dans cette thèse ?

Je suis parti des questions qu'on se posait au sein du mouvement Alternatiba :

- sur la responsabilité : faut-il changer les modes de vie, cibler la responsabilité individuelle, ou cibler le système ?

- sur l'usage des affects : faut-il mobiliser sur la peur ou sur l'espoir ?

- sur les relations entre les militant-es et les personnes qu'on appelle parfois les « non-convaincues ».

- sur le rapport au conflit : faut-il ou pas s'engager dans des actions revendicatives et désobéissantes ?

- et enfin, sur les modes d'organisation à l'intérieur du mouvement : comment articuler l'envie d'être démocratique, efficace, et radical ?

--> j'ai repris ces questions non pas pour y répondre, mais pour explorer en quoi tout ça est en lien avec la question des angoisses.

L'idée centrale de mon travail c'était que nos manières de répondre à la situation écologique sont intimement liées à ce que nous faisons des sentiments auxquels elle nous confronte. En d'autres termes, j'ai exploré les liens entre deux scènes :

- la scène rationnelle et stratégique : celle où l'on fait des débats, on élabore des théories sur le changement social, des stratégies, des méthodes...

---

<sup>11</sup> Même remarque concernant les travaux académiques, qui s'interrogent sur les effets des affects pour les destinataires d'une communication, mais ne prennent pas en compte les processus affectifs chez l'émetteur du message, qu'il s'agisse des concepteurs d'une campagne, ou de l'expérimentateur lui-même. Sur le rôle épistémologique et méthodologique de la prise en compte des affects du chercheur ou de la chercheuse : Devereux, G. (1967). *De l'angoisse à la méthode dans les sciences du comportement* (Sinaceur, H. trad.). Paris, France : Flammarion (2012).

- la scène affective : celle où l'on est traversé par des affects dont on est toujours en train de faire quelque chose : on n'est pas passif face à l'angoisse, la culpabilité, la tristesse, on est toujours en train de faire quelque chose de ces affects, de s'en protéger, de les rendre supportables, etc.

Je vous donne un petit exemple. Dans le mouvement Alternatiba, il y avait beaucoup de réflexions qui concernaient les « non-convaincus », ou ceux qu'on considère comme tels. Par exemple une militante qui m'explique qu'elle trouve très important d'être pédagogue, bienveillante, de respecter le temps d'appropriation des informations... mais que quand elle est confrontée à de l'indifférence, elle est débordée par la colère et par le découragement.

Derrière ça, on peut analyser un système social de défense contre l'angoisse, qui fonctionne en clivant les rôles : aux écologistes on attribue des contenus moraux (la conscience, la préoccupation pour le long terme) et aux non-écologistes, des contenus pulsionnels.

- si je me reconnais comme écologiste, je peux me protéger contre l'angoisse en m'idéalisant comme entièrement convaincu, et en plaçant tout le négatif sur une figure externe que je construis comme entièrement indifférente, destructrice, préoccupée uniquement par l'intérêt ou le plaisir<sup>12</sup>.

- si je me reconnais comme non-écologiste, je peux me protéger de l'angoisse en projetant mes préoccupations pour l'état du monde sur une figure externe, que je construis comme LA figure de l'écologiste, qui viendrait porter à ma place ces préoccupations. Et je peux ensuite attaquer cette figure en la caricaturant comme l'écologiste rabat-joie, puritain... ce qui est une manière de lutter contre l'angoisse et la culpabilité.

Tout ça c'est une manière collective de faire quelque chose de l'angoisse, une manière parmi d'autres. C'est ça que j'ai essayé de regarder. En même temps qu'on milite, qu'on réfléchit, qu'on débat, on est toujours en train de se protéger d'une manière ou d'une autre contre des sentiments insupportables. Ces protections, elles sont importantes parce qu'elles nous permettent de ne pas être tout le temps en contact avec l'insupportable, mais d'un autre côté parfois elles posent problème : et donc il faut pouvoir les examiner et les comprendre.

