



L'éco-anxiété

COMPRENDRE,
ÉVALUER ET AGIR



SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE – SOINS & ACCOMPAGNEMENT – LOGEMENT



POUR UNE SANTÉ
ACCESSIBLE À TOUS





L'éco-anxiété : un véritable enjeu de santé mentale

Phénomène qui augmente depuis quelques années, l'éco-anxiété questionne.

S'agit-il d'un trouble psychique ou d'une pathologie ? Peut-on voir dans cette éco-anxiété un signal positif, celui d'une population poussée à agir pour protéger la planète ?

Détresse psychologique liée à la crise environnementale, l'éco-anxiété impacte les individus dans leurs sphères privée et professionnelle. Aujourd'hui, chacun — employeurs, pouvoirs publics, associations et citoyens — a un rôle à jouer pour faire connaître l'éco-anxiété, soutenir et accompagner les personnes qui la ressentent.

Ce guide explique ce qu'est l'éco-anxiété, ses manifestations et symptômes et propose des conseils et outils pratiques pour s'auto-évaluer et pour retrouver un mieux-être au quotidien.

Sommaire

DÉFINITIONS, ÉTAT DES LIEUX ET SYMPTÔMES 7

De quoi parle-t-on ? 8

L'éco-anxiété : pathologie ou réaction adaptée ? 12

 Mesurez votre degré d'éco-anxiété 15

Symptômes et manifestations de l'éco-anxiété ... 23

L'ÉCO-ANXIÉTÉ ET SES CONSÉQUENCES 29

Les perturbations relationnelles 30

L'impact de l'éco-anxiété dans nos choix de vie .. 32

CONSEILS ET LEVIERS D'ACTION ... 39

Ouvrir la porte aux émotions 40

Faire de son éco-anxiété un levier d'actions 44

*Merci à Charline Schmerber, psychopraticienne
et rédactrice chez Carbone 4, cabinet de conseil
sur les enjeux énergie et climat.*

*L'écriture inclusive n'est pas utilisée dans ce guide
par commodité d'écriture et de lecture,
sans intention de discrimination de genre.*









Définitions, état des lieux et symptômes

Face à l'intensification des crises environnementales, l'éco-anxiété s'impose comme une nouvelle forme d'émotion, nécessitant d'en préciser les contours, d'en dresser un état des lieux et d'en comprendre les manifestations psychologiques et émotionnelles.

De quoi parle-t-on ?

Définition des éco-émotions



En 2022, une étude de l'Institut Français d'Opinion Publique (IFOP) a permis d'identifier les éco-émotions des Français. Parmi les cinq éco-émotions les plus ressenties figuraient :

- la **responsabilité** (72%),
- la **peur de l'avenir** (67%),
- la **motivation** (67%),
- la **combativité** (64%),
- la **colère** (61%).

Source : Sondage IFOP pour Qare réalisé sur un échantillon de 2 100 personnes représentatives de la population française, âgées de 15 ans et plus, du 27 au 29 juillet et du 10 au 12 août 2022

Du fait des problématiques environnementales, nous pouvons ressentir **un ensemble d'affects, d'émotions et de sentiments** : il s'agit des **éco-émotions**.

L'**éco-anxiété** fait partie de ces éco-émotions.

La crise écologique provoque un **large spectre émotionnel** avec des émotions **négatives** (impuissance, tristesse, peur, angoisse, désespoir) et des émotions **positives** (joie, espoir, empathie, courage). Nos réactions émotionnelles sont **ambivalentes et fluctuantes**.

Définition de l'éco-anxiété

L'éco-anxiété est un **concept relativement récent** qui a émergé à la fin des années 90. Différentes définitions ont été proposées par les chercheurs. À ce jour, **il n'existe pas une définition unique qui fasse consensus** dans la sphère scientifique.



L'éco-anxiété est un
*« phénomène hybride, un mal-être
identitaire associé à une responsabilisation
nécessaire des hommes, des femmes,
des sociétés, dans un contexte de grands
changements environnementaux. »*

Véronique Lapaige, médecin chercheur en santé publique,
créatrice du concept en 1997

4 IDÉES CLÉS

- 1 Un panel émotionnel qui va au-delà de l'anxiété** : on note aussi de l'impuissance, de la culpabilité, de la tristesse, de la colère, etc.
- 2 Un stress pré-traumatique** : on se situe avant que le traumatisme n'ait lieu, en opposition au stress post-traumatique.
- 3 Des déclencheurs directs et indirects** : il n'est pas nécessaire d'avoir été soi-même confronté à des événements extrêmes.
- 4 L'absence de pathologie** : l'éco-anxiété est une réaction adaptative normale face à une réalité environnementale inquiétante.



Définition de la solastalgie

La solastalgie est un concept, créé en 2005 par Glenn Albrecht. Il met en corrélation l'expérience de la **perte et de la dégradation d'un environnement** et l'**émergence d'une émotion**, qu'il appelle solastalgie.

Ce néologisme qu'Albrecht a voulu proche de la nostalgie dans la construction, se compose du mot latin « solacium » qui veut dire réconfort et du terme grec « algia », douleur.

La solastalgie, c'est la **détresse psychique** que vit l'individu à la **suite de la perte ou de la dégradation d'un environnement aimé**.

Éco-anxiété et solastalgie : quelles différences ?

- L'éco-anxiété est une détresse **prospective, tournée vers l'avenir**, alors que la solastalgie est une détresse **rétrospective, tournée vers le passé**.
- La solastalgie émerge d'une **expérience terrain**, la manifestation est **vécue** (déclencheurs directs principalement : environnement transformé par un incendie, par une inondation, par l'exploitation de mines de charbon à ciel ouvert...).

Les concepts d'éco-anxiété et de solastalgie sont complémentaires. Ils permettent de nommer une détresse psychologique, qui existait jusqu'alors, sans être clairement identifiée.

Dans un monde chahuté par la crise écologique, les ressentis d'éco-anxiété et de solastalgie vont devenir de plus en plus présents.

L'ÉCO-ANXIÉTÉ EN FRANCE

Le sujet de l'éco-anxiété émerge en France en 2019, en lien avec 3 facteurs :

- 1. les événements climatiques** qui s'intensifient en France et dans les pays frontaliers (canicules en 2019, inondations et crues en 2021, incendies) ;
- 2. les publications scientifiques** qui objectivent la situation (articles internationaux sur l'éco-anxiété chez les jeunes, publications du 6^e rapport du GIEC de 2023) ;
- 3. la crise de la Covid 19.**

La crise écologique devient concrète. Les Français sont touchés dans leurs corps et dans leur quotidien. Les prises de conscience génèrent de l'éco-anxiété.



80 % des Français sont inquiets des conséquences du dérèglement climatique sur le monde¹

74 % sont préoccupés de son impact sur la France¹

64 % sont préoccupés de son impact sur leur famille¹

25 % des Français se déclarent moyennement à très fortement éco-anxieux²

Sources :

¹Baromètre du bien-être, CESE, octobre 2023

²L'Eco-anxiété en France, ADEME, OBSECA, avril 2025

L'éco-anxiété : pathologie ou réaction adaptée ?

Une réaction légitime qui fait consensus

Face à la menace que représente la crise écologique, principale cause de l'éco-anxiété, il est compréhensible d'être inquiet. L'éco-anxiété peut donc être vue comme le signe d'une bonne connaissance des enjeux environnementaux et les éco-anxieux comme des personnes clairvoyantes et lucides.

