

# Le Trouble du déficit de nature

Écrit par Romain Couillet & Yoan Svejcar.

Alors que les scientifiques n'ont de cesse de nous alerter sur les causes et conséquences de la catastrophe écologique, nombre d'entre nous portent l'espoir que les plus jeunes ainsi que les générations futures seront plus à même de répondre efficacement aux enjeux socio-écologiques de notre siècle. Outre le fait que cet espoir, bien souvent formulé comme un argument, participe à une mise à distance psychologique et émotionnelle des conséquences graves et déjà largement visibles à travers le globe, il contribue également à alourdir terriblement les épaules des jeunes qui peuvent alors ressentir une oppression et une perte de joie quant à leur jeunesse et leur avenir. D'un autre côté, nos pays modernes et industrialisés, à travers le développement artificiel et technologique, continuent de générer et d'entretenir un processus de séparation avec le monde naturel qui touche toutes les générations et plus particulièrement les adolescent-es et les enfants.

Dans son diagnostic de la société, l'auteur et journaliste Richard Louv remarque que « Notre société enseigne aux jeunes à éviter toute expérience directe avec la nature »<sup>1</sup> et souligne l'impact négatif sur la santé que cela peut avoir. Par exemple les maladies infantiles, l'obésité ou le trouble du déficit de l'attention seraient autant de symptômes causés par une

« déconnexion aujourd'hui reconnue entre les enfants, leur écosocialisation et leur activité physique. »<sup>2</sup> C'est dans cette analyse minutieuse que Louv en est venu à poser le terme de « trouble de déficit de nature » chez les enfants d'hier devenus jeunes adultes et chez les enfants d'aujourd'hui comme un obstacle potentiel à leurs capacités à répondre efficacement à l'urgence écologique. Et en effet nous sommes en droit de nous demander comment les jeunes générations actuelles et futures peuvent faire preuve d'empathie et de désir de préserver un monde naturel, qui non seulement disparaît de plus en plus vite mais sur lequel ils et elles ont de moins en moins de connaissances. Ou, dit autrement, comment se sentir en lien et connecté-es avec d'autres êtres vivants ou avec la forêt si nous ne les avons jamais connus et côtoyés ?

Par ailleurs, au rythme actuel de l'extinction du vivant (division par trois du nombre d'animaux sauvages et poissons tous les 40 ans et des insectes tous les 10 ans) et de l'artificialisation du monde (l'équivalent d'un terrain de football de forêt disparaît toutes les deux secondes), les générations qui se succèdent souffrent d'une « amnésie générationnelle environnementale », à savoir une incapacité graduelle à se constituer une image mentale d'un état de nature originel qu'ils et elles n'ont jamais connu : dès lors, s'il s'agit de se reconnecter au monde vivant, la « réalité » de ce monde

---

1 Richard Louv cité Albrecht, G. (2020). *Les émotions de la Terre: Des nouveaux mots pour un nouveaux monde*. Éditions Les Liens qui libèrent, p.132.

---

2 Albrecht, G. (2020). *Les émotions de la Terre: Des nouveaux mots pour un nouveaux monde*. Éditions Les Liens qui libèrent, p.133.

s'obscurcit au fil des années.

Ces questions sont éminemment importantes à considérer dans le projet d'une société qui souhaiterait soutenir la vie. Cet article a pour but de décrire succinctement ce que sous-tendent le *Trouble du déficit de nature*, les autres formes de troubles ou symptômes qui peuvent lui être rattachés et quelques pistes pour envisager d'inverser cette dynamique.

### 1. Qu'est-ce que le *Trouble du déficit de nature* ?

Le Trouble du déficit de nature (TDN ou syndrome de manque de nature<sup>3</sup>) est un terme qui a été proposé par l'auteur et journaliste Richard Louv dans son livre *Last Child in the Woods* publié en 2005. Ce terme, bien qu'empruntant un vocabulaire médical, n'est pas un diagnostic médical à proprement parler mais plutôt une manière de décrire un ensemble de symptômes ou de signes cliniques ainsi que les conséquences, sur nos enfants, de la « tendance » de nos sociétés modernes à s'isoler toujours plus dans la sphère artificielle et technologique, qui proportionnellement engendre un éloignement pouvant aller jusqu'à une extinction de l'expérience du monde non-humain. À cette déconnexion nous pouvons isoler trois causes majeures :

