



L'ÉCO-ANXIÉTÉ

UNE "ANGOISSE LUCIDE" QUI TOUCHE DE PLUS EN PLUS DE JEUNES

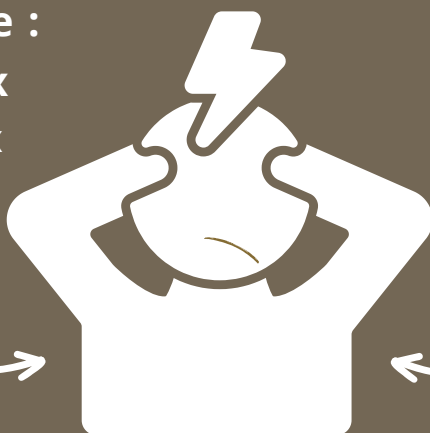
INFOGRAPHIE

Apparue récemment dans les médias, l'éco-anxiété est un phénomène bien réel qui touche de nombreuses personnes découvrant la gravité des dégradations environnementales et la faiblesse des actions menées pour y remédier. Le sentiment d'impuissance qui en découle peut être source de mal-être. Mais il peut aussi se transformer en moteur d'action et de mobilisation. Dans tous les cas, il interroge aujourd'hui les acteurs publics, qui ne peuvent plus l'ignorer.

L'ÉCO-ANXIÉTÉ EST UNE ANGOISSE LÉGITIME, PAS UNE MALADIE MENTALE

L'éco-anxiété désigne les expériences d'**anxiété** liées aux **crises environnementales**, comme le changement climatique. Elle apparaît souvent à la conjonction de deux éléments :

Prise de conscience :
gravité des enjeux
environnementaux



Sentiment :
impuissance
face à cette crise



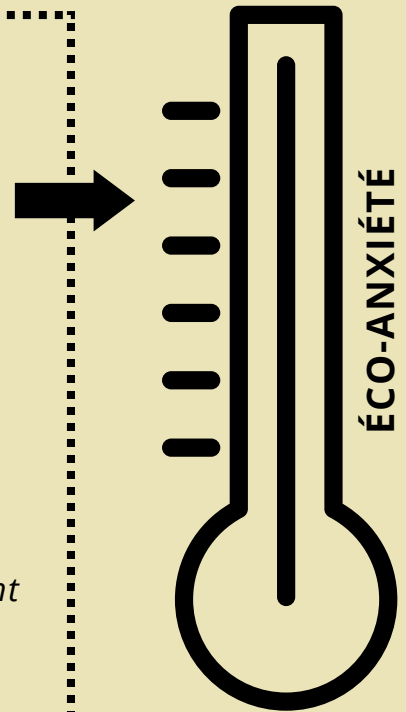
L'éco-anxiété est une angoisse anticipatoire, une crainte des dégradations à venir. La **solastalgie** est une nostalgie de la nature qui est en train d'être détruite aujourd'hui. Ces deux sentiments sont proches, mais distincts. Et ce ne **sont pas des maladies mentales**, au contraire : "Les personnes éco-anxieuses sont courageuses, elles sont lucides dans un monde qui ne l'est pas" (Alice Desbiolles, médecin en santé publique).

MAIS ELLE PEUT SE TRADUIRE PAR DES TROUBLES DE COMPORTEMENT

Il existe différents niveaux d'éco-anxiété et différents troubles liés. Des chercheurs ont élaboré un "**baromètre**" qui permet de mesurer l'ampleur de l'éco-anxiété d'une personne, en fonction de ses troubles ressentis : **l'échelle de Hoggs**.

Principaux symptômes ressentis à cause de la dégradation de l'environnement :

- Se sentir nerveux ou anxieux
- Ne pas parvenir à s'empêcher d'être inquiet
- Avoir peur
- Penser trop souvent aux enjeux environnementaux
- Avoir du mal à dormir
- Avoir du mal à profiter de ses amis ou de sa famille
- Avoir du mal à travailler ou étudier
- S'inquiéter de son impact sur l'environnement
- S'inquiéter de sa capacité à agir pour l'environnement
- Se sentir impuissant face aux problèmes
- Etc.