Les éco-anxieux, des lanceurs d'alertes

Certaines personnes sont plus sensibles aux stimuli environnementaux. Elles sont les premières à réagir et peuvent prévenir les autres de la présence d'une menace ou d'un danger. Les éco-anxieux ont un temps d'avance !



À NOTER

L'éco-anxiété **n'est pas répertoriée dans le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux de référence (DSM)** et **n'est pas non plus considérée comme une maladie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).**

Source : Enquête internationale sur l'éco-anxiété chez les jeunes, The Lancet, 2021

Quelle différence entre éco-anxiété et éco-lucidité et/ou éco-conscience ?

Les personnes éco-lucides et/ou éco-conscientes ont une **bonne connaissance des enjeux environnementaux** mais **ne souffrent pas comme les personnes éco-anxieuses**. Elles sont généralement dans une dynamique d'action positive, ont trouvé des stratégies de régulation émotionnelle efficaces qui leur permettent de rester dans un bien-être relatif au quotidien.



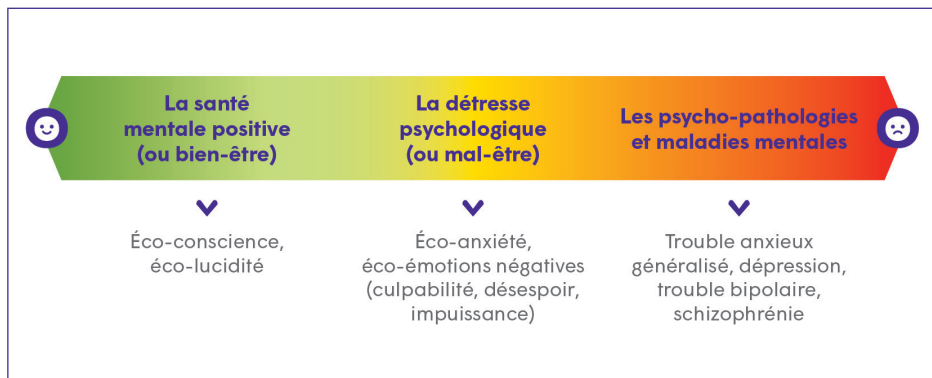
L'éco-anxiété peut rendre malade

Parfois, l'éco-anxiété peut devenir **une vraie souffrance** qu'il est nécessaire **d'entendre et d'accompagner**.

Certaines personnes s'épuisent jusqu'au burn-out : elles ont un sentiment d'injustice et sont frustrées d'avoir l'impression que nos sociétés n'évoluent pas malgré leur implication.

En fonction des individus, des événements de vie, l'éco-anxiété peut **rendre malade et basculer dans un versant pathologique**. Dans ce cas, un **suivi médical** est nécessaire.

CONTINUUM DES 3 ÉTATS EN SANTÉ MENTALE



Source : L'Eco-anxiété en France, ADEME, OBSECA, avril 2025

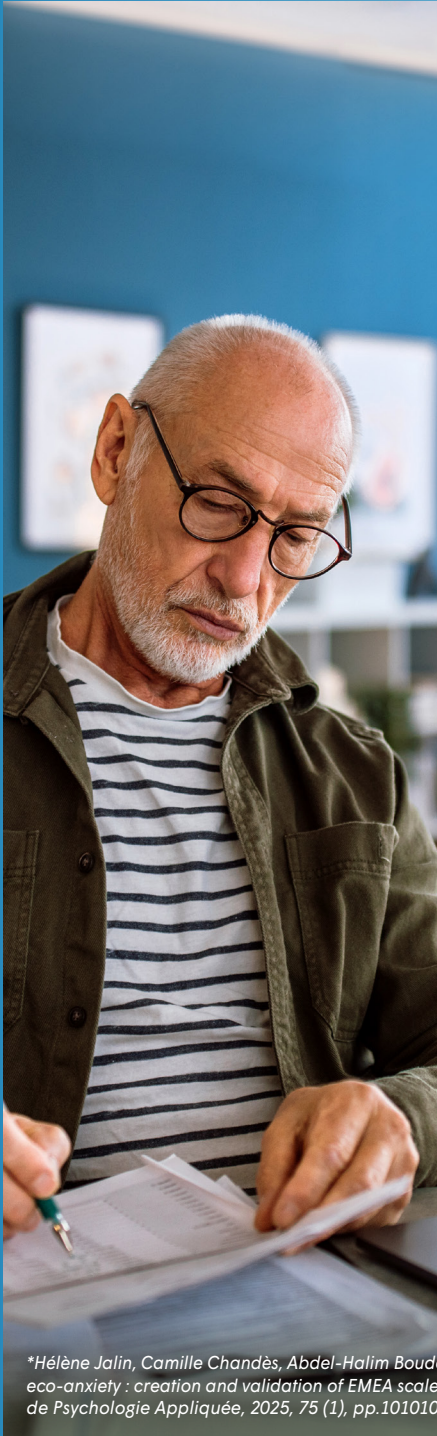
QUAND S'INQUIÉTER ?

Quelques points de vigilance :

- qualité de vie très altérée au quotidien (troubles du sommeil, modification de l'appétit, fatigue) ;
- humeurs négatives qui s'installent dans la durée (tristesse, anxiété), idées noires, perte de sens, de motivation ;
- dévalorisation, perte de l'estime de soi ;
- problématiques relationnelles, isolement.



→ **Retrouvez des conseils et leviers d'action en page 39**



Mesurez votre degré d'éco-anxiété

Évaluer votre éco-anxiété peut vous permettre de **prendre conscience de votre état et de trouver des solutions adaptées** pour y répondre.

Cette échelle de mesure*, validée scientifiquement, est un outil de diagnostic. Elle est proposée ici à titre indicatif, elle ne vous définit pas et ne vous enferme pas dans un résultat. Vous pourriez répondre au questionnaire tout autrement dans un autre contexte, à une autre période de l'année (en été versus hiver, par exemple).

Une fois le questionnaire rempli, comptabilisez l'ensemble de vos points et référez-vous à la « classe » correspondant à votre score dans le tableau page 18-19.

*Hélène Jalin, Camille Chandès, Abdel-Halim Boudoukha, Anne Jacob, Rollon Poinso, et al.. Better understanding eco-anxiety : creation and validation of EMEA scale. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 2025, 75 (1), pp.101010. <10.1016/j.erap.2024.101010>. <hal-05327852>



Questionnaire

1. L'état écologique de la planète peut générer chez moi une véritable déprime :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

2. À cause du changement climatique, je suis incapable de me projeter dans un avenir serein, pour moi ou mes enfants (si j'en ai) :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

3. Je me sens coupable de faire partie de l'espèce humaine qui détruit son propre environnement :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

4. Je pense que le changement climatique va mettre ma vie en danger :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

5. Je me sens envahi par des pensées sur les effets du changement climatique :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

6. Parfois, je pleure ou j'ai envie de pleurer quand je pense à la dégradation de la planète et des êtres vivants :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

7. Les pensées sur les effets du changement climatique affectent parfois mon sommeil (insomnies, réveils nocturnes, cauchemars) :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

8. Mes pensées sur le changement climatique peuvent modifier mon appétit :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

9. À l'évocation du changement climatique, j'ai parfois mal au ventre :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

10. En famille, il peut m'arriver de me sentir seul du fait de mes préoccupations écologiques :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

11. Dans mon entourage, ceux qui minimisent les impacts du changement climatique me mettent profondément en colère :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

12. Je peux être blessant ou agressif vis-à-vis des personnes qui ne croient pas à la gravité du changement climatique :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

