

# Le burn-out militant

« Mes petits-enfants me parlent souvent de la fonte des glaciers, de la pénurie alimentaire et de leur militantisme pour améliorer le climat. Je vois bien qu'ils s'impliquent, s'épuisent et souffrent. Mais je ne sais pas que faire pour les aider. »

Mireille 78 ans



**JEAN-CHRISTOPHE BÉTRISEY**  
Psychanalyste

Depuis quelques années maintenant, vous constatez que la nouvelle génération aborde des thèmes différents de ceux de votre temps. Les préoccupations modernes, qui vont au-delà d'une simple mode, traitent de l'angoisse face aux catastrophes écologiques. L'ampleur est d'ailleurs, aujourd'hui, telle que la moitié de notre jeunesse est rongée par ce que nous nommons : «éco-anxiété».

## Mais qu'est-ce que cette maladie ?

À ce jour, nos connaissances cliniques ne sont pas suffisamment avancées pour avoir des conclusions unanimes. Cependant, ce type d'angoisse n'est pas une pathologie, mais doit être surveillée pour ne pas rendre l'éco-anxieux malade. De nombreux militants pour le climat présentent d'ailleurs des symptômes comme un sentiment d'impuissance et une tristesse face à ce monde qui se dérobe sous leurs pieds, à une impossibilité de se projeter dans un avenir ou encore à une forte colère face à l'apathie des politiques. En réponse, certains vont jusqu'à culpabiliser et renoncent à la maternité pour ne pas laisser leurs enfants dans un monde délabré ou abandonnent parfois leur formation, car à quoi bon continuer ! Ce cauchemar peut se qualifier

## ET VOUS, COMMENT ALLEZ-VOUS ?

**Posez toutes vos questions.** Vous ne vous comprenez pas ou alors ce sont les autres qui vous paraissent compliqués. Demandez à notre expert de vous aider à déchiffrer ce qui se passe à [www.generations-plus.ch/psycho](http://www.generations-plus.ch/psycho) ou écrivez-nous.

DR

de pathologique lorsqu'il devient trop envahissant et que l'individu se noie dans cette angoisse de finitude, tant pour lui que pour l'humanité.

## La peur de la mort

Le défenseur du climat fait donc face à un paradoxe ou à un affrontement intérieur entre deux idées. D'une part, il a la volonté de vivre pour préserver la planète et, d'autre part, il souhaite mourir, car il est déjà trop tard. Cette angoisse de mort est, aujourd'hui, devenue bien trop palpable et réelle, car la Terre glisse irrémédiablement vers une fin sans retour possible. Face à ce malaise

existential, l'Homme est confronté à sa condition de simple mortel qui lui est insupportable.

## Alors, comment faire ?

La question de la parole est importante, alors proposez à vos petits-enfants de partager leurs expériences avec d'autres militants qui seront à l'écoute et entendront ce qu'ils ont à dire. Engagés dans des

actions pour le climat à leur échelle, aussi petite soit-elle, leur permettra d'obtenir une satisfaction immédiate qui, en les confrontant en réel, enrayera l'escalade de fantasmes délétères et canaliserait leur angoisse. Il est, par moment, nécessaire de maîtriser cette énergie dévorante et ne pas se surexposer à l'information en permanence. Certains prennent du temps et du recul, se recentrent sur eux, sur leurs engagements et apprennent à gérer le stress.

Nous voyons, Mireille, que vos petits-enfants ne peuvent pas porter à eux seuls ce bouleversement climatique. Vous pouvez continuer à les écouter et les soutenir, à rester vigilante à leur état de santé si l'excès de leur implication mentale les pousse au burn-out. Mais, surtout, ne sous-estimez pas la richesse de votre propre expérience de vie qui vous a appris, à travers les épreuves, à relativiser et porter sur le monde un regard sainement distant. Car, même s'ils n'en sont pas forcément conscients, vos petits-enfants puisent dans votre philosophie des ressources qui leur permettront de se confronter au monde. Ne les en privez pas !