

ÉCO-ANXIETE EN FRANCE (ETUDE 2025)

EXPERTISES

Etude réalisée par :



 ECONOÏA

État des lieux
Seuils de préoccupation clinique
Variables déterminantes

RAPPORT FINAL

Mars 2025

Avec le soutien financier de :



NOTE DES AUTEURS - AVERTISSEMENT

Ce rapport s'appuie sur un travail doctoral en cours relatif à l'éco-anxiété, réalisé par Pierre-Eric SUTTER et dirigé par le professeur Jean-Luc BERNAUD au sein du Conservatoire National des arts et métiers (CNAM). La méthode et les analyses d'échantillonnage utilisées dans la présente étude sont issus d'un article scientifique relatif à l'étalonnage de l'échelle « HEAS-FR » (outil de mesure psychométrique de l'éco-anxiété), en cours de soumission auprès de la revue « *Journal of Environmental Psychology* », à comité de lecture international.

Cette étude est la première étude menée sur un échantillon représentatif de la population française, incluant 998 individus. Les extrapolations des niveaux d'éco-anxiété sur l'ensemble de la population française des 15-64 ans sont des projections indicatives et non des prédictions. De futurs travaux sur l'éco-anxiété en France à l'aide d'échantillons plus importants pourraient être pertinents pour approfondir les tendances identifiées dans la présente étude.

REMERCIEMENTS

Tous nos remerciements s'adressent à ceux qui nous ont inspirés, apporté leur expertise et donné de précieux conseils : les professeurs Jean-Luc BERNAUD (CNAM, laboratoire CRTD, INETOP, Psychologie de l'orientation, 75005 Paris), Charles MARTIN-KRUMM (Université de Lorraine Metz, Département de psychologie, laboratoire APEMAC/EPSAM/UR 4360, 57000 Metz), Fabien FENOUILLET (Université Paris Nanterre, Département de psychologie, Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et Psychologie, 92000 Nanterre), Loïc STEFFAN (Institut universitaire Champollion, 81000 Albi) et Stéphane DELINE (chercheur indépendant, 35000 Rennes).

Nos remerciements s'adressent également aux organismes et personnes qui nous ont fait confiance et ont rendu possible cette étude : l'ADEME (Valérie Martin) et e5t (Myriam Maestroni).

CITATION DE CE RAPPORT

Sutter, P.-E., Chamberlin S. & Messmer L. (2025). *Éco-anxiété en France (étude 2025)*. ADEME. 86 pages.

Cet ouvrage est disponible en ligne <https://librairie.ademe.fr/>

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle (art. L 122-4) et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées (art. 122-5) les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé de copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 à L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

Ce document est diffusé par l'ADEME

ADEME

20, avenue du Grésillé
BP 90 06 | 49004 Angers Cedex 01

Étude réalisée par l'Observatoire de l'éco-anxiété porté par Econoia, Sutter, P.-E., Chamberlin S. & Messmer L. et soutenue par l'ADEME et E5t

Projet de recherche coordonné par Pierre-Eric SUTTER

Coordination technique - ADEME : Valérie MARTIN

Direction/Service : Direction Exécutive de Mobilisation pour la Transition Ecologique / Service Mobilisation Citoyenne et Médias

Résumé

L'éco-anxiété, définie par les chercheurs comme une détresse psychologique (mal-être) découlant des inquiétudes face à la crise environnementale, est un sujet de préoccupation exponentielle pour les populations mondiales. Les médias et la recherche s'en font l'écho, sans que l'on en connaisse précisément l'impact sur la population française. `

D'où la nécessité d'en établir l'état des lieux de façon objectivée. C'est l'une des ambitions de ce travail, première étude réalisée en France à partir d'un échantillon représentatif (de 15 à 64 ans concernant par extrapolation 42 millions de Français).

En complément, ce travail a permis d'améliorer l'approche de mesure de l'éco-anxiété, fondée sur un concept solide et un outil diagnostic construit scientifiquement, et de proposer un étalonnage original de catégories d'intensité croissante. Il permet de comprendre que l'éco-anxiété est un *continuum* avec des scores et des symptômes progressifs, révélant trois catégories générales d'éco-anxieux au sein de la population française.

D'abord, 31,5 millions de Français ne seraient pas du tout éco-anxieux, peu ou très peu. Ensuite, 6,3 millions seraient moyennement éco-anxieux avec de premiers symptômes qu'il convient de ne pas laisser s'aggraver. Enfin, 2,1 millions seraient fortement éco-anxieux et 2,1 millions très fortement éco-anxieux, au point de devoir bénéficier d'un suivi psychologique, avec un risque pour 420.000 d'entre eux de basculer vers une psychopathologie tierce connue (dépression réactionnelle ou trouble anxieux).

Aucune catégorie sociodémographique n'est épargnée par l'éco-anxiété, mais à des degrés différents. Elle touche plus les femmes que les hommes mais pas seulement les plus jeunes, contrairement à l'idée reçue. Les Bac+3 sont les plus éco-anxieux, les sans diplômes le moins. La CSP la moins éco-anxieuse est celle des retraités. Habiter en grande agglomération et en région parisienne accroît l'éco-anxiété, de même que l'intérêt pour l'environnement.

Pour préserver la santé mentale des éco-anxieux, une prise en charge curative et préventive de l'éco-anxiété serait nécessaire aux niveaux individuel, collectif et sociétal, pour dépasser le problème de santé publique et transformer l'énergie négative de l'éco-anxiété en énergie positive de résilience tournée vers l'éco-engagement, au service de la transition environnementale.

Abstract

Eco-anxiety, defined by researchers as psychological distress arising from concerns about the environmental crisis, is a subject of exponential concern for global populations. The media and research echo it, without knowing precisely its impact on the French population.

Hence the need for an objective assessment of the situation. This is one of the aims of this study, the first to be carried out in France based on a representative sample (from 15 to 64 years of age, i.e. 42 million French people by extrapolation).

In addition, this work has made it possible to improve the approach to measuring eco-anxiety, based on a solid concept and a scientifically constructed diagnostic tool, and to propose an original calibration of categories of increasing intensity. It allows us to understand that eco-anxiety is a continuum with progressive scores and symptoms, revealing three general categories of eco-anxious people within the French population.

Firstly, 31.5 million French people are not eco-anxious at all, little or very little. Then, 6.3 million are moderately eco-anxious, with initial symptoms that should not be allowed to worsen. Finally, 2.1 million are severely eco-anxious and 2.1 million very severely eco-anxious, to the point of requiring psychological follow-up. 420,000 of them are at risk of slipping into a known third-party psychopathology (reactive depression or anxiety disorder).

Eco-anxiety affects all socio-demographic categories, but to varying degrees. Eco-anxiety affects women more than men, but not only younger people, contrary to popular belief. Bac+3 graduates are the most eco-anxious, those with no qualifications the least. Pensioners are the least eco-anxious. Living in large conurbations and the Paris region increases eco-anxiety, as does interest for the environment.

To preserve the mental health of eco-anxious people, curative and preventive management of eco-anxiety would be necessary, at individual, collective and societal levels, to go beyond the public health problem and transform the negative energy of eco-anxiety into the positive energy of resilience turned towards eco-engagement, in the service of environmental transition.

SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| 1 Résumé détaillé du rapport..... | 8 |
| 1.1 Préambule..... | 8 |
| 1.2 Enseignements essentiels : ce qu'il faut retenir | 8 |
| 1.2.1 L'éco-anxiété : une détresse psychologique, un processus adaptatif..... | 8 |
| 1.2.2 La mesure de l'intensité de l'éco-anxiété et de ses manifestations | 9 |
| 1.2.3 Une première en France : étalonner l'intensité de l'éco-anxiété | 9 |
| 1.3 Principaux résultats..... | 11 |
| 1.3.1 État des lieux de l'éco-anxiété en France par catégories d'intensité..... | 11 |
| 1.3.2 Influence des variables sociodémographiques sur l'éco-anxiété..... | 11 |
| 1.3.2.1 <i>Genre : les femmes plus éco-anxieuses que les hommes.</i> | 11 |
| 1.3.2.2 <i>Âge : les plus jeunes (15-24 ans) ne sont pas les plus éco-anxieux.</i> | 12 |
| 1.3.2.3 <i>Activité professionnelle (CSP) : les retraités, les moins éco-anxieux.</i> | 12 |
| 1.3.2.4 <i>Zone habitée : les plus éco-anxieux, en agglomération parisienne.</i> | 12 |
| 1.3.2.5 <i>L'intérêt pour l'environnement accroît l'éco-anxiété.</i> | 12 |
| 1.3.2.6 <i>Niveau d'étude : les moins diplômés sont les moins éco-anxieux.</i> | 12 |
| 1.3.2.7 <i>Parentalité : ceux qui n'ont pas d'enfant sont les moins éco-anxieux.</i> | 12 |
| 1.3.3 Des <i>personas</i> pour révéler la progressivité de l'intensité de l'éco-anxiété et ses menaces pour la santé mentale | 12 |
| 1.4 Principales pistes de réflexion | 13 |
| 1.4.1 Poursuivre les actions en faveur de la transition environnementale | 14 |
| 1.4.2 Reconnaître l'éco-anxiété comme un risque pour la santé mentale | 14 |
| 2 Contexte du projet | 15 |
| 2.1 Rendre visible le phénomène d'éco-anxiété en France | 15 |
| 2.2 La crise environnementale : une menace pour le bien-être individuel | 15 |
| 2.2.1 Des préoccupations grandissantes..... | 15 |
| 2.2.2 Des conséquences pour le bien-être psychologique des individus..... | 16 |
| 2.3 L'éco-anxiété : un état adaptatif à risque psychopathologique | 16 |
| 2.3.1 <i>Continuum</i> en santé mentale et éco-anxiété | 17 |
| 2.3.2 Tableau clinique : les symptômes de l'éco-anxiété..... | 17 |
| 2.3.3 Quantifier l'éco-anxiété : l'échelle de Hogg et al. (2021)..... | 18 |
| 2.4 Qualifier l'intensité de l'éco-anxiété des Français | 19 |
| 2.4.1 Déterminer des scores-seuil de préoccupation clinique | 19 |
| 2.4.2 Définir des catégories d'intensité de l'éco-anxiété en France | 20 |
| 2.4.3 Identifier d'éventuels facteurs déterminants de l'éco-anxiété..... | 21 |
| 2.4.3.1 <i>Piste 1 : le genre et l'âge .</i> | 21 |
| 2.4.3.2 <i>Piste 2 : l'intérêt pour l'environnement .</i> | 21 |
| 2.4.3.3 <i>Autres pistes ? .</i> | 22 |
| 3 Méthodologie | 23 |
| 3.1 Échantillonnage des participants | 23 |
| 3.1.1 La méthode des quotas..... | 23 |
| 3.1.2 Caractéristiques de l'échantillon..... | 23 |
| 3.2 Déroulement et mesures..... | 25 |

| | | |
|------------|---|-----------|
| 3.2.1 | Mesure des informations sociodémographiques | 25 |
| 3.2.2 | Mesure de l'éco-anxiété | 25 |
| 3.2.3 | Mesure de l'intérêt pour l'environnement | 26 |
| 3.3 | Étalonnage de l'éco-anxiété de la population française | 27 |
| 3.3.1 | La méthode des rangs percentiles | 27 |
| 3.3.2 | Conception des score-seuils de préoccupation clinique | 27 |
| 4 | Résultats obtenus | 28 |
| 4.1 | Analyses préliminaires | 28 |
| 4.1.1 | Distributions statistiques des échelles | 28 |
| 4.1.1.1 | <i>Mesure de l'éco-anxiété</i> | 28 |
| 4.1.1.2 | <i>Mesure de l'intérêt pour l'environnement</i> | 28 |
| 4.2 | Analyses principales | 29 |
| 4.2.1 | Interprétation des scores d'éco-anxiété | 29 |
| 4.2.1.1 | <i>Catégories d'intensité d'éco-anxiété</i> | 29 |
| 4.2.1.2 | <i>Seuils de préoccupation clinique</i> | 31 |
| 4.2.2 | État des lieux de l'éco-anxiété en France et facteurs d'influence | 31 |
| 4.2.2.1 | <i>Genre</i> | 32 |
| 4.2.2.2 | <i>Âge</i> | 34 |
| 4.2.2.3 | <i>Activité professionnelle (CSP)</i> | 36 |
| 4.2.2.4 | <i>Région habitée (et territoire concerné)</i> | 37 |
| 4.2.2.5 | <i>Taille de l'agglomération habitée</i> | 40 |
| 4.2.2.6 | <i>Intérêt pour l'environnement</i> | 42 |
| 4.2.2.7 | <i>Niveau d'éducation</i> | 46 |
| 4.2.2.8 | <i>Parentalité</i> | 48 |
| 4.2.3 | Profils d'éco-anxieux (<i>personas</i>) | 49 |
| 4.2.3.1 | <i>Persona « éco-indifférent »</i> | 50 |
| 4.2.3.2 | <i>Persona « éco-détaché »</i> | 50 |
| 4.2.3.3 | <i>Persona « éco-soucieux »</i> | 51 |
| 4.2.3.4 | <i>Persona « éco-préoccupé »</i> | 52 |
| 4.2.3.5 | <i>Persona « éco-alarmé »</i> | 54 |
| 4.2.3.6 | <i>Persona « éco-effrayé »</i> | 55 |
| 4.2.3.7 | <i>Persona « éco-terrifié »</i> | 57 |
| 4.2.4 | Dynamique de l'intensité de l'éco-anxiété | 58 |
| 4.2.4.1 | <i>Méthode d'analyse</i> | 58 |
| 4.2.4.2 | <i>Dynamique de l'intensité de l'éco-anxiété par famille de symptômes</i> | 59 |
| 5 | Pistes de réflexion | 60 |
| 5.1 | Pistes de réflexion pour la prise en charge de l'éco-anxiété des individus | 60 |
| 5.1.1 | Être reconnu comme éco-anxieux | 60 |
| 5.1.2 | Identifier son degré d'intensité d'éco-anxiété | 61 |
| 5.1.3 | Comprendre les enjeux pour sa santé mentale | 61 |
| 5.1.4 | Prévenir, atténuer ou traiter les symptômes | 62 |
| 5.1.4.1 | <i>Prévenir, atténuer ou traiter les symptômes affectifs</i> | 62 |
| 5.1.4.2 | <i>Prévenir, atténuer ou traiter les symptômes cognitifs</i> | 63 |
| 5.1.4.3 | <i>Prévenir, atténuer ou traiter les symptômes comportementaux</i> | 63 |
| 5.1.4.4 | <i>Prévenir, atténuer ou traiter les symptômes conatifs</i> | 64 |
| 5.2 | Pistes de réflexion pour la prise en charge de l'éco-anxiété dans les collectifs | 64 |