13. J'en veux aux générations passées de l'état dans lequel elles ont laissé la planète :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

14. Cela m'angoisse de constater que les gens n'ont pas suffisamment conscience des risques liés au changement climatique :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

15. Je ressens une profonde injustice quand je fais des efforts pour réduire mes consommations ou déplacements motorisés et pas les autres :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

16. Je trouve parfois que mes efforts pour lutter contre le changement climatique à mon échelle sont épuisants :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

17. Je pense au changement climatique :

- ☐ Jamais (1 point)
- ☐ Parfois (2 points)
- ☐ Souvent (3 points)
- ☐ Tout le temps (4 points)

18. À de multiples reprises, chaque jour, des situations de la vie quotidienne m'amènent à penser au changement climatique :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

19. Je consacre une grande partie de mon temps libre à m'informer sur les thématiques écologiques et sociétales (réseaux sociaux, conférences, livres, ateliers...) :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

20. Je lis de nombreux articles, de façon régulière, évoquant le changement climatique et ses conséquences :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

21. Le changement climatique est l'un de mes principaux sujets de conversation :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

22. Pour me faire une opinion sur quelqu'un, sa sensibilité écologique est déterminante :

- ☐ Non (1 point)
- ☐ Plutôt non (2 points)
- ☐ Plutôt oui (3 points)
- ☐ Oui (4 points)

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez parler de ce test à votre médecin traitant.



Résultats et pistes

CLASSE 1- Entre 22 et 31 points

Éco-anxiété absente ou très légère. Aucune gêne notable d'un point de vue émotionnel et réflexif. Aucune influence dans la manière dont la personne va gérer ses interactions sociales, professionnelles et personnelles.

CLASSE 2 - Entre 32 et 42 points

Éco-anxiété légère et/ou transitoire, essentiellement lorsque la personne se retrouve confrontée à des stimuli directs ou indirects évoquant le dérèglement climatique.

CLASSE 3 - Entre 43 et 54 points

Éco-anxiété modérée. Les inquiétudes sont plus présentes et peuvent générer chez la personne une difficulté à gérer ses émotions. Sa pensée peut également être altérée (difficulté à se concentrer, à produire des idées...). Le corps peut aussi être impacté avec des manifestations somatiques ponctuelles.



Autorisez-vous à parler de vos émotions, avec votre entourage ou avec un professionnel (médecin traitant, psychologue), développez vos compétences sur les techniques de gestion émotionnelle pour savoir comment réagir en cas de stress intense, cherchez des actions pro-environnementales qui vous correspondent dans lesquelles vous pouvez vous engager, tout en respectant le temps dont vous disposez.

CLASSE 4 - Entre 55 et 70 points

Éco-anxiété forte. Les ruminations anxieuses peuvent être envahissantes et entraîner des difficultés relationnelles avec les proches ou dans le cadre professionnel. Les stratégies pour gérer la dimension émotionnelle sont plus ou moins efficaces et l'individu peut connaître des phases d'abattement transitoires.



Vous pouvez utiliser des techniques de gestion des émotions (par ex. : exercices de cohérence cardiaque, sophrologie), parler de votre éco-anxiété avec votre entourage ou avec un psychologue, vous engager dans des actions pro-environnementales.

CLASSE 5 - Entre 71 et 88 points

Éco-anxiété pathologique. Les conséquences sur la qualité de la vie au quotidien de l'individu sont délétères et provoquent une souffrance importante. La personne est impactée dans sa réflexion (présence de pensées anxieuses obsessionnelles), dans sa capacité à agir au quotidien (travail, liens sociaux). Le corps peut lui aussi porter certaines traces de cette éco-anxiété (tensions, perte de poids, insomnies, fatigue...). La personne peut vivre une éco-paralysie (phase de sidération/figement où toute mise en mouvement est bloquée) ou encore basculer dans un épisode dépressif.



Il est recommandé de prendre rendez-vous avec votre médecin traitant ou encore avec un psychiatre si vous observez des comportements qui peuvent être délétères dans votre quotidien. Un accompagnement psychologique et éventuellement médicamenteux pourra vous être proposé.



Toutes et tous concernés

Les études scientifiques montrent que l'éco-anxiété touche tous les segments de la population. Ce qui diffère, ce sont les degrés ressentis.

Certains profils sont néanmoins plus exposés :

- **Les 25-34 ans**¹ : âge charnière où la projection dans l'avenir peut soulever plus de questions : quel métier choisir ? Est-ce possible d'avoir des enfants ? Comment faire face à une incertitude croissante ?
- **Les femmes**² ont tendance à être plus éco-anxieuses que les hommes.
Deux facteurs peuvent l'expliquer :
 - Le conditionnement social : les garçons entendent que les hommes doivent être forts et qu'ils ne doivent pas pleurer. Les filles apprennent à prendre soin (le *care*). Les changements d'habitudes reposent notamment sur les femmes.
 - Les inégalités de genre : les revenus des hommes restent supérieurs à ceux des femmes, qui risquent d'être matériellement plus exposées en cas d'événements extrêmes.
- **Les minorités**³ : les populations les plus vulnérables savent qu'elles seront les premières touchées lors des crises, notamment par les événements climatiques.

- **Les peuples autochtones⁴** : ils vivent au contact d'une nature déjà très impactée par la crise écologique. Leurs modes de vie et leur identité en sont transformés, voire même menacés. L'éco-anxiété touche indifféremment toutes les tranches d'âge de ces peuples indigènes. Les jeunes sont inquiets pour leur avenir et les aînés sont empêchés dans le processus de transmission des éléments identitaires de la culture.
- **Les personnes engagées ou travaillant pour l'environnement⁵** : plus les individus sont investis dans les questions environnementales, plus ils sont susceptibles d'éprouver de l'éco-anxiété. Ils sont généralement très bien informés, exposés de manière répétée à la réalité de la crise écologique (contact direct ou indirect). Ils déplorent une action collective insuffisante par rapport aux enjeux environnementaux.

Sources :

Les sources exploitées pour la rédaction de cette page sont présentées page 55.

Interroger la responsabilité du collectif

S'il est nécessaire d'accompagner la souffrance des personnes éco-anxieuses, le phénomène d'éco-anxiété doit être regardé à travers le prisme collectif et les normes sociétales pour dépasser l'approche de la responsabilité individuelle. L'éco-anxiété questionne aussi **l'engagement et la responsabilité des gouvernements et des différentes organisations** dans les réponses à apporter.

Répartition des parts d'effort pour réduire l'impact carbone

Du fait des activités humaines, des gaz à effet de serre sont massivement rejetés dans l'atmosphère, intensifiant le dérèglement climatique. À titre individuel et collectif, il est possible d'agir pour limiter l'impact carbone et donc les conséquences sur le climat.

L'EMPREINTE DE CONSOMMATION

Le calcul de l'empreinte de consommation d'un individu inclut l'ensemble des émissions liées au mode de consommation, même lorsque les produits sont fabriqués à l'étranger.



25 % : gestes individuels volontaires

75 % : action collective (organisation employeuses, collectivités territoriales, gouvernement)

Source : *Faire sa part, Carbone 4, 2019*

Il est important que les efforts se fassent conjointement et qu'une stratégie globale portée par le collectif puisse soutenir les actions individuelles afin de faciliter et simplifier la mise en place de choix éco-vertueux.



Symptômes et manifestations de l'éco-anxiété

Pouvoir identifier les signes de l'éco-anxiété

Les 3 familles de symptômes

Les travaux de recherche sur l'éco-anxiété ont permis de lister une typologie de symptômes.