- **L'artificialisation des sols**

Nous savons aujourd'hui que l'artificialisation des sols joue un rôle non négligeable sur la perte de la biodiversité et le dérèglement

climatique et sur la résilience des territoires face aux événements météorologiques (inondations, crues, sécheresses, canicules, etc.). Selon les données de l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) publiées en mars 2022<sup>4</sup> : 9,58 % du territoire français est artificialisé et 60 à 70 % de ses sols sont imperméabilisés. Le taux de croissance de l'artificialisation est 3,7 fois plus important que le taux de croissance de la population française, ce qui cause un déséquilibre majeur d'expérience du monde naturel pour chaque individu. D'autre part, l'institut national de la statistique et des études économiques (INSEE) estimait en janvier 2020<sup>5</sup> que 80 % de la population française vivait en ville pour seulement 20 % dans des zones non urbaines (de moins de 2 000 habitant-es). Ces chiffres mettent en relief la situation urbaine française qui, par son développement continu sur tout le territoire, amène chacun-e à être de plus en plus éloigné-e et coupé-e du monde naturel et « sauvage ».

- **La culture des peurs**

Autre fait marquant et inquiétant pour un certain nombre de professionnel·les de santé, d'éducateur·ices et de scientifiques : nous avons de plus en plus « peur » et éprouvons même une aversion envers certains éléments de la nature. Peur de la nuit, des animaux sauvages, des insectes, de toucher l'herbe, de marcher pieds nus, de se promener seul·e, de tout ce qui est visqueux, froid, humide, mort, etc., mais aussi détestation de la pluie, du froid, du vent, et tout élément naturel sur lequel nous

---

3 Voir le dossier intitulé *Syndrome de manque de nature* publié par le Réseau École et Nature en juin 2013.

4 <https://infos.ademe.fr/lettre-strategie-mars-2022/artificialisation-des-sols-francais-les-donnees-cles/>

5 <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4806684>

n'avons pas de prise directe. Renforcé par nos contes, histoires et films culturels qui nous conditionnent à avoir peur de l'autre, de l'étranger et de l'inconnu, ce refoulement fait que nous avons appris à associer l'expérience de « nature » à un sentiment de « danger » par absence de (sur)contrôle ou de (sur)protection. Dans son analyse écopsychologique, François Terrason<sup>6</sup> nous montre en effet à quel point, dans notre société moderne, nous avons peur de tout ce qui n'est pas maîtrisable ou contrôlable, et la « nature » est par essence ce qui sort de notre volonté. Cette peur de la nature d'un côté et le sentiment d'insécurité ressenti dans nos zones urbaines (les voitures, les foules, les inconnu-es, les rues sombres, etc.) de l'autre, participent à ce que les parents, en particulier, surprotègent et contraignent les enfants à privilégier l'intérieur « sécurisé » plutôt que le dehors « dangereux ». Une extinction de l'expérience en nature se propage et se généralise de génération en génération, compensée par une augmentation de l'expérience virtuelle (télévision, ordinateur, smartphone). Il est aussi intéressant de noter que, jusqu'à récemment, contraindre les enfants dans leur chambre était vécu comme une punition. En 2018, une étude sur 16 000 personnes dans 14 pays d'Europe et d'Amérique du Nord montrait que 90 % de notre temps de vie était en intérieur, soit environ 21 heures par jour<sup>7</sup>. Et dans une interview de 2007<sup>8</sup> Richard Louv signalait qu'aux États-Unis « Au cours des trente dernières années, la superficie du territoire où les enfants peuvent

circuler sans la supervision immédiate de leurs parents a diminué de 90 % », rendant ainsi plus difficile l'accès au monde naturel, ce qui contribue à son tour à modifier considérablement la relation entre la nature et les enfants. Cet excès de protection, permis par des moyens techniques et technologiques toujours plus nombreux et insidieusement valorisés par la culture de consommation (eux-mêmes favorisés par l'accès à une ressource énergétique jusqu'alors « gratuite »), tend à « auto-néoténiser » l'humain, c'est-à-dire à l'empêcher de devenir adulte. Au même titre qu'Homo Sapiens a néoténisé quelques espèces animales dans le but de les domestiquer (animaux dits « de compagnie » mais surtout animaux de « consommation »), les rendant incapables d'atteindre un état adulte d'autonomie dans leur milieu de vie, la société occidentale néoténise Homo Sapiens lui-même, devenu dès lors incapable de survivre dans son milieu originel de vie sans sa béquille technologique. Cette infantilisation collective est d'autant plus inquiétante qu'à l'aube du pic pétrolier (prévu par le World Energy Outlook<sup>9</sup> à l'horizon 2025), la société occidentale accroît son incapacité à survivre sans énergie.

