

# **Recension d'ouvrages: «Eco-anxiété, changement climatique et santé mentale» – Livre de Alexandre HEEREN**

---

## **Auteurs**

- **Marie DETHIER**

Psychologue clinicienne, psychothérapeute cognitivo-comportementaliste agréée,  
superviseuse cognitivo-comportementaliste agréée

Docteur en Sciences Psychologiques  
Université de Liège

Psychologue clinicienne et psychothérapeute TCC adulte  
Clinique Psychologique et Logopédique de Liège Université (CPLU).

- **Audrey KRINGS**

Psychologue clinicienne, psychothérapeute cognitivo-comportementaliste agréée

Docteur en Sciences Psychologiques  
Université de Liège

Psychologue clinicienne et psychothérapeute TCC adulte  
Clinique Psychologique et Logopédique de Liège Université (CPLU).

Sous la direction d'Alexandre Heeren  
Préface de Susan Clayton

## Éco-anxiété, changement climatique et santé mentale

Enjeux cliniques et thérapeutiques



- > Pistes d'interventions thérapeutiques
- > Nombreuses vignettes cliniques
- > Approches en lien avec le vivant

deboeck SUPERIEUR

Les dérèglements climatiques, ainsi que la crise écologique dans son ensemble, sont certainement un des problèmes les plus graves auquel l'humanité ait été confrontée. Les événements météorologiques extrêmes sont de plus en plus fréquents mais ne sont rien à côté des prévisions catastrophiques annoncées par le GIEC. Plus largement, cette crise écologique s'inscrit dans un contexte de polycrise (crise démocratique, crise migratoire, sanitaire, financière, sécuritaire,...) favorisant un sentiment d'instabilité et d'insécurité, terreau fertile à la souffrance mentale. Nous voyons ainsi arriver dans nos consultations des personnes traumatisées, anxieuses, endeuillées, désespérées face à l'avenir, et dans l'ensemble, questionnant l'« être » humain. C'est dans ce contexte qu'est sorti à l'automne 2024, l'ouvrage collectif, dirigé par Alexandre Heeren, intitulé « *Eco-anxiété, changement climatique et santé mentale* ». Le point

de vue est pluriel et éclaire notre approche thérapeutique de référents théoriques, de cartographie de la problématique, et d'outils pratico-clinique préventifs et interventionnels. De nombreuses vignettes cliniques ainsi que des encarts didactiques accompagnent l'ensemble.

Le contenu de cet ouvrage offre tout d'abord aux praticiens de la santé mentale un tour d'horizon des connaissances théoriques et des enjeux propres aux défis posés par le changement climatique face à la santé mentale. Ensuite, il aborde les spécificités des interventions face à ces défis. L'ouvrage se divise en huit chapitres distincts, regroupés en trois grandes thématiques, écrits par des auteurs de formations diverses. La première thématique est consacrée aux impacts directs (ouragans, inondations,...) et indirects (sécheresse, pollution de l'air, stress psychosociaux associés,) des changements chroniques et géophysiques du climat sur notre santé mentale. La seconde thématique est centrée sur les émotions et les inquiétudes ressenties faces aux changements climatiques et propose des modèles théoriques et des pistes d'interventions thérapeutiques. Dans la troisième thématique, l'ouvrage traite des nouvelles approches et interventions centrées sur les interactions entre l'homme, ses émotions, et le reste du vivant (activités physiques en espaces naturels, écothérapies,...). L'ouvrage se termine par un chapitre écrit par des éducateurs de terrain et discute de l'éco-anxiété et des émotions liées au changement climatique sous le prisme de l'éducation liée à l'environnement.

Dans l'ensemble, les interventions proposées sont evidenced-based et largement issues d'une tradition TCC. Il est ainsi fascinant de voir nos pratiques se redéployer et se réinventer face aux crises complexes. La proposition largement soutenue dans l'ensemble de l'ouvrage d'intégrer dans nos prises en charge une part belle à la conscience de nos liens avec la terre et le vivant résonne en réponse à la blessure éprouvée. Une belle illustration d'un chemin de résilience.