| | | |
|------------|---|-----------|
| 5.2.1 | Sensibiliser l'ensemble des acteurs à l'éco-anxiété | 65 |
| 5.2.2 | Mesurer le niveau d'éco-anxiété dans les collectifs | 65 |
| 5.2.3 | Identifier les facteurs de risque ou les facteurs de protection | 65 |
| 5.2.4 | Reconnaitre et prévenir l'éco-anxiété comme un risque « psycho-socio-environnemental » ... | 66 |
| 5.2.5 | Mettre en place une politique de prévention des risques..... | 66 |
| 5.2.5.1 | <i>Symptômes cognitifs : valoriser une communication positive.....</i> | 68 |
| 5.2.5.2 | <i>Symptômes affectifs : accompagner la régulation émotionnelle</i> | 68 |
| 5.2.5.3 | <i>Symptômes conatifs : encourager la transition et le passage à l'action</i> | 68 |
| 5.2.5.4 | <i>Symptômes comportementaux : valoriser les éco-anxieux, pas les rejeter</i> | 69 |
| 5.3 | Pistes de réflexion institutionnelles et sociétales de prise en charge de l'éco-anxiété..... | 69 |
| 5.3.1 | Un enjeu de sensibilisation « positive » à l'éco-anxiété | 69 |
| 5.3.2 | Un enjeu de communication « constructive » | 70 |
| 5.3.3 | Un enjeu de santé publique et de prise en charge curative et préventive | 70 |
| 5.3.3.1 | <i>Reconnaitre officiellement l'éco-anxiété comme une détresse psychologique</i> | 70 |
| 5.3.3.2 | <i>Faire un état des lieux régulier de l'éco-anxiété pour suivre son évolution et sa prise en charge.....</i> | 70 |
| 5.3.3.3 | <i>Former et coordonner les réseaux en santé mentale environnementale</i> | 71 |
| 5.3.4 | Un enjeu de transformation et de transition | 71 |
| 5.3.4.1 | <i>Un travail plus riche de sens.....</i> | 71 |
| 5.3.4.2 | <i>Une société mieux engagée dans la transition</i> | 72 |
| 6 | Conclusion / Perspectives..... | 73 |
| 7 | Qui sommes-nous ? | 74 |
| 7.1 | Gouvernance et comité scientifique | 74 |
| 7.1.1 | Gouvernance | 74 |
| 7.1.1.1 | <i>Direction de projet et rédaction de l'étude.....</i> | 74 |
| 7.1.1.2 | <i>Codirection de projet et corédaction de l'étude :</i> | 74 |
| 7.1.1.3 | <i>Traitements des données et analyses statistiques</i> | 74 |
| 7.1.2 | Comité scientifique | 74 |
| 7.2 | Partenaires..... | 74 |
| 7.2.1 | Partenaires financeurs | 74 |
| 7.2.2 | Partenaires contributeurs | 74 |
| 8 | Références bibliographiques | 75 |
| 9 | Index des tableaux et figures..... | 77 |
| 10 | Annexes | 79 |

1 Résumé détaillé du rapport

1.1 Préambule

L'éco-anxiété – définie par les chercheurs comme une détresse psychologique (mal-être) liée aux inquiétudes face à la crise environnementale –, est un sujet de **préoccupation grandissante**, non seulement pour les **Français qui en souffrent**, mais aussi pour les **praticiens** qui peuvent se trouver désemparés face à ceux qui s'estiment éco-anxieux, notamment quant aux **soins à leur administrer**, en l'absence de tableaux cliniques officiels. En complément, de plus en plus d'**employeurs** ou d'**ONG** sollicitent des praticiens en prévention de la santé mentale pour les aider à **prévenir les conséquences de l'éco-anxiété**. Les **médias** (exponentiellement depuis 2021 cf. Sutter et Chamberlin, 2023) et la **recherche** (depuis 1997 cf. Fougier, 2021) se font l'écho de ce phénomène qui semble prendre une **ampleur qui s'accentue**, à la mesure de la crise environnementale. Il n'est plus possible de négliger voire d'ignorer ce phénomène qui est en train de devenir un **enjeu de santé mentale, voire de santé publique**. Selon cette analyse, c'est donc – ou cela devrait être – aussi un sujet de préoccupation pour les **institutions**.

Toutefois, aucune étude n'avait été réalisée jusqu'à maintenant sur un échantillon représentatif de la population pour donner une **visibilité objectivée sur ce phénomène en France**. La présente étude a pour finalité de combler cette lacune, d'une part en mesurant le niveau d'éco-anxiété des Français sur un échantillon qui possède les mêmes caractéristiques que l'ensemble de la population nationale, d'autre part en s'appuyant sur un **référentiel de symptômes psychologiques** et un **outil de diagnostic** (construits et validés scientifiquement), permettant de **cerner les « maux » (c.-à-d., les symptômes) de l'éco-anxiété et non de sonder les opinions à partir du « mot » éco-anxiété**.

Précisons que cette étude n'a pas la prétention d'être ni une étude épidémiologique ni une étude clinique sur les psychopathologies déclenchées par l'éco-anxiété mais une **étude du champ des Sciences humaines et sociales** (SHS) – plus particulièrement de la psychologie sociale – évaluant la **perception qu'ont les Français de leurs inquiétudes quant à la crise environnementale et les risques pour leur santé mentale**. Elle mesure la détresse psychologique qu'est l'éco-anxiété – **qui n'est pas une psychopathologie mais qui peut conduire à des psychopathologies connues** (par ex. dépression ou troubles anxieux) dans les cas d'intensité les plus extrêmes, sans pour autant révéler une situation systématiquement "pré-pathologique".

Il est important aussi de noter que cette étude a mesuré l'éco-anxiété, c.-à-d. **les souffrances découlant des inquiétudes face à la crise environnementale** – à ne confondre ni avec l'éco-lucidité, c.-à-d. la prise de conscience de ces enjeux et de la nécessité de mener la transition environnementale, ni avec l'éco-engagement c.-à-d. la mise en mouvement vers la transition, **qui peuvent s'accompagner d'inquiétudes sans pour autant entraîner de la souffrance**. Dit autrement, il s'agit ici d'évaluer le **niveau d'inquiétude des Français et son éventuel impact sur leur santé mentale**, plus que leur niveau de conscience vis-à-vis de la crise environnementale ou leur engagement à la résoudre. Les enseignements essentiels et principaux chiffres de l'étude réalisée sont présentés dans ce résumé, puis développés et approfondis dans la suite du présent rapport.

Avertissement : les extrapolations des résultats sur la population française ne sont pas des prédictions mais des projections indicatives qui ont pour but d'estimer par grande tendance les catégories d'intensité d'éco-anxiété.

1.2 Enseignements essentiels : ce qu'il faut retenir

La présente étude s'appuie sur une revue de littérature de travaux empiriques et scientifiques concernant l'éco-anxiété, en particulier ceux de **Hogg et al. (2021)**, qui inclut un **tableau nosographique pertinent du point de vue clinique** et une **instrumentation psychométrique validée**. Ces travaux de recherche ont été centraux dans le présent travail.

1.2.1 L'éco-anxiété : une détresse psychologique, un processus adaptatif

Hogg et al. (2021) définissent l'éco-anxiété comme un « **état psychologique de détresse mentale et émotionnelle** qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux ».

Cette définition montre que le concept d'éco-anxiété renvoie **d'abord à des préoccupations légitimes relatives à la crise environnementale**, rationnellement documentée par nombre de recherches des sciences « dures ». Le concept d'éco-anxiété renvoie ensuite, dans ses manifestations croissantes, **aux menaces sur le bien-être psychologique** allant jusqu'à **affecter la santé mentale**, à son pic d'intensité. En ce sens, l'éco-anxiété n'est pas une maladie mais peut rendre gravement malade.



Figure 1 : Continuum des 3 états en santé mentale

De fait, l'éco-anxiété doit être appréhendée comme une **détresse psychologique progressive** : elle se place sur un **continuum** (cf. figure 1) situé entre la santé mentale positive (bien-être psychologique) et les psychopathologies (ou maladies mentales) **susceptibles de toucher un nombre grandissant de Français**, à mesure que son intensité s'accroît, au rythme de l'annonce de catastrophes écologiques, qui augmentent leurs inquiétudes. **Si l'éco-anxiété se chronicise ou s'intensifie et que rien n'est fait pour l'enrayer**, elle peut donc **évoluer défavorablement**.

Cependant, l'éco-anxiété peut tout autant **évoluer favorablement**, dès lors qu'elle est envisagée comme un **processus adaptatif** face à la crise environnementale, à **condition qu'une régulation émotionnelle** (diminuant les inquiétudes) et un **passage à l'éco-action adapté aux ressources de l'individu** (accroissant son pouvoir-d'agir) **soient trouvés**.

L'éco-anxiété traduit des **inquiétudes résultant d'une prise de conscience plus ou moins aigüe** de la crise environnementale, de ses enjeux et de ses conséquences (« éco-conscience » ou « éco-lucidité »). Quand elle n'est pas paralysante et qu'elle se transforme en passage à l'action (« éco-engagement »), elle peut ainsi être considérée, comme l'un des **leviers pouvant contribuer à la transition environnementale** dont nos sociétés thermo-industrielles ont besoin. Ainsi, le concept d'éco-anxiété **ne peut être utilisé comme synonyme d'éco-lucidité ou d'éco-engagement** quand bien même ils sont liés, comme vu *supra*, au risque **d'invisibiliser la souffrance des éco-anxieux**.

Par ailleurs, l'éco-anxiété ne doit plus être **minimisée ou ramenée à un phénomène de mode**. Plus important encore, elle ne doit pas être réduite à un **argument idéologique** négligeant les souffrances des éco-anxieux.

L'éco-anxiété, lorsqu'elle est diagnostiquée avec un fort niveau d'intensité d'inquiétudes, **menace bien la santé mentale des individus**. Toutefois, comme le montrent les travaux de recherche, **du fait qu'elle est une détresse psychologique** (ou mal-être psychologique), **elle est à distinguer des psychopathologies** (ou maladies psychiatriques). L'éco-anxiété **ne peut (et ne doit) pas non plus être confondue avec les troubles anxieux ou la dépression** (quand bien même la chronicité et l'intensité de ces symptômes augmentant, ils peuvent conduire à ces psychopathologies).

1.2.2 La mesure de l'intensité de l'éco-anxiété et de ses manifestations

Dans leur nosographie (c.-à-d. le tableau clinique des symptômes de l'éco-anxiété), Hogg et al. (2021) décrivent **4 familles de manifestations éco-anxieuses** : les symptômes **affectifs** (inquiétudes, manifestations anxieuses), **cognitifs** (ruminations de pensées négatives relatives à l'environnement), **comportementaux** (troubles du sommeil, perte d'énergie au travail ou dans la vie personnelle, isolement social) et **conatifs** (anxiété de ne pas en faire assez pour l'environnement). À travers une échelle en 13 items mesurant l'intensité de ces manifestations éco-anxieuses constituant la *Hogg eco-anxiety scale (HEAS)*, Hogg et al. (2021) proposent un outil psychométrique, validé scientifiquement, susceptible **d'aider les praticiens au diagnostic différentiel des inquiétudes**, en calculant un score à partir des réponses individuelles (sur un score total de 39).

A partir d'un score d'éco-anxiété plus ou moins important sur l'échelle HEAS (et donc, en fonction des symptômes de fonctionnement au niveau affectif, cognitif, comportemental ou encore conatif de l'individu), il était en effet possible de **déterminer le niveau de détresse psychologique d'un individu**.

Toutefois, il est important de noter que les recherches n'avaient jusqu'à présent pas proposé d'étalonnage pour cet outil psychométrique, ainsi que le font par ex. les tests de QI avec les différentes catégories d'intelligence. Les travaux princeps de Hogg et al. (2021) ne donnaient **aucun repère en termes de comparaison à une population de référence** : à partir de quel score l'éco-anxiété est-elle à **risque** pour le fonctionnement général de l'individu ? Autrement dit, à **quel niveau d'éco-anxiété faut-il comprendre que la santé mentale de l'individu est menacée** ?

De plus, bien que l'HEAS fût pertinent pour évaluer la détresse psychologique individuelle, il ne permettait pas de comprendre **l'ampleur de l'éco-anxiété comme phénomène de société**. Par conséquent, il était nécessaire de réaliser un étalonnage de la version française de l'échelle de mesure de l'éco-anxiété (Sutter et al., 2023 ; Mathé et al., 2023) sur un échantillon représentatif de la population française.

Ce travail est une première, dans la mesure où l'étalonnage de l'intensité de l'éco-anxiété n'avait jamais été réalisé en France. Ainsi, il permet de **dresser l'état des lieux** de ce phénomène, de **catégoriser des niveaux d'intensité des manifestations éco-anxieuses** (afin d'identifier des scores-seuil de risque et de dangerosité pour la santé mentale) et enfin, **d'examiner l'influence potentielle de variables socio-démographiques** sur l'intensité de l'éco-anxiété des Français.

1.2.3 Une première en France : étalonner l'intensité de l'éco-anxiété

Pour effectuer l'**état des lieux de l'éco-anxiété en France** avec une approche objective qui rende compte du **continuum** qu'est cette détresse psychologique, l'étalonnage de l'intensité de l'éco-anxiété a été réalisé dans cette étude (suivant la méthode des rangs percentiles) sur un échantillon représentatif de la population française (recruté suivant la méthode des quotas).

Il s'agissait préalablement d'établir **les différentes catégories d'intensité d'éco-anxiété** en fonction du score obtenu par les répondants à l'HEAS (voir tableau 1 *infra*), pour ensuite pouvoir déclarer quantitativement (nombre de cas) et identifier qualitativement (types de symptômes) **les menaces à la santé mentale des Français**.

À partir de la distribution des scores d'éco-anxiété rapportés par les individus, **sept catégories d'intensité de l'éco-anxiété ont été définies**, allant de « Pas du tout éco-anxieux » à « Très fortement éco-anxieux ». Pour les symptômes les plus sévères, deux scores-seuil de **préoccupation clinique** ont été déterminés :

1/ Seuil de risque. Un premier score-seuil a été déterminé et marque la **limite basse** de la dernière catégorie d'intensité de l'éco-anxiété : « **Très fortement éco-anxieux** ». Il se situe au score de 25/39 – confirmant les observations de Sutter et al. (2023) sur une **population d'individus reçus en psychothérapie** pour le motif d'éco-anxiété.

