

ÉCOPHOBIE

Incertitude de l'avenir

Qu'est-ce que l'écophobie ?

L'éco anxiété est une angoisse liée à l'incertitude de l'avenir causée par les changements climatiques et l'inaction globale des sphères décisionnels. Elle se caractérise par la manifestation de divers troubles anxieux.

Comment s'appelle la phobie de l'avenir ?

L'anxiété d'anticipation est l'inquiétude pour l'avenir et la peur que de mauvaises choses se produisent ou que vous deveniez incapable d'accomplir avec succès ce que vous avez décidé de faire. C'est l'anxiété que nous ressentons lorsque nous anticipons une décision, une action ou une situation difficile.

Comment ne plus avoir d'anxiété concernant l'avenir ?

L'un des moyens les plus efficaces de se libérer des inquiétudes excessives consiste à se concentrer sur le moment présent grâce à des techniques telles que la pleine conscience, la respiration profonde, la méditation et le balayage corporel.

STRESS, PEUR DE L'AVENIR, DU FUTUR : CAUSES, SOLUTIONS

90 % de nos peurs ne se concrétisent pas, mais la souffrance qui émane de cette anxiété d'anticipation consistant à se torturer l'esprit est bien réelle. Imaginer le pire nous empêche de savourer le présent. Conjecturer sur des évènements qui pourraient se réaliser dans le futur installe un schéma de réflexion excessif qui nous prive du présent. , "pour profiter de l'instant présent, il faut être ancré ici et maintenant, malheureusement, nos peurs au sujet du futur proche ou éloigné nous enferment dans nos pensées, loin de notre corps, et cette dissociation physique-psychologique entrave toute jouissance. L'inquiétude mène tout droit à l'inactivité, avec nos suppositions on finit par renoncer par facilité, on évite l'exposition, ces stratégies de fuite, d'évitement nous rendent spectateurs de nos vies.

LES CAUSES DE CETTE CRAINTE DU FUTUR

Inquiétudes économiques et financières

Selon un sondage Ipsos 2023 administré en Europe, 68% des répondants sont anxieux pour l'avenir et craignent de ne pas avoir assez de ressources financières pour subvenir à leurs besoins futurs (retraite, soins de santé, logement, dépenses courantes). En raison de l'inflation, de la stagnation des salaires, de l'endettement du pays et des niveaux toujours plus élevés de taxation, les Français sont de plus en plus anxieux au sujet de leur futur.

Le chômage et la précarité de l'emploi sont cités comme une source d'angoisse par 57% des jeunes actifs dans une étude Pew Research Center (2022) notamment en raison de l'explosion des défaillances des entreprises et de l'avènement de l'IA qui pourrait faire disparaître des emplois. D'ailleurs, l'OCDE estime que 14% des emplois en France sont très exposés à l'automatisation, au remplacement par l'IA par la robotisation d'ici 2030.

Peur de la détérioration de sa santé et de son bien-être

La peur de tomber malade, notamment avec le vieillissement ou la persistance de pandémies angoisse 60% des répondants dans un sondage Harris Poll (2021). Il faut noter que les cas de cancer ont bondi de façon exponentielle. Selon les projections du Centre international de recherche sur le cancer, le nombre de décès liés au cancer dans le monde devrait augmenter de 29 % entre 2020 et 2040. De plus selon un article du Figaro basé sur des données de l'OMS, l'espérance de vie en bonne santé a chuté. Par ex elle a baissé de 1,5 an entre 2019 et 2021 en France.

Les inquiétudes sur l'accès aux soins et la qualité des services de santé dans le futur sont également très présentes. Selon l'Observatoire des Délais de Consultation, les délais d'attente pour obtenir un rdv avec un médecin généraliste ont grimpé de 15% entre 2015 et 2020. En 2015, pour consulter un ophtalmologiste, il fallait compter 2 à 3 mois d'attente contre 6 en moyenne aujourd'hui. Outre ces délais, l'inquiétude pour l'avenir concerne également la hausse des déserts médicaux, des mauvais diagnostics, des prise en charge tardives, des menaces qui planent sur le déremboursement de certaines médicaments pour les affections de longue durée.