Derrière cela, il y a une conception de l'angoisse qui est différente de la plupart des écrits sur l'éco-anxiété. C'est considérer l'angoisse comme une expérience humaine fondamentale, à laquelle nous sommes tous et toutes confrontés et qui est liée à trois aspects de l'existence humaine :

- la vulnérabilité (la dépendance, la douleur...)
- la perte (sentir que ce que nous aimons a disparu, ou craindre de l'avoir nous-même détruit)
- la pulsion (la frustration, le débordement)

C'est aussi une conception de l'angoisse qui inclut l'angoisse inconsciente<sup>13</sup>. Qu'est-ce que ça veut dire une angoisse inconsciente ? On pourrait dire que l'angoisse inconsciente se manifeste dans la quantité d'énergie que l'on déploie pour la maintenir inconsciente. Par exemple dans le déni, qui est différent

---

<sup>12</sup> Sur la construction de la figure du « non-convaincu » entièrement indifférent, et les défenses contre l'angoisse à l'œuvre dans cette représentation : Le Goff, J. 2024. « Eco-anxiété ou écologie positive ? Penser le pouvoir mobilisateur des affects », *Nouvelle revue de psychosociologie*, n°37, Erès..

<sup>13</sup> Un texte me semble important pour saisir cette approche : Weintrobe, S. (2013). «The difficult problem of anxiety in thinking about climate change». Dans Weintrobe, S. (dir.). *Engaging with Climate Change : Psychoanalytic and Interdisciplinary Perspectives*. Hove, Grande-Bretagne : Routledge.

de la simple ignorance : le déni c'est une défense contre l'angoisse, dans laquelle on est activement en train de détourner le regard d'une réalité alarmante, activement mais sans s'en rendre compte.

Mon ancrage théorique sur la question de l'angoisse est du côté de Melanie Klein, une psychanalyste qui a beaucoup travaillé avec des enfants.

### **3. Les présupposés du mot «éco-anxiété», qui ne nous aident pas à penser les affects à l'heure du désastre écologique**

J'en arrive à la question de l'éco-anxiété. Je suis ambivalent sur ce mot. D'un côté, je sens que ça peut ouvrir certaines discussions importantes. Mais d'un autre côté, c'est un mot qui souvent limite ces discussions, parce qu'il porte avec lui plusieurs présupposés.

**Premier présupposé :** le mot « éco-anxiété » porte avec lui un projet de maîtrise, du côté de la gestion des émotions. On le voit dans la plupart des livres et des articles sur le sujet. Je le sens aussi dans des sollicitations que j'ai reçues en tant que psychosociologue :

- Par exemple, j'ai été sollicité par une organisation écologiste dont les salariés, très exposés à l'actualité écologique, expriment une forte souffrance au travail : la demande est de faire une formation sur l'éco-anxiété, afin de transmettre des moyens pratiques pour aider les salariés à y faire face.

- Ou cette autre demande, pour participer à un projet de recherche lancé par un organisme de formation : il s'agit d'aider les formateurs à faire face à l'éco-anxiété de leur public. La modalité envisagée est de définir des « bonnes pratiques », puis de les transmettre aux formateurs.

--> dans les deux cas, il s'agit de développer ou transmettre des techniques de gestion émotionnelle.

Cela me frappe d'autant plus qu'en parallèle, j'interviens comme psychosociologue dans le secteur social. Par exemple sur des dispositifs d'analyse des pratiques, où l'équipe se réunit à intervalles réguliers, pour retravailler des situations vécues. Dans le secteur social, il y a beaucoup de situations difficiles, impliquantes, où il y a plein d'émotions en jeu. Le groupe d'analyse des pratiques est un espace pour déposer ces ressentis, écouter ce qu'ils nous disent, réfléchir à plusieurs là-dessus. Et c'est un travail qui aide à agir, et aussi à mieux vivre son activité. Dans toutes les organisations où j'interviens, il n'a jamais été question d'apprendre aux salariés des techniques de gestion de leur angoisse, de leur tristesse ou de leur colère. Donc on peut faire autre chose que de la gestion des émotions !

**Deuxième présupposé :** Il y aurait les éco-émotions et le reste des émotions, qui n'ont rien à voir avec la question écologique.

On pourrait avoir l'impression que le préfixe « éco » permet de donner de l'importance à l'écologie, mais en réalité c'est l'inverse : ça compartimentalise. Dans les entretiens que j'ai faits dans Alternatiba, il y avait des affects qu'on ne pourrait pas qualifier d'éco-émotion au sens strict : par exemple, la difficulté éprouvée par une militante dans son groupe local, où elle sent des fonctionnements maltraitants, et une ambiance s'éloigne de la convivialité des débuts. Dans cette situation, ça a bien plus de sens de parler de tristesse, que d'éco-tristesse, par exemple. Il y a des liens avec l'écologie, mais si on veut penser ces liens, il faut cesser de considérer l'écologie comme une sphère bien délimitée, clivée du reste de l'existence.

