

LA PHOBIE ENVIRONNEMENTALE

La **phobie environnementale** n'est pas un diagnostic officiel reconnu dans le Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), mais le terme est parfois utilisé pour décrire une **peur intense et envahissante liée aux enjeux environnementaux**.

On parle plus fréquemment aujourd'hui d'**éco-anxiété**.

Éco-anxiété : de quoi s'agit-il ?

L'éco-anxiété désigne une **détresse psychologique liée aux changements climatiques et à la dégradation de l'environnement**.

Elle peut inclure :

- Peur constante de catastrophes climatiques
- Sentiment d'impuissance ou de culpabilité
- Colère envers les gouvernements ou les entreprises
- Tristesse liée à la perte de biodiversité
- Difficultés à se projeter dans l'avenir

Elle est reconnue comme un phénomène réel par des organismes comme l'American Psychological Association.

Phobie ou anxiété ? Il est utile de distinguer :

- **Phobie spécifique** : peur irrationnelle, disproportionnée, déclenchée par un objet ou une situation précise (ex. tempêtes, pollution, nature, catastrophes).
- **Éco-anxiété** : inquiétude souvent fondée sur des réalités objectives, mais pouvant devenir envahissante.

Si la peur entraîne :

- Évitement massif (ex. ne plus sortir quand il fait chaud),
- Attaques de panique,
- Altération du fonctionnement quotidien,

on peut alors parler d'un **trouble anxieux nécessitant un accompagnement professionnel**.

Quand faut-il consulter ?

Il est recommandé de consulter si :

- La peur est permanente,
- Elle empêche de dormir,
- Elle impacte le travail ou les relations,
- Elle entraîne un isolement social.

Un·e psychologue ou psychiatre peut aider à :

- Réguler l'anxiété,
- Transformer l'inquiétude en engagement constructif,
- Éviter la paralysie émotionnelle.

Approches utiles

- S'engager localement (action collective réduit le sentiment d'impuissance)
- Limiter l'exposition aux flux d'informations anxiogènes
- Techniques de régulation émotionnelle (respiration, TCC, pleine conscience)
- Travail sur le locus de contrôle