2/ Seuil de dangerosité. Un second score-seuil a été déterminé et marque la **limite haute** de la dernière catégorie d'intensité de l'éco-anxiété : « **Très fortement éco-anxieux** ». Il se situe au score de 33/39 et constitue l'état le plus proche d'un état psychopathologique tiers. Dit autrement, ils concernent les **personnes en alerte santé, avec une éco-anxiété telle qu'elle peut basculer vers une psychopathologie réactionnelle**.

| Score éco-anxiété | Catégorie d'intensité |
|-------------------|---------------------------------|
| 0 | Pas du tout éco-anxieux |
| 1-8 | Très peu éco-anxieux |
| 9-12 | Peu éco-anxieux |
| 13-19 | Moyennement éco-anxieux |
| 20-24 | Fortement éco-anxieux |
| 25-32 | Très fortement éco-anxieux... |
| 33-39 | ...en risque psychopathologique |

Tableau 1 : Catégories d'intensité d'éco-anxiété en fonction du score obtenu à l'HEAS

Les résultats globaux ventilés en sept catégories d'intensité peuvent se résumer plus simplement en trois classes afin d'avoir un aperçu rapide des principales tendances en matière de santé mentale (figure 2) :

1/ la classe 1, pour les trois premières catégories d'intensité (« Pas du tout », « Très peu » et « Peu » éco-anxieux) rassemble des individus **pas ou très peu ou peu inquiets**, c.-à-d. qu'ils n'ont pas de symptômes d'éco-anxiété ou n'en éprouvent que très peu ou peu ; cela n'affecte pas leur état de santé mentale positive (bien-être psychologique), ce qui ne provoque pas de détresse psychologique (mal-être psychologique). Ainsi, **bien qu'ils puissent ressentir parfois de l'inquiétude en lien avec la crise environnementale, cette inquiétude est trop peu intense pour menacer leur santé mentale**. Cette classe concerne 75% de Français.

2/ La classe 2, celle des répondants « Moyennement éco-anxieux », représente un point de bascule vers deux possibilités : l'aggravement des symptômes ou leur atténuation. Première possibilité : **les premiers symptômes d'inquiétude apparaissent et commencent à se chroniciser**, montrant que l'état mental évolue vers un certain mal-être psychologique – à supposer qu'il était précédemment à un niveau d'intensité plus faible. Deuxième possibilité : **les symptômes d'inquiétude s'atténuent** ; cette possibilité concerne les personnes dont l'éco-anxiété est en train de s'apaiser et qui retrouvent une santé mentale positive. Cette classe touche 15% de Français.

3/ La classe 3, regroupe les répondants présentant les **inquiétudes les plus fortes** qui se situent dans les catégories « Fortement » et « Très fortement éco-anxieux » dont ceux « En risque pathologique ». Ce sont ceux avec une **détresse psychologique prononcée, voire très prononcée et un risque important pour leur santé mentale**. Cette classe regroupe 10% de Français.

Différencier ces catégories et classes est important pour envisager une prise en charge adaptée de ces populations.

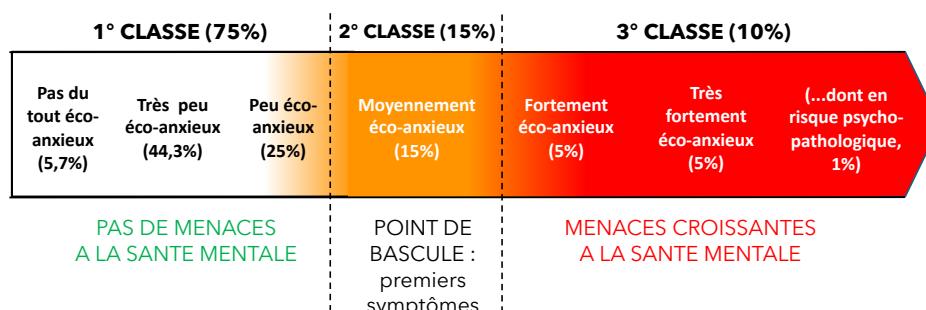


Figure 2 : Catégories d'intensité d'éco-anxiété et classes de résultats

Enfin, l'étalonnage a permis d'examiner l'influence de certaines variables socio-démographiques (par ex., le genre, l'âge, la région habitée) sur l'éco-anxiété et de formaliser des profils-type d'intensité d'éco-anxiété variables – caractérisés par différents symptômes cliniques – et d'établir des *personas*.

1.3 Principaux résultats

1.3.1 État des lieux de l'éco-anxiété en France par catégories d'intensité

La présente étude, réalisée avec un échantillon de 998 répondants âgés de 15 à 64 ans, représentatif de la population française (soit 42 millions de Français par extrapolation), montre un certain nombre de **chiffres édifiants** :

- **31,5 millions de Français (75%) ne seraient pas menacés par l'éco-anxiété parce qu'ils ne sont pas du tout éco-anxieux** (2,4 millions), **le seraient très peu** (18,6 millions) ou **peu** (10,5 millions).
- A l'inverse, **2,1 millions de Français (5%) se sentirait très fortement éco-anxieus au point qu'ils devraient bénéficier d'un suivi psychologique, parce que l'éco-anxiété menace leur santé mentale.**
- Parmi ces 2,1 millions de Français très fortement éco-anxieus, **420.000 d'entre eux seraient en risque psychopathologique du fait qu'ils sont susceptibles de basculer dans une forme de trouble psychopathologique connu** (dépression réactionnelle, trouble anxieux).
- **6,3 millions de Français seraient moyennement éco-anxieus** (soit 15% de Français), ils ont quelques symptômes d'éco-anxiété qui commencent à se chroniciser ; leur santé n'est pas encore menacée. Cette catégorie représente un point de bascule vers une menace à la santé mentale si l'éco-anxiété s'intensifie et s'installe dans le temps. Toutefois, certains d'entre eux sont également susceptibles d'évoluer vers la catégorie inférieure, sans que l'on puisse en déterminer la proportion.
- **Enfin, 2,1 millions de Français (5%) seraient fortement éco-anxieus.** Ils ont bon nombre de symptômes d'éco-anxiété et ont dépassé la précédente catégorie ; c'est une sous-population à surveiller **car ils peuvent potentiellement basculer au-delà du premier score-seuil et sont de futurs candidats à la catégorie « très fortement éco-anxieus ».**

Vu l'ampleur de ces chiffres, l'éco-anxiété peut être considérée comme un **enjeu de santé publique**.

Le tableau 2 récapitule le nombre de Français potentiellement concernés (par catégorie d'intensité de leur éco-anxiété). Pour faciliter la compréhension des principaux résultats, nous avons conservé la catégorisation en trois classes principales et leur pourcentage, ordonnées de manière croissante en termes d'intensité d'éco-anxiété. **Rappel : les extrapolations ci-dessus et ci-après dans le tableau sont des projections (et non des prédictions) destinées à donner une estimation indicative.**

| Catégorie d'intensité | % de la pop. | Extrapolation : nbr. de Français concernés | Classe et % de la pop. |
|---------------------------------|--------------|--|------------------------|
| Pas du tout éco-anxieux | 5,7% | 2 400 000 | Classe 1 75% |
| Très peu éco-anxieux | 44,3% | 18 600 000 | |
| Peu éco-anxieux | 25% | 10 500 000 | |
| Moyennement éco-anxieux | 15% | 6 300 000 | Classe 2 15% |
| Fortement éco-anxieux | 5% | 2 100 000 | |
| Très fortement éco-anxieux... | 5% | 2 100 000 | Classe 3 10% |
| ...en risque psychopathologique | 1% | dont 420 000 | |

Tableau 2 : Nombre de Français éco-anxieus estimés en fonction des catégories d'intensité (sur 42.000.000 de Français de 15 à 64 ans)

1.3.2 Influence des variables sociodémographiques sur l'éco-anxiété

Les analyses descriptives et prédictives menées sur les variables sociodémographiques ont non seulement permis d'identifier certains déterminismes sociaux de l'éco-anxiété des Français mais aussi de renverser certaines idées reçues.

1.3.2.1 Genre : les femmes plus éco-anxieuses que les hommes

Les femmes sont en moyenne plus éco-anxieuses ($n = 508$; moyenne = 10,67 ; écart-type = 7,18) **que les hommes** ($n = 488$; moyenne = 9,12 ; écart-type = 7,40). Néanmoins, **les hommes sont plus susceptibles de présenter une symptomatologie sévère**, au-delà du score de dangerosité.

L'analyse prédictive montre que **le genre est un facteur déterminant du niveau d'éco-anxiété : de manière significative, les femmes ont plus tendance que les hommes à être éco-anxieuses**.

1.3.2.2 Âge : les plus jeunes (15-24 ans) ne sont pas les plus éco-anxieux

L'éco-anxiété touche les Français de tout âge, contrairement aux idées reçues régulièrement véhiculées – qui tendraient à dire que l'éco-anxiété est un phénomène qui touche seulement les plus jeunes. C'est la classe d'âge des **25-34 ans qui présente le score moyen le plus élevé** ($n = 187$; moyenne = 11,25 ; écart-type : 8,26), tandis que les individus les plus âgés (50-64 ans) semblent moins sujets à des formes d'éco-anxiété sévères. Néanmoins, **ce sont les deux catégories d'âge des plus jeunes (15-24 ans et 25-34 ans) qui sont les plus exposées aux menaces les plus fortes à la santé mentale** : respectivement 8 et 10% d'entre eux sont « Très fortement éco-anxieux », contre 5% tous âges confondus.

L'analyse prédictive montre que **l'âge est un facteur déterminant du niveau d'éco-anxiété** : les individus de toutes les tranches d'âge les plus jeunes (c.-à-d. les 15-24, 25-34, et 35-49 ans) sont significativement plus éco-anxieux que les individus plus âgés (50-64 ans). Dit autrement, **de manière significative, les personnes plus âgées (50-64 ans) sont moins disposées à développer des symptômes éco-anxieux que toutes les autres classes d'âge (de 15 à 49 ans)**.

1.3.2.3 Activité professionnelle (CSP) : les retraités, les moins éco-anxieux

Ce sont les **retraités** ($n = 51$; moyenne = 8,35 ; écart-type = 4,55) qui présentent l'éco-anxiété moyenne la plus faible. Les **participants agriculteurs** ($n = 10$; moyenne = 16,6 ; écart-type = 9,5) apparaissent dans notre échantillon comme les **plus éco-anxieux** ; aucun d'entre eux n'est « Pas du tout éco-anxieux ». Ces résultats ne peuvent être retenus du fait de l'effectif faible de la catégorie des agriculteurs ($n = 10$), bien qu'il soit proportionnellement représentatif de la population française.

L'activité professionnelle ne permet cependant pas de prédire le niveau d'éco-anxiété de manière significative.

1.3.2.4 Zone habitée : les plus éco-anxieux, en agglomération parisienne

Les manifestations éco-anxieuses semblent davantage toucher les habitants des grandes villes. Les habitants de l'agglomération parisienne ($n = 182$; moyenne = 11,06 ; écart-type = 7,62) sont en moyenne plus éco-anxieux que les habitants de communes rurales ($n = 239$; moyenne = 9,1 ; écart-type = 7,45).

Les individus vivant en **Île-de-France** ($n = 198$; moyenne = 11,56 ; écart-type = 8,01) et en **Centre-Val de Loire** ($n = 41$; moyenne = 11,59 ; écart-type = 8,71) ont rapporté les scores d'éco-anxiété les plus importants. Par ailleurs, la **Région Parisienne** présente un taux d'éco-anxiété **deux fois plus élevé de cas à risque (Très fortement éco-anxieux)** que dans le **total de l'échantillon** ; le Sud-Ouest ($n = 109$; moyenne = 8,57 ; écart-type = 6,16) et le Nord-Est ($n = 222$; moyenne = 9,27 ; écart-type = 7,26) semblent être des régions plus épargnées avec les scores moyens d'éco-anxiété les plus faibles.

La zone habitée est un facteur influençant le niveau d'éco-anxiété. À mesure de l'augmentation de la taille de la ville, les préoccupations pour la crise environnementale et les symptômes associés sont plus importants.

1.3.2.5 L'intérêt pour l'environnement accroît l'éco-anxiété

Afin de mieux comprendre le phénomène d'éco-anxiété, l'intérêt pour l'environnement a été mesuré (en s'appuyant sur le concept scientifique de passion (Vallerand et al., 2003) pour l'environnement). Les résultats ont montré que 46,39% des participants de la présente étude présentaient un intérêt certain pour l'environnement. Ce fort intérêt pour la cause environnementale influence l'éco-anxiété : les participants définis comme **fortement intéressés par l'environnement sont largement plus éco-anxieux** ($n = 463$; moyenne = 12,91 ; écart-type = 7,62), que les participants peu intéressés ($n = 535$; moyenne = 7,28 ; écart-type = 5,94).

L'analyse prédictive confirme que **les individus intéressés par l'environnement sont significativement plus éco-anxieux que les individus non intéressés.**

1.3.2.6 Niveau d'étude : les moins diplômés sont les moins éco-anxieux

Les personnes de **niveau Bac +3 et Bac+4/5 sont les plus éco-anxieux** ($n = 102$; moyenne = 11,07 ; écart-type = 7,55 pour les uns ; pour les autres, $n = 158$; moyenne = 10,99 ; écart-type = 7,09) et non pas les plus diplômés (Bac+8 : $n = 52$; moyenne = 10,06 ; écart-type = 5,9). Les personnes sans diplôme ou avec des niveaux de diplômes inférieurs moins avancés (certificat d'études primaires ou brevet des collèges, CP-BEP) semblent moins éco-anxieux que les plus diplômés.

Cependant, le niveau d'éducation seul ne permet pas de prédire le niveau d'éco-anxiété de manière significative.

1.3.2.7 Parentalité : ceux qui n'ont pas d'enfant sont les moins éco-anxieux

Dans notre échantillon, le score moyen d'éco-anxiété est le plus élevé chez les participants ayant 2 enfants. Ceux qui n'ont pas d'enfants sont les moins éco-anxieux. Toutefois, si les études ont montré un recul de l'envie d'enfant parmi les éco-anxieux, la parentalité n'est pour autant pas un facteur prédictif du niveau d'éco-anxiété.

1.3.3 Des *personas* pour révéler la progressivité de l'intensité de l'éco-anxiété et ses menaces pour la santé mentale

L'éco-anxiété ne doit plus être entendue comme un état polarisé en deux possibilités seulement (« je suis éco-anxieux » vs « je ne suis pas éco-anxieux ») mais comme un *continuum*. En effet, au même titre qu'une fièvre à 38°C est *a priori* moins

grave qu'une fièvre à 41°C, il conviendrait donc, à chaque fois que l'on parle d'éco-anxiété (ou d'éco-anxieux), de la (les) **qualifier avec un adjectif exprimant son** (leur) intensité. Cela permet de véritablement saisir le vécu éco-anxieux de l'individu, et ainsi d'agir de manière appropriée, **surtout si sa santé mentale est menacée**.

Suivant un spectre continu, le présent travail a permis de **déterminer sept catégories d'intensité** (« je ne suis pas du tout éco-anxieux » à « je suis très fortement éco-anxieux » en passant par « je suis très peu/peu/moyennement éco-anxieux »), révélant une psyché plutôt proche de la santé mentale positive ou au contraire, en risque psychopathologique.

