

La solastalgie, c'est grave, docteur ?

La solastalgie, de sol = terroir, et algie = douleur, ou éco-anxiété, se définit comme un trouble anxieux lié au changement climatique. Mais aussi à d'autres phénomènes naturels conditionnés par l'être humain. D'une certaine façon, nous pouvons dire qu'elle est la conséquence de notre style de vie. De l'éloignement de l'homme vis-à-vis de la nature. La solastalgie nous fait nous sentir éloignés de certains composants fondamentaux de notre mode de vie en tant qu'espèce.

Notre relation avec l'environnement n'a jamais été un long fleuve tranquille. Il y a en effet toujours eu un certain degré de conflit. La base de ce conflit réside dans la diversité des opinions qui existent à ce sujet. Certains pensent que nous devons nous intégrer dans la nature comme un de ses éléments ; d'autres disent que nous devons utiliser nos capacités pour façonner l'environnement à notre mesure, selon nos goûts.

Au milieu de ce conflit, nous voyons apparaître la solastalgie. Une personne regarde autour d'elle et a le sentiment que quelque chose ne va pas. Elle observe les arbres, les fleurs ou le ciel et, inévitablement, se sent triste. Il est fréquent de voir que les personnes se sentent plus heureuses et tranquilles dans un environnement naturel que dans un endroit entouré de ciment et de stress, comme dans une grande ville.

L'écrivain Richard Louv, dans son livre « *Le dernier enfant de la forêt* », a créé le terme de « *trouble du déficit de la nature* ». Ce phénomène très curieux est associé à l'augmentation des cas de déficit de l'attention, d'obésité et de dépression, en plus d'autres problèmes de santé physique et mentale. Ce manque de nature peut particulièrement affecter les enfants. De manière inconsciente, ils ressentent le besoin d'être en contact avec le milieu naturel. En faisant des excursions à la campagne, à la mer ou à la montagne.

Cette déconnexion du monde peut nous aider à améliorer nos niveaux de concentration. Et à réduire le stress ou l'irritabilité du quotidien. Passer plus de temps au contact de la nature peut aussi nous aider à soulager ou à éviter le risque de souffrir de maladies respiratoires dues à la pollution dans les milieux urbains. L'obésité est également liée à ce trouble, tout comme l'hyperactivité ou le manque de vitamine D. Tous ces symptômes peuvent mener à des maladies graves, à cause d'un simple manque de contact avec le milieu naturel.

Le plus habituel est que l'environnement et les paysages sont une source de tranquillité et de satisfaction. Ce que l'on connaît sous le nom de topophilie. Un sentiment propre aux personnes qui ressentent de l'amour pour l'endroit où elles ont grandi. Ou vivent actuellement. Cet endroit se caractérise souvent par un environnement naturel abondant. Cependant, un sentiment positif comme la topophilie peut se transformer en solastalgie quand ce lieu est envahi par une centrale thermique qui pollue, ou quand une forêt est brûlée ou détruite pour construire une autoroute. Quelqu'un qui souffre de solastalgie sent qu'un changement s'est produit dans son environnement. Et qu'il a perdu quelque chose. La solastalgie peut ressembler à la nostalgie. La seule particularité est qu'on la ressent dans le présent, et dans le lieu concerné.

À cause des changements continus du milieu naturel, la solastalgie s'est transformée en sentiment commun. Des effets comme le changement climatique, l'urbanisation, la production effrénée et le gaspillage de plastique influent particulièrement sur ce phénomène. Il peut aussi être dû à l'omniprésence de technologie, qui altère le milieu que nous connaissons. D'autres effets : les activités minières, l'extension des terrains réservés à l'agriculture ou au bétail, la construction d'usines, de centrales d'énergie, de voies de communication. Tout cela menace l'intégrité des paysages naturels que beaucoup de personnes considèrent comme une partie d'elles-mêmes. D'où les sentiments de stress et de tristesse.

Une solution au problème de la solastalgie peut être d'essayer de développer d'autres sentiments d'attachement envers la nature et la vie. Par exemple, la biophilie, qui est l'attachement au vivant. Ou l'eutierria, l'amour de la connexion entre la Terre et les êtres vivants. En somme plutôt que de tenter d'empêcher le changement, tel Don Quichotte dans la Mancha, nous devons l'accepter et nous y adapter. Nous devons réparer ce qui a été abîmé, le reconstruire sur la base des nouvelles règles imposées par ces bouleversements. Le simple fait de s'engager, de devenir acteur de son environnement et de ne plus simplement subir les changements peut aider à surmonter la solastalgie.

Bruno Bourgeon, porte-parole d'AID

Références : <https://nospensees.fr/quest-ce-que-la-solastalgie/>

<http://www.meanwhile-mag.com/index.php/2018/10/09/nous-entrons-dans-lere-de-la-solastalgie/>