Les symptômes affectifs

Un large panel émotionnel (éco-émotions) comprenant des émotions principalement négatives, un stress intense lié à l'anticipation des effets de la crise écologique, de la culpabilité, du désespoir, de l'impuissance, etc.



Les symptômes cognitifs

Des ruminations anxieuses, des pensées obsessionnelles et intrusives qui vont perturber le fonctionnement mental de la personne.



Les symptômes conatifs

L'anxiété liée à ses actions et à son impact personnel, sentiment de ne pas en faire assez face à l'ampleur de la tâche.



L'impact de l'éco-anxiété sur le rapport à l'action

On observe deux grandes tendances contraires : une **éco-paralysie** avec un phénomène de figement ou une **hyper-activation** avec un surinvestissement de l'action.

L'éco-paralysie ou hypo-activation

Quels symptômes ?

- Grand sentiment d'impuissance, parfois jusqu'au désespoir
- Grands freins à l'action, difficultés à se mettre en mouvement
- Crise existentielle, perte de sens
- Perte de confiance en l'avenir

L'hyper-activation avec un haut niveau d'activité vécu ou souhaité

Quels symptômes ?

- Émotions exacerbées et très intenses
- Sentiment d'urgence avec recherche effrénée de solutions
- Réactions très impulsives avec des décisions qui se prennent parfois très et/ou trop vite

Nos différences de réactions face à la crise écologique

Comment expliquer que certains s'engagent dans la cause environnementale alors que d'autres remettent en question la réalité même de la crise écologique ?

La crise écologique est un processus complexe :

- Un phénomène que nous ne pouvons pas nous représenter à l'échelle humaine et individuelle, que l'on peut qualifier de « **supraliminaire** » (« événements et actions qui sont trop grands pour être encore conçus par l'homme » selon G. Anders).
- **Une absence de précédent : aucune comparaison n'est possible** avec un autre événement qui aurait déjà été vécu dans l'histoire ou à l'échelle mondiale, ce qui rend toute projection difficile.
- **Une évolution lente, imperceptible mais permanente :** des franchissements successifs de seuils auxquels chacun s'habitue émotionnellement (très différent de l'aspect brutal de la crise de la Covid 19).
- **Un sentiment d'absence de contrôle : des actions individuelles inefficaces** pour résoudre le problème, tendance à basculer dans des stratégies de gestion émotionnelles.

Source : « Drivers of behavioral change and non change in transition times », chapitre n° 4 : *Emotions in transition : will eco-anxiety save our civilization ?*, GIECO, 2025



Si nous sommes tous touchés par la crise environnementale, nous allons y réagir différemment.

Nos réponses seront fonction de notre singularité, de notre histoire, de nos ressources et de la manière dont nous nous sommes construits.

Les stratégies de défense émotionnelles

Dans le cadre de la crise environnementale, les mécanismes de défense qui se mettent en place sont principalement **l'évitement cognitif et le déni**.



À NOTER

Le déni et l'évitement cognitif sont des réactions **inconscientes** qui ont pour fonction de nous **protéger** d'un danger.

L'ÉVITEMENT COGNITIF

Tendance à éviter de penser ou de se confronter à des informations ou à des questions stressantes.

➤ *Exemples : distraction, impuissance acquise (forme d'acceptation passive qui arrive lorsqu'on pense n'avoir aucun contrôle sur la portée de notre action), apathie collective.*

« Que je monte dans cet avion ou non, il partira quand même alors à quoi bon finalement. »

Source : « Drivers of behavioral change and non change in transition times », chapitre n° 4 : Emotions in transition : will eco-anxiety save our civilization ?, GIECO, 2025



LES 3 FORMES DE DÉNI



Le déni littéral

La **réalité de la catastrophe environnementale est niée** malgré les preuves scientifiques.

- Exemples : climato-scepticisme, rejet de la responsabilité humaine dans les phénomènes climatiques, théories du complot.
« Le réchauffement climatique n'existe pas, c'est une invention des scientifiques, ce n'est pas prouvé. »



Le déni implicatif

La réalité de la crise environnementale n'est pas contestée mais des stratégies sont mises en place pour **éviter tout changement personnel ou sociétal**.

- Exemples : minimiser la gravité de la situation, croire dans une technologie salvatrice, rendre les autres responsables pour justifier son inaction (diffusion de la responsabilité), choisir la compensation symbolique (opter pour des changements symboliques faciles plutôt que pour une transformation durable et pertinente).
« Les scientifiques vont trouver une solution technologique qui va résoudre le problème climatique. »



Le déni interprétatif

Les faits sont réinterprétés, ce qui a pour conséquence de relativiser la gravité de la situation globale.

- Exemples : changer le récit, utiliser la justification culturelle (la surconsommation est un mode de vie incontournable dans notre société).
« Il y a toujours eu des vagues de chaud puis de froid. Ça fait partie du cycle naturel du climat. »



The background of the page is a photograph of a forest with tall trees and green foliage. Overlaid on this are several large, abstract, organic shapes in shades of green. The main title is centered within one of these shapes.

L'éco-anxiété et ses conséquences dans nos relations et dans nos choix de vie

Au-delà de ses manifestations émotionnelles, l'éco-anxiété influence les relations aux autres et les choix de vie des individus, entraînant des répercussions concrètes dans les sphères personnelle, sociale et professionnelle.

Les perturbations relationnelles

L'éco-anxiété dans les liens sociaux

Les différents points de vue face à la crise écologique peuvent provoquer des **tensions, parfois même des conflits** dans les groupes sociaux. Les personnes éco-anxieuses cherchent souvent à sensibiliser leur entourage (famille, conjoint, amis, collègues) et à leur transmettre des informations qui ne sont pas toujours bien reçues. En résultent des tensions dont les causes sont diverses.

Tout d'abord, nous avons en nous des **mécanismes de défense** qui ont pour fonction de nous protéger face à une réalité insupportable (dénier, minimisation, rationalisation, etc.).

Ensuite, nous sommes des **êtres singuliers, pourvus d'une histoire et d'une construction psychique qui nous sont propres**. Nous abordons tous, avec une temporalité différente, la menace de la crise écologique.

Enfin, il existe des **conflits de génération** : des jeunes sur-responsabilisés et des générations plus âgées parfois démunies, ou pas concernées, à qui il peut manquer l'envie d'agir.



CONSÉQUENCES

Les conséquences de ces difficultés relationnelles :

- la réduction des contacts avec l'entourage pour se protéger des émotions désagréables ;
- le retrait de la vie sociale, situation momentanée d'isolement ;
- une image de soi dévalorisée, sentiment d'être rabat-joie ;
- une rupture totale de liens dans des cas plus extrêmes.



3 CONSEILS POUR MIEUX GÉRER LES LIENS AVEC SES PROCHES

1. Accepter

Accepter d'avoir une temporalité différente : être **tolérant** dans les manières de voir et de faire chez les autres.

2. Incarner

Incarner ce que l'on considère comme éco-éthique, éco-vertueux **sans juger** ni pointer du doigt ceux qui font autrement. **Partager** avec pédagogie, instiller quelques idées d'actions éco-responsables.

3. Rejoindre

Rejoindre **des collectifs engagés, des associations**, pour appartenir à une communauté et partager un même niveau de conscience.

L'impact de l'éco-anxiété dans nos choix de vie

Le lieu de vie : partir ou rester ?

L'éco-anxiété peut venir questionner le choix du lieu de vie.



Les urbains seraient plus éco-anxieux que les ruraux.