Les catégories d'intensité ont donné lieu à des *personas*, c.-à-d. des profils-type d'individus qui présentent une symptomatologie spécifique. La synthèse des symptômes caractéristiques des sept *personas*, en fonction de la catégorie d'intensité d'éco-anxiété est présentée dans le tableau 3.

| Persona | Catégorie d'intensité (% de la pop.) | Synthèse symptomatologique |
|------------------------|---|--|
| Éco-indifférent | Pas du tout éco-anxieux (5,7%) | L'éco-indifférent ne présente aucun symptôme d'éco-anxiété. |
| Éco-détaché | Très peu éco-anxieux (44,3%) | L'éco-détaché n'a presque aucun symptôme d'éco-anxiété ni inquiétudes. |
| Éco-soucieux | Peu éco-anxieux (25%) | L'éco-soucieux commence à être réceptif à la crise environnementale et aux nouvelles anxiogènes qui parfois l'inquiète, mais sans le stresser. |
| Éco-préoccupé | Moyennement éco-anxieux (15%) | L'éco-préoccupé commence à présenter quelques symptômes d'éco-anxiété du fait qu'il est de plus en plus préoccupé par les informations environnementales, mais rien qui ne menace durablement sa santé mentale, même s'il est plus souvent stressé qu'à l'habitude. |
| Éco-alarmé | Fortement éco-anxieux (5%) | L'éco-alarmé présente des symptômes d'éco-anxiété plus intenses et chroniques, ce qui commence à menacer sa santé mentale. Eco-stressé, il prend à cœur les informations anxiogènes qui le préoccupent plus de la moitié du temps au point de l'empêcher, parfois, de dormir. Il commence à s'isoler. |
| Éco-effrayé | Très fortement éco-anxieux (4%) | L'éco-effrayé a des symptômes prononcés d'éco-anxiété pratiquement tous les jours, dont les symptômes « comportementaux », prédicteurs d'une atteinte à la santé physique, qui commencent à s'activer. Il est stressé par la crise environnementale et ses conséquences qui l'effraient jusque dans son sommeil et l'épuisent. Il est ostracisé par son entourage qui ne supporte plus ses discours. |
| Eco-terrifié | En risque psychopathologique (1%) | L'éco-terrifié a des symptômes d'éco-anxiété permanents dont les « comportementaux », fortement activés. Il est traumatisé par les informations environnementales. Il ne peut plus réguler son éco-stress, il n'a plus aucune ressource pour y faire face. Il ne voit plus aucun avenir pour l'humanité, des idées noires et même des idées suicidaires peuvent l'assailler. |

Tableau 3 : Synthèse des symptômes par persona

De manière plus détaillée :

Les trois premières catégories d'intensité de l'éco-anxiété (classe 1 : « Pas du tout éco-anxieux », « Très peu éco-anxieux », « Peu éco-anxieux », qui représentent 75% de l'échantillon représentatif de la population française) **ne sont pas des sujets de préoccupation de santé mentale contrairement aux trois dernières** (classe 3 : « Fortement éco-anxieux », « Très fortement éco-anxieux » et parmi cette catégorie, « En risque psychopathologique », qui représentent 10% de la population française).

La catégorie « Moyennement éco-anxieux » (classe 2 : 15% de la population française) représente la **charnière** entre les trois premières catégories d'intensité et les trois dernières puisque c'est cette catégorie qui voit apparaître les premiers symptômes d'éco-anxiété, potentielle menace pour la santé mentale. C'est, de notre point de vue, **à partir de cette catégorie qu'il faut commencer à mettre en œuvre des actions de prévention** (avec des psychologues ou coachs experts en éco-anxiété en matière de santé mentale mais aussi via la mise en mouvement par des actions de sensibilisation et de transformation progressive des modes de vie ou de pensée – comme le promeut depuis plusieurs années l'ADEME) – et cela même alors que la santé mentale n'est pas immédiatement menacée, justement pour **éviter que l'éco-anxiété ne s'intensifie et ne se chronicise et évolue en une détresse psychologique accentuée**.

En ce qui concerne la classe 3 (10% de la population française), il conviendrait d'envisager une **prise en charge de psychologie clinique à partir de la catégorie « Fortement éco-anxieux »**, couplé d'un suivi psychothérapeutique pour les catégories « Très fortement éco-anxieux » et « En risque psychopathologique », avec le soutien d'un médecin-psychiatre pour cette dernière. Il serait souhaitable que **ces individus se trouvant dans ces trois dernières catégories soient accompagnés par des experts, personnels de soin**, du fait des dommages collatéraux sur la santé qu'une prise en charge hasardeuse d'une éco-anxiété à symptomatologie sévère pourrait engendrer.

1.4 Principales pistes de réflexion

Compte tenu de l'enjeu de santé publique sous-jacent aux niveaux d'intensité d'éco-anxiété les plus élevés, il est important de continuer à intervenir sur un plan **préventif** – pour **éviter que des niveaux d'intensité d'éco-anxiété faibles ne se développent avec ampleur alors qu'il est encore temps de les atténuer**. Il n'en reste pas moins vrai qu'une réflexion est aussi à mener en matière de soin – pour assurer une prise en charge adéquate des personnes très fortement éco-anxieuses.

1.4.1 Poursuivre les actions en faveur de la transition environnementale

Toutes les actions déjà menées pour **sensibiliser à la transition, pour proposer des solutions concrètes afin d'agir face aux enjeux environnementaux**, vont clairement dans le bon sens pour atténuer l'éco-anxiété et éviter de façon préventive à ce que le phénomène d'éco-anxiété ne s'aggrave en France. L'**action**, via l'éco-engagement, rassure l'éco-anxieux et apaise son éco-anxiété.

En particulier, il serait judicieux, pour prévenir la montée de l'éco-anxiété et limiter l'inquiétude des populations :

- De continuer à promouvoir sur un plan sociétal et institutionnel une **politique volontariste de transition environnementale** qui donne à voir une **espérance** et contribue à réduire l'éco-anxiété, avec des actions concrètes facilement actionnables par tous, où chacun peut faire sa part, même minime au démarrage : tous les gestes comptent.
- De **promouvoir des communications** donnant à proposer la vision d'un futur désiré, en accentuant la propagation de bonnes nouvelles – sans pour autant minimiser la prise de conscience des risques que l'humanité va devoir affronter – et en limitant les communications trop anxiogènes voire culpabilisantes.
- De **valoriser les éco-anxieux** comme étant dotés d'une certaine **éco-lucidité sur l'état de la planète et des risques environnementaux**, voire d'une certaine « **éco-clairvoyance** » sur ce qu'il faudrait faire pour faire avancer l'humanité sur la **transition environnementale**. Cette valorisation des éco-anxieux pourrait être utile pour les mobiliser sur les chantiers à mettre en œuvre pour la transition dont la société a besoin, sans minimiser les risques pour la santé mentale des formes les plus aiguës d'éco-anxiété (classe 3 et dans une moindre mesure classe 2). Ce serait aussi le premier pas pour **développer la résilience des populations** face aux risques environnementaux qu'elles vont devoir affronter.
- De **sensibiliser l'ensemble de la société à l'éco-anxiété, notamment les employeurs**, pour prévenir et limiter les facteurs de risque - dans les organisations, associations et collectifs de manière générale, et surtout accroître les facteurs de protection, par la mise en mouvement volontariste de ces mêmes organisations vers une transition, à même là aussi de rassurer les citoyens et plus spécifiquement les éco-anxieux.

1.4.2 Reconnaître l'éco-anxiété comme un risque pour la santé mentale

Au-delà des actions possibles en lien avec la transition environnementale, il faut se rendre à l'évidence aussi que l'éco-anxiété est un **enjeu de santé mentale voire de santé publique**, qui pourrait susciter une réflexion complète des institutions publiques en matière de prévention puis de prise en charge pour certains individus.

A titre de pistes de réflexion, par exemple, il pourrait être intéressant, sur un plan préventif :

- De donner accès aux Français en ligne et gratuitement à l'HEAS-VF pour qu'ils effectuent un **autodiagnostic** et bénéficient d'un **premier conseil psychologique** en cas de résultat indiquant une menace à leur santé mentale.
- De **perenniser l'état des lieux national** de l'éco-anxiété à l'aide d'études scientifiques, et de le conduire régulièrement afin de confirmer l'importance du phénomène et de suivre son **évolution**.
- De créer une **chaire de recherche sur l'éco-anxiété**, mettant en lien chercheurs et praticiens.
- D'explorer les alertes cliniques identifiées dans le présent rapport avec des **études complémentaires ad hoc conduites par des chercheurs**.

Sur un plan plus correctif, une réflexion pourrait être menée pour identifier le meilleur dispositif facilitant la prise en charge de l'éco-anxiété avec une démarche adaptée aux différents niveaux d'intensité de l'éco-anxiété. Les individus « Très fortement éco-anxieux » auraient en effet besoin d'être accompagnés par des **praticiens personnels de soin, dûment identifiés et aisément identifiables, formés au diagnostic différentiel et à la prise en charge spécifique de l'éco-anxiété**.

Là aussi, comme pistes de réflexion, il pourrait être intéressant de réfléchir à intervenir à différents niveaux, par ex. :

- former les **médecins généralistes** (durant leur formation initiale et en relais avec les ARS - Agences régionales de santé), les **médecins-psychiatres** et les **médecins du travail** (en formation continue) pour qu'ils identifient les éco-anxieux (en les évaluant avec la HEAS-VF) et les orientent vers des psychologues cliniciens experts en éco-anxiété voire des médecins-psychiatres.
- former des **psychologues cliniciens** motivés pour se spécialiser sur l'éco-anxiété et les réunir dans un réseau **ad hoc, référencé par les institutions**.
- envisager de créer un **réseau de coordinateurs formés aux enjeux de l'éco-anxiété**, intégrés par ex. dans les PTSMS (projets territoriaux de santé mentale) et dans les CLSM (Conseil local de santé mentale), en relais avec les ARS pour renforcer le soutien aux populations touchées par l'éco-anxiété.
- Sensibiliser les employeurs sur les **risques psychosocio-environnementaux**, pour une mise en place de plans de prévention des risques, notamment dans les métiers particulièrement exposés à la crise environnementale, en relais avec les Services de la santé au travail.

Une **réflexion pluridisciplinaire**, mêlant acteurs de la transition, communicants, professionnels de santé... pourrait avoir du sens dans la mesure où l'éco-anxiété fait **système**, afin de prévenir au mieux les risques d'accroissement de l'éco-anxiété en France, dans un contexte où la crise environnementale risque de s'aggraver, avec des impacts de plus en plus palpables pour les citoyens français.

2 Contexte du projet

La présente étude a été menée dans le champ de la psychologie environnementale qui examine, au sens large, les interactions et relations entre l'homme et son environnement (Moser, 2009 ; Moser & Weiss, 2003). La psychologie environnementale peut être définie comme une discipline spécifique, à la croisée de la psychologie sociale (pour ses théories et méthodologies) et de la psychologie de la santé (pour ses enjeux appliqués) (Fischer & Dodeler, 2009). Dans cette perspective, le travail décrit dans ce rapport s'est spécifiquement intéressé à certains des **liens qui existent entre la crise environnementale et les éventuelles menaces au bien-être psychologique des individus en France**, particulièrement ceux relatifs aux préoccupations anxieuses des populations quant à la crise environnementale, connus sous le vocable d'éco-anxiété.

2.1 Rendre visible le phénomène d'éco-anxiété en France

Bien que l'intérêt des sciences humaines et sociales (incluant praticiens et chercheurs) en France soit grandissant sur le sujet, **aucune étude n'a été menée**, à notre connaissance, **sur un échantillon représentatif de la population française afin de mesurer l'ampleur de l'impact des symptômes de l'éco-anxiété sur la psyché des Français**. En présupposant que l'éco-anxiété a un impact sur la santé mentale, combien de personnes en France peuvent être identifiées comme éco-anxieuses ? Par-delà, **comment discriminer les individus faiblement éco-anxieux** (exprimant des préoccupations anxieuses sans atteinte à la santé mentale), **de ceux qui le sont fortement** (nécessitant un suivi clinique adapté) ? Quels sont leurs profils ? Autrement dit, **y a-t-il des facteurs de risques, liés à des variables sociodémographiques** (genre, âge...) **qui pourraient déterminer le risque d'éco-anxiété** ?

Ce travail devrait, entre autres, permettre de créer de nouvelles connaissances en contribuant, d'une part, à envisager l'éco-anxiété non pas comme un effet de mode ou un levier idéologique mais comme une **potentielle menace à la santé mentale – lorsqu'elle dépasse une certaine intensité** ; d'autre part et de façon complémentaire, à diagnostiquer l'éco-anxiété selon des degrés d'intensité d'atteinte à la psyché. **Établir des catégories d'intensité de l'éco-anxiété est un travail essentiel**, à la fois pour outiller les cliniciens et professionnels de santé mais aussi pour mieux accompagner les individus, en discriminant ceux qui s'inquiètent de la crise environnementale sans en pâtir, de ceux qui en souffrent au point qu'ils risquent de glisser vers une psychopathologie.

Ce rapport décrit une étude menée en septembre à décembre 2024 sur un échantillon représentatif de la population française afin de répondre à trois objectifs :

- > Faire l'état des lieux de l'éco-anxiété en France.
- > Définir le(s) seuil(s) de préoccupation clinique à visée diagnostique.
- > Identifier les variations sociodémographiques en termes d'éco-anxiété et les facteurs qui doivent alerter.

2.2 La crise environnementale : une menace pour le bien-être individuel

Le terme de « crise environnementale » rassemble l'ensemble des atteintes à l'environnement (par ex., rejet de gaz à effet de serre, de polluants chimiques dans les sols ou les cours d'eau, de plastique dans les océans...) et ses conséquences néfastes sur le fonctionnement des cycles de la planète (par ex., dérèglement climatique, sécheresses ou inondations) et de ses biotopes (par ex., vitrification des sols, extinction massive d'espèces, menaces et/ou atteintes à l'humanité).

La prise de conscience de ces menaces inquiète de façon grandissante les populations du monde entier (Gousse-Lessard, 2022). Elles sont encore éparses à travers le globe mais sont susceptibles d'affecter le bien-être global des individus et plus particulièrement leur bien-être psychologique.

2.2.1 Des préoccupations grandissantes

Depuis plusieurs années, les publications en sciences humaines et sociales sur les inquiétudes face à la crise environnementale sont florissantes (pour une revue systématique, voir Jarrett et al., 2024) démontrant l'intérêt croissant des scientifiques – comme celui des pouvoirs publics, à comprendre les conséquences psychologiques du phénomène. Les chercheurs tentent de mesurer son ampleur à travers le monde, selon différentes approches.

Un grand nombre de recherches sur la thématique ont fait état des **opinions quant aux préoccupations des populations du monde entier sur la menace que représente la crise environnementale**. Par exemple, l'étude internationale conduite par le Centre de recherche Pew a montré que la majorité des personnes interrogées craignait que les changements climatiques menacent leur pays. C'est même la principale inquiétude dans 13 des 26 pays étudiés (Huang, 2019). Plus précisément, les résultats ont révélé une hausse significative des préoccupations environnementales dans ces pays, depuis 2013.

