

**PRESENTATION DU GIE « TCC & DEREGLEMENT CLIMATIQUE »  
FACE AU DEREGLEMENT CLIMATIQUE, LA NECESSITE DE TCC ECO-ENGAGEES !**

**LE DEREGLEMENT CLIMATIQUE... EST UN FAIT !**

Le dérèglement climatique ainsi que l'effondrement écologique constituent les plus grands défis de notre époque. Les Nations Unies évaluant les **données scientifiques** sur le réchauffement climatique, le **Groupe d'experts Intergouvernemental sur l'Evolution du Climat** (GIEC ; *Intergovernmental Panel on Climate Change*, IPCC) soulignait ainsi les éléments-clés de son cinquième rapport d'évaluation (IPCC, *Fifth Assessment Report - AR5*, 2014) :

- **L'influence humaine sur le système climatique est claire et avérée.**
- Plus le climat est perturbé, plus nous risquons des conséquences sévères, générales et irréversibles.
- **Nous pouvons limiter le réchauffement climatique et construire un futur plus prospère et durable.**

A court ou plus long terme, de façon directe ou indirecte, les conséquences de ce processus représentent de plus en plus des **causes de difficultés mentales**, pouvant s'exprimer de différentes manières. Certains troubles psychopathologiques sont communs, classiques et connus dans la nosologie (état de stress post-traumatique à la suite d'un événement climatique extrême, anxiété généralisée, dépression...), d'autres sont plus spécifiques aux « bouleversements progressifs » de la nature et se retrouvent dans l'apparition récente d'un nouveau lexique : éco-anxiété, éco-culpabilité, douleur/souffrance écologique, solastalgie, etc.

Le dérèglement climatique représente la **menace potentielle la plus importante pour la santé humaine** [en particulier mentale] au XXI<sup>e</sup> siècle avec 5,5 millions d'EVCI<sup>1</sup> perdues sur une seule année (*Lancet Report*, Watts et coll., 2020)<sup>2</sup>. De fait, les conséquences environnementales du dérèglement climatique recouvrent des **événements extrêmes** (vagues de chaleur, sécheresses, incendies, pluies et inondations, tempêtes, tornades, ouragans...) et des **changements environnementaux sur le long terme** (augmentation de la température moyenne de l'air à la surface terrestre et du niveau de la mer, déforestation, perte de la biodiversité et extinction des espèces, impacts économiques...). L'apparition de nouvelles demandes d'accompagnement autour de ces thématiques, couplée à l'urgence de la situation nécessitent donc une **démarche professionnelle pro-active**, une réelle **implication sociétale des thérapeutes**, dans leur inscription professionnelle mais aussi dans leurs engagements personnels.

En juin 2021, c'est dans cette perspective que le Conseil d'Administration de l'AFTCC a validé la proposition de création du **Groupe d'Intérêt et d'Etude « TCC & Dérèglement climatique »** au sein de l'association, avec l'objectif d'**étudier et favoriser la place, l'action et le développement des TCC** dans ce contexte qui ne cesse de prendre de l'ampleur, et, le GIE s'inscrivant largement dans la **troisième vague des TCC**, d'**encourager l'engagement des membres** dans leur **rôle professionnel** mais aussi dans leur **perspective personnelle**, citoyenne, et, plus largement, de **stimuler la responsabilité sociétale de la personne morale qu'est l'AFTCC** comme association.

Depuis, quatre années se sont écoulées : moins d'un quinquennat pour un mandat présidentiel, moins de deux mandats pour un élu de l'AFTCC et, en ressenti comme on l'évoque pour la météo, l'impression d'une très longue période de temps tant les événements climatiques se sont succédés depuis, en France et à l'international !

---

<sup>1</sup>Espérance de vie corrigée de l'incapacité (EVCI ; *Disability Adjusted Life Years*, DALY) : Mesure du niveau de santé général évaluant le coût des maladies correspondant à l'*espérance de vie en bonne santé*, en soustrayant le nombre d'années « perdues » à cause de maladies, de handicaps ou d'une mort précoce.

