



**L'éco-anxiété,  
un mal source d'espoir.**

## ÉDITO

# L'engagement et le choix sont nécessaires

**D**ans quelques jours, nous voterons pour les 60 député·es de la Chambre, et donc, indirectement, notre nouveau gouvernement. C'est toujours la même rengaine avec les mêmes règles du jeu : qui se positionne le mieux de manière suffisamment large pour faire partie des 2 ou 3 gagnant·es et pouvoir ensuite participer à une coalition.

Si, au Luxembourg, nous avons la chance d'avoir des gouvernements de coalition qui permettent un véritable débat d'opinion sur ce qui est politiquement faisable au plus haut niveau politique et administratif, certains et certaines y voient une faiblesse dans la mise en œuvre de mesures urgentes et nécessaires.

En tant que citoyens et citoyennes, nous restons souverain·es de cet État et ne pouvons pas nous contenter d'un rôle d'observation de la politique. Nous devons nous impliquer au quotidien et nous engager à faire tout ce qui est en notre pouvoir avant de voter, afin d'avoir un impact direct et concret sur notre économie ainsi que notre avenir commun, en tant que société.

Greenpeace agit avec détermination pour que les mesures de protection de l'environnement de notre planète soient mises en œuvre de manière démocratique, afin que le plus grand nombre y trouve non seulement un sens mais aussi un avantage personnel ET collectif.



## Raymond Aendekerk

*Raymond Aendekerk est directeur de Greenpeace Luxembourg.*

*Ingénieur agronome de formation, il s'engage professionnellement depuis 35 ans pour la protection de la nature et de l'environnement.*

*En outre, il est préoccupé par de nombreuses questions relatives à la cohabitation sociale, culturelle et à la réorganisation de notre économie.*

# La mobilité au coeur de nos émissions de gaz à effet de serre

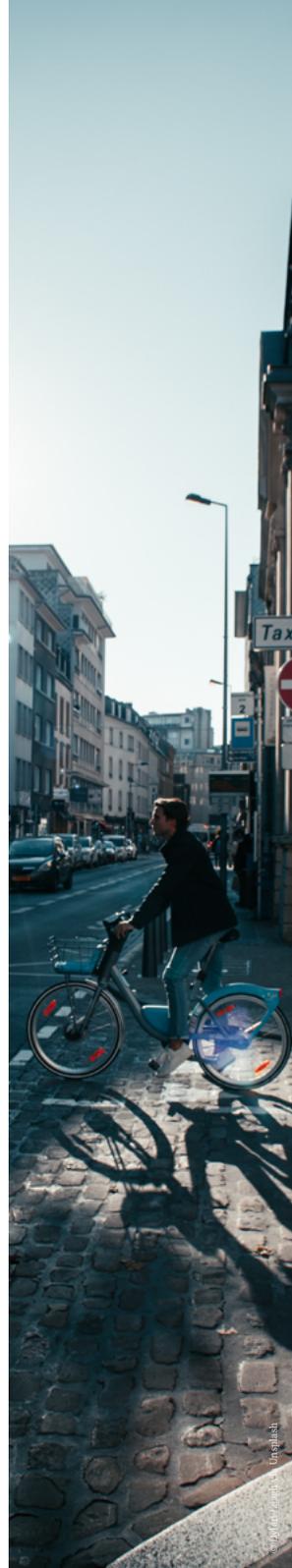
**N**otre société est très dépendante des énergies fossiles, essentiellement dans le cadre de notre mobilité. Pour de multiples raisons, nous utilisons la voiture pour nos déplacements. Pourtant, collectivement, cela n'a pas que des avantages, bien au contraire: notre santé (pollution de l'air, accidents de la route, sédentarité accrue) et celle de la planète en sont affectées.

Financièrement, la voiture n'apparaît pourtant pas comme le choix le plus judicieux au niveau collectif, le coût des infrastructures devant être régulièrement étendu. Il nous faut accélérer la transition vers des transports plus durables, ce qui impliquerait de les rendre plus attractifs par rapport à la voiture individuelle. Le Luxembourg pourrait, à court et long terme, explorer quelques unes de ces pistes :

- **Développer le télétravail**, en accord avec les pays frontaliers. Tant que cela n'est pas possible, il faut offrir des espaces de travail partagé dans des zones stratégiques (près des gares et/ou proche des frontières);
- **Promouvoir le partage** de voiture et le covoiturage grâce à des campagnes de sensibilisation publiques et locales;
- **Créer de nouveaux couloirs de circulation** pour les bus et vélos afin d'améliorer leur sécurité ainsi que la rapidité de transport.