D'autres études ont cerné ces inquiétudes par le biais de critères sociodémographiques (par ex., Pihkala 2020). Suivant cette approche, Hickman et al. (2021) ont réalisé une enquête mondiale auprès des jeunes (c.-à-d., des personnes de 16 à 25 ans dans 10 pays différents). Les participants étaient interrogés sur leurs croyances en lien avec la crise environnementale. Les résultats ont révélé que 56% estimaient que « l'humanité était condamnée » et 39% déclaraient hésiter à avoir un enfant. De

plus, 75 % des jeunes sondés ont jugé le futur « effrayant ». Ces recherches mettent en évidence que les jeunes semblent particulièrement inquiets face aux changements climatiques sans pour autant que l'on sache ce qu'il en est pour les autres classes d'âge. Il en serait de même pour les femmes (Reser et al., 2012), pour les personnes disposant d'une plus grande éducation (Huang, 2019) et pour les individus vivant dans des régions plus vulnérables (Searle & Gow, 2010).

Dans ce qu'ils ont d'essentiel, ces résultats mettent en évidence le fait que la **crise environnementale a des conséquences directes sur le bien-être psychologique des populations du monde entier**, parce qu'elle suscite des inquiétudes affectant les croyances des individus sur le(ur) futur. Cependant, comme l'indiquent Gousse-Lessard et Lebrun-Paré (2022), ces recherches tentent de comprendre le phénomène de l'éco-anxiété à travers les « préoccupations » des individus relatives à la menace environnementale – leurs croyances, opinions –, plutôt qu'à travers les effets de ces préoccupations sur leur santé mentale – leurs symptômes sur le versant psychologique.

2.2.2 Des conséquences pour le bien-être psychologique des individus

Au-delà de « simples préoccupations », rationnelles et légitimes, la prise de conscience de la menace environnementale est susceptible d'impacter négativement la santé mentale des individus et des communautés provoquant un état « d'anxiété climatique » – et ce, même s'ils ne sont pas directement confrontés à ses effets (par ex., Clayton & Karazsia, 2020 ; Coffey et al., 2021). En d'autres termes, la reconnaissance de cette crise **peut entraîner d'éventuels symptômes affectant l'équilibre psychique voire la santé mentale des individus**.

Aussi appelée « anxiété liée à l'environnement », l'anxiété climatique fait spécifiquement référence aux émotions négatives ressenties face à la crise environnementale (Hogg et al., 2021 ; 2024). Elle permet d'appréhender différentes « éco-émotions » (Agoston et al., 2022) et leur intensité, et ainsi de cerner l'impact de la crise environnementale sur les états internes individuels (pour une taxonomie, voir Pihkala, 2022). L'anxiété climatique est définie par Clayton et Karazsia (2020) comme une affection multidimensionnelle pour la santé mentale pouvant provoquer des altérations sur les plans affectif, cognitif et comportemental – les catégories classiques pour juger d'une détresse psychologique. Elle peut se mesurer à travers plusieurs instrumentations : l'échelle d'anxiété liée au changement climatique (CAS, Clayton & Karazsia, 2020), l'échelle d'inquiétude liée au changement climatique (Stewart, 2021) ou encore l'échelle de détresse et d'atteinte liée au changement climatique (Hepp et al., 2023).

Bien que ces moyens d'évaluation permettent bien d'évaluer des symptômes – plutôt que des croyances ou opinions –, ils ne rendent compte que des affections psychologiques face à la principale thématique qu'est le changement climatique. Pourtant, la crise environnementale est plus vaste, et intègre, en amont du changement climatique, des problématiques liées à l'activité humaine (par ex., de production de gaz à effet de serre) et en aval, des conséquences au changement voire au dérèglement climatique (par ex., canicule, inondations, pertes agricoles). De plus, le concept d'anxiété climatique, et ses échelles de mesure, font fi de l'aspect conatif des individus affectés par la menace environnementale, c.-à-d., l'atteinte sur leur pouvoir d'agir, et plus précisément leur sentiment d'impuissance actuel (ou à venir) à faire face à la crise.

C'est à travers les limites de ce cadre théorique qu'est né le concept d'éco-anxiété – qui s'enracine donc dans celui d'anxiété climatique. Bien que ces deux notions aient été utilisées de manière interchangeable dans la littérature pendant plusieurs années, il s'agit bien de construits psychologiques conceptuellement différents (Coffey et al., 2021). En effet, d'une part, telle qu'envisagée par Hogg et al. (2021), la notion d'éco-anxiété est plus large que les approches centrées sur les perturbations climatiques. D'autre part, en plus de la mesure des troubles psychologiques, c.-à-d., des symptômes affectifs, cognitifs et comportementaux de la vie d'un individu, elle englobe la dimension conative spécifique – soit le souci d'agir en faveur de l'environnement, qu'il soit effectif ou empêché, par-delà les manifestations intellectuelles et émotionnelles. Pour ces raisons, la présente étude s'est spécifiquement intéressée à la notion d'éco-anxiété, plus intégrative et plus robuste que les précédents construits, pour cerner la détresse psychologique des individus face à la crise environnementale.

2.3 L'éco-anxiété : un état adaptatif à risque psychopathologique

Médiatisée de façon exponentielle depuis 2021 (Sutter & Chamberlin, 2023), l'éco-anxiété a d'abord été décrite auprès du grand public comme un phénomène aux contours flous, mêlant opinions et éco-émotions négatives (par ex., « l'éco-colère ») avec des postures idéologiques quant à ses causes (par ex., « Ne soyez plus éco-anxieux, soyez éco-furieux » de Lordon ; YALEFEU, 2022¹), sous-estimant parfois ses conséquences sur la santé mentale des individus. Par ailleurs, le fait qu'il n'existe pas encore de définition consensuelle de l'éco-anxiété du point de vue médical n'a pas aidé à éclaircir le concept et ses enjeux pour la société. En effet, l'éco-anxiété n'est ni référencée dans le Classement international des maladies (CIM) géré par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ni dans le répertoire américain des troubles mentaux (DSM-5, American Psychiatric Association, 2000).

Forts de recherches montrant son impact sur la psyché (conduites pour les premières depuis la fin des années 1990), les chercheurs s'accordent aujourd'hui à parler de l'éco-anxiété comme d'**une détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut éprouver en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux** » (Hogg et al., 2021). Il s'agit donc d'un état de détresse psychologique caractérisé par l'appréhension d'une menace à venir – sur la base des constats relatifs aux atteintes à l'environnement et pas seulement en lien avec le climat,

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=GmbldyYDW2M>

perçue comme particulièrement imprévisible et incontrôlable par les individus éco-anxiens (Gousse-Lessard & Lebrun-Paré, 2022).

Nonobstant cette définition, il faut signaler que l'anxiété en lien avec la menace environnementale n'est pas systématiquement synonyme de mal-être. Au contraire, elle peut être comprise comme une **réponse adaptative** à la crise actuelle, qui pourrait être **source de santé mentale positive** chez certains individus, à condition qu'elle soit transformée **en moteur d'action** (Gousse-Lessard, 2022 ; Verplanken et al., 2020), notamment au service de la transition environnementale.

2.3.1 Continuum en santé mentale et éco-anxiété

L'éco-anxiété s'apparente à une **réaction d'anxiété normale** face à la teneur des enjeux environnementaux. Dans certains cas, cet état peut, contrairement aux idées reçues, permettre à l'individu éco-anxieux de **maintenir une santé mentale positive** (c.-à-d. un état de bien-être psychologique contribuant à sa santé), notamment en passant à l'éco-action *ad hoc* et en nourrissant un engagement en faveur de l'environnement – **en phase avec sa perception et l'auto-évaluation de son pouvoir d'agir et de ses capacités et ressources**, à l'instar du *coping* dans la mécanique du stress (Folkman et al., 1986 ; Folkman & Lazarus, 1988).

Dans d'autres cas, l'éco-anxiété **peut devenir paralysante** tant elle génère un stress intense et chronique face à l'impuissance perçue par l'éco-anxieux à faire face à ces enjeux qui dépassent non seulement ses ressources personnelles mais aussi celles de collectifs (institutions, organisations) voire d'États (par ex., il n'existe à l'heure actuelle aucun moyen rationnel mobilisable pour lutter contre la fonte de la banquise). Dans ces conditions, l'éco-anxiété est susceptible de plonger progressivement les individus éco-anxiens dans un état de **détresse psychologique** (c.-à-d., de mal-être), pouvant aller jusqu'au développement de troubles psychiques importants comme une dépression réactionnelle (Hogg & al., 2021 ; Sutter & Chamberlin, 2023).

L'éco-anxiété, **n'est donc *a priori* pas une maladie mentale**, au sens où elle se distingue bien de psychopathologies avérées comme la dépression ou le trouble anxieux généralisé (Hogg et al., 2021). De la même manière, ressentir de l'anxiété (une réaction adaptative de courte durée face à une situation stressante) n'est pas systématiquement caractéristique d'un trouble anxieux (une réaction d'inquiétude intense et excessive qui perdure, comme dans le trouble anxieux généralisé). En revanche, **l'état d'éco-anxiété est susceptible de mener à des troubles psychologiques sévères lorsqu'elle s'intensifie et/ou se chronicise**. Ainsi, l'éco-anxiété impacte la santé mentale des individus en suivant un *continuum*, comme présenté en figure 1 : du bien-être (ou santé mentale positive) à la psychopathologie, en passant par la détresse psychologique, communément appelée mal-être.

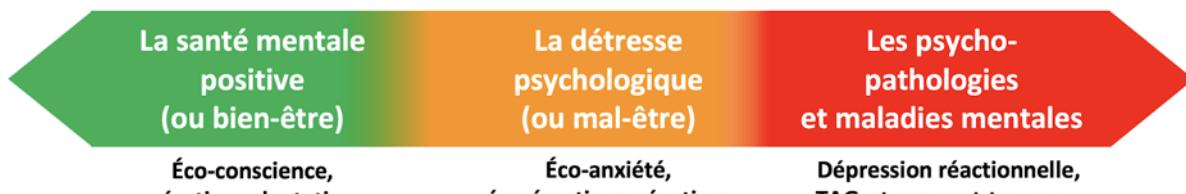


Figure 2 : Continuum des 3 états en santé mentale

Appréhender l'éco-anxiété via un **continuum** est fondamental, dans la mesure où cela permet de distinguer avec plus de granularité le vécu éco-anxieux des individus (plutôt positif ou plutôt négatif) et les risques associés. Cela suggère que les individus éco-anxiens en santé mentale positive (bien-être) sont susceptibles de basculer potentiellement dans une détresse psychologique (par ex., en ressassant sur la durée voire en ruminant avec une intensité croissante des informations anxiogènes sur la crise environnementale et en éprouvant des émotions négatives associées). De la même manière, si la détresse psychologique se chronicise et/ou s'intensifie à l'extrême, les individus éco-anxiens sont **susceptibles de déclencher une psychopathologie associée**.

Dans un sens plus positif, concevoir l'état d'éco-anxiété à travers un *continuum* permet de supposer que des individus éco-anxiens en détresse psychologique voire en état psychopathologique sont susceptibles de **recouvrer un état de santé mentale positive**. Finalement, l'éco-anxiété est un phénomène processuel, subtil et complexe dont il ne faut pas sous-estimer les conséquences sur la santé et les enjeux existentiels (Sutter & Chamberlin, 2023 ; Sutter & Chamberlin in Bernaud et al., 2025). L'éco-anxiété peut s'intensifier par la combinaison de différents symptômes qui font système – devenant délétère pour le fonctionnement global des individus éco-anxiens.

2.3.2 Tableau clinique : les symptômes de l'éco-anxiété

Les manifestations de l'éco-anxiété peuvent se manifester à travers différents types de symptômes. Plus précisément, d'après les travaux de Hogg et al. (2021), on distingue quatre « familles » de troubles dus à un vécu éco-anxieux.

Le vécu éco-anxieux débute fréquemment par l'exposition à des connaissances sur la thématique de la crise environnementale, entraînant la prise de conscience des conséquences néfastes pour le monde actuel. Ces savoirs peuvent aboutir à des **symptômes « cognitifs »**, tels que les ressassemements et ruminations – produisant des **pensées récurrentes et intrusives, qui gênent le fonctionnement mental « normal » des individus**.

De plus, penser à la crise environnementale et à ses contenus anxiogènes peut générer des ressentis désagréables ou « éco-émotions » chez les individus éco-anxieux qui s'apparentent à des **symptômes « affectifs »**. Il s'agit d'émotions négatives (principalement la peur, mais aussi corolairement la tristesse, le dégoût ou la colère) qui **alimentent les inquiétudes des individus et peuvent mener à une anxiété d'anticipation quant aux problématiques à venir**.

L'éco-anxiété peut également s'observer à travers des **symptômes « conatifs »**, c'est-à-dire liés à l'action. Ces symptômes réfèrent à l'anxiété liée à la difficulté voire à l'impossibilité d'agir : les individus pensent ne pas pouvoir faire face à la hauteur des enjeux de la crise environnementale. Autrement dit, ils traduisent un **sentiment anxieux d'impuissance face à l'ampleur des défis environnementaux**.

Enfin, les manifestations de l'éco-anxiété peuvent entraîner des **symptômes « comportementaux »**. En effet, le coût psychique des ruminations et des affects peut engendrer des conséquences sur certaines dimensions physiologiques et sociales de l'individu. Les préoccupations et ruminations peuvent peser sur le sommeil et engendrer une perte d'énergie qui entraînent des difficultés à travailler ou étudier. Le vécu intense de cette forme d'anxiété peut pousser au repli sur soi, créant un **isolement social**. Cet isolement découle souvent d'un sentiment d'incompréhension ou de décalage par rapport aux autres (mêmes les plus proches), qui ne partagent pas nécessairement la même préoccupation face à la crise environnementale.

Ces symptômes sont vécus plus ou moins intensément selon les individus ; c'est ce qui va définir le degré d'intensité voire de dangerosité de l'éco-anxiété et **discriminer les éco-anxieux entre eux** : ceux qui sont menacés dans leur santé mentale, ceux qui ne le sont pas. **D'où l'importance de la définition d'une échelle de mesure psychométrique** (et non d'une autre échelle type sondage d'opinion) **dotée de ce pouvoir de discrimination**.

2.3.3 Quantifier l'éco-anxiété : l'échelle de Hogg et al. (2021)

Les récents travaux de recherche menés par l'équipe de chercheurs australo-néozélandais pilotée par Hogg se sont intéressés à mesurer les manifestations de l'éco-anxiété avec une instrumentation *ad hoc*. Plus précisément, ils ont validé une échelle psychométrique de l'éco-anxiété en 13 items (*Hogg Eco-Anxiety Scale*, HEAS, Hogg et al., 2021) qui intègrent quatre sous-échelles évaluant les différentes familles de symptômes : les symptômes **affectifs** (inquiétudes), les symptômes **cognitifs** (ruminations), les symptômes **comportementaux** (troubles du sommeil, isolement, difficultés à travailler ou étudier), les symptômes **conatifs** (anxiété liée au fait de pas en faire assez pour l'environnement). Le score d'éco-anxiété rapporté par les individus se calcule sur une échelle de 39 (additionnant chacun des scores par familles de symptômes). Puisque multifactorielle, cette évaluation présente l'avantage de mieux cerner la nature de l'éco-anxiété vécue par les individus en proposant différents scores par familles de symptômes. Elle permet ainsi de distinguer des **profils d'éco-anxieux (personas)** et d'envisager de potentiels **diagnostics différentiels** pour les praticiens et des **suivis cliniques appropriés** pour les différentes catégories de patients éco-anxieux.