Par exemple, en Europe en 2014, les maladies psychiatriques représentent la troisième cause d'années de vie en bonne santé perdues (10,9 %) derrière les maladies cardiovasculaires (26,6 %) et les cancers (15,4 %) alors qu'elles sont associées à une bien plus faible mortalité (OMS).

<sup>2</sup> NB : Le détail des références est disponible sur simple demande : [giedereglementclimatique@aftcc.org](mailto:giedereglementclimatique@aftcc.org)

## LES CONSEQUENCES PSYCHOLOGIQUES DU DEREGLEMENT CLIMATIQUE

Si les conséquences du dérèglement climatique touchent la santé physique (*American College of Physicians*, 2016 : problèmes respiratoires, infection des ressources en eau, maladies véhiculées par les insectes, diminution des réserves en nourriture...), les conséquences sont aussi psychologiques, de trois types (Doherty et Clayton, 2011) :

- des **conséquences psychologiques directes/aigües** (conséquences traumatiques d'un événement climatique extrême),
- des **conséquences psychologiques indirectes/vicariantes** (troubles dépressifs liés à la culpabilité, au désespoir ou à la perte ; troubles anxieux liés aux inquiétudes/incertitudes sur les risques environnementaux ; déni, comme justification sociale et/ou défense psychologique ; plus largement, détresse psychologique pouvant aller jusqu'à l'apathie), et,
- des **conséquences psychosociales** (violences/agressions liées à la chaleur, perte d'identité et de rôles sociaux personnels et/ou professionnels, déplacements/migrations de populations, augmentation des consommations de médicaments/tabac/alcool/autres substances, passages à l'acte suicidaires).

Ces conséquences impactent tous les domaines de fonctionnement d'un individu (*Australian Psychological Society*, APS, 2020) : **émotionnel** (irritation/colère, culpabilité par rapport à son action ou inaction, sentiment de désespoir), **cognitif** (difficulté à prendre des décisions ou à rester attentif, tendance à penser négativement, perte de sens, des objectifs ou des envies), **comportemental** (difficulté à s'engager dans l'action, tendance aux accidents dans le quotidien, déséquilibre entre les sphères professionnelles, familiales, et de loisirs), **physiologique** (sensation générale de tension et d'urgence, contractions musculaires, migraines, dorsalgies, fatigue...).

Pour les professionnels des TCC, il est important de percevoir que ces trois types de conséquences psychologiques induisent trois types de réponses thérapeutiques (Doherty et Clayton, 2011) : pour les **conséquences directes/aigües**, des **interventions liées au traumatisme** ; pour les **conséquences indirectes/vicariantes**, le développement de la **résilience émotionnelle** et de la **capacité d'engagement** ; pour les **conséquences psychosociales**, des **actions au niveau systémique**, la démarche associative retrouvée dans l'initiative de ce GIE constituant un aspect de cet axe.

De façon spécifique, une composante unique du dérèglement climatique est le sentiment qu'il est inexorable et qu'il n'y a pas d'échappatoire à celui-ci, ce qui induit chez les personnes confrontées à cette problématique – dont le nombre augmente avec l'évolution du processus – une perte du sens de son environnement et du futur. L'**éco-anxiété** représente ainsi la peur, l'anxiété chronique de l'effondrement environnemental (*American Psychological Association*, APA ; Doherty et Clayton, 2011). Également, sur le plan de l'humeur, la **solastalgie** est décrite comme la détresse consécutive au dérèglement climatique, souvent liée à la façon dont les personnes sont attachées à leur environnement et à la menace existant sur celui-ci (Albrecht, 2005 ; Ingle & Mikulewicz, 2020).

Il est important de constater que ces problématiques spécifiques ne correspondent pas à des réactions aigües faisant suite à un événement particulier, mais un état d'esprit qui se développe progressivement en percevant les conséquences lentes et effrayantes du dérèglement climatique en cours (Ingle et Mikulewicz, 2020 ; Verplanken et Roy, 2013). En complément des approches thérapeutiques, celui-ci nécessite notamment des actions de prévention, en particulier auprès des populations les plus jeunes, enfants et adolescents.