**Troisième présupposé :** le mot « éco-anxiété » porte avec lui une vision appauvrie de la vie psychique. Beaucoup de recherches utilisent la méthode du questionnaire. Avec des résultats qui peuvent être intéressants – par exemple, c'est frappant de connaître la proportion de jeunes qui se déclarent



désespérés sur la situation climatique !<sup>14</sup> – mais il faut les prendre pour ce qu'ils sont : un aperçu du niveau manifeste. Notre vie psychique dépasse de très loin ce que l'on peut en dire à un moment donné, face à une question à choix multiples.

Le problème c'est encore une fois ce préfixe, « éco- ». Parler d'éco-anxiété nous amène à confondre la source et l'objet de l'affect. Je m'arrête un instant là-dessus, ça semble un peu technique mais c'est important :

- la source, c'est la cause de l'affect, dont j'ai déjà parlé : la vulnérabilité, la perte, les pulsions. Ces sources sont en grande partie inconscientes, c'est tout le travail psychique que de les rendre en partie inconsciente, par le refoulement et par la défense.

- l'objet de l'angoisse, c'est la représentation à laquelle nous rattachons l'angoisse lorsqu'elle se présente à la conscience. Et le propre de l'angoisse, c'est justement que les objets peuvent se déplacer. Par exemple l'angoisse peut se concentrer sur un objet qui concentre tous les enjeux et toutes les inquiétudes. Ça peut être un objet idéalisé – *Il faut absolument respecter telle méthode d'organisation, sinon tout est foutu !* – Ça peut être un mauvais objet, le mauvais militant, le non-convaincu, qui soulage en venant porter toute la négativité. Ou alors, l'angoisse peut devenir diffuse et tout envahir, sans objet précis.

Quand je dis « éco-anxiété », je dis en même temps que la situation écologique cause mon anxiété, et que mon anxiété porte sur la situation écologique. Mais si on veut comprendre tous les processus de traitement des affects, du type de ce que j'ai évoqué autour des non-convaincus : le clivage, l'idéalisation, la projection, le déni, etc., on a besoin d'un concept qui ne dise pas ces deux choses en même temps, parce que justement c'est dans l'écart que se jouent toutes ces choses-là.

---

<sup>14</sup> Hickman, C. et al, 2021, « Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey », *Lancet Planet Health*, 5, e863-73.

### **Politiser la peur. Le travail des affects dans les mobilisations écoféministes du Pentagone (LS)**

Cette communication s'intéresse aux transformations et politisations de la peur dans les mobilisations écoféministes aux États-Unis, notamment au sein des marches sur le Pentagone (1980 et 1981). Pour le contexte, ce sont des actions qui ont eu lieu :

- peu de temps après l'accident de la centrale nucléaire de Three Mile Island en 1979 (on échappe de peu au désastre ! Plus de 200 000 personnes ont fui la région)
- et en pleine crise des euromissiles

Comme le rappellent Émilie Hache et Benedikte Zitouni, la peur face aux catastrophes industrielles et à la menace de guerre nucléaire est à cette époque existentielle. C'est dans ce contexte qu'a lieu une grande conférence en 1980, intitulée « *Women and Life on Earth* » : quelques centaines de femmes se retrouvent et décident d'organiser une action de masse contre le pentagone, symbole du patriarcat, de la guerre, et de la destruction du vivant.

En novembre 1980 Plus de 2000 femmes issues de collectifs pacifistes, environnementaux, et féministes participent à ce grand weekend de rassemblements et d'actions. Le point culminant sera la marche sur le Pentagone, à l'issue de laquelle la foule encercle le Pentagone et certaines personnes bloquent l'entrée. Une centaine de militantes sont arrêtées, avec des peines allant jusqu'à 30 jours de prison. L'année d'après a lieu la seconde marche sur le Pentagone, avec à peu près 4000 participantes.

Si je pense que ça vaut la peine de s'intéresser à ces mobilisations aujourd'hui, c'est qu'elles ont légué une des méthodes collectives d'agrégation et de politisation des affects les plus abouties de l'histoire des mouvements sociaux. La « contre-politique de la peur » écoféministe repose sur les étapes suivantes : valider ses peurs, redéfinir ses peurs, une mise en scène de la peur pendant laquelle on va s'attaquer aux causes de la peur.