Notons enfin que si l'automobile électrique reste un moindre mal, elle ne semble pas non plus la solution idéale à la problématique majeure de mobilité à laquelle nous devons faire face : chère, polluante à la production ainsi qu'à la mise au rebut, elle ne permet pas non plus de résoudre les problèmes de congestion sur les routes.

— Frédéric Meys



# Éco-anxiété : entre angoisse et espoir

**I**nondations, déforestations, incendies, évènements météorologiques extrêmes... Les dérèglements climatiques augmentent et s'intensifient chaque année. Les rapports alarmistes se multiplient également ; mais l'inaction des gouvernements comme des entreprises a de quoi inquiéter sur l'avenir de notre planète. Cette inquiétude a un nom : l'éco-anxiété. Une angoisse terrible pour beaucoup, qui peut pourtant devenir source d'action et — même ! — d'espoir.



## Éco-anxiété ?

C'est Véronique Lapaige, chercheuse en santé publique belgo-canadienne, qui a pour la première fois évoqué ce concept, en 1997. Elle explique que l'éco-anxiété ne relève pas du registre de la santé mentale ou du pathologique et qu'elle ne peut être associée à une maladie. C'est avant tout « *un mal-être, une responsabilisation nécessaire qui est expérimentée, qui va conduire à un engagement responsable en termes de pensée, de parole et d'action* »<sup>1</sup>.

Toutefois, ce n'est que bien plus tard, en 2019, que le terme s'imposera dans les médias, alors que la réalité de la crise climatique se fait de plus en plus concrète.

L'éco-anxiété est un terme général qui sert à décrire non seulement la **détresse** ressentie face à un avenir peu réjouissant pour la planète mais aussi le **désarroi** face à l'inaction et l'incompréhension de nos proches et des gouvernements: entre le SUV de Papi, les 56 voyages en avion de notre amie d'enfance en 2022 et les moqueries de nos collègues sur notre abandon de la viande, difficile en effet de ne pas ressentir de frustration. Et, autant vous le dire tout de suite : **c'est normal**.

### LES FEMMES ET LES PLUS JEUNES PARMI LES PLUS CONCERNÉ-ES

L'éco-anxiété peut naître à la suite d'un stress direct, tel qu'un traumatisme lié à la crise climatique, ou bien indirect (naissance d'un enfant par exemple, ou encore l'actualité, la lecture de rapports scientifiques, le visionnage d'un film, etc.). Elle peut se manifester de différentes manières : tristesse, colère, angoisse, culpabilité, stress, déprime, sentiment de solitude, insomnies... Parfois un mélange de tout ça. **Il n'y a pas de règles**, chaque individu ressentira des émotions qui lui sont propres et, évidemment, celles-ci peuvent évoluer avec le temps.

Des études ont démontré que certaines catégories de la population semblaient plus touchées que d'autres, **notamment les femmes et**

**les moins de 40 ans**. Pour les femmes, c'est sans doute parce que depuis les premières préoccupations écologiques, elles ont toujours incarné le visage

de la lutte pour la planète. Elles en sont, après tout, les plus impactées : d'une part, parce que ce sont elles qui, dans le modèle traditionnel, gèrent le foyer, ce qui signifie que la responsabilité d'opter pour un mode de vie écologique repose sur leurs épaules (décider de limiter la

<sup>1</sup> <https://www.jean-jaures.org/publication/eco-anxiete-analyse-dune-angoisse-contemporaine/>

consommation de viande, de faire sa propre lessive, d'acheter des vêtements de seconde main pour toute la famille, etc.). Et, d'autre part, parce que ce sont les personnes les plus démunies qui subissent de plein fouet la crise climatique et que 70 % des personnes qui vivent dans la pauvreté sont des femmes.

Pour les plus jeunes, un sondage de 2021<sup>2</sup> révèle que 84 % des jeunes entre 16 et 25 ans à travers le

monde se déclarent très inquiet·es au sujet du changement climatique: ils et elles ont le sentiment de ne pas avoir d'avenir, que l'humanité est condamnée, et dénoncent l'inaction des gouvernements. Dans un tel contexte de peur généralisée pour les années à venir, on comprend aisément les tourments de ces générations qui recevront une Terre brûlée en héritage.

## De l'angoisse à l'espoir

D'accord, je suis une personne éco-angoissée. Et alors? C'est bien beau de le savoir, ça n'aidera pas la planète! Je préfère ignorer tout ça, ne pas regarder l'actualité, faire comme si de rien n'était.