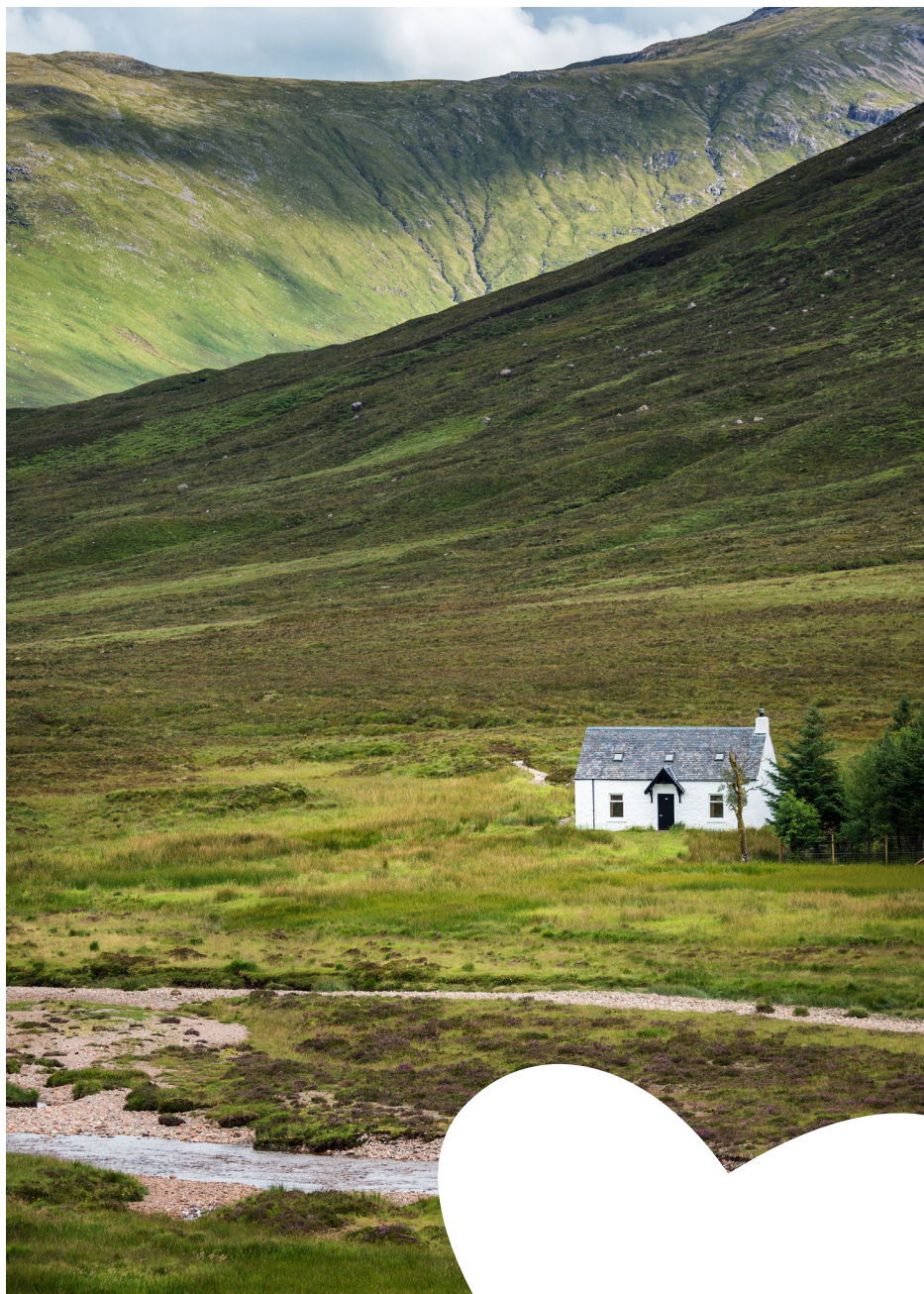
10 % des habitants de la région parisienne sont très fortement éco-anxieux (plus important que dans les autres régions et que dans la population générale).

Source : Étude éco-anxiété en France, Ademe et OBSECA, 2025

Le lieu de vie peut être remis en question dans le cadre de la recherche d'un lieu idéal, **rassurant** : on vise le risque zéro (prévisions climatiques les plus clémentes possibles à l'année, présence d'eau, de végétation, de forêts, éloignement des centrales nucléaires), le type d'habitat parfait, l'autonomie énergétique, alimentaire, etc.

POINTS DE VIGILANCE

- **Attention aux passages à l'acte**, les décisions doivent être pensées et réfléchies.
- **L'endroit parfait n'existe pas**, on ne peut prévoir les conditions climatiques futures, encore moins les maîtriser. Une alternative : chercher l'endroit où l'on se sent bien.
- **Les zones rurales peuvent être plus marquées par la crise écologique** (baisse de la biodiversité, sécheresse, incendie, utilisation de pesticides dans certaines cultures) et provoquer des émotions désagréables.



3 CONSEILS

**Si votre éco-anxiété vous amène
à questionner votre lieu de vie :**



Mettez de la nature dans votre quotidien

Allez dans des parcs,
mettez les mains
dans la terre, végétalisez
votre logement, passez
plus de temps dans votre
jardin si vous en avez un.



Prévoyez des escapades en nature plus régulièrement

Comme des balades
en forêt, au bord
de l'eau, en montagne.



Prenez le temps de réfléchir à un lieu futur

Pour pouvoir, un jour, lancer une phase de recherches
et concrétiser votre projet. Identifiez une localisation
qui vous plaît, allez sur place pour explorer
et voir comment vous vous sentez dans ce lieu,
faites des visites de biens pour vous rendre compte
de la réalité du marché immobilier. Prenez votre temps.



Le désir d'enfant questionné

La crise écologique et l'éco-anxiété qu'elle peut générer, interrogent certains choix de vie, notamment celui de la parentalité. De nombreuses personnes éco-anxieuses se demandent s'il est raisonnable d'avoir un enfant dans le monde actuel.

Deux facteurs peuvent expliquer ces questionnements

- 1. L'empathie pour les futurs enfants à naître :** anticipation de conditions de vie plus difficiles dans un contexte actuel marqué par une crise environnementale.
- 2. La crainte liée au poids écologique de cet enfant, nouveau consommateur de ressources naturelles :** en fonction du pays et des choix du mode de vie, l'impact environnemental de cet enfant ne sera pas le même.

Sources : Enquête Erfi 2, Les Français veulent moins d'enfants, Ined, 2024, Milan Bouchet-Valat, Laurent Toulémon / Sondage IFOP pour Qare réalisé sur un échantillon de 2100 personnes représentatives de la population française, âgées de 15 ans et plus, du 27 au 29 juillet et du 10 au 12 août 2022



39 % des jeunes de 16 à 25 ans déclarent hésiter à avoir des enfants, sur un panel de 10 000 jeunes de 16 à 25 ans, de 10 pays (Australie, Brésil, Etats-Unis, Finlande, France, Inde, Nigeria, Philippines, Portugal et Royaume-Uni).

En France, c'est **37 %**, des jeunes de cette même tranche d'âge.

Source : Enquête sur l'éco-anxiété chez les jeunes, The Lancet, 2021

L'impact sur la vie professionnelle

Lorsque l'éco-anxiété s'installe dans le milieu professionnel, elle peut provoquer de simples questionnements, mais aussi déclencher une vraie crise de sens. Le milieu du travail peut ne plus générer suffisamment d'accomplissement et peut devenir synonyme de dissonance et de perte de motivation.