On s'intéressera successivement à ces différents aspects de la politique des « passions tristes ».

### **Exprimer**

Premier constat : La mobilisation autour du Pentagone coïncide avec la libération d'une parole de peur.

Cette libération de la parole se trouve dès le texte de ralliement qui appelle à l'action, également lu pendant l'action de novembre 1980.

*« Nous nous rassemblons au Pentagone, car nous avons peur pour nos vies. Peur pour la vie de cette planète, notre Terre, et pour la vie des enfants qui sont notre avenir humain. Nous sommes venues ici pour pleurer les morts et pour hurler notre rage et pour défier le Pentagone parce qu'il est le lieu où s'opère le pouvoir impérialiste qui nous menace tous et toutes. (...) La peur, créée par l'industrie militaire est utilisée comme une excuse afin d'accélérer la course aux armements. "Nous vous protégeons", disent-ils, mais nous n'avons jamais été autant en danger »*

Ce court extrait du manifeste incarne certains éléments clés de la politique des affects écoféministe, à savoir, simultanément l'expression publique et la revendication de la peur, ET le refus de la « protection » masculine comme *réponse à cette peur* (« Nous vous protégeons », disent-ils, mais nous n'avons jamais été autant en danger ». En d'autres termes, ce qui transparait, **c'est la volonté**

## **de s'organiser collectivement à partir d'affects et de vulnérabilités éprouvées en commun – sans en appeler à une protection extérieure.**

Si les écoféministes utilisent l'éventail des techniques utilisées par les associations et groupes militants autour d'elles à l'époque (manifestations, lettres ouvertes, plaidoyer), **elles revendiquent le fait de se retrouver autour de la possibilité d'exprimer, et de politiser un affect de peur collectif.**

### **Valider**

Cette communauté de peur n'a rien d'évident ni forcément spontané : elle émerge grâce à un ensemble de techniques pour l'expression et la validation des ressentis héritées des féministes radicales, appliquées aux questions écologiques et d'armement.

Dans les années 70 avaient émergé tout un tas de textes et de manifestes sur l'importance des émotions en politiques. Lors de la première conférence nationale pour la libération des femmes à New York en 1968, Kathie Sarachild, présente un « programme pour la conscientisation féministe, et affirme : *“Nous présumons que nos sentiments peuvent nous apprendre quelque chose... qu'ils valent la peine que nous les analysons... qu'ils nous disent quelque chose de politique”*. Les groupes de conscientisation et cercles de parole féministes, qui sont l'outil phare du mouvement de libération étatsunien, consistent à partager des ressentis sur la domination masculine pour mieux l'analyser et la contrer politiquement.

Les récits de mobilisations écoféministes attestent de la même volonté de se réapproprié comme forme valable de savoir ce qui est jugé par la société comme émotionnalité infantile. Largement inspirée par les méthodes féministes du consciousness raising, l'activiste et autrice Chellis Glendenning avait même lancé de son côté des sessions de conscientisation dont l'objectif était de *“raconter le rapport personnel au nucléaire”* (telling our nuclear stories). La seule consigne était de raconter sa propre expérience avec la question nucléaire à partir de son vécu.

*“What are my earliest memories of nuclear weapons? [...] How do I numb myself against the reality of nuclear weapons? When I am not numbing myself, how do I cope with what I know? [...]?”*

Au sein du processus, **la validation réciproque entre personnes de confiance qui peuvent faire face à des ressentis similaires** constitue une étape fondamentale du processus. On peut émettre l'hypothèse que la naissance de l'écoféminisme repose sur la création d'une **communauté affective** où on peut légitimement assumer des émotions considérées comme excessives par le reste de la société. On peut ici rappeler la définition de la politique de William Reddy, comme *“processus consistant à déterminer qui doit réprimer comme illégitime, qui doit mettre en avant, ses sentiments et ses désirs”*. Comme Reddy le montre, et comme on le voit chez les écoféministes, la valorisation de certains affects contre d'autres est

- un processus,
- et un processus conflictuel de surcroît.

L'expression des affects n'est jamais une évidence : pour assumer et revendiquer un affect, il faut s'organiser en collectif et établir un rapport de force.