Cela vous semble familier? Malheureusement, et même si c'est tentant, faire l'autruche ne protégera ni le climat ni le moral: **ignorer son éco-anxiété de peur qu'elle ne nous submerge n'est pas une solution**, au contraire. Le malaise ne disparaît pas parce que

vous tenterez de fermer les yeux sur son existence. Il continuera de grossir, peu à peu. Selon Caroline Hickman<sup>3</sup>, psychothérapeute spécialiste du climat, il vaut mieux, au contraire, accepter ce mal-être et tenter de l'extérioriser, voire même de «*danser avec*», selon ses termes. Pour la chercheuse, cela signifie accepter de ne pas se sentir bien, laisser libre cours à ses émotions et ne pas les entraver. Et après?

Cohabiter avec son éco-anxiété, c'est faire



*Greta Thunberg a inspiré toute une génération d'activistes pour le climat, en Europe et dans le monde. Son engagement pour la planète, qui l'a notamment amenée à prononcer un discours au siège des Nations unies, est né de son éco-anxiété.*

Photo :  
Greta Thunberg à Paris en 2019,  
© Elsa Palito / Greenpeace

<sup>2</sup> <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2542519621002783#bib>

<sup>3</sup> <https://www.greenpeace.org.uk/news/eco-anxiety-how-to-find-radical-hope-in-a-climate-crisis/>



le premier pas vers l'espoir et l'action. Ces sentiments de colère et d'impuissance qui nous habitent parfois peuvent devenir le moteur de notre action. L'activiste Greta Thunberg, née en 2003, a commencé à s'intéresser au réchauffement climatique dès l'âge de neuf ans. C'est son anxiété, sa dépression, qui l'a amenée, à 15 ans à peine, à devenir l'activiste aujourd'hui mondialement reconnue. Elle a inspiré des milliers d'autres personnes, jeunes et moins jeunes, à travers la planète.

### **L'éco-anxiété n'est pas une fatalité.**

C'est parce que nous ressentons ce malaise que nous allons faire ce qui est en notre pouvoir pour changer les choses. Et agir peut se traduire par des milliers de manières

## « NO ONE IS TOO SMALL TO MAKE A DIFFERENCE »

différentes ! La démarche peut être **intérieure** (en vous reconnectant à la nature, par exemple, ou en adoptant un mode de vie plus écologique) ou **plus frontale** (en rejoignant le groupe de bénévoles de Greenpeace, par exemple, ou bien en vous engageant politiquement). Il n'y a pas de mauvaise façon d'agir. Pour reprendre les mots de Greta Thunberg : « *no one is too small to make a difference* » (personne n'est trop petit pour faire la différence).

Ressentir de l'éco-anxiété, c'est avoir conscience du lien qui nous unit à la Nature et à ses écosystèmes. Tout comme le stress peut stimuler la créativité, **l'éco-anxiété est normale, utile et nécessaire** puisqu'elle peut être perçue comme une certaine lucidité sur le monde et les fléaux auxquels nous sommes confronté·es. S'en débarrasser ne signifie pas l'ignorer. Il faut y faire face, l'embrasser, et agir.

L'éco-anxiété n'est pas un problème de société qu'il faut soigner : c'est un signal d'alarme qui exige un traitement à la source, à savoir s'occuper des dérèglements climatiques et de leurs conséquences. **Et pour cela, nous avons besoin de tout le monde.**

# Atomkraft: keine Rettung fürs Klima

In Zeiten der Energiekrise wird Kernkraft oft als wichtige Technologie im Kampf gegen den Klimawandel angesehen, besonders da bei der Energiegewinnung durch die Spaltung von Atomen kein Kohlendioxid (einer der Hauptverursacher der globalen Erwärmung) freigesetzt wird. Ein Trugschluss, denn Atomkraft ist gefährlich, teuer und letztlich zu langsam, um einen Beitrag zur Bewältigung der Klimakrise leisten zu können.

Katastrophen wie Tschernobyl und Fukushima sind zwei nur allzu bekannte Beispiele dafür, wie unberechenbar und unsicher Atomkraft ist. Hinzu kommt, je älter ein Reaktor ist, desto anfälliger ist er auch für Störungen und Ausfälle, beispielsweise durch Materialermüdung. Dann wäre da noch die Gefahr durch Terrorangriffe, wie die Attacken von russischen Streitkräften auf ukrainische Kraftwerke erst kürzlich verdeutlicht haben.

Weltweit existiert bisher auch immer noch kein sicheres Endlager für radioaktive Abfälle. Selbst wenn eine bessere Lösung zur Aufbewahrung von Atommüll für Hunderttausende von Jahren gefunden werden sollte, sind langfristige Risiken für die Umwelt aus heutiger Sicht schlichtweg nicht kalkulierbar.