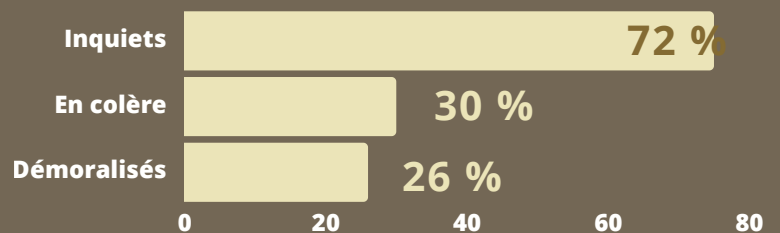
À partir d'un certain niveau, l'éco-anxiété peut générer un mal-être durable qui peut nécessiter une prise en charge.

LES JEUNES GÉNÉRATIONS SONT PARTICULIÈREMENT CONCERNÉES

Au niveau mondial, 72 % de la population totale se déclare inquiète du changement climatique, et 26 % démoralisée.



La population mondiale face au climat :

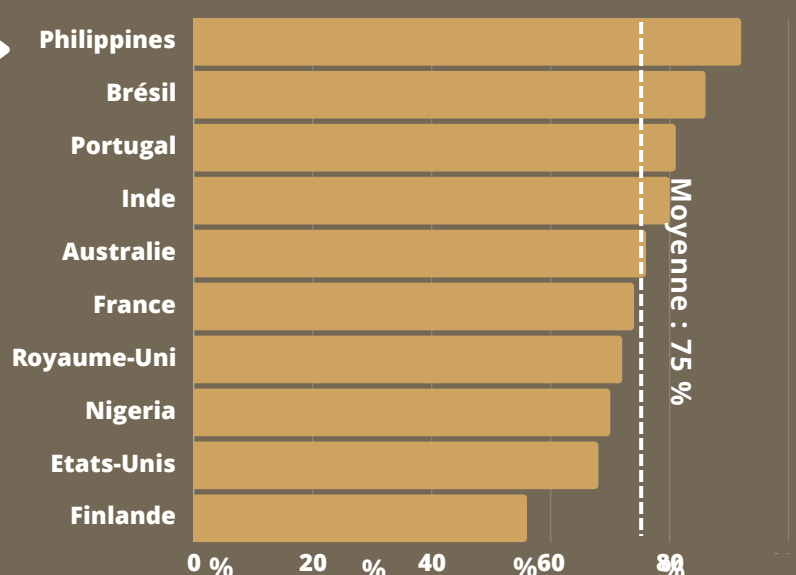


Parmi les jeunes :

- 75 % déclarent que l'avenir est effrayant ;
- 56 % pensent que l'humanité est condamnée ;
- 55 % pensent qu'ils auront moins d'opportunités que leurs parents ;
- 39 % hésitent à avoir des enfants.

