

CLIMATOPHOBIE Peur du changement climatique

Climatophobie : comprendre la peur irrationnelle du changement climatique avant qu'elle ne vous étouffe

Vous ouvrez votre fil d'actualités, vous tombez sur une carte rouge écarlate de températures extrêmes, un incendie de forêt, un ours polaire famélique... et votre cœur accélère. Votre esprit se met à dérouler un film catastrophe : pénuries, guerres, effondrement. La nuit, les mêmes images reviennent. Vous avez l'impression de **devenir fou**, alors qu'autour de vous certains continuent à réserver des vacances comme si de rien n'était.

Ce décalage a un nom : on parle de plus en plus d'**éco-anxiété**, d'« angoisse climatique », de « solastalgie ». Ici, nous allons parler d'un visage plus radical de ce phénomène : la **climatophobie**, cette peur du changement climatique tellement invasive qu'elle commence à contrôler vos choix, vos pensées, vos nuits, vos relations. Ce n'est pas seulement « être concerné », c'est avoir l'impression de vivre sous une épée de Damoclès permanente.

En bref : ce que vous allez découvrir

- Pourquoi la **climatophobie** n'est pas une simple inquiétude mais une forme de détresse anxieuse centrée sur le climat, avec des mécanismes spécifiques mis en évidence par la recherche récente.
- Comment distinguer une *préoccupation saine* d'une peur envahissante qui fragilise le sommeil, l'humeur, la capacité à se projeter.
- Ce que nous disent les études : une proportion non négligeable d'adultes présentent aujourd'hui une peur intense liée au climat, parfois qualifiée de « peur chronique du désastre environnemental ».
- Les dynamiques cachées de cette peur : anticipations apocalyptiques, rumination climatique, sentiment d'impuissance et culpabilité écologique.
- Des pistes thérapeutiques validées (TCC, thérapies d'acceptation, programmes en ligne) et des leviers concrets pour transformer la peur en énergie d'action, plutôt qu'en prison intérieure.

Climacophobie : de quoi parle-t-on vraiment ?

Le terme **climatophobie** n'apparaît pas encore dans les manuels diagnostiques officiels, mais il s'appuie sur une réalité désormais bien documentée : une anxiété spécifique liée au changement climatique, distincte de l'anxiété « générale ».

Des travaux récents montrent que l'*anxiété climatique* forme un ensemble de pensées, d'émotions et de comportements centré sur les menaces environnementales, avec des trajectoires propres.

Une étude publiée en 2024 souligne que la peur générée par les messages sur le climat dépend fortement de la manière dont on en présente les conséquences : plus les scénarios catastrophes sont détaillés, plus la peur augmente, surtout chez les personnes déjà très préoccupées par le climat.

Cette peur n'est pas juste un décor émotionnel : elle influence la façon de percevoir le monde, de planifier l'avenir, de se définir comme individu.

Autrement dit, la climacophobie, c'est ce moment où la conscience du dérèglement climatique se transforme en prisme anxieux permanent. Vos pensées tournent autour d'une même question : « À quoi bon, si tout brûle ? ».

Quand cette question devient obsédante, on ne parle plus simplement de conscience écologique, mais d'un trouble qui mérite une attention clinique.

De l'inquiétude légitime à la peur qui envahit tout

Une anxiété pas comme les autres

Des recherches montrent que les mesures d'anxiété climatique prédisent les niveaux de peur face aux messages sur le climat indépendamment des scores d'anxiété générale. Cela signifie qu'une personne peut être relativement sereine dans d'autres domaines (travail, santé, relations) et pourtant vivre une peur très intense *uniquement* lorsqu'il est question de climat.

On observe aussi un continuum : à un pôle, des personnes concernées mais capables de garder du recul ; à l'autre, des individus dont les pensées liées au climat deviennent intrusives, ruminées, difficiles à interrompre.