- **La virtualisation du monde**

Depuis maintenant quelques dizaines d'années nous observons une croissance sans limite de l'usage de la technologie dans notre quotidien que ce soit dans la sphère professionnelle comme personnelle et familiale. Selon le sondage BVA de 2019<sup>10</sup> sur l'hyperconnexion,

6 Terrason, F., & Boncoeur, J. L. (1997). *La peur de la nature*. Sang de la terre.

7 <https://presse.velux.fr/generation-indoor/>

8 <https://lelecteur.ca/richard-louv-the-last-child-in-the-woods/>

9 <https://www.iea.org/reports/world-energy-outlook-2018>

10 <https://www.bva-group.com/sondages/hyperconnexi>

la moyenne française du temps d'écran (hors travail) était de 4h30 par jour et pour les 3 à 17 ans la moyenne serait de 3h<sup>11</sup>. Le Global System for Mobile Communications (GSMA) fait quant à lui état d'une multiplication par cinq des appareils connectés à domicile dans les pays de l'OCDE entre 2012 et 2022, passant de 10 à environ 50.<sup>12</sup> Sur ce sujet les recherches scientifiques alertent sur les impacts négatifs de la surexposition aux nouvelles technologies pour la santé de la population et le développement de l'enfant. La virtualisation, à travers son caractère partageable, favoriserait la sédentarisation (toutes générations confondues), donc une diminution de l'expérience du monde naturel, du « dehors », et participerait directement ou indirectement à des troubles ou maladies dites de civilisations : maladies cardiovasculaires, obésité, diabète de type II, dépression, anxiété et stress, fatigue mentale, irritabilité et agressivité. L'anthropologue Philippe Descola, qui prône une sortie de l'« ontologie naturaliste », c'est-à-dire d'une vision du monde dans laquelle la nature serait isolée, indépendante et inférieure au monde des humains, en direction d'un retour à une « ontologie animiste » dans laquelle les êtres vivants vivent la même expérience du milieu partagé, craint à ce titre que le report animiste ne s'opère en réalité en direction des objets connectés. À savoir, la disparition accélérée des espèces animales sauvages qui nous sont proches rendrait graduellement plus difficile une identification et une empathie des

[on-ecrans-sondage-bva-fondation-april/](https://www.francetvinfo.fr/sante/enfant-ado/enfants-les-jeunes-francais-sont-accros-aux-ecrans_4761071.html)

11 [https://www.francetvinfo.fr/sante/enfant-ado/enfants-les-jeunes-francais-sont-accros-aux-ecrans\\_4761071.html](https://www.francetvinfo.fr/sante/enfant-ado/enfants-les-jeunes-francais-sont-accros-aux-ecrans_4761071.html)

12 [https://theshiftproject.org/wp-content/uploads/2019/03/Lean-ICT-Report\\_The-Shift-Project\\_2019.pdf](https://theshiftproject.org/wp-content/uploads/2019/03/Lean-ICT-Report_The-Shift-Project_2019.pdf)

plus jeunes aux autres êtres vivants, tandis que dans le même temps l'omniprésence croissante des « amis virtuels » induirait des liens quasi-consanguins avec ces objets.<sup>13</sup>

## 2. Relation à d'autres symptômes

En lien avec le TDN, d'autres phénomènes doivent être considérés de près puisqu'ils jouent le rôle de caisse de résonance ou, en termes systémiques, de « boucle de rétroaction positive » qui viennent amplifier et rendre plus saillant le TDN. Parmi ces phénomènes, revenons sur l'« amnésie générationnelle environnementale »<sup>14</sup> développée par Peter Kahn et la « biophobie » décrite par Edward O. Wilson.

### • **L'amnésie générationnelle environnementale :**

Pour Kahn et son équipe, il s'agit du phénomène qui amène chaque nouvelle génération à prendre pour « normale » la situation du milieu avec lequel elle grandit. Autrement dit, s'opère un glissement constant de la « référence » prise en compte pour définir la dégradation du milieu qui se traduit par l'oubli (par absence d'expérience vécue) de son état d'autrefois. Glenn Albrecht rajoute même que « Avec une expérience si limitée de la nature à transmettre à la génération suivante, chaque génération accepte une nature objectivement appauvrie comme étant la norme. Comme ce

13 Voir par exemple cette scène choquante du film « Polisse » dans laquelle une jeune fille justifie des actes sexuels sous contrainte dans le but de récupérer son téléphone portable.