Plusieurs facteurs peuvent l'expliquer :

- 1. Un conflit de valeurs** entre ses convictions personnelles et les choix de l'employeur.
- 2. Des injonctions paradoxales qui créent une confusion** : des engagements écologiques annoncés incompatibles avec l'activité réalisée au quotidien.
- 3. La remise en question des méthodes de travail** qui entretiennent un système dommageable pour l'environnement et qui semblent immuables.
- 4. La dimension humaine** : mésentente entre collègues autour des sujets écologiques.

CONSEQUENCES POSSIBLES

1. Désengagement dans la sphère professionnelle

- Grande fatigue mentale (éco-fatigue)
- Perte de motivation, d'élan, de sens
- Mise en retrait, isolement, cynisme

2. Des attentes extrêmes et des difficultés relationnelles

- Hypersensibilité, frustration importante face à l'inaction de l'employeur
- Obsessions écologiques face aux collègues, absence de souplesse
- Exigence d'un changement systémique dans la structure employeuse

Des choix professionnels guidés par l'engagement écologique

L'éco-anxiété génère une crise existentielle qui peut permettre des **réajustements pour soi** : un rééquilibrage de son mode de vie et un meilleur alignement professionnel. Elle est bénéfique lorsqu'elle permet de créer plus de cohérence.



Regard des jeunes actifs sur l'impact environnemental des employeurs.

71 % des jeunes talents se disent **prêts à refuser un poste** s'ils ne le jugent pas suffisamment vertueux sur le plan environnemental.

6 jeunes sur 10 seraient même **prêts à démissionner**.

Source : Baromètre Talents, ce qu'ils attendent de leur emploi, BCG 2023







Conseils et leviers d'action

Face aux effets parfois paralysants de l'éco-anxiété, il devient essentiel d'identifier des leviers d'action concrets permettant de transformer cette inquiétude en engagement, et de passer ainsi d'un état de préoccupation à une dynamique d'éco-action.

Ouvrir la porte aux émotions



À NOTER

Ce processus de deuil **n'est pas linéaire**, il va être retraversé à de nombreuses reprises.

Se confronter à la perte et au deuil

Traverser la crise écologique implique de faire un travail avec le deuil. Se confronter à la perte de ce qui est important pour soi va engendrer des émotions désagréables. Ressentir de la tristesse, de la colère, de l'impuissance et parfois même du désespoir est normal face à l'état du monde.

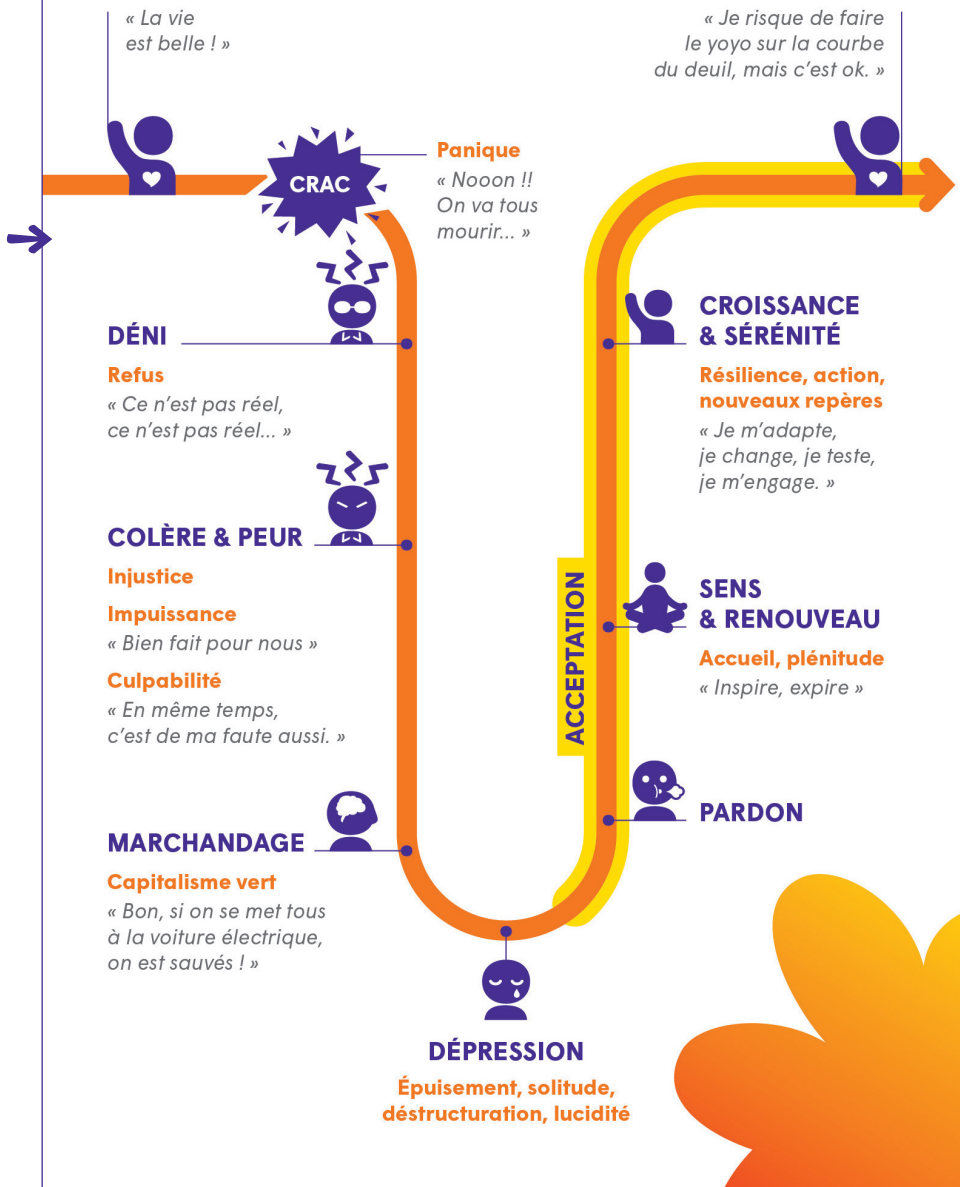
Accepter les émotions négatives

La première étape est donc d'apprendre à **accueillir le chagrin plutôt que de lutter contre**. Verrouiller les émotions désagréables ne permet pas de les faire disparaître. Elles finissent généralement par se manifester plus intensément ou autrement (symptômes physiques).

Choisir le bon cadre pour partager ses émotions

Certaines personnes préféreront une démarche individuelle (accompagnement par un psychologue, introspection en autonomie), d'autres choisiront une approche collective. Se livrer sur ses émotions est difficile, il est parfois nécessaire d'essayer plusieurs options pour voir ce qui fonctionne vraiment pour soi.

CHANGEMENT CLIMATIQUE & COURBE DU DEUIL



Source : Collapsologie et courbe de deuil, par Matthieu Van Niel – tatoudi.com

Quatre démarches possibles pour exprimer ses émotions



Consulter un professionnel de l'accompagnement

Depuis 2024, le dispositif **Mon Soutien Psy** permet de bénéficier de 12 séances annuelles, chez un psychologue conventionné, en partie remboursées par l'Assurance maladie.

Le Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Écologique (RAFUE) rassemble **des professionnels sensibilisés aux enjeux écologiques** (psychologues, psychopraticiens, coachs, médecins).