Eco anxiété, réchauffement climatique

Une enquête Ipsos (2023) nous apprend que 75% des jeunes adultes (entre 18 et 30 ans) sont profondément préoccupés par le changement climatique et ses impacts sur leur futur : montée du niveau de la mer, canicule, sécheresse, biodiversité menacée, ressources insuffisantes ...Plus largement, 50% de la population générale cite le réchauffement climatique comme une source majeure d'inquiétude.

Préoccupations au sujet de la situation sociale et politique

Dans un sondage Eurobaromètre (2022), 45% des Européens ont peur d'une dégradation de la stabilité sociale, avec des tensions politiques, des violences, des guerres civiles, ou une montée des extrémismes. Ils angoissent à l'idée d'un conflit international, d'une troisième guerre mondiale dans le futur.

L'insécurité (dans la rue, en ligne) est aussi une peur grandissante, surtout dans les zones urbaines. La flambée de violence, des crimes et délits, les risques d'attentats, le laxisme de la justice, la passivité de l'état font craindre le pire pour l'avenir. Les parents sont particulièrement stressés pour leurs enfants notamment en raison de la hausse des faits de harcèlement scolaire. Le risque d'attaques angoisse également, en effet, d'après le site Kragma, les attaques à l'arme blanche ont progressé de 40 % entre 2013 et 2022.

Vie personnelle et relations

Le sentiment d'isolement social ou la peur de la solitude affectent 40% des personnes selon une enquête menée par l'ONG britannique Mental Health Foundation (2021). L'avenir angoisse, fait peur en raison de cette épidémie de solitude, divorce, de célibat. La société devient individualiste, les relations superficielles, la perte de valeurs fait imploser les modèles

familiaux. Environ 1 Français sur 4 (24 %) se sent régulièrement seul et 12 % des Français de plus de 15 ans vivent en situation d'isolement relationnel en 2024. La longévité des relations a également du plomb dans l'aile, selon une étude de l'INED, la durée moyenne d'un couple en France est passée de 12 ans dans les années 90 à 8 en 2018. L'incertitude liée aux changements familiaux (divorce, maladie d'un proche) est également une source fréquente de stress pour l'avenir.

Technologie et avenir numérique

La peur de ne pas maîtriser les évolutions technologiques, comme l'intelligence artificielle ou la surveillance numérique, touche 35% des adultes selon un sondage Pew Research (2022). Cette inquiétude est prégnante chez les séniors ou les personnes moins formées. Beaucoup stressent en imaginant un futur dans lequel les robots intelligents remplaceront les humains obsolètes. Les fuites de données, les piratages et la surveillance numérique sont également des sources de craintes majeures avec une intrusion dans la vie privée. La dépendance aux réseaux sociaux est une autre facette de la peur de l'avenir. Ces plateformes nuisent à la santé mentale, notamment à cause des normes sociales imposées et de la désinformation, et elles érodent les interactions humaines en encourageant toujours plus à l'isolement.

SOLUTIONS POUR MOINS ANGOISSER AU SUJET DU FUTUR, DE L'AVENIR

La gestion du temps

Structurez votre emploi du temps de façon à consacrer des créneaux à des activités apaisantes, divertissantes, au sport et au repos. Une routine bien calibrée contribue à l'équilibre émotionnel !