14 Kahn Jr, P. H., Severson, R. L., & Ruckert, J. H. (2009). The human relation with nature and technological nature. *Current directions in psychological science*, 18(1), 37-42.

processus se poursuit de génération en génération, la nature finit par s'évanouir et il y a une "extinction de l'expérience" »<sup>15</sup>. Faisant preuve de moins de connaissance, de conscience, de sensibilité et d'émotion écologique, les nouvelles générations auraient ainsi plus de difficultés à réagir aux menaces de la perte de biodiversité. Une question éminemment philosophique, politique et économique (au sens premier de la gestion – *nomos* – de l'*oikos*, le milieu de vie) se pose d'ailleurs quant à la « réalité » du monde naturel qu'il s'agirait de restaurer, dans lequel il s'agirait de retrouver notre place. Après deux siècles d'extermination programmée par une économie linéaire de l'extraction de ressources, à quel niveau historique passé se situerait ainsi ce retour à la nature, quand cette nature-même a autant été transformée par la main de l'homme ?

- **La biophobie :**

De son côté la biophobie, plus que la peur de la nature évoquée plus haut, serait la « peur de la vie » ou plus précisément « la réaction de peur ou d'aversion sélective envers certains organismes vivants et certains contextes naturels. »<sup>16</sup> Cette peur ou angoisse serait directement liée à un manque de familiarité avec le monde naturel et ses processus. Le risque étant de vouloir préserver une nature idéalisée, belle, inspirante et contrôlable (comme par exemple un jardin ou un parc de ville) tout en s'éloignant d'une nature « autonome » pouvant être débordante, visqueuse, grouillante, non-contrôlable qui, elle,

est catégorisée pour l'œil moderne comme « nuisible ». La biophobie, avec sa réaction de rejet, favorise l'éloignement à la nature et à son expérience. Cette aversion est renforcée par le paradigme de la Modernité sous la forme d'un éloignement et d'une ostracisation systématiques du monde vivant : c'est ainsi que le mot « sauvage » s'est vu connoté péjorativement (le sauvage est agressif et cognitivement déficient) ou que l'écologie et l'économie *Amish*, pourtant vertueuses, sont devenus socles de plaisanteries racistes.

### 3. Comprendre et ressentir... afin d'agir : quel chemin emprunter ?

En dépit des difficultés induites par l'amnésie générationnelle et, de manière générale, par une mise à distance croissante de l'humain au non-humain – ne serait-ce que du fait de l'absence accrue des non-humains qui nous sont proches (rappelons que les mammifères sauvages ne représentent aujourd'hui plus que 2 % de la biomasse de l'ensemble des mammifères, contre 62 % d'animaux « d'élevage » et 36 % d'*Homo Sapiens*) –, et d'un martèlement publicitaire constant d'adhésion au système consumériste de la planète, la catastrophe écologique planétaire est en réalité moins une question de génération que d'engagement tout à la fois rationnel et empathique. Cette situation inédite de *première extermination de masse* – si certains parlent de sixième extinction, rappelons que cette extinction n'est pas la conséquence d'un fait géologique mais d'une seule espèce vivante – dans l'histoire de l'humanité nous appelle à repenser profondément nos modes de vie, non

<sup>15</sup> Albrecht, G. (2020). *Les émotions de la Terre: Des nouveaux mots pour un nouveau monde*. Éditions Les Liens qui libèrent, p.136.

<sup>16</sup> *Ibid.* p.135.

seulement dans nos manières de *consommer* (sobriété, ataraxie), à plus forte raison dans nos manières de *produire* (ce qui exige une révision de notre rapport au travail), mais bien plus encore dans nos manières d'*être-au-monde* et de *faire-monde* avec l'ensemble du vivant. *Être-au-monde*, c'est repenser l'ensemble des valeurs qui nous définissent, nous qui sommes issues de 300 000 ans d'évolution dans le milieu naturel (sauf pendant la courte parenthèse des derniers 0,07 % de notre existence sous l'ère industrielle). *Faire-monde*, c'est reconstruire la *diplomatie des interdépendances* entre êtres vivants, cette diplomatie qui permet une compréhension mutuelle et un partage du milieu de vie, loin des écueils de la propriété exclusive et de la privation de la Terre.

