



L' "Eco-anxiété", Si on en parlait ?

Comprendre et agir

DE QUOI PARLE-T-ON? LES EMOTIONS

Une réaction de courte durée avec une « signature neurobiologique » spécifique. Une émotion génère des changements à différents niveaux :

- **physiologique** (par exemple augmentation du rythme cardiaque)
- **cognitif** (changement dans la manière de percevoir de penser, et du type de souvenir associé)
- **expressif** (changements expressions non verbales : ton de la voix, posture, expression faciale)
- **comportementale** (préparation et facilitation d'une réaction selon la nature de l'émotion : fuite ou évitement dans le cas de la peur, plus grande capacité à attaquer ou à se défendre dans la colère etc.)

LES FONCTIONS DES ÉMOTIONS

- **alerte** et de priorisation (survie)
- **réaction** (changements physiologiques qui préparent l'individu à réagir)
- **communication** (expression de joie informe les autres de nos préférences et renforcent certains de leurs comportements)
- **morale**
- **apprentissage** (les émotions influencent les processus cognitifs : perception, attention acquisition, stockage et utilisation des connaissances)

Aux émotions de base que sont la peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise, la joie correspondent des **tendances à l'action** : fuite, attaque, retrait, ouverture, rejet, ...

L'éco-anxiété, en détail

- L'éco-anxiété fait référence **aux émotions, aux pensées et aux comportements qu'on peut avoir face à la prise de conscience des enjeux associés aux changements climatiques et environnementaux (éco-lucidité)**, notamment en lien avec l'inaction collective face à ceux-ci.
- L'éco-anxiété est une **réaction complexe et adaptative**, se manifestant sur un continuum d'**intensité variable** (processus non linéaire). Ce n'est **pas une pathologie** et on ne cherche pas à en guérir.

Les mécanismes de régulation émotionnelle

Inconscient

Stratégie de protection de courts termes

Déni : « ce n'est pas un si gros problème ! »

Refoulement : « il n'y a pas de problème ! »

Déplacement : « le problème vient d'ailleurs ! »

→ Naturels et Manipulables
(exemple voiture + ceintures)



Bonne régulation



Comportements adaptés

Conscient

Stratégie d'évolution de long terme

Identifier (reconnaître, accepter, nommer)

Moduler (une émotion ne peut pas être supprimée)

Explorer (quelle est sa source ?
Que fait-elle naître en moi ?)

Décider (choix des actions à mettre en oeuvre)

Équilibrer les émotions agréables/désagréables !

De quoi parle-t-on ?



Figure 1 : Continuum des 3 états en santé mentale

L'éco-anxiété, en détail

L'éco-anxiété peut avoir différentes conséquences:

(1) Elle peut agir comme moteur

Conduit à la conscience, à la connaissance de soi
Donner du sens et de l'envie



(2) Elle peut agir comme un frein

Conduire au déni, à l'évitement, à la paralysie

A court terme, elle est saine car protège et permet d'avancer en profondeur (temps d'intégration)

Pour la même personne, les 2 aspects peuvent évoluer dans le temps et coexister

De quoi parle-t-on ?

SOLASTALGIE

Solacium (réconfort) Algium (douleur)

- Ressenti rétroactif (détresse rétrospective)
- Lié à une expérience de terrain
- Sentiment qui émerge chez une personne après la perte d'un milieu aimé

Inventée et théorisée à partir de 2000 par Glenn Albrecht

ECO-ANXIETE

- Ressenti prospectif [souffrance/stress pré-traumatique]
- Lié à un ressenti et à une expérience anticipée
- Terreau Fertile : Ensemble de facteurs liés au fonctionnement global du monde (environnementaux, sociaux, politique...)
- Différentes émotions = anxiété, peur, culpabilité, impuissance, ...