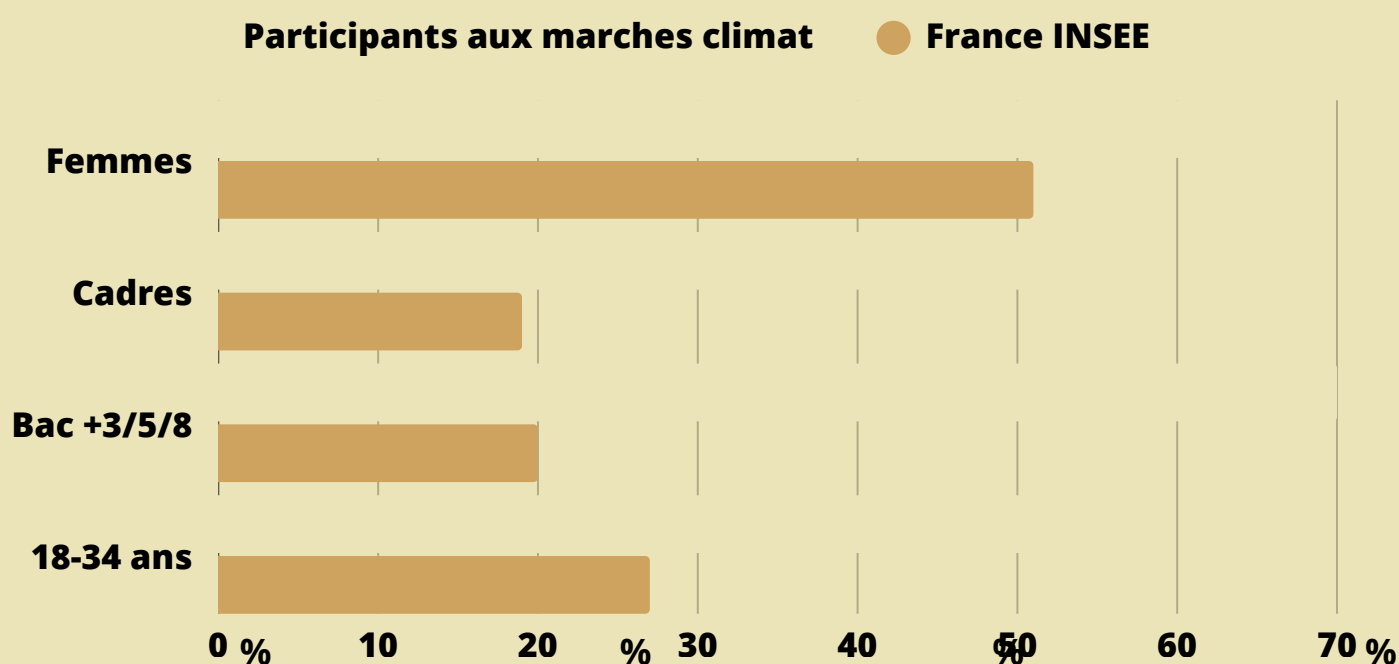


Part (%) des jeunes interrogés se déclarant effrayés par l'avenir :



L'ÉCO-ANXIÉTÉ TOUCHERAIT DAVANTAGE LES FEMMES, LES DIPLÔMÉS, LES CSP+

Le profil des éco-anxieux est difficile à établir, faute d'études spécifiques encore publiées. Certaines populations très éco-anxieuses, comme **les participants aux marches pour le climat**, permettent de se donner une idée du profil des éco-anxieux :



QUELQUES RISQUES ET DÉFIS À RELEVER POUR LES ACTEURS PUBLICS

Des pièges à éviter



Le déni

Refuser de prendre en compte l'importance du problème

La "pathologisation"

Considérer que c'est un problème psychologique, alors que c'est une réaction "lucide" (dans une société qui ne l'est pas)

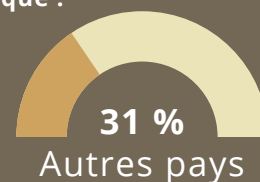
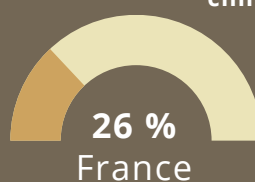


La récupération

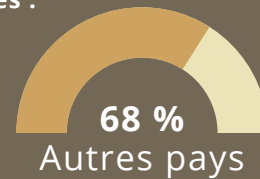
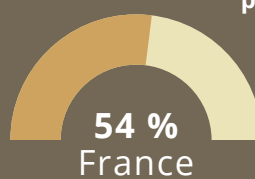
Laisser les éco-anxieux sous l'influence de groupes malveillants (ex. millénaristes, survivalistes)

Une confiance à renouer

Part des jeunes qui pensent que leur gouvernement en fait assez face au changement climatique :



Part des jeunes qui pensent que leur gouvernement ment sur l'impact des mesures prises :



Le sentiment d'impuissance est le moteur de l'éco-anxiété : **l'action collective est le meilleur remède.** Pour guérir les éco-anxieux, il faut agir pour guérir la planète !

Sources : Fougier E., 2021. Eco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine. Fondation Jean Jaurès / Hogg et al., 2021. "The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale". Global Environmental Change, 71, pp. 1-10. / IPSOS, 2021. Obscop 2021, IPSOS & EDF. <https://www.ipsos.com/fr-fr/obsco2021/> / Garric A., 2021. « Les trois quarts des 16-25 ans dans dix pays, du Nord comme du Sud, jugent le futur effrayant », Le Monde, 14 septembre 2021 / Alexandre et coll., 2021. Rapport descriptif de l'enquête sur le mouvement climat (Pacte). Sciences Po Grenoble. Pacte – Université Grenoble Alpes.

Illustration : © Charlotte Rousselle - Métropole de Lyon