🌱 asso-rafue.com/annuaire



Parler de son éco-anxiété dans un collectif

Cette démarche permet de **sortir de l'isolement**, de confronter son expérience à celle d'autres personnes qui peuvent vivre des choses similaires. Il existe des **groupes de parole** (RAFUE) où il est possible de partager ensemble autour de l'état du monde, qui valorisent des comportements plus sobres.

Rejoignez un groupe (collectif, association), participez à une initiative locale : en plus de vous mobiliser pour une cause qui a du sens pour vous, cela permettra de partager avec d'autres et de sortir d'un isolement potentiel.

Vous pouvez consulter des témoignages sur le site de la Maison des éco-anxieux :

🌱 eco-anxieux.fr





Utiliser l'écriture pour libérer ses émotions

Le travail des émotions peut être introspectif. L'outil du journal émotionnel permet de coucher par écrit les émotions, sentiments, de les évaluer, de trouver des manières de les gérer et de les transformer.

Consignes pour démarrer :

- Noter la situation qui génère l'émotion :
« *Je lis un article sur la montée du niveau de la mer.* »
- Identifier la/les émotions présentes :
« *Je me sens submergé par l'angoisse et par un sentiment de panique.* »
- Évaluer l'intensité de l'émotion sur une échelle de 0 à 10 : « *7/10* ».
- Associer la pensée automatique qui est liée à cette émotion : « *On ne va jamais s'en sortir.* »
- Écrire la réaction provoquée par l'émotion : sensation de poids dans la poitrine, palpitations, boule dans la gorge.
- Chercher une stratégie d'adaptation pour pouvoir faire face à une émotion désagréable, pour la transformer en action : faire 5 minutes de cohérence cardiaque (→ voir page 52), aller marcher dans la nature de manière consciente pour contempler ce qui est là, ici et maintenant, identifier une bonne nouvelle environnementale.



Exprimer ses émotions par l'art ou par le corps

Danser, mettre le corps en mouvement est une manière de se libérer des émotions. Il s'agit de faire appel à sa créativité (dessin, peinture, poterie, chant) pour transformer les émotions douloureuses en réalisations artistiques (processus de sublimation).

Faire de son éco-anxiété un levier d'actions



L'engagement est là pour favoriser l'équilibre émotionnel et non pas le surcharger.

L'éco-anxiété, une force pour agir

S'engager pour la planète va souvent de pair avec la recherche d'un comportement exemplaire. Poursuivre cet idéal de perfection peut générer de la souffrance physique et psychologique avec des tensions, de l'épuisement et un ressenti de culpabilité. **Faire au mieux à son échelle avec les moyens que l'on a** apparaît comme une alternative bien plus adaptée. Néanmoins, attention à l'hyperactivité qui peut être une stratégie d'évitement face à des émotions douloureuses.

3 CONSEILS

1. Normaliser les paradoxes

L'empreinte zéro n'existe pas. Nous devons apprendre à vivre avec certaines de nos contradictions. Il s'agit de **relativiser sans renoncer**.

➤ *Exemples : pour vivre avec les codes du monde actuel, nous utilisons pour la plupart un smartphone malgré la connaissance que nous avons des dommages environnementaux, sanitaires, sociaux et éthiques liés à sa fabrication. On peut s'autoriser à acheter une bouteille d'eau en cas d'oubli de sa gourde.*

2. Pratiquer l'auto-compassion

La culpabilité est contre-productive, elle peut même être un poison pour celui qui la ressent. Se regarder avec bienveillance permet de grandir et d'avancer. La perfection écologique est un objectif inaccessible. Nous faisons tous des compromis pour faire partie de ce monde complexe. Savoir **lâcher-prise et avoir de l'indulgence envers soi-même et envers les autres** afin de trouver un équilibre.

➤ *Exemple de mise en pratique :*

J'arrive sur une plage jonchée de déchets.

Je me sens très en colère.

1. *Je reconnais : « À cet instant, je ressens beaucoup de colère de voir ce paysage détérioré. »*
2. *Je normalise mon émotion : « Ma colère est légitime, elle est en lien avec un sentiment d'injustice. »*
3. *Je me regarde et me parle avec de la bienveillance : « Je ne peux pas tout porter, tout contrôler, j'agis déjà à mon échelle et c'est déjà beaucoup. »*

3. Prendre de la distance avec ses pensées

Les pensées sont des événements mentaux, pas des faits. Elles ne reflètent pas fidèlement la réalité. Les personnes éco-anxieuses peuvent avoir tendance à faire de leurs pensées des vérités absolues. Une manière de créer de la distance avec ses pensées est la pratique de la défusion cognitive qui permet d'adopter une **posture d'observateur** : il s'agit de regarder ses pensées plutôt que s'identifier à elles. On peut, par exemple, les nommer ou les étiqueter afin de recréer un espace entre soi et ce qui traverse l'esprit.

➤ *Exemple : au lieu de se dire « je devrais en faire plus pour la planète », on peut reformuler ainsi « je remarque que je me dis que je devrais en faire plus pour la planète, mais finalement ce n'est qu'une pensée. Seul on ne peut pas tout solutionner. »*

Ce simple décalage permet souvent de diminuer l'intensité émotionnelle et de retrouver un apaisement intérieur.

Apprendre à vivre au présent, faire une pause avec la peur de l'avenir

L'éco-anxiété est une détresse prospective, qui combine parfois sentiment d'urgence et regard tourné vers l'avenir. Se réancrer dans le présent est un élément clé. À chacun de trouver ce qui l'anime et d'agir progressivement sans confondre vitesse et précipitation, se laisser du temps. S'inscrire dans la durée est la meilleure option pour ancrer une habitude.

3 BONNES PRATIQUES

1. Faire l'exercice mental de revenir dans le présent

Le passé n'est plus, le futur n'est pas encore. Il s'agit de s'entraîner à dire à la partie de soi éco-anxieuse que seule la temporalité présente est à notre portée. Ainsi nous faisons cette gymnastique mentale de ramener l'esprit dans le présent.

2. Tester la méditation en pleine conscience

Cette pratique permet de se recentrer sur le moment présent à travers les sensations du corps.

Vous pouvez recourir à des applications pour vous y aider si vous le souhaitez.



3. Passez du temps dans la nature

La nature nous entoure, que ce soit en milieu rural ou urbain. Voici quelques suggestions simples :



L'EXERCICE DU « SIT SPOT »

Vous choisissez un endroit dans la nature, vous vous y asseyez quelques minutes et vous observez.

Vous commencez par 5 minutes, vous pouvez allonger la durée et changer les moments dans la journée.

Le bénéfice ?

Se reconnecter au monde réel et vivant plutôt qu'à une menace abstraite.



- **Ressourcez-vous dans la nature** : le contact avec la nature permet de recréer un lien avec le vivant et de renforcer le sentiment d'appartenance. Nous rapprocher de la nature est aussi une manière possible de retrouver notre juste place dans l'écosystème. Nous avons tendance à utiliser le vivant, or nous sommes une espèce parmi toutes les espèces vivantes. Promenez-vous dans des parcs, en forêt, en étant attentif aux odeurs, aux sons, aux couleurs, aux textures...



- **Installez quelques plantes vertes** en pot chez vous. Privilégiez des espèces locales.



- **Nettoyez les espaces naturels** en ramassant les déchets, seul, avec votre entourage, ou avec un collectif. C'est une manière de se sentir utile, de voir l'impact immédiat de son action et de retrouver une nature embellie. Découvrez le concept des « green-walks » et rejoignez celles proches de chez vous (pratique qui allie marche et connexion à la nature dans une visée écologique, thérapeutique ou éducative).



- **Cuisez local et de saison** : choisissez vos produits au marché, ramenez la nature dans vos assiettes.