Les analyses effectuées sur la version originale en langue anglaise de l'HEAS (Hogg et al., 2021) ont montré que l'ensemble des items présente une **charge factorielle satisfaisante** (c.-à-d., que tous items étaient utiles pour évaluer l'éco-anxiété). Aussi, elles ont montré que l'outil disposait d'une **cohérence interne élevée** (les indices α de Cronbach de chacune des sous-échelles et de l'ensemble de l'échelle sont très bons, signifiant que les différents items mesurent bien le même concept psychologique). De plus, l'examen de la validité du construit a montré qu'il existe des **corrélations entre l'éco-anxiété et les scores de dépression, d'anxiété et de stress**, indiquant que ces pathologies sont susceptibles de s'influencer – c.-à-d., de covarier. En revanche, Hogg et al. (2021) n'ayant pas assorti leur échelle de catégories permettant de discriminer les éco-anxieux selon l'intensité de leur éco-anxiété, **il n'est pas possible de savoir à partir de quel score (sur 39) la détresse psychologique des individus éco-anxieux doit être « inquiétante » voire « dangereuse » du point de vue de la santé mentale**. C'est, entre autres, un des objectifs de la présente étude que de donner cette visibilité à partir d'un étalonnage représentatif de la population française.

L'échelle de mesure de l'éco-anxiété de Hogg et al. (2021) ayant été transposée dans l'univers culturel français (HEAS-VF, Sutter et al., 2023 ; Mathé et al., 2023), il paraît désormais **envisageable de diagnostiquer cette détresse psychologique spécifiquement liée à la crise environnementale dans le contexte hexagonal**. Mathé et al. (2023) ont montré que la structure factorielle et la validité de l'échelle en langue française sont comparables à celles de la version originale, tout comme la version turque (Türkarslan et al., 2023) et la version portugaise (Sampaio et al., 2023) ; ces résultats confirment que l'éco-anxiété est un construit multidimensionnel dont la mesure en quatre familles de symptômes est adaptée, quel que soit le contexte culturel.

Toutefois, en l'état actuel des connaissances, la version française de l'échelle de Hogg (HEAS-VF) ne permet que de constater l'éco-anxiété au niveau quantitatif (c.-à-d., une mesure des manifestations éco-anxiéuses) : en d'autres termes, elle n'était pas adéquate pour diagnostiquer avec rigueur les éco-anxieux en mal-être psychologique – en fonction de catégories d'intensité. En effet, bien que l'échelle HEAS-VF fournit un score d'éco-anxiété pour chaque individu sur 39 (permettant aussi de les comparer entre eux numériquement), **il n'est pas possible d'interpréter ce score** (et de conclure sur la menace à la santé mentale de l'individu) **en l'absence d'un étalonnage de référence établi à partir d'un échantillonnage rigoureux**. Ainsi, pour pouvoir employer cet outil à des fins cliniques, il est nécessaire de déterminer des scores-seuil (à partir d'un échantillon représentatif de la population française) permettant à terme aux praticiens d'identifier les individus présentant une éventuelle détresse psychologique.

A notre connaissance, **aucun travail de recherche d'étalonnage n'a été mené en France sur cette thématique**. C'est pour cette raison, que dans la présente étude, l'étalonnage de la mesure de l'éco-anxiété (développée par Sutter et al., 2023) a

été réalisé avec un échantillon de la population française, dans le but d'identifier des catégories d'éco-anxiété, et d'en mesurer l'ampleur. Ce travail a été conduit dans une perspective de prévention en matière de santé mentale (c.-à-d. pour enrayer la détresse psychologique individuelle en la traitant de façon pertinente), voire d'alerte en matière de santé publique (c.-à-d. pour rendre compte de l'impact de cette détresse psychologique au sein de la population française en termes d'intensité d'éco-anxiété et de nombre de personnes concernées).

2.4 Qualifier l'intensité de l'éco-anxiété des Français

Rappelons que l'éco-anxiété (même lorsqu'elle est peu intense) rend compte d'inquiétudes « pertinentes » quant à la crise environnementale, au sens où celles-ci sont fondées sur des études scientifiques avérées et des faits sur l'état du monde. Les prévisions des scientifiques se réalisent, comme le constatent les éco-anxieux, et elles continueront à s'actualiser de façon plus intense à l'avenir si rien n'est concrètement fait pour les faire mentir. Ainsi, il faut prendre les inquiétudes des éco-anxieux au sérieux : ils appréhendent (par anticipation) des menaces justifiées, bien que la peur n'évite pas le danger... Qui reprocherait à un piéton (inquiet) d'en prévenir un autre (inattentif), sur le risque que ce dernier prend pour sa vie en traversant la route devant un bus qu'il n'a pas vu venir ?

Finalement, on peut considérer que les éco-anxieux ont une certaine forme « d'éco-lucidité » (Desbiolles, 2020) voire « d'éco-clairvoyance » (Sutter & Chamberlin, 2023) quant à la crise environnementale ; ils comprennent avec une certaine acuité la chaîne causale qui relie les méfaits des sociétés thermo-industrielles à la dégradation de l'environnement ; **ils voient clair quant aux conséquences qui se profilent pour l'humanité** – si rien n'est fait pour changer les modes de fonctionnement desdites sociétés, dans la droite ligne des prévisions scientifiques qui se réalisent au fil des ans « au rythme croissant des catastrophes », telles que relayées de plus en plus fréquemment par les médias.

Cette « éco-lucidité » (ou « éco-clairvoyance »), si elle peut être bénéfique pour faciliter la mise en mouvement – « l'éco-engagement » –, ne doit pas être confondu avec l'éco-anxiété ; le concept d'éco-lucidité parle de l'état de conscience des individus sur la crise environnementale ; elle peut, pour certains, ne pas générer d'inquiétudes ; pour d'autres, en revanche, elle peut générer du mal-être psychologique chez ces individus qui sont submergés par ces mauvaises nouvelles s'ils n'ont pas les ressources pour y faire face, développant de ce fait des symptômes d'éco-anxiété particulièrement sévères.

La présente étude a donc été menée avec l'ambition de qualifier l'intensité de l'éco-anxiété des Français, c.-à-d. le niveau d'inquiétudes provoquées par la prise de conscience des enjeux environnementaux et leur impact sur la santé mentale, grâce à un étalonnage des scores rapportés par un échantillon représentatif de la population française. Avec cet étalonnage, ont été définis :

- **des scores-seuil de préoccupation clinique** pouvant permettre de faciliter la détection voire la prise en charge des individus les plus éco-anxieux.
- **différentes catégories d'intensité de l'éco-anxiété**, facilitant la compréhension du phénomène via un continuum d'évolution des symptômes associés.

Ces éléments sont susceptibles de rassurer tant les personnels de soin confrontés aux éco-anxieux que les éco-anxieux eux-mêmes. En effet, pour les personnels de soin, la mesure normée permet d'une part d'affiner le diagnostic différentiel et d'autre part de poser un pronostic d'évolution plus juste et moins incertain. Pour les éco-anxieux, la mesure normée permet de parler avec justesse de leur éco-anxiété : dédramatiser et rassurer. Dédramatiser, pour ceux dont l'intensité de l'éco-anxiété est modérée, ce qui les place dans un état proche de la santé mentale positive, état qu'il est possible de retrouver ; rassurer pour ceux en souffrance dont l'éco-anxiété est intense et qui les place en situation de risque, en leur proposant un accompagnement approprié qui permette de prévenir l'évolution défavorable de ce risque, avec un parcours de soin adapté.

Dans le cadre de la prévention des risques en santé au travail et de l'obligation de sûreté qui incombe aux employeurs, disposer d'une telle instrumentation, à la main des psychologues du travail et/ou des personnels en Santé et sécurité au travail, permet aussi d'objectiver l'impact d'activités contribuant à la crise environnementale, particulièrement celles directement imputables aux employeurs, sur la santé mentale de leurs employés en provoquant leur éco-anxiété. Quantifier l'éco-anxiété selon une démarche étiologique *ad hoc*, permet de mettre en place des plans de prévention adaptés, pour mieux prévenir le risque de dégradation de la santé mentale au travail par des mesures correctives de prévention.

Enfin, sur un plan plus sociétal, la définition de ces catégories et de ces scores-seuil peut faciliter une appréhension plus précise de l'intensité de l'éco-anxiété des Français, pour faire des choix éclairés en matière de santé publique et mieux définir les actions à mener pour prévenir ces nouveaux risques pour la santé, ou pour les prendre en charge.

2.4.1 Déterminer des scores-seuil de préoccupation clinique

Pour qu'il soit représentatif de la population française, l'échantillon de la présente étude a été recruté suivant la méthode des quotas (voir Section 3.1.1.). Puis, pour interpréter des scores selon ce groupe « normatif » (celui des Français), la méthode des rangs par percentiles a été utilisée (voir Section 3.3.1.).

Cette dernière approche statistique est utilisée pour évaluer la position relative d'un score (c.-à-d., son rang) dans un ensemble de données (c.-à-d., la population de référence). Plus précisément, elle ordonne les scores recueillis de manière proportionnelle, en fonction de la distribution des données. Cela permet de réaliser une catégorisation des données, qui

facilite l'interprétation des scores d'un individu selon un degré d'intensité par rapport à l'ensemble de l'échantillon – défini comme cadre de comparaison normatif.

En adoptant une approche dimensionnelle et suivant les recommandations de Aguert et al. (2023), des **scores-seuil de préoccupation clinique** ont été déterminés. Ces derniers correspondent aux 95^{ème} et 99^{ème} rangs percentiles de la distribution générale (concernant respectivement 4 % et 1% des individus répondants), comme le montre la figure 2.

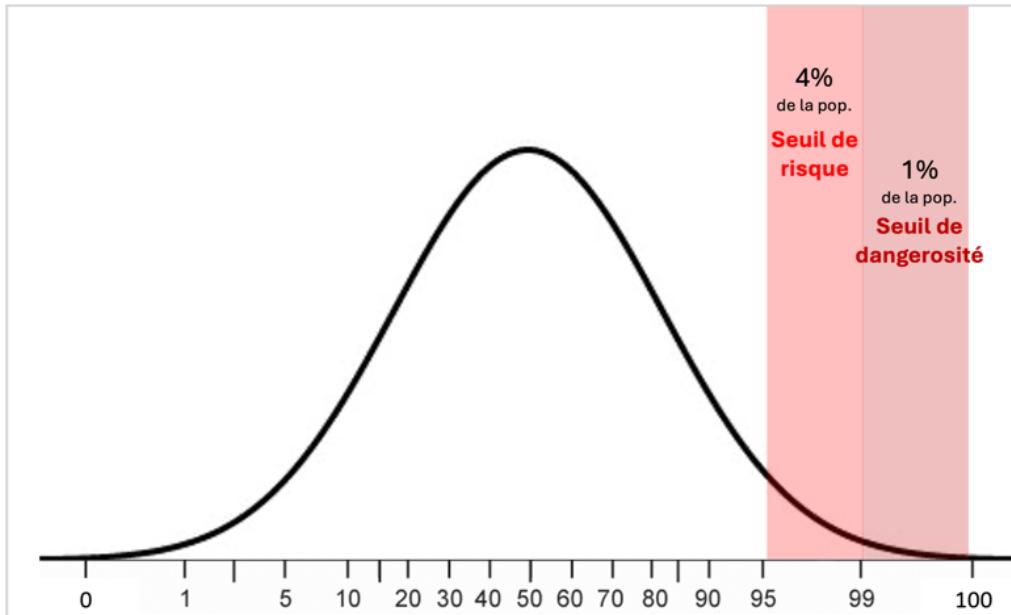


Figure 3 : Définition des scores-seuil de préoccupation clinique suivant une distribution théorique

Il est important de souligner que nous avons choisi de préférer identifier deux valeurs comme « seuils » (plutôt qu'une) pour deux raisons : 1/ permettre aux **décideurs de prendre la mesure du nombre de cas à risque et à dangerosité** auxquels les populations sont exposées ; 2/ permettre aux **praticiens de mieux appréhender les besoins de suivi clinique d'un individu** (notamment en termes d'urgence de soin).

2.4.2 Définir des catégories d'intensité de l'éco-anxiété en France

En outre, afin d'être en mesure de qualifier l'éventail des scores possibles d'éco-anxiété sur l'entièreté de l'échelle HEAS-VF (en complément des scores-seuil) et de pouvoir rendre compte de différents niveaux d'éco-anxiété en France, différentes catégories d'intensité des scores d'éco-anxiété ont été définies. Pour les déterminer, nous avons choisi de privilégier une approche granulaire avec plusieurs « paliers », correspondant à **des niveaux d'intensité d'éco-anxiété plus ou moins importants**.

Deux principes ont prévalu quant à la réflexion conduite pour formaliser les intervalles de scores et les différentes catégories d'intensité de l'éco-anxiété :

Le premier principe renvoie à la **façon de mesurer le phénomène** d'éco-anxiété qui par nature suit un *continuum*. En effet, contrairement à certaines pathologies (par ex., le Covid) pour lesquelles l'évaluation est binaire (soit on a le Covid et on est malade soit on ne l'a pas et on n'est pas malade), la **mesure de la détresse psychologique** qu'est l'éco-anxiété doit **s'envisager de façon progressive**, selon des **degrés d'intensité** se rapprochant de seuils de risque, voire de dangerosité, pour la santé mentale des individus, en s'agrémentant d'un extrême à l'autre du *continuum* (de « pas du tout intense » à « très fortement intense »). Pour mesurer l'éco-anxiété, il convient d'utiliser une **approche continue**, comme un thermomètre mesurant la fièvre selon plusieurs degrés, l'individu étant décrit comme « plus ou moins fiévreux ».

Le deuxième principe renvoie à la nécessité d'établir des **catégories d'étalonnage conformes à la réalité clinique de l'éco-anxiété**, à deux niveaux :

- au niveau **individuel** : afin d'évaluer **l'intensité** de l'éco-anxiété vécue par les personnes évaluées comme éco-anxieuses, à partir de leur score à l'HEAS-VF ;
- au niveau **épidémiologique** : pour cerner de façon descriptive **le nombre** de personnes touchées par tel ou tel niveau d'intensité d'éco-anxiété. En segmentant la distribution statistique théorique des scores d'éco-anxiété (de 0 à 39) avec la méthode des rangs percentiles (de 0 à 100), il a été possible, pour la présente étude, de définir **des catégories d'intensité progressives** (voir figure 3) et le pourcentage de la population concernée.