### **Redéfinir**

Une étape importante du retournement du stigmaté par rapport à la peur est la redéfinition. Les textes écoféministes sont traversés par une volonté de resignifier l'affect de peur dont sont saisies les

militantes de l'époque, **comme peur pour le monde, entre inquiétude, responsabilité et soin**. Si on prend le début du manifeste par exemple, "Peur pour la vie de cette planète, notre Terre, et pour la vie des enfants qui sont notre avenir humain."

=> Mise en lien directe de la peur pour sa propre vie avec la peur pour le monde,

=> Mais aussi lien entre peur de l'avenir avec deuil du passé : "Nous sommes venues ici pour pleurer les morts"

**Par ailleurs, la peur est présentée comme partie intégrante d'une capacité de réponse, d'attention et de préoccupation.** La proposition est épistémologique autant que politique : la capacité à avoir peur est conceptualisée comme condition *essentielle* à la résistance. Comme Starhawk, qui s'autodéfinit comme sorcière, l'écrit, "là où il y a de la peur, il y a du pouvoir". Inversement, le **fait d'être coupé-e de sa peur participe d'une atrophie de notre réceptivité**, et, en tant que tel, réduit notre conscience et notre puissance d'agir. L'idée systématiquement mise en avant dans les prises de parole et textes d'époque est que le détachement des hommes repose moins sur une capacité à prendre du recul et à rester calme que sur leur refus d'envisager concrètement les conséquences de leurs actes.

## Mises en scène oppositionnelles

Le travail émotionnel des femmes en lutte contre l'armement nucléaire ne se fait pas seulement à l'intérieur du mouvement. La publicisation de l'émotion est partie prenante d'une grammaire de lutte. Certes, cette expression a une vocation quasi thérapeutique, en visant la sublimation collective d'affections douloureuses et souvent méprisées :

*Beaucoup ont pu faire leur deuil comme ils ne l'avaient jamais fait auparavant dans une manifestation politique (...) nous avons créé un espace pour répondre à ces besoins qui ne sont habituellement pris en compte que par des amis proches*

**Mais la peur est également portée dans l'espace public par conviction que c'est la réponse adéquate à porter à la situation** – adéquate, au sens où elle ne reproduit pas l'injonction débiliteuse, propre aux manifestations traditionnelles, à "rester calme" dans un contexte alarmant. Si la peur est portée dans l'espace public, ce n'est pas par manque d'arguments ou par incapacité à se mettre d'accord sur des revendications. L'expression publique de la peur n'est pas le symptôme d'une hystérie collective non maîtrisée – l'hystérie est bien plutôt mobilisée pour ouvrir une brèche dans ce qui est perçu comme des manières de faire trop abstraites et techniciennes : *Nous étions une contradiction vivante rien qu'en étant là à gérer nos émotions.*

## Pour conclure

La course à l'armement n'équivaut pas au dérèglement climatique, et l'objectif de la présentation n'est pas d'apporter des réponses toutes faites aux problèmes (complètement inédits) qui sont aujourd'hui les nôtres en piochant dans l'histoire. Ces perspectives et enseignements militants, qui, s'ils ne sont pas universels, se montrent malgré tout précieux pour penser l'impuissance et la capacité d'agir 40 ans plus tard. Ils esquissent des pistes essentielles pour éviter certains écueils majeurs dans lesquels tombent beaucoup de catastrophismes écologiques aujourd'hui :

- **Elles offrent d'une part un rempart contre la médicalisation et marchandisation des affects** en offrant une lecture collective et systémique de leurs émotions, et en les positionnant au cœur de leur militantisme.

- **Elles évitent d'autre part, d'invisibiliser les catastrophes distantes dans le temps et/ou l'espace** en produisant une forme de "narcissisme" dans la peur, en articulant cette dernière aux deuils et colères (honorer les mortes, etc.)
- **Enfin, elles ne renforcent pas les besoins de "sécurité" et de "protection" militaire** en reconstruisant ce que veut dire "sécurité". Est fortement remis en question le focus exclusif sur les capacités militaires des États quand il est question de sécurité, et sont mises en avant toutes les autres choses nécessaires à créer un environnement "sécurisé" : soutien émotionnel, soins, production significative, reproduction quotidienne de la communauté humaine.

Voilà je vais m'arrêter là, je me réjouis de la discussion.

***Politisation de l'éco-anxiété et soins militants (MB)***

*A venir ...*