

Soutien et accompagnement des éco-souffrances par un réseau de professionnel.les de la santé mentale « underground », ou comment désengorger les systèmes principaux de santé psychique ?

Mathilde Brault, Psychologue
Sabrina Tacchini, Psychologue FSP
Patricia Wegmann, Psychiatre
Doctor's for Extinction Rebellion



Introduction - La prise de conscience de la gravité du dérèglement climatique et de l'effondrement de la biodiversité, générant entre autres la pandémie Covid-19, s'accompagne de profondes **souffrances psychiques** qui ont d'importantes conséquences sur la santé et sur le fonctionnement au quotidien¹. Celles-ci sont d'ailleurs rarement prises en compte dans les impacts des crises actuelles², selon une étude récente, nombreux sont les jeunes présentant une inquiétude pour leur futur³. En tant que professionnel.les de la santé mentale, notre inquiétude se trouve aussi dans la prise en charge aujourd'hui et dans le futur, de ces personnes en détresse ; **70% des psychologues n'ont pu dispenser des soins** suite à la pandémie par manque de disponibilité⁴. De plus, les coûts de la santé sont année après année en augmentation, tout comme la prévalence des maladies mentales. Il s'agit dès lors de penser impérativement des options parallèles à notre modèle de santé onéreux. D'ailleurs, l'éco-anxiété ne devrait pas être considérée comme une pathologie mentale, mais plutôt comme une manifestation saine dans un monde abîmé⁵. Pour répondre à cela, **des alternatives au système de prise en charge classique se développent**, basées sur de la prévention primaire et sur le développement de la résilience individuelle, collective et écologique⁵.

Dispositif - Pour répondre à l'éco-anxiété, en Suisse romande des professionnel.les du domaine de la santé s'unissent pour créer des pratiques de terrain et d'accompagnement de personnes éco-anxieuses. L'objectif principal se veut d'apprendre aux personnes inquiètes pour leur futur, à traverser les émotions en lien avec les traumatismes pour dépasser le sentiment d'impuissance et agir face aux difficultés planétaires.

S'agissant d'une souffrance collective, c'est un accompagnement en groupe des traumatismes liés aux problématiques actuelles qui se développent. Ces interventions sont conçues pour être simples et facilement enseignables.

Ces pratiques ont historiquement été pensées par les milieux militants et l'empirisme avant d'obtenir un écho chez les professionnel.les de la santé psychique⁶. Par la suite, elles se sont issues de différents courants de la psychologie, dépendantes de l'obédience des intervenant.es.

Ces dispositifs visent également la co-construction du monde de la transition, de nos modes de vie bas carbone, ainsi que l'éclosion de nouveaux imaginaires pour un monde soutenable pour tout le vivant.

Les professionnel.les de la santé étant également parfois éco-anxieux, ces espaces sont pensés pour être des lieux d'échange, d'inter-vision et de formation entre paires «psy».

Changement de paradigme - Les atteintes subies au niveau environnemental peuvent être comprises comme un traumatisme collectif que tous les individus partagent et peuvent utiliser comme une force unificatrice pour chercher des solutions afin de faire face à la crise climatique. Comme le propose le graphique ci-dessous, il s'agirait dès lors de prendre en compte la dimension environnementale et du vivant dans nos consultations et cela en plus de la dimension individuelle et familiale.



Résultat - Un monde de transition se construit avec de plus en plus de professionnel.les qui offrent des espaces ayant un socle de **pratiques communes et qui intègrent la question du collectif, du vivant et des limites planétaires dans la santé psychique**⁷. Celui-ci est en constante évolution. Ces dispositifs simples seront amenés à grandir ces prochaines années et remettent en question la compréhension de la prise en charge de la santé mentale; ils soutiennent un changement de paradigme qui adopte une compréhension écologique de la santé. Des formations pour transmettre ce changement commencent à se donner dans les institutions de santé suisses. Ces espaces se créent en fonction des besoins perçus, comme le témoigne, en ce moment, le « Off » de ce congrès; il s'agit d'une volonté d'apporter une autre vision au modèle de santé dominant.

Conclusion - Au sein des dispositifs groupaux, les pratiques favorisent la dépathologisation de l'individu inquiet par le biais d'un partage d'un vécu similaire. Les interventions semblent dès lors contribuer à la diminution de l'anxiété et des souffrances écologiques. Développer ces pratiques, en collaboration avec les institutions, les écoles, les sphères professionnelles permettrait de soutenir et d'accompagner la population et ainsi de soulager un système de santé déjà mis à rude épreuve.

Références – ¹ Pihkala, P. (2020). Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>. ² Helm, S. V., Pollitt, A., Barnett, M. A., Curran, M. A., & Craig, Z. R. (2018). Differentiating environmental concern in the context of psychological adaptation to climate change. *Global Environmental Change*, 48, 158-167. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.11.012>. ³ Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, E. R., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon (SSRN Scholarly Paper ID 3918955). Social Science Research Network. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3918955>. ⁴ Covid-19 et santé mentale – les psychologues davantage sollicités depuis l'été. (2020). Psychologie. Consulté 29 décembre 2021, à l'adresse <https://www.psychologie.ch/fr/covid-19-et-sante-mentale-les-psychologues-davantage-sollicites-depuis-le-ete>. ⁵ Psychiatriser le monde ? Le repenser ? (2022). Revue Médicale Suisse. Consulté 14 avril 2022, à l'adresse <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2022/revue-medicale-suisse-775/psychiatriser-le-monde-le-repenser>. ⁶ Macy, J. (2018). *L'espérance en mouvement: Comment faire face au triste état de notre monde sans devenir fou*. Labor et Fides. ⁷ Limites planétaires et santé. (2020). Revue Médicale Suisse. Consulté 29 décembre 2021, à l'adresse <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2020/revue-medicale-suisse-714-l/limites-planetaires-et-sante>.