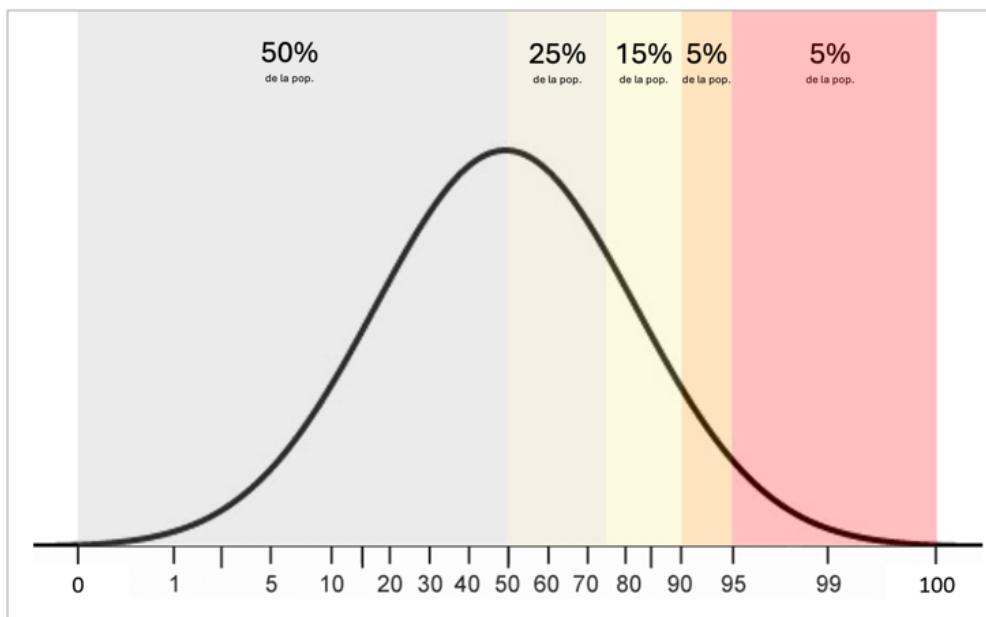


Figure 4 : Définition des catégories d'intensité des scores d'éco-anxiété suivant une distribution théorique

2.4.3 Identifier d'éventuels facteurs déterminants de l'éco-anxiété

Comme évoqué dans l'introduction du présent rapport (Section 2.2), nombre d'études scientifiques (par ex., Hickman et al., 2021; Reser et al., 2012; Searle & Gow, 2010) ont abordé la mesure de l'éco-anxiété sous l'angle des critères sociodémographiques. Cependant, ces recherches ont plutôt mis en relation les variables sociodémographiques avec les « préoccupations » pour la crise environnementale (c.-à-d. les croyances, opinions) – plutôt que sur l'éco-anxiété en elle-même et ses symptômes.

2.4.3.1 Piste 1 : le genre et l'âge

A l'inverse, on peut légitimement se demander **en quoi le genre et l'âge des individus ont-ils *a priori* une éventuelle influence sur l'éco-anxiété** – mesurée suivant l'échelle de Hogg et al. (2021) validée en langue française (Mathé et al., 2023 ; Sutter et al., 2023). Nombre d'idées reçues laissent à penser que plus on est jeune, plus on est éco-anxieux, voire que ce serait un mal-être spécifique aux premières classes d'âge puisque leur avenir est davantage « devant eux » que les classes d'âge les plus avancées. Par ailleurs, la littérature scientifique a déjà démontré que les femmes sont, en général, plus anxieuses que les hommes (pour une méta-analyse, voir Farhane-Medina et al., 2022 ; dans le domaine des préoccupations en lien avec la crise environnementale, voir Reser et al., 2012) ; qu'en est-il vraiment concernant le vécu éco-anxieux, c.-à-d. les manifestations liées à l'éco-anxiété ?

À notre connaissance, les seuls travaux questionnant dans quelle mesure ces critères impactaient le niveau d'éco-anxiété des Français (Mathé et al., 2023) ont conclu à des **résultats contraires aux idées reçues précédemment décrites** : les plus jeunes ne semblaient pas plus éco-anxieux que les autres classes d'âge ; les femmes pas vraiment plus éco-anxieuses que les hommes. L'échantillon étudié par Mathé et al. (2023) n'était cependant pas représentatif de la population française. Qu'en est-il réellement ?

Dans la même veine, y aurait-il d'autres facteurs déterminants de l'éco-anxiété ? Une récente étude (Messmer et al., en préparation) suggère que **le concept de « passion » pour l'environnement pourrait influer directement sur l'intensité de l'éco-anxiété**. Cependant, ces résultats sont basés sur un échantillon de convenance (c.-à-d. un échantillon qui n'était pas non plus représentatif de la population française).

2.4.3.2 Piste 2 : l'intérêt pour l'environnement

L'intérêt pour l'environnement a été mesurée dans cette étude en s'appuyant sur le concept de « passion » étudiée par le chercheur canadien Robert Vallerand. La passion est définie comme une **forte inclination pour une activité** (ou un objet, une idéologie, une personne) qu'un individu aime (voire adore), et dans laquelle il investit du temps et de l'énergie (Vallerand et al., 2003 ; Vallerand, 2008, 2010, 2015). L'activité passionnelle est alors considérée comme importante par l'individu passionné parce qu'elle peut satisfaire des besoins psychologiques fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'affiliation (Ryan & Deci, 2000, 2017). Plus important encore, l'activité passionnelle est susceptible de **participer à la définition de l'identité de l'individu** (Amiot et al., 2006), à travers un processus d'internalisation selon la perspective organismique de la théorie de l'autodétermination (Ryan & Deci, 2000 ; Ryan & Deci, 2017).

La théorie distingue **deux types de passion** (Vallerand, 2015), **harmonieuse et obsessive**, qui co-existe au sein d'un même individu passionné. La passion pour une cause se mesure avec une échelle validée scientifiquement (Vallerand et al., 2003), permettant d'une part, de **déterminer si l'individu répondant est passionné** (ou non passionné), et d'autre part, dans le cas où l'individu est défini comme passionné, **d'évaluer son niveau de passion dominante, harmonieuse ou obsessive**. Les deux types de passion se distinguent essentiellement par les conséquences qu'elles produisent dans la vie de l'individu passionné (pour une revue, voir Vallerand & Bragoli-Barzan, 2019).

- Lorsque la passion est **harmonieuse**, elle résulte d'un processus d'internalisation autonome de l'activité dans l'identité de l'individu. En d'autres termes, l'individu accepte librement de s'engager dans l'activité ; **il est actif et susceptible de contrôler sa passion**. Ce type de passion devrait avoir tendance à produire des **conséquences adaptatives et positives** (par ex., un affect positif, des performances menant au succès).
- Lorsque la passion est **obsessive**, le processus d'internalisation de celle-ci dans l'identité est plus contrôlé (ou contraint). Dans ce cas, l'individu ressent une certaine pression pour s'engager : **il est plus passif, et finalement, pourrait être esclave de sa passion**. Ce type de passion est associé à une « persévérence rigide » (Vallerand & Bragoli-Barzan, 2019) dans l'activité passionnelle et est enclin à **provoquer davantage de comportements à risque, ou de ruminations** (Vallerand et al., 2003 ; Vallerand et al., 2023). De plus, il est important de souligner que les activités passionnelles suivant une passion obsessive sont plus susceptibles d'entrer en conflit avec d'autres activités dans la vie des passionnés.

Ainsi, selon notre raisonnement appuyé sur le « modèle dualiste de la passion » (Vallerand, 2015), **les personnes fortement intéressées par l'environnement devraient avoir un attachement fort et intrinsèque aux questions environnementales**. Cependant, en fonction de la nature de cet attachement, et plus précisément, **du niveau de passion obsessive** par rapport au niveau de passion harmonieuse, **il est possible que le bien-être de ces individus fortement voire obsessivement passionnés par l'environnement soit menacé, provoquant un vécu éco-anxieux à symptomatologie plus ou moins sévère**.

2.4.3.3 Autres pistes ?

Au vu de ce qui a été exposé *supra*, il était nécessaire d'examiner ces différentes pistes de facteurs (âge, genre, passion pour l'environnement) comme variables individuelles potentiellement explicatives de l'éco-anxiété, en recourant à un **échantillon représentatif de la population française avec la méthode des quotas**, afin de tester l'effet direct de ces différentes variables sociodémographiques sur l'état d'éco-anxiété.

En complément, la présente étude s'est également attachée à analyser **l'éventuelle influence d'autres variables sociodémographiques sur l'éco-anxiété**, dans la limite des contraintes quantitatives de la méthode des quotas. Est-ce que le type d'activité professionnelle (la CSP), la zone géographique habitée, la taille de l'agglomération, le niveau d'éducation ou encore le fait d'être parent sont susceptibles d'expliquer l'intensité de l'éco-anxiété ?

3 Méthodologie

3.1 Échantillonnage des participants

3.1.1 La méthode des quotas

La **méthode des quotas** est une technique d'échantillonnage non probabiliste largement utilisée en sciences sociales pour obtenir des échantillons représentatifs d'une population générale, c.-à-d. d'une population de référence comme celle des Français. Plus précisément, elle repose sur la constitution d'un échantillon en fonction de caractéristiques spécifiques de la population de référence (telles que l'âge, le genre, la catégorie socio-professionnelle). L'utilisation de cette méthode permet de reproduire les proportions de la population dans les sous-groupes de l'échantillon et de **garantir une certaine représentativité**. Par exemple, si 30 % de la population de référence (dans ce contexte, les Français) a entre 30 et 50 ans, alors 30 % de l'échantillon doit également appartenir à cette tranche d'âge.

Les quotas de représentativité de l'échantillon de la présente étude ont été établis selon les barèmes de l'INSEE (2022, 2023)². Les quotas portent sur **le genre, l'âge, les catégories socio-professionnelles (CSP), la région habitée et la taille de l'agglomération habitée**.

3.1.2 Caractéristiques de l'échantillon

L'échantillon initial était constitué de 1006 individus, recrutés entre le 26 août et le 04 septembre 2024. Après dépouillement et nettoyage des données, l'échantillon final contenait **998 personnes françaises**, dont 508 femmes (50,9 %), 488 hommes (48,9 %) et deux personnes d'un autre genre (0,20 %). **Les limites d'âge ont été définies à 15 et 64 ans**. L'âge moyen était de 40,16 ans (écart-type = 14,32).

L'analyse des différences a révélé que **l'échantillon de cette étude était bien représentatif de la population générale française**. Sont présentés dans le tableau 3 ci-dessous les pourcentages des variations (Δ%) entre les quotas terrain (« Terrain % ») et les quotas théoriques (« Théorique % »).

| Variables | Terrain N | Terrain % | Théorique % | Δ% |
|--|-----------|-----------|--------------|-------|
| Genre | | | | |
| Masculin | 488 | 48,9% | 49,4% | -0,5% |
| Féminin | 508 | 50,9% | 50,6% | 0,3% |
| Autre | 2 | 0,2% | NA | - |
| Tranche d'âge | | | | |
| 15-24 ans | 190 | 19,0% | 19,6% | -0,6% |
| 25-34 ans | 187 | 18,7% | 18,6% | 0,1% |
| 35-49 ans | 304 | 30,5% | 30,3% | 0,2% |
| 50-64 ans | 317 | 31,8% | 31,5% | 0,3% |
| Activité professionnelle (CSP) | | | | |
| <i>Actifs</i> | | | | |
| dont Agriculteur, exploitant | 10 | 1,0% | 1,1% | -0,1% |
| dont Cadre et professions intellectuelles supérieures | 163 | 16,4% | 16,6% | -0,2% |
| dont Commerçant, artisan, chef d'entreprise, travailleur indépendant | 49 | 4,9% | 5,0% | -0,1% |
| dont Employé | 193 | 19,3% | 18,7% | 0,6% |
| dont Ouvrier | 136 | 13,6% | 13,8% | -0,2% |
| dont Professions intermédiaires | 190 | 19,0% | 18,6% | 0,4% |
| <i>Inactifs</i> | | | | |
| dont Retraité | 51 | 5,1% | 5,1% | 0,0% |
| dont Élève, étudiant | 124 | 12,5% | NA | NA |

² <https://www.insee.fr/fr/statistiques>

| <u>Variables</u> | <u>Terrain N</u> | <u>Terrain %</u> | <u>Théorique %</u> | <u>Δ%</u> |
|--|------------------|------------------|--------------------|-----------|
| dont Autre inactif divers | 82 | 8,2% | 21,0% | -0,3% |
| Région habitée | | | | |
| Auvergne-Rhône-Alpes | 121 | 12,1% | 12,4% | -0,3% |
| Bourgogne-Franche-Comté | 40 | 4,0% | 4,1% | -0,1% |
| Bretagne | 49 | 4,9% | 5,1% | -0,2% |
| Centre-Val de Loire | 41 | 4,1% | 3,8% | 0,3% |
| Grand Est | 90 | 9,0% | 8,6% | 0,4% |
| Hauts-de-France | 92 | 9,2% | 9,2% | 0,0% |
| Île-de-France | 198 | 19,8% | 20,0% | -0,2% |
| Normandie | 48 | 4,8% | 4,9% | -0,1% |
| Nouvelle-Aquitaine | 90 | 9,0% | 9,0% | 0,0% |
| Occitanie | 90 | 9,0% | 9,1% | -0,1% |
| PACA et Corse | 79 | 7,9% | 8,1% | -0,2% |
| Pays de la Loire | 60 | 6,0% | 5,8% | 0,2% |
| Taille de l'agglomération habitée | | | | |
| Commune rurale | 239 | 23,9% | 23,1% | 0,8% |
| De 2 000 à 19 999 habitants | 162 | 16,2% | 16,5% | -0,3% |
| De 20 000 à moins de 99 999 habitants | 118 | 11,8% | 12,2% | -0,4% |
| 100 000 habitants et plus | 297 | 29,8% | 30,8% | -1,0% |
| Agglomération parisienne | 182 | 18,2% | 17,4% | 0,8% |

Tableau 1 : Description de l'échantillon représentatif de la population française (n = 998)

D'autres variables socio-démographiques ont été recueillies dans la présente étude afin de caractériser l'échantillon de participants le plus finement possible – notamment pour les analyses exploratoires de *personas* en section 4.2.3. Ces variables (qui n'ont pas été intégrées dans les quotas pour la représentativité de l'échantillon) sont présentées dans le tableau 4.

| <u>Variables</u> | <u>Terrain N</u> | <u>Terrain %</u> |
|--|------------------|------------------|
| Niveau d'éducation | | |
| Sans diplôme | 25 | 2,5% |
| Certificat d'études primaires ou brevet des collèges | 71 | 7,2% |
| CAP ou BEP | 146 | 14,7% |
| Baccalauréat technologique ou professionnel | 128 | 12,8% |
| Baccalauréat général | 126 | 12,6% |
| Diplôme de premier cycle universitaire niveau Bac +2 | 190 | 19,0% |
| Diplôme de premier cycle universitaire niveau Bac +3 | 102 | 10,2% |
| Diplôme de second ou troisième cycle universitaire niveau Bac +4 ou Bac +5 | 158 | 15,8% |
| Diplôme de niveau supérieur à Bac +8 (doctorat) | 52 | 5,2% |
| Parentalité | | |
| 1 enfant | 245 | 24,6% |
| 2 enfants | 201 | 20,1% |
| 3 enfants ou plus | 63 | 6,3% |
| Absence d'enfant | 307 | 30,8% |
| NA | 182 | 18,2% |

Tableau 2 : Description des variables sociodémographiques supplémentaires recueillies (n = 998)

3.2 Déroulement et mesures

Une enquête a été réalisée en ligne avec l'organisme de collecte de données Bilendi, rompu aux études et aux recherches scientifiques universitaires en psychologie, selon des modalités régulièrement utilisées en SHS. L'objectif de ce questionnaire était de recueillir le vécu des personnes face à la crise environnementale (émotions, comportements, pensées...) selon un questionnaire établi scientifiquement, prédictif de l'éco-anxiété, comme précisé ci-après ; il ne s'agissait pas de valider une quelconque pathologie qui aurait pu dans ce cas nécessiter le recours à un expert (ex. médecin ou enquêteurs formés...) – comme cela pourrait s'effectuer pour une enquête clinique ou épidémiologique. De fait, un questionnaire autoadministré a été jugé suffisant.