Des chercheurs parlent de « Climate Change Worry » (préoccupation climatique) comme étape cognitive, qui peut évoluer vers une anxiété plus globale avec symptômes émotionnels et physiques.

Signes qui doivent alerter

Les études recensent plusieurs dimensions typiques de cette détresse : inquiétude intense, images mentales catastrophiques, sentiment de perte de contrôle, impact sur le sommeil et la concentration.

Chez certains, cette peur s'accompagne d'une baisse de bien-être mental, d'un risque accru de détresse psychologique et parfois de symptômes dépressifs.

Un travail mené sur l'anxiété climatique montre qu'elle est corrélée de façon significative à la détresse psychologique (niveau de stress, malaise psychique), même si elle ne se confond pas avec la dépression ou l'anxiété généralisée.

Ce lien n'est pas systématique : ce qui semble jouer un rôle tampon, c'est la capacité à passer de la peur à une forme d'action collective perçue comme ayant du sens.

Climacophobie, éco-anxiété, solastalgie : ce que disent les chiffres

Contrairement à l'idée que « c'est dans la tête de quelques personnes hypersensibles », les données suggèrent que la détresse liée au climat concerne une part non négligeable de la population mondiale, avec des variations d'un pays à l'autre.

Une revue publiée indique que la prévalence des symptômes forts d'éco-anxiété peut aller de moins de 1% dans certains pays à près de 9% dans d'autres.

Une étude menée en Lituanie estime qu'environ 1,4% de la population présente des symptômes d'éco-anxiété marqués, un chiffre proche de ceux observés au Japon, mais inférieur aux taux rapportés aux États-Unis, en Chine, en Australie ou en Inde. Les travaux compilés montrent également une relation négative entre anxiété climatique et santé mentale, avec une association significative avec la détresse psychologique.

Des enquêtes menées au Royaume-Uni suggèrent que jusqu'à un adulte sur six se reconnaît dans une forme d'« éco-anxiété », avec des taux encore plus élevés chez les jeunes adultes. Ces chiffres, même approximatifs, traduisent un phénomène social émergent : pour une part de la population, la peur du climat n'est plus un arrière-plan, elle devient une expérience subjective centrale.

Tableau – Inquiétude « normale » ou climatophobie ?

| Aspect | Préoccupation climatique saine | Climatophobie probable |
|-----------------------|--|--|
| Fréquence des pensées | Présentes régulièrement, mais modulables, liées à l'actualité | Quasi constantes, intrusives, difficiles à interrompre, même sans stimulus externe |
| Impact sur le sommeil | Quelques nuits perturbées lors d'événements climatiques marquants | Ruminations nocturnes fréquentes, cauchemars récurrents sur le climat |
| Projet de vie | Adaptation des choix (consommation, transport, carrière) avec flexibilité | Blocage existentiel : « pourquoi faire des projets si tout va s'effondrer ? » |
| Émotions dominantes | Tristesse, inquiétude, parfois colère mobilisatrice | Peur intense, désespoir, sentiment d'impuissance écrasant |
| Comportements | Actions écologiques réalistes, engagées mais compatibles avec la vie quotidienne | Évitements massifs (actualités, discussions), ou au contraire surengagement épuisant |

Ce que la psychanalyse et la psychologie révèlent : entre apocalypse et deuil du monde

La peur de la fin et le deuil de ce qui disparaît

Des travaux en psychologie clinique et en psychanalyse proposent une distinction importante : une partie de l'anxiété climatique renvoie à des **peurs apocalyptiques** (mort, extinction, fin du monde), une autre à des sentiments plus complexes de perte, de deuil, de culpabilité.

Certains auteurs parlent même de « stress pré-traumatique » ou de « deuil anticipé » pour décrire cette douleur d'un futur dévasté que l'on ressent comme déjà présent.

On retrouve aussi la notion de *solastalgie*, ce mal du pays à domicile : l'idée de souffrir de voir son environnement familier se dégrader sans avoir bougé, comme si le refuge intérieur

se fissurait.