Inventée et théorisée à partir de 1997 par la chercheuse en santé publique belgo-canadienne Véronique Lapaige

L'éco-anxiété, un sujet qui a explosé

1990 - 2010

91 publications
dont 6 françaises

2011 - 2019

351 publications
dont 26 françaises

2020 - 2022

2329 publications
dont 239 françaises

Basculement à partir de 2020 (année Covid) depuis l'intérêt ne cesse d'augmenter (3 livres en français sur ce sujet)

Etat des lieux mondial :

étude sur 10 000 jeunes de 16 à 25 ans (The Lancet 2021)

- 60% "extrêmement" ou "très" inquiets pour le futur.
- 45% estiment que ces sentiments impactent leur vie quotidienne.
- 75% pensent que le futur fait peur.
- 56% pensent que l'humanité est "vouée à l'échec".

Etat des lieux en France :

- L'éco-anxiété touche un peu plus les femmes;
- Les Bac+3 sont les plus éco-anxieux et les sans diplômes le moins ;
- Habiter en grande agglomération et en région parisienne accroît l'éco-anxiété.
- Les 25-34 sont les plus éco-anxieux, devant les 15-24 ans et les 50-64 ans, et les retraités sont la CSP la moins éco-anxieuse ;

d'après une étude de l'ADEME (Mars 2025) :

2,1 millions d'éco-anxieux.ses (15-64 ans) "en état de devoir consulter un psychothérapeute."

« les personnes éco-
anxieuses sont *in fine* les
personnes rationnelles et
lucides dans un monde
qui ne l'est pas »



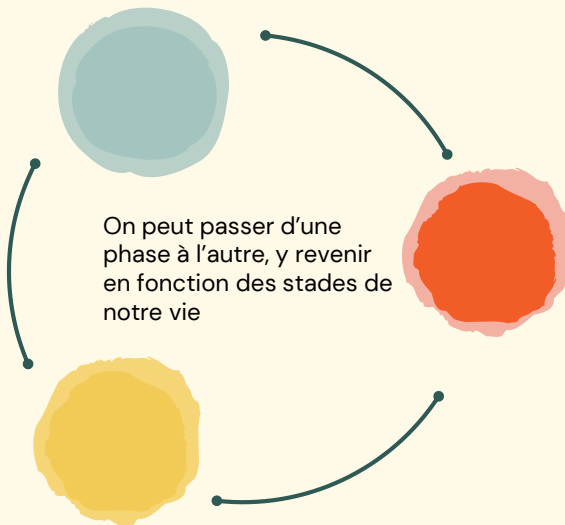
Les 3 états

Burn out écologique

- Sentiment dominant : Impuissance
- Profil : Très engagé
- Etat :
 - Incapacité à faire face au niveau personnel et professionnel
 - A déjà dépassé ses limites

Eveil Ecolo-traumatique

- Sentiment dominant : Urgence & Inquiétude
- Profil : Découverte récente du problème
- Etat :
 - Effondrement intérieur
 - Activation de la réalité de la mort



Acceptation lucide du monde

- Sentiment dominant : Malaise existant depuis toujours
- Etat :
 - Soulagé à l'idée de poser un nom
 - Ne recherche pas de solution mais vis avec en cohérence

Comment cela se manifeste ?

Paralysie

Peur

Changement de sa vision
du monde

Dépression

Pensées
obsessionnelles

Intensification du lien au
vivant

Perturbation de
la vie
quotidienne

Angoisses

Perte de
lucidité

Troubles
alimentaires

Difficultés à
se projeter
dans
l'avenir

Engagement

Et vous ?

Quand cela se manifeste ?

Moment de bascule

- Futur métier : rupture de sens, question de valeurs
- Discours de certains enseignants, cours : dissonance
- Relation avec les proches (famille, amis) : conflits de valeurs, dialogue impossible, isolement, sentiment de décalage
- Enfants (ne pas avoir d'enfants, avoir des enfants dans un monde dégradé)
- Lieu de vie ? (autonomie, alimentaire, se protéger contre canicule, inondations)
- Alimentation : un Noël en famille quand on devient Vegan
- Militantisme : colère, épuisement
- Rapport à l'information anxiogène : fuir les informations
- Deuil d'un monde futur, deuil d'une vie insouciante
- Pression de la société : « à vous de sauver le monde »

Et vous ?