Le coup de pouce des compléments alimentaires anti-stress

Des plantes comme la Rhodiola en **complément alimentaire** peuvent constituer une aide précieuse pour les personnes qui anticipent le pire ou qui ont du mal à gérer l'incertitude de l'avenir. En effet, cette plante adaptogène aide à gérer les niveaux de stress tout en améliorant la capacité de concentration et la résilience émotionnelle. C'est la solution idéale pour les personnes qui se font un sang d'encre en permanence, qui se laissent déstabiliser facilement. Le complément alimentaire Eclaircy de Lavilab en contient, ce complément offre une solution holistique et naturelle pour gérer l'anxiété et la peur de l'avenir. Cette solution naturelle améliore la motivation et l'optimisme, en réduisant les symptômes liés au stress comme la fatigue mentale et le découragement.

Enfin si un événement programmé dans un futur proche ou lointain vous angoisse et qu'il cristallise toutes les tensions, nous vous conseillons le complément alimentaire No Stress Flash. Ce calmant naturel contribue à contrecarrer la hausse du taux de cortisol (hormone du stress) pour affronter avec quiétude une situation, un contexte qui vous effraie, vous paralyse.

Évitez l'abreuvement médiatique

Limitez la surconsommation d'informations alarmantes qui plombent le moral et alimentent un cercle vicieux de peur de l'avenir. Fixez des limites de temps et rabattez-vous sur des infos plus légères, parodiques, humoristiques ou purement culturelles.

Extériorisez vos inquiétudes

L'avenir vous inquiète, vous stresse ? En parler à son entourage peut aider, même si vos préoccupations sont partagées par vos proches, certains vous feront relativiser et prendre conscience du caractère parfois excessif de ces peurs.

Pratiquez la gratitude

Faites la litanie de ce que vous appréciez dans votre vie, de ce pour quoi vous êtes infiniment reconnaissants, ce qui vous satisfait dans le présent et que vous ne changeriez pour rien au monde. Cela peut vous permettre de cultiver une attitude plus positive envers l'avenir.

La relaxation

Initiez-vous des techniques de respiration comme la cohérence cardiaque, la respiration alternée, carrée, la méditation, le yoga. Ces méthodes de lâcher prise peuvent vous aider à voyager dans un nouvel espace-temps redéfini et à vous projeter en dissipant les nuages noirs.

La visualisation positive

Pensez fortement à un avenir radieux, concevez-le, imaginez ce futur où vous triomphez et relevez les défis haut la main, où vos rêves deviennent réalité. Dites-vous que ce que vous traversez, vos épreuves seront plus tard récompensées, vous allez récolter ce que vous avez semé. Cette technique va renforcer votre confiance.

APPROCHES PSYCHOLOGIQUES ET MENTALES CONTRE LA PEUR DE L'AVENIR

Ancrage dans le moment présent (Mindfulness)

L'anxiété, surtout celle associée au futur, puise souvent sa source dans des pensées orientées vers l'anticipation de scénarios négatifs, d'incertitudes ou d'imprévus. Le mental projette en boucle des "Et si..." qui n'existent pas encore, mais que le cerveau considère comme réels. Cette anticipation constante génère un stress chronique.

La pleine conscience (mindfulness) est une solution puissante pour ramener l'attention dans l'instant présent, c'est-à-dire là où se trouvent réellement le corps, la respiration et la capacité d'action.

- Méditation de pleine conscience (ex : 10 minutes par jour avec une application mobile comme Petit Bambou ou Headspace)

- Respiration consciente (4 secondes d'inspiration, 4 de pause, 4 d'expiration, 4 de pause).
- Observation des sensations corporelles.

Comment faire ?

- Choisir un lieu calme, loin du tumulte, s'asseoir confortablement.
- Fermer les yeux, porter son attention sur la respiration, sans chercher à la modifier.
- Quand une pensée surgit, la noter mentalement ("pensée", "souvenir", "peur") et revenir à sa respiration.
- Faire cet exercice pendant 5 à 10 minutes.