## LA PLACE DES « PSYS » ET LE GIE « TCC & DEREGLEMENT CLIMATIQUE »

Les recherches et publications de l'Association Psychologique Américaine (*American Psychological Association*, APA) ont été précocement influentes, et représentent une pierre angulaire pour « la psychologie du climat » (APA, 2009, 2011). De fait, en 2011, l'APA s'engage officiellement comme

personne morale face au dérèglement climatique, et cette impulsion a été suivie – et l'est toujours – par un nombre croissant d'associations de professionnels de la santé physique ou mentale. Pour exemples :

- L'Association Américaine des Psychiatres Communautaires souligne que **les psychiatres** [associations aussi les psychologues...] **ont une position unique pour aider à lever les barrières au changement (déli, désespoir, inaction) et à renforcer les efforts de communication des risques de santé publique et mentale liés au dérèglement climatique par des mécanismes favorisant des changements comportementaux durables.**
- Pour faire face à la souffrance climatique, la Société Psychologique Australienne propose déjà **des stratégies d'intervention comportementales, relationnelles, cognitives et émotionnelles.**
- La revue de renommée internationale *Lancet* a mis en place une collaboration mondiale, le *Lancet Countdown*, et plusieurs éléments ressortent déjà de ses travaux (Watts et coll., 2020) :
  - **Considérant l'augmentation du niveau de détresse émotionnelle dans la population, une réponse urgente est nécessaire de la part des cliniciens, des professionnels de santé publique, des familles, des chercheurs, des éducateurs et des décideurs politiques :**
  - **Les 10 prochaines années** [cinq au moment de cette publication] **sont cruciales pour le monde.**
  - **En reconnaissant que ces émotions sont souvent à l'origine de la motivation des personnes à agir, le deuil et l'anxiété écologiques, bien qu'inconfortables, peuvent représenter le creuset à travers lequel l'humanité doit passer pour engager son énergie à initier les modifications vitales nécessaires.**

Hors de tout esprit partisan et en accord avec les valeurs professionnelles que soutient l'association – orientation scientifique rigoureuse, évaluation des propositions, implication dans des démarches novatrices – l'AFTCC, par la création de ce **GIE « TCC & Dérèglement climatique »**, a décidé de s'inscrire dans ce mouvement des intervenants de la « sphère mondiale psy ». Dans une démarche pro-active, il apparaît en effet évident que **les modèles théoriques et les applications pratiques des approches émotive-cognitivo-comportementales offrent des éléments essentiels** à cette contribution.

De fait, s'inscrivant plus particulièrement dans la **troisième vague des TCC**, ce groupe rassemble des membres de l'AFTCC intéressés par les problématiques psychologiques en lien avec le dérèglement climatique, par la place que peuvent avoir nos approches spécifiques dans ce contexte, et par leur propre engagement professionnel et personnel. Il offre la possibilité de rencontres interactives entre collègues afin d'échanger sur des situations cliniques, thérapeutiques et de recherche en développement.

Aujourd'hui, le GIE est structuré en axes de travail, animés par sept référents de groupe, avec notamment pour objectifs :

- L'organisation régulière de **séances pluridisciplinaires** (séminaires), une tous les deux mois environ, articulant intervenants externes et internes, et dont la tenue se fait – hors journées nationales de l'AFTCC et quelques autres congrès – à distance en visio par Zoom (réf. Carole BOUDEBESSE, psychiatre, Paris) ;
- Le **soutien à la recherche** et la rédaction d'articles scientifiques (réf. Sylvia MARTIN, maîtresse de conférences et psychologue, Uppsala, Suède) ;
- La **collecte de vignettes cliniques** permettant la constitution d'analyses fonctionnelles et conceptualisations de cas (réf. Brigitte MARC-GUILLERM, psychiatre, Brest) ;
- La mise en place et le développement de **contacts avec les associations** « psys » déjà engagées (réf. Soufiane CARDE, psychiatre, Montpellier) ;
- L'élaboration d'un **atelier de formation** et sensibilisation à destination des professionnels de santé (réf. Julia-Lou CONSOLONI, psychologue, docteure en neurosciences, Lamastre) ;
- L'élaboration d'un **outil d'évaluation** en ligne pour le dépistage rapide des niveaux d'éco-anxiété et des paramètres favorisant l'engagement écologique (réf. Antoine FAURE, cardiologue, Bastia) ;

