



Conférence conclusive

Que peut faire la santé mentale en contexte de changement climatique ? Enjeux cliniques et épistémologiques



Par **Guillaume PEGON**, titulaire d'un doctorat en sociologie et anthropologie et d'un master en psychologie clinique. Les principaux objets de recherche de Guillaume Pégon sont la transformation des pratiques et des politiques de santé mentale et de soutien psychosocial ainsi que des dispositifs et programmes luttant contre les violences liées au genre, à l'âge ou au handicap. Conscient des enjeux de santé mentale liés au dérèglement climatique, il explore actuellement en quoi la santé mentale globale et communautaire constitue une proposition collective pertinente face au dérèglement climatique, de lutte contre les inégalités de genre, sociales et climatiques, et d'une meilleure reconnaissance des communs.

CONFÉRENCE
conclusive

QUE PEUT FAIRE LA SANTÉ MENTALE EN CONTEXTE DE CHANGEMENT CLIMATIQUE ? ENJEUX CLINIQUES ET ÉPISTÉMOLOGIQUES.

10197 2023 MFR DE MONDY

DE QUOI PARLE-T-ON ?

1. PARLE-T-ON ?

ECO-ANXIÉTÉ
REACTION ÉMOTIONNELLE FACE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE
APPREHENSION ANXIEUSE FACE À L'AVENIR

ELLE SE SITUE OÙ CETTE PERSONNE ?
TRAVAILLER sur RESILIENCE INDIVIDUELLE & COLLECTIVE.

2. DES ÉMOTIONS

IMPUISSANCE
TRAUMATISME ENVIRONNEMENTAL
EMDR
SURVIVANT
TAMBOUR DES CHAMANES

3. QUE FAIRE ?

SENSIBILISATION ÉMOTIONNELLE
EMPATHIE ENVIRONNEMENTALE
INTERSECTIONS
sortir du rapport EGOTYPE au

RESILIENCE ÉMOTIONNELLE
ACTIONS CITOYENNES
GO

ENTRAÏDE locale
→ COMMENT L'ORGANISER
→ SANS DOMINATIONS
à bientôt MARION RIERA

il n'y a pas de santé sans santé mentale
DEPRESSION
C'est douloureux et ça se soigne
SANTÉ MENTALE
BIEN ÊTRE
TRAVAILLER AVEC SUCCÈS
CONTRIBUER À LA SOCIÉTÉ
ET... TRAVAILLER DE MANIÈRE PRODUCTIVE

une ALTERNANCE entre une démarche NORMATIVE et SOCIOLOGIQUE
SANTÉ MENTALE
BEAUCOUP QUE DES TROUBLES MENTAUX

3 DIMENSIONS DE LA SANTÉ MENTALE
TROUBLES MENTAUX (TRISTESSE, DÉPRESSION)
DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE (D'ORIGINE SOCIALE)
SANTÉ MENTALE POSITIVE (INJONCTION AU BONHEUR)

aller-vers se rendre compte de l'IMPACT DE L'ENVIRONNEMENT

l'affaire de tous
RESPONSABILITÉ de PERSONNE
de la Santé

MERCI POUR CETTE TROISIÈME JOURNÉE DES RENCONTRES RÉGIONALES

Question 1 - Quels sont les liens entre santé mentale et environnement ?

1. Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale est une composante essentielle de la santé et représente bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux. Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

A travers cette définition, les points à retenir sont les suivants :

- La santé mentale représente bien plus que l'absence de troubles mentaux ;
- La santé mentale fait partie intégrante de la santé : il n'y a pas de santé sans santé mentale.
- La santé mentale est déterminée par de nombreux facteurs : socio-économiques, biologiques et environnementaux, dont l'environnement de travail, les environnements de vie. Les conditions de travail et de vie sont en effet un déterminant important de la santé mentale.
- La dépression est l'une des principales causes d'incapacité.
- Environ la moitié des troubles mentaux se manifestent avant l'âge de 14 ans.
- Il existe des stratégies et des interventions intersectorielles d'un bon rapport coût/efficacité pour promouvoir, protéger et recouvrer la santé mentale.