Recadrage mental (Reframing) pour envisager le futur avec sérénité

L'esprit humain a pour habitude d'imaginer le pire : un mécanisme de survie légué par nos ancêtres. Ce biais négatif nous incite à surestimer les menaces et à sous-évaluer nos ressources pour nous défendre. On se retrouve alors prisonnier de scénarios apocalyptiques, souvent déconnectés de toute réalité, qui alimentent l'anxiété. Le recadrage mental est une technique de psychologie cognitive qui vise à modifier une pensée automatique anxiante en une interprétation plus réelle, plus constructive et plus calmante. Ce n'est pas un déni ou une occultation, mais il s'agit de voir la situation sous un angle plus équilibré.

Pourquoi le recadrage fonctionne :

- Il interrompt le flot des pensées catastrophiques et intempestives
- Il aide à retrouver le contrôle et à réduire le sentiment d'impuissance.
- Il exerce le cerveau pour structurer des pensées plus nuancées et moins dramatiques.
- Il atténue la force émotionnelle de la peur.

EXEMPLES CONCRETS DE RECADRAGE

PENSÉE AUTOMATIQUE ANXIEUSE	RECADRAGE MENTAL APAISANT
"Et si tout s'écroule ?"	"Et si je m'en sortais, comme je l'ai déjà fait ?"
"Je n'y parviendrai jamais."	"J'ai déjà dépassé des obstacles par le passé."
"Je suis trop en retard, tout tombe à l'eau."	"J'avance à mon rythme, et chaque pas a son importance."
"Les autres s'en sortent mieux que moi."	"Chacun est différent, et je ne vois que la façade des autres."
"Je vais échouer et être rejeté."	"Même si j'échoue, ce n'est pas un drame. J'apprendrai et cette expérience m'endurcira."

TRAVAILLER AVEC UN PROFESSIONNEL DE SANTE SES CRAINTES CONCERNANT LE FUTUR

Lorsque l'anxiété face à l'avenir devient trop pesante, ou qu'elle empêche de vivre pleinement, faire appel à un professionnel de la santé mentale peut être une solution bénéfique. Un thérapeute pourra non seulement offrir des outils pratiques et adaptés, mais aussi vous accompagner dans un cheminement plus profond de compréhension et de guérison. Deux approches thérapeutiques se sont particulièrement distinguées dans le traitement de l'anxiété, des angoisses existentielles, et des inquiétudes liées à l'avenir :

1. La Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC)
2. La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)

Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC)

La TCC est une des approches les plus recherchées pour traiter l'anxiété, les phobies et les troubles liés à des anticipations négatives, comme la peur du futur. La TCC se base sur l'idée que nos pensées, émotions et comportements sont interconnectés. Elle part du principe que changer nos pensées peut modifier nos émotions et nos comportements, ce qui nous permet de mieux gérer notre vie. Elle cible particulièrement les distorsions cognitives : des schémas de pensée qui amplifient l'anxiété, comme la catastrophisation (exagérer le pire scénario possible) ou la pensée binaire (tout est noir ou blanc).

Les étapes de la TCC pour gérer l'anxiété liée au futur :

1. Identification des pensées négatives automatiques :

Il faut repérer les pensées inconscientes et automatiques qui déclenchent l'anxiété face à l'avenir. Par exemple :

- o “Je vais échouer dans tout ce que j'entreprends.”
- o “Je ne vais jamais arriver à m'en sortir.”
- o “Tout ce que je fais est voué à l'échec.”

2. Recadrage et remise en perspective :

Une fois ces pensées identifiées, le thérapeute travaille pour les challenger :

- o Est-ce que cette pensée est réellement fondée ? Quelles sont les preuves qui la soutiennent ou la contredisent ?
- o Quel est le scénario réaliste ? Et quel serait un scénario plus nuancé et moins extrême ?

3. Exposition graduée :

Si la peur de l'avenir est liée à des situations comme parler en public, changer de carrière, etc., le thérapeute peut vous aider à faire face progressivement à ces situations, en commençant par des petits pas.

4. Acquérir des outils pratiques :

La TCC te donnera aussi des outils pour calmer les symptômes d'anxiété au moment où ils apparaissent. Par exemple : des exercices de relaxation, des techniques de gestion du stress.

Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) met l'accent sur l'acceptation de l'incertitude et des émotions difficiles, plutôt que de les fuir ou de lutter contre elles. C'est une approche qui se base sur l'idée que nous ne pouvons pas tout contrôler, et qu'il est nécessaire d'accepter les difficultés pour vivre pleinement. L'ACT ne cherche pas à neutraliser l'anxiété, mais plutôt à changer la relation entretenue avec elle. L'idée est que l'anxiété peut être un compagnon de route que l'on peut accepter.

L'ACT se base sur six principes-clés :

1. L'acceptation :

Accepter les pensées, les émotions et les sensations corporelles qui accompagnent l'incertitude.

2. La défusion cognitive :

Par ex, au lieu de dire "Je suis angoissé par l'avenir", on dit "Je ressens de l'angoisse par rapport à l'avenir". Cette séparation permet de ne pas laisser la pensée anxieuse nous submerger.

3. La pleine conscience (mindfulness) :

L'ACT encourage à rester ancré dans le présent, sans se laisser envahir par l'avenir ou le passé. Cela rejoint le principe de la pleine conscience que l'on retrouve dans d'autres approches comme la méditation.

4. Les valeurs :

La question centrale de l'ACT est : quelles sont vos valeurs profondes ? Plutôt que d'éviter l'incertitude, l'ACT aide à s'ancrer dans ce qui est significatif et à agir en dépit de la peur. Par ex : "Même si l'avenir est flou, je choisis d'agir en harmonie avec ce qui est vital pour moi, comme ma santé, ma famille."

5. L'engagement à l'action :

L'ACT te pousse à s'engager activement, même si l'incertitude demeure. L'idée n'est pas de tout comprendre ou tout maîtriser, mais de faire des choix alignés ses principes.

Les bénéfices de l'ACT face à l'angoisse du futur :

- Moins de lutte intérieure.
- Une meilleure acceptation de l'incertitude que l'avenir nous réserve.
- Une sensation de contrôle sur ce qui dépend de nous : actions, convictions et engagements.
- Un apaisement face à l'imperfection et à l'inconnu.

Transformer ses pensées négatives pour ne plus être stressé par l'avenir

Mettez le doigt sur les pensées négatives ! : identifiez ces pensées anxieuses en les notant. Ce travail d'écriture vous aidera à avoir une meilleure lecture de ce qui déclenche votre anxiété. Décryptez-les : faites un examen de chaque pensée avec un esprit critique. Sont-elles fondées sur des faits auxquels j'ai assisté, basées sur mon expérience perso ou sont-elles irrationnelles ? Essayez de séparer le rationnel de l'irrationnel.

Mettez l'accent sur le contrôle : focalisez-vous sur ce que vous pouvez maîtriser, réorienter et changer dans votre vie. Abandonnez ce qui est hors de votre contrôle. Par exemple, si l'éco-anxiété vous obsède, faites le maximum pour minimiser votre empreinte carbone (flexitarisme, limitation des déplacements aériens, économie circulaire, etc.) Arrêtez de sur intellectualiser : trop réfléchir à l'avenir sans limites peut vous déconnecter de la réalité.

Agir avec audace pour affronter l'incertitude et diminuer l'anxiété lié au futur

Se retrousser les manches et faire preuve de proactivité permet d'actionner des leviers puissants pour atténuer l'anxiété occasionnée par l'incertitude et la peur de l'avenir. L'action offre la possibilité de reprendre les rênes de son existence.