- La **coordination du groupe** et son « soutien logistique » avec la rédaction d'une revue d'articles scientifiques mensuelle avec envois des résumés traduits et, souvent, le lien gratuit vers l'article original ; l'archivage de tous les documents à destination des membres du groupe en ligne sur le Drive du GIE ; l'élaboration d'une enquête à destination des professionnels (réf. Rollon POINSOT, psychologue, Manosque).

Ainsi, bien que récent dans son existence, le dynamisme du groupe et l'engagement de ses animateurs a permis déjà :

- La participation à différents congrès : Journées scientifiques de l'Association pour la Recherche en Psychologie de l'Environnement (ARPEnv, 2022), Congrès francophone de TCC (Louvain-la-Neuve, 2022), Facettes Festival (Paris, 2022), Rencontres Vauclusiennes de Psychiatrie et Psychothérapies Comportementales (PROTCC, Avignon, 2023), Journées scientifiques de l'AFTCC (Paris, 2023), Journées de l'AFSCC (Paris, 2024), Colloque « L'environnement et la santé au sein de nos villes » (Digne-les-Bains, 2024), séance AFTCC du Forum des Associations au congrès français de psychiatrie (CFP, Rennes, 2024) ;
- La réalisation de séances de séminaire diversifiées dans les thématiques, animées par des experts engagés : « *Bains de forêt et Connexion à la nature* », « *Nature et Santé mentale* », « *Accompagnement psychologique des militants environnementaux* », « *Randonnées ACT* », « *Etude sociologique des psys impliqués face au dérèglement climatique* » ;
- En lien avec la démarche RSO (Responsabilité Sociétale des Organisations) de l'AFTCC, le vote par le CA (2023) et la réalisation (2024) d'un atelier « Fresque du Climat » à destination des salariés, des administrateurs, des membres de la CE et des référents du GIE ;
- La soumission en cours d'une revue systématique de la littérature « TCC & Dérèglement climatique » dans une revue scientifique internationale ;
- L'animation d'ateliers expérientiels sur le thème des émotions climatiques (2020 et 2022) ;
- La participation à d'autres actions encore : animation d'une émission de radio sur les « éco-émotions » pour la radio locale des Boutières (rdbfm.com, 2024), intervention dans l'atelier de travail visant la refonte de la stratégie de résilience de la municipalité de Paris (2024).

Pour ses perspectives 2025, la pugnacité des membres référents font que, après quelques soumissions, le GIE proposera une séance de Partage des Pratiques Cliniques (PPC) lors du prochain **congrès français de psychiatrie (CFP)** en décembre. Également, ayant pu établir un contact constructif avec l'association britannique de TCC (*British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies*, BABCP) et soutenu matériellement dans cette initiative par l'AFTCC, le GIE sera présent au prochain **congrès EABCT** à Glasgow lors d'une table ronde à destination des collègues européens (*The role of CBT organisations in the climate and ecological crisis: European perspectives*). Lors de cet événement deux posters seront également proposés par le groupe, une revue de littérature résumant la place des TCC dans le contexte du dérèglement climatique et une présentation de diverses situations cliniques de terrain. Enfin, il sera discuté la modalité de mise en place d'un premier **atelier de formation/sensibilisation** « TCC & Dérèglement climatique », déjà voté en 2024 par la Commission d'Enseignement de l'AFTCC.