L'*éco-logie* est la pensée, le débat (le *logos*) autour de la maison, le milieu, la Terre (l'*oïkos*): contrairement à l'entendu collectif selon lequel l'écologie ne serait pas une question prioritaire face à la dite « crise » socio-environnementale (devant passent aujourd'hui le pouvoir d'achat, la sécurité, la quête identitaire), le quotidien de chacun·e est précisément rythmé par la nécessité de s'occuper de la maison (individuelle puis commune). Nous sommes donc toutes et tous des êtres *écologiques*, que nous le voulions ou non. Et nous œuvrons toutes et tous à gérer, administrer, structurer (le *nomos*) notre maison (l'*oïkos*), de sorte que nous participons tous à une réflexion *éco-nomique* permanente – l'économie de la finance de marché étant un choix (assurément déraisonnable) mais en aucun cas une fatalité.

Comprendre les enjeux *éco-logiques* c'est en

effet avant tout comprendre que nous partageons, humains et non-humains, le même *oïkos*, la même Terre. En s'appuyant tout autant sur la modernité écosophiste que sur les philosophies antiques, orientales et l'ontologie des peuples premiers, il devient essentiel de s'approprier des modes de vie qui s'ancrent *dans* et *avec* le vivant, et non contre le vivant. Parmi les moyens à notre disposition, nous citons notamment :

- Réanimer notre lien aux vivants et notre ressenti d'interdépendance. Une multitude d'ateliers, formations, stages d'écopsychologie pratique, de biophilie, etc., sont proposés partout en France. Il est néanmoins possible d'effectuer ce travail de reconnexion en toute autonomie, au moyen de récits animistes (voir par exemple les travaux de Morizot, les retours d'expérience de Thoreau, Tesson, etc.), de films inspirants (*La Panthère des Neiges*, *Naïs au Pays des Loups*, etc.), mais surtout une pratique d'expériences personnelles et collectives d'immersions répétées (bains de forêts, traversées de massifs, balades pieds nus, etc.).
- Pratiquer le travail d'écoute et d'accueil de nos émotions (au lieu de les refréner), notamment de nos joies et douleurs envers les autres êtres vivants ; se servir de ces ressentis pluriels comme d'un moteur d'action. Au sens de l'écosophie, la *raison* et la *compassion* sont nos outils, et nos *émotions* la force qui les actionne.
- Rendre accessible et promouvoir les expériences de reconnexion au vivant à

tous les âges et dans tous les milieux sociaux (scolaire, universitaire, institutionnel, collectif, privé, carcéral, etc.) ainsi qu'ouvrir des espaces de partages émotionnels et de nouveaux récits (*Fresque des Nouveaux Récits*, activités créatrices, écriture, etc.).

- Rendre visibles les cycles et processus naturels allant de milieux naturels contrôlés (parcs, champs, canaux) à des milieux semi ou non-contrôlés (espace naturel protégé, forêts « primaires »).
- Sensibiliser aux autres manières d'être-au-monde en mettant en avant la vision et la *composition des mondes* par d'autres peuples, s'approprier leurs savoir-faire et savoir-être, leurs rituels de liens et d'interaction au vivant.
- Promouvoir les écolieux et les modes de vie en communauté alternatives. Repenser notamment nos liens au temps, au travail (et non à l'*emploi*), nos liens à la vie, à la mort, en tant que partie du vivant.
- Promouvoir et faire expérimenter des techniques alternatives de production et de consommation, de partage de savoirs et savoir-faire collectifs, de création de *communs*, à l'image de la

philosophie low-tech (*LowTech Labs*, ateliers créatifs, collectifs de voisins, etc.).

- Identifier sa place, ses compétences, ses envies au sein de « l'arbre aux actions » :

<https://www.racinesderesilience.org/arbre-aux-actions/france>

En définitive, le *Trouble du déficit de nature* nous happe toutes et tous dans un système normatif hors-sol, dans un récit de la « modernité » alimenté sans relâche par une propagande publicitaire, dont il semble difficile de s'extraire, et entériné par le processus d'amnésie générationnelle environnementale. En réalité, notre nature animale profonde rejaille rapidement à la surface dès lors que l'on s'isole de la cacophonie de la civilisation, dès lors que l'on remet les pieds au sein de notre tissu naturel : auprès des autres êtres vivants. La pratique écosophique de reconnexion à la forêt, le partage de communs, ou encore le travail d'intelligence collective sont autant d'antidotes et d'accélérateurs pour faire face au déficit de nature et, bien plus encore, pour alimenter notre *pouvoir d'agir*, ce pouvoir qui, au sens du philosophe Spinoza, est la véritable essence de nos existences.