

L'éco-anxiété: une réaction saine?



L'exposition directe ou indirecte aux changements climatiques et environnementaux, dont la rapidité de l'évolution est sans précédent, peut générer de l'éco-anxiété. Comment définir ce phénomène, et quels en sont les impacts ?

© Azeemud-Deen Jacobs/peopleimages.com / Adobe Stock

Par **Oriane Sarrasin**, maîtresse d'enseignement et de recherche en psychologie sociale, Université de Lausanne

Le dérèglement climatique, ainsi que les diverses problématiques environnementales actuelles telles que l'effondrement de la biodiversité ou la pollution, provoquent au sein d'une partie de la population de multiples émotions perçues comme « négatives », telles que la tristesse, la honte ou la colère (Pihkala, 2022). Parmi ces émotions, l'éco-anxiété réside sans conteste au centre de l'attention scientifique et médiatique.

Bien que plusieurs définitions de ce phénomène existent, certains éléments communs émergent du nombre grandissant de publications qui lui sont dédié. Ainsi, l'anxiété ou l'inquiétude liée au changement climatique, émotion plus complexe que la peur (Ojala et al., 2021), intègre une composante cognitive (Verplanken et al., 2020). En effet, une personne inquiète ou anxieuse réfléchit, parfois beaucoup, à de potentielles solutions à la menace détectée. Dans le cas de l'éco-anxiété, la menace est « plus ou moins éloignée dans le futur et significativement associée à la catastrophe écologique » (Gousse-Lessard & Lebrun-Paré, 2022).

La proportion de personnes considérées comme souffrant d'éco-anxiété peut fortement varier d'une étude à l'autre, notamment du fait de différentes manières de la mesurer. Certains auteurs et autrices (par ex., Ogunbode et al., 2022, Pihkala, 2022) recommandent de se focaliser sur les émotions, qui peuvent elles-mêmes varier d'un questionnaire à l'autre. D'autres considèrent les potentielles conséquences (négatives et positives) de l'éco-anxiété comme parties intégrantes du concept. Ainsi, le questionnaire développé par Clayton et Karazsia (2020) comprend des questions mesurant, en sus des émotions, les atteintes à la santé mentale et l'engagement des individus pour le climat. Les émotions étudiées peuvent également être spécifiquement en lien avec le changement climatique, ou porter également sur des considérations environnementales plus générales, tel que dans le questionnaire développé

par Hogg et collègues (2021). Ce dernier évalue également les ruminations (les pensées répétitives et intrusives) et l'anxiété des individus vis-à-vis de leur propre impact sur la planète.

Qui s'inquiète pour le climat ?

L'exposition directe à des conséquences du dérèglement climatique, comme des incendies ou des inondations, peut, chez certaines personnes, favoriser l'émergence de l'éco-anxiété (voir Crandon et al., 2022)^[1]. Alors qu'une étude menée dans dix pays auprès de jeunes de 16 à 25 ans a mis en évidence une inquiétude pour le climat plus élevée dans les pays du Sud global, une autre recherche internationale (Ogunbode et al., 2022), impliquant une population adulte uniquement, n'a révélé aucun lien significatif entre expérience directe d'inondation et éco-anxiété. Il n'est donc pas nécessaire, et de loin, d'être exposé-e directement à des événements climatiques extrêmes pour ressentir des émotions de stress et d'angoisse.

En revanche, l'étude d'Ogunbode et collègues a relevé que plus l'exposition médiatique aux conséquences du changement climatique est grande, plus l'éco-anxiété est élevée. Cela ne signifie pas pour autant qu'exposer une personne à des informations sur le changement climatique va systématiquement générer des émotions difficiles à vivre : l'attention portée au phénomène (par exemple, en choisissant de lire un article sur le sujet), et la manière dont une même réalité est interprétée (en normalisant des canicules ou en les attribuant au dérèglement climatique notamment), sont liées aux valeurs et aux attitudes de chacun-e (Ojala et al., 2021). Sans surprise, les personnes pour qui la protection de la nature s'avère une valeur importante reportent davantage d'inquiétude pour le climat (Bouman et al., 2020).

Au-delà des potentiels liens directs ou indirects avec l'objet même de l'éco-anxiété, certaines catégories de la population semblent, en moyenne, davantage en souffrir. Ainsi, des articles de revues sur le sujet citent en exemples les femmes ou les personnes avec des niveaux plus élevés de formation (Gousse-Lessard et Leprun-Paré, 2022 ; Ojala et 2021). Les plus jeunes générations sont également particulièrement touchées par l'éco-anxiété. Dans une large étude internationale menée auprès de 10'000 personnes âgées de 16 à 25 ans (Hickman et al., 2021), 45% des participant-e-s ont reporté que des pensées négatives liées au climat impactaient leur vie quotidienne. Parfois, le sentiment d'anxiété peut être exacerbé par le fait que ces jeunes perçoivent que les moyens d'action à leur portée n'ont que peu d'impact.