Pour des personnes climatophobes, chaque arbre abattu, chaque rivière asséchée réactive une blessure plus profonde, celle d'un monde vécu comme fragile et trahi.

Quand l'anxiété devient défense... et piège

Un paradoxe ressort des recherches : l'anxiété climatique peut être vue comme un signal adaptatif qui tente d'augmenter la perception du risque pour pousser à agir.

Mais si cette alarme reste bloquée au maximum, elle se transforme en bruit de fond paralysant, voire en évitement complet de la question climatique pour ne plus souffrir.

Certains modèles parlent d'une oscillation entre deux pôles : soit une hyperactivation (surchauffe militante, exposition permanente aux informations catastrophiques), soit une hypoactivation (retrait, cynisme défensif, « de toute façon c'est trop tard »).

Dans les deux cas, la peur reste aux commandes, même quand elle se masque derrière l'ironie ou la distance.

Pourquoi certains développent une climacophobie intense ?

Facteurs individuels : sensibilité, histoire, valeurs

Les études indiquent que l'intensité de l'anxiété climatique varie beaucoup d'un individu à l'autre, et qu'elle se mêle à des traits personnels comme la tendance à la rumination ou aux inquiétudes générales.

On observe des corrélations modérées entre les échelles de préoccupation climatique, l'anxiété, la dépression et les inquiétudes plus globales, sans pour autant que ces dimensions se confondent.

Les personnes très engagées dans des valeurs écologiques ou ayant une forte sensibilité à l'injustice et à la souffrance d'autrui semblent particulièrement exposées à une détresse plus profonde.

Chez elles, la question climatique devient rapidement une question d'identité : « Qui suis-je si je ne fais pas tout ce qui est possible ? ».

Un contexte permanent de menaces multiples

Une autre pièce du puzzle : la façon dont d'autres crises (sanitaires, économiques, géopolitiques) viennent se superposer à la crise climatique.

Certains travaux montrent que la peur liée à une menace (comme la pandémie de COVID-19) peut parfois généraliser et renforcer les inquiétudes sur d'autres dangers, dont le climat.

À l'inverse, une théorie dite du « réservoir limité de préoccupations » suggère qu'une crise immédiate peut temporairement masquer la peur du climat, qui revient ensuite avec d'autant plus de force.

Dans ce paysage instable, la climacophobie trouve un terrain fertile : le cerveau humain n'est pas conçu pour porter durablement autant d'incertitudes globales.

Quand la peur fait mal : impacts sur la santé mentale

Ce que montrent les données

Une revue de la littérature met en évidence une corrélation significative entre l'anxiété climatique et des indicateurs de détresse psychologique, avec une association négative avec la santé mentale globale.

Dans certaines études, les sous-échelles d'anxiété climatique sont associées à des symptômes de trouble anxieux généralisé et, pour les aspects de gêne fonctionnelle, à des symptômes dépressifs.

Concrètement, cela peut se traduire par des difficultés à se concentrer, un sentiment persistant d'inquiétude, des pensées intrusives, une tendance à catastrophiser l'avenir, une perte de sens ou d'énergie.

Pour une minorité, la peur du climat devient un facteur aggravant dans des tableaux plus complexes (dépression, troubles anxieux, syndrome d'épuisement militant).

Quand la peur isole

La climacophobie a une particularité douloureuse : elle touche un sujet dont on sait qu'il est bien réel.

Les personnes concernées se demandent donc souvent : « Ai-je vraiment un problème, ou est-ce le monde qui est fou ? ». Cette ambiguïté rend la demande d'aide plus difficile.

Les études qualitatives montrent que certaines personnes se sentent incomprises, voire ridiculisées, quand elles expriment leur angoisse climatique.

Elles oscillent entre un besoin de parler et la peur d'être taxées d'exagération ou de catastrophisme. Ce silence forcé peut renforcer la rumination et l'isolement.