Agir pour cultiver le positif

Rompre la spirale négative en marche est possible. Cela passe parfois par des actions simples.

Choisir les bonnes actions pour soi

L'engagement que l'on choisit est fonction de qui on est, de son identité, de ses valeurs, de ses compétences, de ses disponibilités et de ses capacités financières. L'action peut être un moyen de retrouver du sens, de répondre à cette crise existentielle que peuvent provoquer les défis environnementaux.



COMMENCEZ PAR FAIRE VOTRE BILAN CARBONE

C'est une manière de vous confronter au réel. Vous pourrez ensuite identifier une première action pour réduire votre empreinte carbone. Attention à ne pas vouloir faire trop vite, la logique des petits pas permet de ne pas se décourager.

→ nosgestesclimat.fr

Limitier l'éco-anxiété due à l'info-climat

- **Contrôler** les flux d'informations : sélectionner les sources, axer sur la qualité plutôt que sur la quantité.
- **Réduire** temporairement la consommation de contenus, l'accès aux réseaux sociaux.

Chercher des informations positives pour contrebalancer le négatif

- Être attentif aux initiatives écologiques positives.
- Dresser une liste de bonnes nouvelles relatives à l'environnement à garder sur soi et à revoir en cas de mauvaises nouvelles.
- Sélectionner des médias positifs, des applications qui suggèrent des contenus stimulants par rapport à l'environnement.

Identifier des éco-modèles

- Suivre des personnes inspirantes du fait de leur engagement écologique permet de nourrir de l'espérance et de semer des graines pour un futur passage à l'action.
- Changer d'échelle et rechercher des exemples d'impact individuel, collectif (organisations employeuses, ONG, associations), sociétal.

Utiliser la méthode BISOU

Cette méthode B-I-S-O-U (Besoin, Immédiat, Semblable, Origine, Utile), permet d'aider à acheter de manière réfléchie :

- « Est-ce un **B**esoin **I**mmédiat ?
 Ai-je déjà quelque chose de **S**emblable ?
 Quelle est l'**O**rigine ?
 Est-ce **U**tile ? »

Faire des activités qui font plaisir

Il est important de se donner le droit de faire des choses joyeuses, qui font du bien, sans rapport avec l'environnement.

- *Exemple : regarder des films, des séries, lire des romans, aller voir des pièces de théâtre, faire du sport, se balader avec des amis...*



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le plus grand nettoyage de plage au monde (la plage de Versova à Mumbai en Inde) a démarré par une action individuelle en 2015.

L'action collective a pris racine dans une démarche individuelle, ce qui montre bien que les petits gestes comptent.

5 000 tonnes de déchets ont été collectés et traités en plus d'un an et demi, cette mobilisation humaine a eu un réel impact sur l'environnement.

Se reconnecter à son corps

Pour les personnes éco-anxieuses dont le système nerveux est sur-sollicité (sentiment d'urgence, tensions, ruminations, insomnies, agitation), **un ancrage dans le corps peut être extrêmement bénéfique**, et permettre de retrouver **un sentiment de stabilité et un apaisement émotionnel**.

Être connecté à son corps est aussi le meilleur moyen de sentir ses limites. Chez les personnes éco-anxieuses, la gestion complexe des limites peut se manifester soit par une surconsommation d'information (infobésité), qui leur donne l'impression de maîtriser quelque chose, soit par un épuisement dans l'action (burn-out militant).

3 CONSEILS

1. Utiliser la respiration pour retrouver le lien avec son corps

La respiration est un outil précieux, gratuit, à disposition de tous. Pratiquer des techniques de respiration a des **bienfaits physiologiques** : baisse du niveau d'anxiété (réduction du taux de cortisol, hormone du stress), apaisement du rythme cardiaque, etc.

La cohérence cardiaque se pratique selon la méthode 365.

LA MÉTHODE 365

3 fois
par jour

6 respirations
par minute

- **Inspirer** 5 secondes
- **Expirer** 5 secondes

Pendant
5 minutes

365
jours par an





2. Découvrir des pratiques psycho-corporelles

Le yoga : cette technique originaire d'Inde permet d'unifier le corps, l'esprit, le souffle à travers des exercices de postures, de respiration, de méditation.

La sophrologie : cette discipline allie respiration - relaxation - visualisation pour favoriser le bien-être et la réduction du stress.

La danse thérapie : cette pratique permet au corps d'exprimer avec le mouvement ce qu'il ne peut pas toujours dire avec des mots.

3. Essayer les pratiques de mouvement conscient

Qi gong : méthode traditionnelle chinoise qui associe des mouvements lents, la respiration consciente, l'attention afin de cultiver l'énergie vitale appelée le qi.

Tai-chi-chuan : art martial chinois constitué de mouvements lents, circulaires, continus, coordonnés avec la respiration et l'attention.

FOCUS

Managers, dirigeants : agir face à l'éco-anxiété en milieu professionnel

Face à l'éco-anxiété, les managers et les dirigeants ont un rôle clé pour accompagner leurs équipes et transformer cette éco-émotion en dynamique positive.

Former et sensibiliser

Donner des clés de compréhension sur le changement climatique permet aux collaborateurs d'adhérer aux adaptations de l'environnement de travail. Sensibiliser à l'éco-anxiété permet de mieux la reconnaître et la normaliser.

Valoriser les initiatives et mobiliser les équipes

Encourager, reconnaître et partager, et communiquer sur des actions individuelles et collectives favorise l'engagement. Mettre en lumière les projets innovants et créer des espaces d'échange (groupes, réseaux internes) permet de stimuler une mobilisation constructive.

Accompagner les collaborateurs concernés

Proposer des espaces d'écoute et un accompagnement adapté (ex. soutien psychologique) contribue à déculpabiliser et soutenir les collaborateurs qui le souhaitent.

Partager les engagements environnementaux de l'organisation employeuse

Communiquer sur les engagements environnementaux pour la transition écologique de l'organisation employeuse, qu'ils soient en projet ou bien ancrés, renforce la confiance et l'adhésion des collaborateurs.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les mutuelles du Groupe VYV accompagnent les employeurs sur les impacts du changement climatique sur la santé et le travail.

En combinant sens, actions et accompagnements, les managers et dirigeants peuvent transformer l'éco-anxiété en levier d'engagement collectif.



Sources des éléments de la page 20 :

¹L'Eco-anxiété en France, ADEME, OBSECA, avril 2025

²L'Eco-anxiété en France, ADEME, OBSECA, avril 2025 / IFOP pour Qare réalisé sur un échantillon de 2100 personnes représentatives de la population française, âgées de 15 ans et plus, du 27 au 29 juillet et du 10 au 12 août 2022

³Ingle, H. E., & Mikulewicz, M. (2020). Mental health and climate change: Tackling invisible injustice. *The Lancet Planetary Health*

⁴Coffey et coll., *Understanding eco-anxiety: A systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps*, 2021 / Fuentes, L., Asselin, H., Bélisle, A. C., Labra, O. (2020). Impacts of Environmental Changes on Well-Being in Indigenous Communities in Eastern Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2).

⁵L'éco-anxiété en France, ADEME, OBSECA, avril 2025 / Head, L., Harada, T. Keeping the heart a long way from the brain: The emotional labour of climate scientists. *Emotion, Space and Society*, 24, 34–41. APA PsycInfo. (2017) / Clayton, S. Mental health risk and resilience among climate scientists. *Nature Climate Change*, 8, 260–261. (2018).



www.groupe-vyv.fr