- **Sentiment de contrôle** : prendre les devants procure une sensation de puissance. Plutôt que de rester les bras ballants, vous guidez votre trajectoire personnelle. Cette maîtrise renforce la confiance en votre capacité à influer sur les choses.
- **Baisse de l'incertitude** : le doute alimente régulièrement l'anxiété. Anticiper permet d'en atténuer les conséquences en échafaudant des stratégies, en fixant des buts et en listant des actions pour les concrétiser.
- **Gain de compétences** : être proactif et passer à l'action contribue à la structuration de connaissances et d'aptitudes pour faire face aux aléas à venir, vous rendant ainsi mieux outillé face à l'imprévu.
- **Atténuation du stress** : bien préparer un événement à venir peut réduire le stress ; un plan d'action, une feuille de route procure un sentiment de maîtrise, atténuant l'impression d'être soumis à l'incertitude.
- **Sens et accomplissement** : se fixer des objectifs apporte un cadre dans votre quotidien.
- **Consolidation de la résilience** : se préparer à l'imprévu, parer à toute éventualité renforce la capacité à rebondir.

Se connecter à un but plus grand

Poursuivre un objectif ou une valeur plus grande peut métamorphoser votre perception de l'avenir ! Cette vision apporte une perspective et une détermination qui dépassent les préoccupations et la peur du lendemain. Quand vous poursuivez un objectif, vous clarifiez votre situation, vous offrez à votre vie un fil conducteur, une trame rassurante à suivre. Être connecté à un but plus grand vous stimule et vous incite à l'action. Un objectif constitue un moteur, vous délivrant l'énergie et l'engagement pour surmonter les vicissitudes. Quand l'objectif est ambitieux, vous êtes prêts à faire des efforts, à endurer des moments durs, et à faire des abnégations, car le jeu en vaut la chandelle. Les épreuves et les doutes sont plus simples à supporter quand vous savez que chaque étape vous rapproche d'un objectif motivant. Plutôt que de vous projeter dans le futur avec des angoisses, vous envisagez l'avenir avec un sentiment d'accomplissement, de contribution et d'utilité.

BIEN DÉFINIR SES OBJECTIFS ET ACTION POUR ÊTRE PLUS SEREIN POUR L'AVENIR

Se livrer à l'introspection

Accordez-vous le temps de la réflexion sur vos valeurs, vos loisirs, ce que vous anime et compte à vos yeux. Ce lien entre vos objectifs et vos aspirations renforcera votre motivation. Lorsque vous agissez en phase avec ce qui vous est primordial pour vous, vous trouverez donner du sens à vos actions.

Soulever des questions stimulantes

Interrogez-vous sur ce que vous voulez ardemment :

- Quels sont mes rêves pour l'avenir ?
- Quels aspects de ma vie sont perfectibles ?
- Que puis-je intenter pour un monde meilleur ?

Formulation d'objectifs SMART

Pour rendre vos objectifs réalisables et aborder le futur sans stress et inquiétudes, appliquez la méthode SMART :

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- Réaliste
- Temporel

Cette méthode vous aide à fragmenter vos projets en actions concrètes et réalisables.

Par ex, vous pouvez choisir de vous **“éduquer sur question sociétales”** ou **“apprendre des solutions de gestion du stress”**. Ces objectifs sont clairs, évaluables et réalistes, et ils vous permettent de suivre vos avancées.

Déroulement d'un plan d'action

Dressez une liste des actions concrètes à réaliser pour remplir vos objectifs. Ne sous-évaluez pas les obstacles qui pourraient se dresser sur votre chemin. Soyez prêts à les affronter et à vous obstiner. L'échec est à dédramatiser, c'est le signe que vous êtes sur la bonne voie. En suivant ce processus vous limiterez votre anxiété, et retrouverez sérénité et motivation pour envisager l'avenir.

Croyez en votre capacité d'adaptation

Nous sommes tous dotés d'aptitude à nous adapter. Cette capacité à retomber sur ses pattes, à relever des challenges et à déployer des trésors d'ingéniosité pour nous en sortir, un peu comme un instinct de survie. La vie est imprévisible, mais c'est ce flou qui nous donne la chance de nous éléver et de devenir plus fort. La confiance en soi aide est la clé pour aborder l'incertitude de l'avenir avec force et paix intérieure.