Faut-il attiser ou calmer les peurs ?

Le changement climatique constitue une réelle menace pour l'humanité et la biosphère : développer une certaine dose d'inquiétude face à ce phénomène semble donc tout à fait rationnel (Crandon et al., 2022). Pour cette raison, l'éco-anxiété n'est pas considérée comme pathologique en tant que telle (Ogunbode et al. 2022), et est même fréquemment liée à une plus grande probabilité de s'engager pour le climat, que cela soit par des gestes individuels ou par un soutien aux politiques publiques en faveur du climat (Bouman et al., 2020). L'éco-anxiété peut néanmoins, dans certains cas, comporter des aspects plus délétères pour la santé mentale et physique des individus : les pensées liées à la menace peuvent se muer en ruminations, et générer, entre autres, des problèmes de concentration, d'appétit et de sommeil. Ainsi, dans leur vaste étude internationale, Ogunbode et collègues (2022) ont pointé un lien entre éco-anxiété et atteintes à la santé mentale dans la quasi-totalité des pays étudiés (31 sur 32).

Quels sont les facteurs empêchant qu'une inquiétude « constructive » (Verplanken et al., 2020) ou « adaptative » (Crandon et al., 2022) ne se mue en une anxiété destructrice ? Premièrement, alors que de très nombreuses sensibilisations aux questions climatiques et environnementales existent, et que leur efficacité ont fait l'objet d'évaluations, les espaces permettant aux individus, de tout âge, d'exprimer leurs émotions face à ces problématiques restent rares. Permettre et accueillir l'expression de ces émotions semble pourtant constituer un

premier pas pour qu'elles portent moins atteinte à la santé mentale. Deuxièmement, l'anxiété se caractérisant par des cognitions dédiées à la recherche de solutions à la menace détectée, avoir l'impression que son comportement participe à la lutte contre les atteintes climatiques et environnementales contribue certainement à ne pas tomber dans un sentiment d'impuissance. Ainsi, toute sensibilisation ou autre intervention sur le thème doit mettre en avant les capacités personnelles et collectives des individus à agir, à leur échelle (Crandon et al., 2022). Sans engager des actes concrets, la peur peut paralyser, ou, au contraire, mener l'esprit, pour se protéger, à minimiser ou nier l'ampleur du problème.

Références bibliographiques

- Bouman, T., Verschoor, M., Albers, C. J., Böhm, G., Fisher, S. D., Poortinga, W., ... & Steg, L. (2020). [When worry about climate change leads to climate action: How values, worry and personal responsibility relate to various climate actions](#). *Global Environmental Change*, 62, 102061.
- Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). [Development and validation of a measure of climate change anxiety](#). *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434.
- Crandon, T. J., Scott, J. G., Charlson, F. J., & Thomas, H. J. (2022). [A social-ecological perspective on climate anxiety in children and adolescents](#). *Nature Climate Change*, 12 (2), 123-131.
- Gousse-Lessard, A. S., & Lebrun-Paré, F. (2022). Regards croisés sur le phénomène « d'écoanxiété » : perspectives psychologique, sociale et éducationnelle. *Éducation relative à l'environnement. Regards-Recherches-Réflexions*, 17, 1-17.
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863-e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021). [The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale](#). *Global Environmental Change*, 71, 102391.
- Ogunbode, C. A., Doran, R., Hanss, D., Ojala, M., Salmela-Aro, K., van den Broek, K. L., ... & Karasu, M. (2022). [Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: Correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries](#). *Journal of Environmental Psychology*, 84, 101887.
- Ojala, M., Cunsolo, A., Ogunbode, C. A., & Middleton, J. (2021). [Anxiety, worry, and grief in a time of environmental and climate crisis: A narrative review](#). *Annual Review of Environment and Resources*, 46, 35-58.
- Pihkala, P. (2022). [Toward a taxonomy of climate emotions](#). *Frontiers in Climate*, 3, 738154.
- Verplanken, B., Marks, E., & Dobromir, A. I. (2020). [On the nature of eco-anxiety: How constructive or unconstructive is habitual worry about global warming?](#) *Journal of Environmental Psychology*, 72, 101528.

¹¹ Il va sans dire que l'exposition à des chaleurs extrêmes, inondations, etc. génère chez une partie des victimes des émotions pénibles à vivre, allant dans certains jusqu'à des atteintes à la santé mentale, mais une anxiété liée plus généralement à la source du problème (le dérèglement climatique) n'est pas toujours sous-jacente