2. Les trois dimensions de la santé mentale

- **La santé mentale positive** qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux.
- **La détresse psychologique réactionnelle** (induite par les situations

éprouvantes et difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolaire...), qui n'est pas forcément révélatrice d'un trouble mental. Les symptômes, relativement communs et le plus souvent anxieux ou dépressifs, apparaissent généralement dans un contexte d'accidents de la vie ou d'événements stressants et peuvent être transitoires. Dans la majorité des cas, les personnes en détresse psychologique ne nécessitent pas de soins spécialisés. Toutefois, mal repérée ou mal accompagnée, la détresse psychologique peut faire basculer la personne dans une maladie ou multiplier les difficultés sociales. Lorsqu'elle est temporaire et fait suite à un événement stressant, elle est considérée comme une réaction adaptative normale. En revanche, lorsqu'elle devient intense et perdure, elle peut constituer l'indicateur d'un trouble psychique.

- **Les troubles psychiatriques de durée variable**, plus ou moins sévères et/ou handicapants, qui se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères, à des actions thérapeutiques ciblées, et qui relèvent d'une prise en charge médicale. Les conséquences liées aux affections psychiatriques peuvent être majeures :
 - handicaps,
 - décès prématurés,
 - discrimination et exclusion.

Ces premières définitions ayant été posées, nous tenons à souligner le fait qu'une définition de la santé mentale ne peut pas uniquement se référer à la proposition de l'Organisation Mondiale de la Santé. La perspective critique menée par des psychiatres et sociologues dans les années 2010-2020, dont les travaux portaient sur la souffrance psychique d'origine sociale, nous a amené à **reconsidérer l'équation individu-environnements de manière plus politique**. On pourrait dire, dans cette lignée, que **la santé mentale c'est vivre avec les autres tout en restant en lien avec soi-même**, de manière suffisamment bonne (au

sens de la vie bonne de Nancy Fraser), c'est-à-dire pouvoir investir et créer dans nos environnements de vie, y compris des productions "atypiques" et "récalcitrantes".

Ces termes font écho aux **notions de résistance et de détermination** développées pendant le "Congrès des 5 continents" en 2011 à Lyon. (ONSMP, 2011) C'était la première fois que l'on se penchait sur les effets défavorables de la mondialisation et du capitalisme sur le lien social et la santé mentale. Pour Jean Furtos, ces effets ne concernent pas seulement les personnes affectées de maladies mentales ou de handicaps, mais bien une vulnérabilité collective. Il s'agissait d'affirmer que la mondialisation impacte la santé mentale et notre environnement de manière concomitante. Cette approche de la santé mentale amène à une réflexion sur notre responsabilité collective et sur la manière dont le monde agit sur notre subjectivité et nos imaginaires. En retour, comment agissons-nous envers les autres, vivants et non vivants, envers le monde ?



Le lien entre santé mentale et environnement est devenu de plus en plus expansif au fur et à mesure que la notion de santé mentale s'est précisée et étendue en termes de bien-être émotionnel, social, cognitif, etc.

Les liens entre la santé mentale et l'environnement sont complexes et multifacettes. L'environnement peut avoir un impact significatif sur la santé mentale, et la santé mentale peut à son tour influencer notre comportement envers l'environnement.

Voici quelques-uns des principaux aspects de cette relation :

