



LES PODCASTS

Écoanxiété: comprendre pour mieux agir

Trois programmes audio pour cerner pourquoi l'inaction climatique nous effraie. Et trouver comment se mobiliser concrètement.

Par Isabelle DURIEZ Illustration Fanny MICHAËLIS

DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE, INÉGALITÉS QUI SE CREUSENT, guerres qui nous impactent : comment lutter contre l'anxiété quand elle nous gagne ? Tout d'abord, on peut se rappeler que l'anxiété a du bon. Face à un danger, notre cerveau, notre cœur, nos muscles se mobilisent pour agir. C'est ce qu'on appelle communément « le bon stress ». Antoine Pelissolo⁽¹⁾, professeur en psychiatrie, l'explique avec clarté dans la saison 4 de *Votre cerveau*, grâce à des expériences qui nous plongent en situation. Si le stress cesse, notre cerveau reprend le contrôle. Mais s'il devient chronique, l'anxiété peut parasiter la pensée et empêcher de prendre les bonnes décisions ; de mémoriser ou de planifier les actions nécessaires.

Il n'est alors pas étonnant que l'écoanxiété touche six jeunes sur dix. « *Le plus angoissant pour eux, c'est l'inaction face au dérèglement climatique, alors que l'on sait ce qu'il faut faire* », explique Laelia Benoit⁽²⁾, pédopsychiatre et chercheuse qui étudie l'impact du changement climatique sur le bien-être et la santé mentale des enfants et des ados. Dans « Climat : comment ne pas déprimer ? » du podcast

Chaleur humaine, elle exhorte à engager la discussion avec ces jeunes qui se déconnectent de la réalité pour échapper à la violence de cette situation. Comment calmer l'écoanxiété ? En passant à l'action. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on se met à trier, à faire du vélo, etc. « *Les actions individuelles représentent la première étape, mais c'est quand les gens passent à l'action collective qu'ils se sentent mieux*, explique-t-elle. *Que ce soit dans leur école, leur quartier ou une association.* »

SWANN PÉRISSE⁽³⁾ A LE DON D'EXPRIMER CETTE ÉCOANXIÉTÉ TOUT EN FAISANT RIRE. Dans son talk-show *Y'a plus de saisons*, l'humoriste a trouvé un dosage décapant entre ambiance fin du monde, sexe et humour, pour rendre accessible les expert-es de la transition écologique. Son interview de Cécile Dufлот, directrice générale de l'ONG écologiste Oxfam France, à l'origine de « L'Affaire du Siècle »⁽⁴⁾ (sur pourquoi taxer les plus riches est la solution pour sauver la planète) est à la fois informée et hilarante. Entre chiffres flippants et *Il en faut peu pour être heureux*, la chanson du *Livre de la jungle*, Cécile Dufлот promeut les vertus de l'action collective.

1. Dernier ouvrage paru : *La Nouvelle Peur des autres*, coécrit avec Christophe André et Patrick Légeron, éd. Odile Jacob.

2. Dernier ouvrage paru : *Infantisme*, éd. du Seuil.

3. Instagram : @swannperisse. 4. oxfamfrance.org

Itinéraires bis



L'Anxiété, en 6 épisodes, saison 4 de *Votre cerveau* (France Culture).



« **Climat : comment ne pas déprimer ?** » du podcast *Chaleur humaine* de Nabil Wakim (Le Monde).



Y'a plus de saisons, épisode 6 (Binge Audio et Spriss Productions).