Les risques

Déni

Risque de ne pas prendre cette forme d'angoisse au sérieux ou bien à la minimiser, pour des raisons de nature idéologique (par rejet de l'écologie) ou par rapport à une jeunesse jugée trop sensible/fragile
INFANTILISATION

Pathologisation

Risque de pathologisation : transformer ces émotions en un problème de santé mentale

Instrumentalisation

Risque d'instrumentalisation à des fins idéologiques, politiques, commerciales ou sectaires

Mauvais diagnostique

Risque de passer à côté d'une pathologie, d'une angoisse plus profonde

The page features several decorative, hand-painted style circles in various colors (teal, orange, yellow, pink) scattered around the central text. There are 10 circles in total, with 5 on the left and 5 on the right, arranged in a roughly circular pattern around the text.

Place à l'expérimentation

La bibliographie scientifique

- <https://theconversation.com/comment-reduire-son-stress-et-son-ecoanxiete-190951>
- « Comment faire face à l'éco-anxiété dans un contexte éducatif », 2022, Marie-Élaine Desmarais, Rhéa Rocque et Laura Sims, <https://journals.openedition.org/ere/8267>
- « Addressing Students Eco-anxiety when Teaching Sustainability in Higher Education », 2022, ICT4S, <https://ieeexplore.ieee.org/document/9830112>
- « Eco-Anxiety and Environmental Education », 2020, <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/23/10149>
- « Comment faire face à l'éco-anxiété : 11 stratégies d'adaptation en contexte éducatif », Marie-Élaine Desmarais & co, 2022, <https://journals.openedition.org/ere/8267>
- « écopsychologie pratique et rituels pour la terre » Joanna Macy et Molly Young Brown (ouvrage destiné à des potentiels animateurs)
- "l'espérance en mouvement" , Joanna Macy et Chris Johnstone

Des ressources pour tous les goûts

Livres

- “Les tisserands” - Abdenmour Bidar - Essai
- “Plutôt couler en beauté que flotter sans grâce” - Corinne Morel Darleux - Essai
- “Voyage en misarchie” - Emmanuel Dockès - Fiction
- “La vague montante” - Marion Zimmer Bradley - Nouvelle
- “Paresse pour tous” - Hadrien Klent - Fiction
- “La part cachée du monde” - Ève Gabrielle - Fiction
- “Les déliés” - Sandrine Roudault - Fiction
- “Ecotopia” - Ernest Callenbach - Fiction
- “L'Année sauvage - Une vie sans technologie” - Mark boyle - Auto-biographie

Chaîne Youtube:

<https://www.lesjoiss Sauvages.fr/>

Les conférences de l'AFECOP - <https://www.youtube.com/@associationfrancophonedeco9212>

Podcasts:

- Philosophie is sexy, un podcast de Marie Robert : Les émotions, Le sens, La résilience
- Chaleur Humaine, un podcast de France Inter - Climat, comment ne pas déprimer?
- Nouvelle conscience, un podcast de Manon Sala
- Vivons heureux avant la fin du monde, un podcast de Arte

Pour la santé mental des étudiants



Santé Psy Etudiants

Aide d'urgence pour les étudiants du supérieur donnant accès jusqu'à 8 séances sans avance de frais et entièrement prises en charge.

[Santepsy.etudiants.gouv.fr](https://santepsy.etudiants.gouv.fr)

Nightline (FR/EN)

Collectif étudiant d'entraide pour la santé mentale, par les étudiants, pour les étudiants - Edition d'un [kit de vie](#)
Nightline.fr

Etucare

Un programme numérique pour prendre soin de sa santé mentale quand on est étudiant

Ireps-etucare

Elearning.ireps-bfc.org