1. **Stress environnemental** : Les catastrophes naturelles, la dégradation de l'environnement et les changements climatiques peuvent causer du stress, de l'anxiété et d'autres émotions telles que la colère, la tristesse, le chagrin. Vous avez sans doute évoqué pendant ces jours de travail ensemble les notions telles qu'écoanxiété, écolère, écochagrin. Les personnes confrontées à des événements environnementaux traumatisants, tels que les ouragans, les incendies de forêt, les inondations, ou la perte de biodiversité, peuvent développer des problèmes de santé mentale tels que l'état de stress post-traumatique (ESPT) et la dépression.
2. **Qualité de l'air et de l'eau** : La pollution de l'air et de l'eau peut avoir des effets néfastes sur la santé mentale. Des études ont montré que l'exposition à des niveaux élevés de pollution de l'air est associée à un risque accru de troubles mentaux, y compris la schizophrénie et la dépression.
3. **Accès à la nature** : Le contact avec la nature et les espaces verts a été associé à une amélioration de la santé mentale. Passer du temps en plein air, dans des parcs, des forêts ou des jardins, peut réduire le stress, l'anxiété et la dépression.
4. **Mode de vie durable** : Adopter des comportements respectueux de l'environnement, comme la réduction de sa consommation d'énergie, la diminution de la production de déchets et le recours aux transports en commun, peut contribuer à un sentiment de bien-être et d'accomplissement. Les personnes qui s'engagent dans des pratiques écoresponsables peuvent ressentir un sentiment de connexion à la nature et un objectif qui favorisent leur santé mentale.
5. **Effet psychologique de la perte de biodiversité** : La diminution de la biodiversité et la perte d'espèces

peuvent avoir un impact émotionnel sur les individus. Certains ressentent un deuil écologique, un sentiment de tristesse ou de perte lié à la dégradation de la biodiversité.

6. **Inégalités environnementales** : Les populations défavorisées sont souvent davantage exposées aux problèmes environnementaux, tels que la pollution industrielle ou la dégradation des quartiers. Cela peut entraîner des disparités en matière de santé mentale, car ces groupes sont plus susceptibles de subir les effets néfastes de l'environnement sur leur bien-être psychologique.

Il est important de noter que la relation entre la santé mentale et l'environnement est complexe et dépend de nombreux facteurs, notamment la sensibilité individuelle et notre système de valeurs, la résilience, les facteurs de stress personnels, et les ressources disponibles pour faire face aux défis environnementaux.

Des interventions politiques et individuelles visant à préserver l'environnement tout en soutenant la santé mentale sont essentielles pour faire face à ces problèmes interconnectés.



Question 2 - En quoi les émotions ont une place particulièrement importante dans le lien entre santé mentale et environnement ?

Nous venons d'évoquer le fait que les émotions jouent un rôle particulièrement important dans le lien entre la santé mentale et l'environnement.

1. **Éco-anxiété** : L'éco-anxiété est un terme qui désigne l'anxiété et le stress liés aux problèmes environnementaux, tels que le changement climatique, la perte de biodiversité et la dégradation de l'environnement. Les individus peuvent ressentir un sentiment d'impuissance face à ces problèmes, ce qui peut engendrer des émotions négatives et un impact sur la santé mentale.
2. **Traumatisme environnemental** : Les catastrophes naturelles et les événements environnementaux traumatisants peuvent laisser des cicatrices émotionnelles profondes. Les survivants de tels événements peuvent souffrir de traumatisme psychologique, ce qui peut nécessiter un soutien en matière de santé mentale.
3. **Joie et bien-être liés à la nature** : D'un autre côté, le contact avec la nature et les environnements naturels peut susciter des émotions positives telles que la joie, le bonheur, la sérénité, la

gratitude et le bien-être. Le fait de passer du temps dans des espaces verts, de profiter de la beauté de la nature, ou de participer à des activités de plein air peut favoriser des émotions positives qui contribuent à une meilleure santé mentale.

4. **Sensibilisation et engagement émotionnel**

: Les émotions jouent un rôle clé dans la sensibilisation et l'engagement envers la protection de l'environnement. Les individus qui ressentent une forte connexion émotionnelle à la nature sont souvent plus enclins à adopter des comportements respectueux de l'environnement, à s'engager dans des activités de conservation et à plaider en faveur de mesures visant à préserver l'environnement. Ces émotions peuvent ainsi constituer une vraie ressource pour faire émerger des nouvelles formes de droits et de justices : climatiques, environnementales, sociales. Cela peut se traduire pour des personnes en situation de précarité par exemple, à produire des revendications du droit à vivre dans un environnement sain (non pollué par toutes sortes de bruits, déchets, etc.). De fait, la publicisation du

risque d'exposition des humains à des environnements malsains est l'un des fondements permettant de construire un corpus militant, relayé et validé par des études scientifiques sur la défense d'un environnement sain et le respect des limites planétaires. Cette publicisation donne lieu à la fois à des controverses scientifiques et à des nouvelles formes d'activismes adossées à ces controverses. Dénoncer, revendiquer, se battre n'est possible que si on comprend mieux comment s'y prendre avec les troubles qui traversent nos existences malmenées.