Ce qui aide : les pistes thérapeutiques validées

Thérapies cognitivo-comportementales (TCC) adaptées au climat

Des programmes spécifiques de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour l'anxiété liée au changement climatique commencent à voir le jour.

Un essai pilote avec une thérapie cognitivo-comportementale en ligne dédiée à la détresse climatique a montré des effets encourageants : baisse des scores de dépression, de stress et de détresse liée au climat, et amélioration de la qualité de vie après huit semaines de traitement.

Les participants décrivent des changements émotionnels, cognitifs et comportementaux : meilleure capacité à tolérer leurs émotions, à identifier les pensées catastrophiques récurrentes, à ajuster leur exposition aux informations, à trouver des actions compatibles avec leur niveau d'énergie.

Cette approche ne nie pas la réalité de la crise climatique, mais elle travaille sur la façon dont la personne la traite psychologiquement.

Acceptation, valeurs et engagement

Les thérapies d'acceptation et d'engagement (ACT) trouvent aussi un terrain pertinent ici : apprendre à faire de la place à la peur tout en choisissant des actions alignées avec ses valeurs.

Plutôt que de chercher à ne plus jamais avoir peur, il s'agit de cesser de se battre contre chaque pensée catastrophique pour libérer de l'énergie au service de ce qui compte vraiment.

Les travaux sur l'anxiété climatique indiquent qu'un facteur clé de protection est l'engagement dans des actions collectives perçues comme significatives, qui atténuent le lien entre anxiété et symptômes dépressifs.

Agir à plusieurs ne change pas seulement le monde extérieur, cela transforme aussi la manière dont le cerveau code la menace : moins comme un destin, davantage comme un défi partagé.

Transformer la climacophobie : pistes concrètes pour le quotidien

Apprendre à doser l'exposition aux informations

Les études montrent que la manière de présenter les conséquences du climat peut amplifier la peur, surtout chez les personnes déjà très préoccupées.

Se noyer dans des fils d'actualités catastrophistes sans filtre est donc rarement neutre pour l'équilibre psychologique, en particulier en cas de climacophobie.

Construire une forme d'« hygiène informationnelle » devient alors une véritable mesure de santé mentale : choisir des sources fiables, se fixer des moments précis pour s'informer, alterner contenus anxiogènes et récits d'adaptation ou d'innovations positives.

Il ne s'agit pas de se voiler la face, mais d'éviter le bombardement sensoriel qui maintient le système nerveux en alerte maximale.

Recréer du contrôle là où c'est possible

La climacophobie se nourrit d'un sentiment d'impuissance : « je vois tout, mais je ne peux rien ».

Les recherches indiquent pourtant que la perception de sa capacité à agir influence la relation entre anxiété climatique, santé mentale et comportements pro-environnementaux.

Traduire sa peur en actions concrètes – même modestes – aide à sortir d'une position exclusivement spectatorielle : participation à des collectifs locaux, engagement citoyen, transformations réalistes de son mode de vie.

Ce ne sont pas des solutions magiques, mais des expériences répétées de « je peux faire quelque chose », qui remodelent progressivement la carte mentale de la menace.

Ne pas rester seul avec la peur

Les programmes thérapeutiques consacrés à la détresse climatique montrent que le simple fait de parler avec d'autres personnes partageant des préoccupations similaires a un effet apaisant.

Groupes de parole, collectifs militants, thérapies de groupe centrées sur l'éco-anxiété : ces espaces permettent de passer de la honte silencieuse à la reconnaissance mutuelle.

Si la peur envahit le sommeil, empêche de travailler ou de se projeter, solliciter un professionnel formé aux questions de santé mentale et de climat n'est pas un luxe mais une forme de responsabilité envers soi.

L'objectif n'est pas de devenir indifférent au sort de la planète, mais de retrouver suffisamment d'air psychique pour rester vivant, relié et capable de choisir.

© <https://psychologie-positive.com/climacophobie-comprendre-la-peur-irrationnelle-du-changement-climatique/>