Neben dem immer knapper werdenden Rohstoff Uran, auf den Atomreaktoren angewiesen sind, ist Atomkraft auch schlichtweg zu teuer. So werden beispielsweise die tatsächlichen Gesamtkosten des EPR in Flamanville (Frankreich) auf über 19 Milliarden Euro geschätzt, fast sechsmal so viel wie erwartet. Darüber hinaus vergehen von der Planung bis zur Bauzeit eines Reaktors gerne 15 bis 20 Jahre. Viel zu langsam, um die Treibhausgasemissionen bis 2030 zu halbieren, für das Erreichen des 1,5-Grad-Ziels des Pariser Klimaabkommens.

— Esther Wildanger



## Portrait: **Lise,** Responsable de la Communication

*D'abord stagiaire à son arrivée en 2014, assistante puis chargée et enfin responsable communication, Lise est aussi bénévole, activiste et donatrice. Son engagement sans condition pour Greenpeace Luxembourg est source d'inspiration, et à l'aube de son départ en congé maternité, nous avons voulu lui rendre hommage à travers cette courte interview.*

### **Quels sont les sujets de campagne qui te tiennent le plus à cœur ?**

Justice climatique et biodiversité.

### **Quelle serait ta prochaine mission Greenpeace hors du Luxembourg ?**

Après avoir rejoint Greenpeace Canada dans le cadre d'un procès baillon lié à la déforestation boréale, puis Greenpeace International pour mobiliser les réseaux face à l'urgence climatique, j'espère rejoindre une expédition scientifique sur l'un de nos navires.

### **Quelle est l'action Greenpeace qui t'a le plus marquée ?**

La chaîne humaine de 4 km que nous avons rejoint en 2015 sur l'immense mine de charbon de Garzweiler pour défendre le dernier village de 10 résistant-es qui refusaient de céder leurs terres à l'exploitant



*Lise, pendant la Fraestreich 2023*

© Aleksander Cano / Greenpeace

RWE. J'ai encore des frissons en repensant à l'immensité de ce trou noir de 50 km<sup>2</sup>, à ciel ouvert, où trônaient des machines affamées face à la solidarité de milliers d'activistes bloquant les lieux et à la détermination des habitant-es qui continuent de résister aujourd'hui.

### **Ta fleur préférée ?**

L'iris.

### **Ta devise ?**

*It always seems impossible, until it's done.* (Nelson Mandela)

### **Ton rêve ?**

Que l'enfant que je porte vive dans un monde juste et sain. Et je ferai tout pour, car je sais que ce rêve est possible.

## Climat ou météo, ce n'est pas la même chose !



Cela ne vous aura pas échappé : le Luxembourg a connu un été froid et pluvieux (avec quelques courts épisodes caniculaires), en dépit du réchauffement climatique. Pourtant, c'est bien la faute de ce dernier si nous avons ressorti nos vestes début août. Parce que la météo et le climat sont deux choses différentes, qu'on a vite fait de confondre.

La météo, pourtant, ce sont des valeurs instantanées et locales de précipitations, de pression ou encore d'ensoleillement. La discipline qui l'étudie, la météorologie, s'intéresse aux nuages, à la pluie et au vent ; le climat, quant à lui, désigne les conditions moyennes de l'atmosphère, à long terme et sur une zone géographique bien

plus vaste. La climatologie analyse la composition de l'atmosphère, la quantité de glaces polaires ou encore l'état de la végétation. Se fier à quelques mois frais pour remettre en question le réchauffement planétaire revient donc à dire que la neige n'existe pas parce qu'il n'y en a pas au bord de la mer.

Du reste, dans son premier rapport, le GIEC prédisait déjà que l'augmentation de la température de la planète accentuerait les extrêmes du cycle hydrologique, avec une augmentation du nombre d'épisodes de pluies abondantes et de sécheresses prononcées. Et d'ailleurs, tandis que nous nous plaignions du froid, tout le pourtour méditerranéen était la proie des flammes...

— Anaïs Hector

# Le jeu des 7 différences

L'écologie selon les fonds d'investissement luxembourgeois



Réponses : le bulldozer, le € de la banque, les tours de l'usine et la plateforme pétrolière sont peints en vert, deux arbres ont été plantés près de l'usine, les billets ont été remplacés par des feuilles et les buches sont plus nombreuses.

Ce contenu vous a plu ? →

6 SECONDES POUR FAIRE UN DON



# Laissez la plus belle des empreintes

Découvrez la transmission de patrimoine en faveur de Greenpeace.



[act.gp/Esperanza-Legs](https://act.gp/Esperanza-Legs)

## IMPRESSUM ESPERANZA

Fondation Greenpeace Luxembourg — établissement d'utilité publique // BP 229, L-4003 Esch-Alzette  
Réalisation : Anaïs Hector