Les émotions sont intrinsèquement liées à la façon dont les individus perçoivent, réagissent et interagissent avec leur environnement. Les réponses émotionnelles aux changements environnementaux et aux menaces à la nature peuvent avoir un impact significatif sur la santé mentale. Comprendre ces liens émotionnels est essentiel pour développer des approches de santé mentale plus holistiques et durables qui prennent en compte l'environnement et encouragent des émotions positives tout en aidant les individus à faire face aux défis environnementaux.

Question 3 - De quelles façons ces liens entre émotions, santé mentale et environnement peuvent venir enrichir nos pratiques éducatives ?

Les liens entre émotions, santé mentale et environnement peuvent enrichir nos pratiques éducatives de plusieurs manières, en aidant notamment à sensibiliser les personnes accompagnées aux enjeux environnementaux, en favorisant leur bien-être émotionnel et en les encourageant à adopter des comportements respectueux de l'environnement.

Voici quelques façons d'intégrer ces liens dans nos pratiques éducatives :

1. **Sensibilisation émotionnelle à l'environnement** : En intégrant des

discussions sur les émotions liées à l'environnement dans les programmes d'accompagnement social et éducatif, les personnes accompagnées peuvent mieux comprendre comment les changements environnementaux affectent leur bien-être émotionnel, comment elles peuvent s'entraider pour faire face, etc. Cela peut inclure des conversations sur l'éco-anxiété, les émotions positives liées à la nature, et la manière dont les personnes accompagnées se sentent à propos de la protection de l'environnement.

2. **Encouragement de l'empathie environnementale** : Les pratiques

éducatives peuvent encourager l'empathie envers la nature en encourageant les personnes accompagnées à se connecter émotionnellement avec leur environnement. Les visites sur le terrain, les projets liés à la biodiversité, et l'étude des écosystèmes locaux peuvent aider à développer cette connexion émotionnelle.

3. **Apprentissage expérientiel** : Les expériences directes avec la nature, telles que les sorties en plein air, les projets de jardinage partagé ou les activités de conservation, permettent aux personnes accompagnées de vivre des émotions liées à l'environnement de manière concrète. Ces expériences peuvent stimuler l'apprentissage émotionnel et le sens de la responsabilité envers la planète.
4. **Développement de la résilience émotionnelle** : L'éducation peut aider les personnes accompagnées à développer des compétences de résilience émotionnelle pour faire face au stress environnemental, en enseignant des techniques de gestion du stress, de l'angoisse et de l'anxiété liée à l'environnement.
5. **Promotion du bien-être par le contact avec la nature** : Les associations sociales et médicosociales peuvent intégrer des espaces verts et des jardins dans leur environnement de travail, d'accueil, d'hébergement ou d'insertion, pour favoriser le bien-être des personnes accompagnées. Les espaces verts

offrent des opportunités de détente, de réduction du stress et de connexion avec la nature.

6. **Encouragement de comportements durables** : Les programmes éducatifs sur l'environnement peuvent encourager les comportements respectueux de l'environnement en enseignant aux personnes accompagnées les conséquences de leurs actions sur la planète. Les émotions positives liées à la protection de l'environnement, telles que la satisfaction et le sentiment d'accomplissement, peuvent motiver les personnes accompagnées à adopter des comportements durables.
7. **Éducation à l'action citoyenne** : Les personnes accompagnées peuvent être encouragés à utiliser leurs émotions liées à l'environnement comme catalyseurs pour l'action citoyenne. Les programmes d'accompagnement éducatif peuvent aider les personnes accompagnées à comprendre comment elles peuvent influencer les politiques environnementales, participer à des projets communautaires et s'engager activement pour la protection de l'environnement.

En intégrant ces liens émotionnels dans nos pratiques éducatives, nos organisations peuvent contribuer à former des citoyens informés, émotionnellement résilients et engagés dans la protection de l'environnement, tout en favorisant leur propre bien-être émotionnel.