#### **INVITATION AUX MEMBRES DE L'AFTCC !**

Cette présentation du GIE dans ce numéro de Contingences offre l'occasion de soutenir l'intention animant sa mise en place et son fonctionnement. Nous espérons que ce texte éveillera l'intérêt des collègues de l'association pour cette thématique large, et stimulera certaines et certains à s'inscrire au groupe. Aujourd'hui celui-ci rassemble une quarantaine de membres, cette adhésion étant l'objet d'un renouvellement volontaire chaque année afin, d'une part, de conserver une dynamique dans les interactions en séances et, d'autre part, de favoriser le développement d'une cohésion entre participants du GIE.

Quelques témoignages pourront peut-être soutenir cette invitation :

*« J'ai rejoint le GIE « TCC et dérèglement climatique » afin de pouvoir réfléchir à comment mieux accompagner les personnes impactées sur le plan psychologique par les enjeux écologiques, et plus largement, par ceux de sociétés. J'ai pu assister à plusieurs conférences d'intervenants qui ont nourri ma réflexion en ce sens et ont eu un impact positif sur ma pratique. J'attends avec impatience les prochaines ! J'apprécie également le partage de ressources et de recherches sur le sujet, qui permet d'actualiser plus facilement mes connaissances sur cette thématique » (Manon CEBRON DE LISLE, psychologue clinicienne et psychothérapeute, Paris).*

*« Pour moi, le GIE est un espace où il est possible de prendre du recul, de discuter et d'échanger librement sur un thème auquel il me semble urgent de penser pour aider nos patients à appréhender le monde de demain et les transitions qu'il nous impose. La veille scientifique que nous recevons, la diversité des présentations d'études, d'intervenants et de projets, les réflexions et les temps de partage qui s'ensuivent m'aident à accompagner les patients qui souffrent de l'actualité. J'apprécie aussi de pouvoir rapprocher mes valeurs et mes engagements personnels de ma pratique professionnelle » (Clémence CHABOLLE, psychologue, Fontainebleau).*

*« J'ai découvert le GIE lors du congrès de l'AFTCC. Cela faisait un moment que je me demandais comment mettre du sens dans mon quotidien de clinicienne et de chercheuse, notamment par rapport à mes convictions environnementales. Le GIE m'a permis de trouver un forum de partage... et aussi de soutien à la réflexion ! C'est super de pouvoir ainsi résonner... et raisonner... » (Joanne DUBAIL, psychologue, doctorante, Nanterre).*

*« C'était une belle surprise de découvrir que cette thématique existait, je n'ai donc pas hésité à me rapprocher du GIE. Les différents intervenants, projets, échanges sont source d'inspiration pour la pratique professionnelle » (Angélique NEVES, psychologue, La Chapelle St Luc et Auxon).*

**De façon concrète, être membre de l'AFTCC (actif, étudiant, honoraire...) est la seule condition pour rejoindre le groupe. Les collègues effectivement intéressés par cette démarche peuvent s'inscrire au GIE en adressant leur coordonnées (Prénom, Nom, Courriel) à l'adresse suivante : [giedereglementclimatique@aftcc.org](mailto:giedereglementclimatique@aftcc.org).**

A la fin de cette présentation, nous tenons à remercier plus particulièrement les personnes favorisant le fonctionnement de notre GIE (et de tous les autres GIE !) : Lucia ROMO, présidente de l'AFTCC ; Hélène DENIS, responsable des GIE ; Pascoal DA SILVA, directeur de l'AFTCC ; Vianney STEEMAN, soutien logistique de tout instant !

*Nous vous remercions personnellement pour l'attention et l'accueil bienveillant que vous pourrez offrir à cette présentation du GIE... en y espérant votre prochaine inscription !  
Les référents du GIE « TCC & Dérèglement climatique » : Carole BOUDEBESSE (Paris), Soufiane CARDE (Montpellier), Julia-Lou CONSOLONI (Lamastre), Antoine FAURE (Bastia), Brigitte MARC-GUILLERM (Brest), Sylvia MARTIN (Uppsala, Suède), Rollon POINSOT (Manosque).*