Question 4 - Dans quelles mesures le travail sur les Compétences Psychosociales et les émotions risque de dépolitiser les questions environnementales ? Comment ne pas tomber dans ce risque et construire des actions collectives et sociales ?

Il est important de reconnaître le risque que le travail sur les compétences psychosociales et les émotions puisse potentiellement dépolitiser les questions environnementales en se concentrant uniquement sur le bien-être individuel, au détriment de l'action collective et sociale.

Voici quelques mesures pour éviter ce risque et promouvoir des actions collectives et sociales dans le contexte de l'éducation environnementale :

- 1. Intégrer l'éducation à la citoyenneté :** L'éducation environnementale devrait inclure des éléments d'éducation à la citoyenneté qui encouragent les personnes accompagnées à comprendre les enjeux politiques, économiques et sociaux qui sous-tendent les problèmes environnementaux. Cela peut les aider à voir les questions environnementales comme des questions collectives et à reconnaître la nécessité de l'engagement social pour les résoudre.
- 2. Promouvoir la pensée critique :** Encouragez les personnes accompagnées à développer leur pensée critique en analysant les causes profondes des problèmes environnementaux, en examinant les intérêts en jeu et en remettant en question les systèmes et les politiques qui contribuent à ces problèmes. La pensée critique favorise une compréhension plus large des enjeux environnementaux.
- 3. Sensibilisation à l'intersectionnalité :** Il est essentiel d'enseigner aux personnes accompagnées l'intersectionnalité des problèmes environnementaux, c'est-à-dire la manière dont les questions environnementales sont liées à d'autres formes d'injustice sociale, telles que le racisme, le sexisme et l'injustice économique. Cela les aide à voir que la protection de l'environnement est intrinsèquement liée à la justice sociale. Cela invite également à questionner le système social (patriarcal et néocapitaliste) dans lequel nous vivons.
- 4. Encourager la participation active :** Les organisations peuvent créer des opportunités pour que les personnes accompagnées s'engagent activement dans des projets environnementaux collectifs, tels que la sensibilisation communautaire, la gestion de déchets, la conservation de la biodiversité, ou la participation à des initiatives de lutte contre le changement climatique.
- 5. Débats et discussions :** Organisez des débats et des discussions en institutions sur des questions environnementales controversées pour encourager les personnes accompagnées à explorer différentes perspectives et à développer leurs compétences de communication et de délibération.
- 6. Encourager l'action sociale :** Les personnes accompagnées peuvent être encouragées à s'engager dans des actions sociales et environnementales, telles que la participation à des manifestations, la mobilisation communautaire, la pétition en ligne, ou la collaboration avec des organisations environnementales. Cela renforce leur compréhension du pouvoir de l'action collective.
- 7. Soutenir le leadership :** Encouragez les personnes accompagnées à prendre des initiatives pour promouvoir des actions environnementales dans leur école et leur communauté. Les clubs environnementaux et d'autres groupes peuvent être des moyens efficaces pour organiser des actions collectives.

Il est essentiel de trouver un équilibre entre le bien-être émotionnel des personnes accompagnées et leur engagement dans des actions collectives en faveur de l'environnement. L'objectif n'est pas de négliger les aspects psychosociaux, mais de les intégrer de manière holistique dans une éducation environnementale qui promeut la

compréhension des enjeux, la responsabilité citoyenne et l'action sociale. Les compétences psychosociales et la conscience environnementale peuvent être des atouts précieux pour inspirer l'engagement social et collectif en faveur de la protection de la planète.

S'il est non souhaitable d'intervenir au nom exclusif de la santé mentale dite positive ayant la prétention inquiétante de définir scientifiquement la normalité, un objectif plus pragmatique consiste à prendre conscience de l'importance d'un environnement à requalifier, en lien avec des expériences singulières. Si les définitions de la santé mentale restent multiples et abstraites, il demeure que l'idée de potentiel humain consistant à faire de ces fragilités des atouts, en dépassant les symptômes morbides, est une constante historique (de la thérapie institutionnelle jusqu'à la philosophie du rétablissement déjà évoquée).