Les répondants ont été recrutés par tirage au sort à partir d'une base de données propriétaire de 2,2 millions de panélistes européens, dont 760 349 individus en France, toutes catégories socio-professionnelles confondues, régulièrement mise à jour par Bilendi, selon les critères statistiques et déontologiques en vigueur. Il s'agit de volontaires ayant accepté de répondre à des questionnaires en ligne (pas spécifiquement sur le seul thème de l'éco-anxiété ou celui de l'environnement, ce qui limite le biais d'intérêt pour tel ou tel sujet). Le mode de recueil en ligne a été privilégié parce qu'il est de plus en plus utilisé dans les enquêtes au détriment du téléphone. Ce mode de recueil présente une plus grande fiabilité (il est plus facile d'être « honnête » face à un écran plutôt que lorsque l'on s'adresse à un enquêteur, du fait du biais de désirabilité sociale), une rapidité d'exécution et une représentativité plus élevée car en France de très nombreuses personnes (surtout les plus jeunes) n'ont plus d'abonnement téléphonique fixe.

Des mailings ont été adressés aux 760 349 panélistes français de cette base, pour atteindre progressivement les quotas attendus représentatifs de la population française. Des contrôles qualité ont été régulièrement conduits sur la manière de répondre au questionnaire (contrôle de cohérence, rejet des personnes qui auraient tendance à répondre trop rapidement (les « *speeders* ») ou qui répondent sans tenir compte du contexte de la question, générant des incohérences (les « *happy clickers* »), ce qui garantit des réponses plus fiables.

3.2.1 Mesure des informations sociodémographiques

L'ensemble des participants a renseigné les informations sociodémographiques demandées (c.-à-d., genre, âge, région habitée et taille de l'agglomération, activité professionnelle via la catégorie socio-professionnelle (CSP), niveau d'éducation, s'ils avaient des enfants et le cas échéant, combien) avant de remplir les deux questionnaires décrits ci-après.

3.2.2 Mesure de l'éco-anxiété

L'échelle d'éco-anxiété de Hogg (HEAS, Hogg et al., 2021), traduite en langue française selon la procédure en double-aveugle par Sutter et al. (2023) et validée par Mathé et al. (2023), a été utilisée. Elle comporte 13 items et intègre quatre sous-échelles de l'éco-anxiété – c.-à-d., les familles de symptômes (« symptômes affectifs », « symptômes cognitifs », « symptômes comportementaux » et « symptômes conatifs »). L'ensemble des items est présenté en figure 4.

- Vous vous sentez inquiet(e), stressé(e) ou sur les nerfs.
- Vous êtes incapable de contrôler votre inquiétude ou d'y mettre un terme.
- Vous êtes beaucoup trop inquiet(e).
- Vous vous sentez effrayé(e).
- Vous n'arrêtez pas de penser aux futurs changements climatiques et/ou aux autres problèmes environnementaux du monde.
- Vous n'arrêtez pas de penser aux catastrophes passées liées au changement climatique.
- Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser aux dommages subis par l'environnement.
- Cela vous empêche de dormir.
- Vous avez du mal à passer du bon temps avec votre famille ou avec vos amis.
- Vous rencontrez des difficultés à travailler et/ou à étudier correctement.
- L'impact de vos modes de vie sur la planète vous préoccupe.
- Vous vous sentez préoccupé(e) par votre responsabilité personnelle dans la résolution des problèmes environnementaux.
- Vous vous sentez anxieux à l'idée que votre comportement personnel ne règle pas le problème.

Figure 5 : Description des items de l'échelle utilisée pour mesurer l'éco-anxiété

Les réponses se donnent sur une échelle de Likert en 4 points (0 = Jamais, 1 = Quelquefois, 2 = Plus de la moitié du temps, 3 = Quasiment tous les jours), indiquant l'intensité des symptômes de l'éco-anxiété dans la durée, caractérisant l'installation d'une éventuelle détresse psychologique, à mesure que les scores croissent.

Les cohérences internes des 4 sous-échelles réalisées sur les données recueillies dans la présente étude présentaient des indices satisfaisants (respectivement, $\alpha = .84$, $\alpha = .88$, $\alpha = .82$, $\alpha = .84$). Par ailleurs, la cohérence interne de l'ensemble de l'échelle était très bonne ($\alpha = .92$). L'ensemble des scores aux items a donc été additionné pour former le score analysé sur un total de 39 (plus le score total était important, plus le participant était éco-anxieux). Par ailleurs, les 4 sous-échelles ont été analysées indépendamment les unes des autres dans une approche exploratoire.

3.2.3 Mesure de l'intérêt pour l'environnement

Pour mesurer l'intérêt pour l'environnement, l'échelle de passion pour l'environnement (Vallerand, 2010, 2015 ; Vallerand et al., 2003) a été utilisée. Elle est constituée de 17 items et mesure trois dimensions de la passion. Cet outil permet de distinguer les individus passionnés par l'environnement de ceux qui ne le sont pas, grâce à la dimension « critère passion » (items marqués * sur la Figure 5). Pour les individus passionnés, il est possible d'étudier le type de passion pour l'environnement avec les deux dimensions « passion harmonieuse » et « passion obsessionnelle ».

Les réponses se présentaient sur une échelle de Likert en 7 points allant de 1 = *Pas du tout d'accord* à 7 = *Tout à fait d'accord*. Les cohérences internes des échelles par dimension réalisées sur les données recueillies présentaient des indices satisfaisants ($\alpha = .943$ pour le critère passion, $\alpha = .90$ pour la passion harmonieuse, et $\alpha = .90$ pour la passion obsessionnelle). Par ailleurs, la cohérence interne de l'ensemble de l'échelle était très bonne ($\alpha = .95$).

Les participants ayant un score moyen supérieur ou égal à 4 sur la dimension critère passion – après calcul de la moyenne des scores sur les 5 items de la dimension « critère passion », étoilés en figure 5 – (conformément à la méthode Vallerand et al., 2003) ont été définis comme des individus « passionnés par l'environnement ».

Pour ces individus seulement, un score de « passion harmonieuse » et un score de « passion obsessionnelle » a été déterminé en faisant la moyenne des réponses recueillies sur chacun des items correspondant à l'une et l'autre des deux dimensions (respectivement PH ou PO). Nous rappelons que ces deux types de passion (harmonieuse et obsessionnelle) co-existent chez un même individu (défini comme passionné) : ainsi, dans les analyses qui suivent, les participants de l'échantillon représentatif de la population française définis comme passionnés par l'environnement se verront attribuer un score moyen de passion obsessionnelle pour l'environnement et un score de passion harmonieuse pour l'environnement. Ces deux scores renseignent, ensemble, sur l'investissement passionnel de l'individu, théoriquement aux conséquences plutôt favorables (concernant la passion harmonieuse) ou délétères (concernant la passion obsessionnelle) pour sa santé mentale.

- Mon implication dans la cause environnementale s'harmonise bien avec les autres activités dans ma vie (PH).
- J'éprouve de la difficulté à contrôler mon besoin de m'impliquer dans la cause environnementale (PO).
- Les choses nouvelles que je découvre dans le cadre de mon implication dans la cause environnementale me permettent d'apprécier davantage d'être impliqué dans cette cause (PH).
- J'ai un sentiment qui est presque obsessionnel pour mon implication dans la cause environnementale (PO).
- Mon implication dans la cause environnementale reflète les qualités que j'aime de ma personne (PH).
- Mon implication dans la cause environnementale me permet de vivre des expériences variées (PH).
- Mon implication dans la cause environnementale est la seule chose qui me fasse vraiment « tripper » (PO).
- Mon implication dans la cause environnementale s'intègre bien dans ma vie (PH).
- Si je le pouvais, je ne ferais que des choses pour l'environnement (PO).
- Mon implication dans la cause environnementale est en harmonie avec les autres choses qui font partie de moi (PH).
- Mon implication dans la cause environnementale est tellement excitante que parfois j'en perds le contrôle (PO).
- J'ai l'impression que mon implication dans la cause environnementale me contrôle (PO).

Items critère passion :

- Je consacre beaucoup de temps à m'impliquer dans la cause environnementale.*
- J'aime m'impliquer dans la cause environnementale.*
- M'impliquer dans la cause environnementale est important pour moi.*
- M'impliquer dans la cause environnementale représente une passion pour moi.*
- La cause environnementale fait partie de moi, de qui je suis.*

Figure 6 : Description des items de l'échelle utilisée pour mesurer l'intérêt pour l'environnement

3.3 Étalonnage de l'éco-anxiété de la population française

3.3.1 La méthode des rangs percentiles

Comme évoqué *supra*, dans la présente étude, l'éco-anxiété a été envisagée comme un **construit psychologique suivant un continuum avec différents niveaux d'intensité – ou catégories** (de « Pas du tout éco-anxieux » à « Très fortement éco-anxieux » en passant par « Très peu/Peu/Moyennement éco-anxieux »), à mesure que les symptômes s'installent dans la durée. Ainsi, il était attendu que cette variable présente des scores largement distribués sur l'étendue de l'échelle (signifiant que les participants, soit les individus qui constituent l'échantillon représentatif de la population française sont plus ou moins éco-anxieux).

Ainsi, après avoir vérifié la forme de la distribution des scores d'éco-anxiété et le pouvoir discriminant de l'échelle utilisée, nous avons utilisé la méthode des rangs percentiles pour définir des « catégories d'intensité » – par rapport à la fréquence des scores recueillis. L'ensemble des scores d'éco-anxiété des individus de l'échantillon représentatif de la population française a donc été découpé (en 100 « percentiles » ou rangs).

Cette segmentation visait d'une part à déterminer la « norme » d'éco-anxiété pour les Français (puisque l'échantillon était assurément représentatif de la population française, grâce à l'utilisation de la méthode des quotas), soit la valeur la plus représentée (c.-à-d., la médiane) et d'autre part à identifier les valeurs les plus rares, afin de convenir de « scores-seuil de préoccupation clinique ».

3.3.2 Conception des score-seuils de préoccupation clinique

Les seuils de préoccupation clinique ont été établis en fonction de l'analyse de la distribution par rangs percentiles et de la **réalité clinique de personnes en psychothérapie** pour traiter leurs symptômes d'éco-anxiété, évalués préalablement avec l'HEAS-VF, comme vu précédemment.

L'enjeu de la définition de ces scores-seuil était double : d'une part, **discriminer les éco-anxieux des non-éco-anxieux** (les positifs des négatifs) en évitant **d'oublier d'éventuels faux-négatifs** tout en tâchant de **limiter des faux-positifs**. En effet, lorsque le score est très proche d'un seuil ou de la limite d'une catégorie, le risque est réel que l'éco-anxieux se situe dans une catégorie qui ne correspond pas tout à fait à son état, parce qu'il a hésité à répondre à l'un des items (par ex., entre « *Plus de la moitié du temps* » ou « *Quasiment tous les jours* »). La somme des scores peut le faire passer d'une catégorie d'intensité à l'autre (par ex., de « Fortement éco-anxieux » à « Très fortement éco-anxieux » ou l'inverse). Si le score évolue à la hausse, déplaçant l'individu d'une catégorie à l'autre au regard de la réalité clinique de son état, il peut être considéré comme un « faux-positif » s'il franchit l'un de ces seuils ; à l'inverse, si le score diminue, l'individu qui passe d'une catégorie à l'autre, fait de l'individu un « faux-négatif » – ce qu'un examen clinique complémentaire peut détecter.

Il était important que les scores-seuil soient **étalonnés à partir d'un échantillon représentatif de la population française** mais aussi **positionnés selon les réalités cliniques individuelles**. De fait, les scores-seuil établis statistiquement dans le présent travail ont été **confirmés auprès de patients éco-anxieux reçus en psychothérapie** (cf. Sutter et al., 2023).

Deux scores-seuil de préoccupation clinique ont été identifiés, du côté du *continuum* risqué, c.-à-d. vers les scores les plus élevés :

- un **score-seuil de risque** de l'éco-anxiété, indiquant que **la personne concernée est susceptible de présenter un très fort niveau d'intensité d'éco-anxiété tel qu'elle devrait consulter un psychothérapeute pour enrayer et traiter sa détresse psychologique**,
- un **score-seuil de dangerosité**, indiquant que **l'individu est susceptible de basculer d'un état de détresse psychologique vers une psychopathologie associée**.

4 Résultats obtenus

4.1 Analyses préliminaires

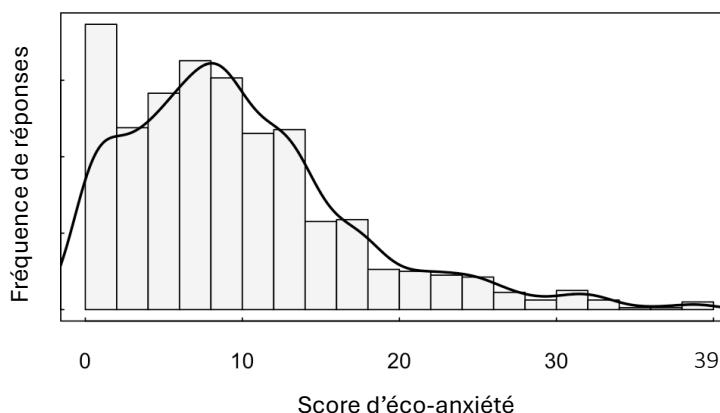
4.1.1 Distributions statistiques des échelles

Afin de s'assurer du pouvoir discriminant des différents outils utilisés dans la présente étude, des analyses de dispersion (c.-à-d., concernant l'étalement) des scores d'éco-anxiété et d'intérêt pour l'environnement ont été menées.

4.1.1.1 Mesure de l'éco-anxiété

L'analyse descriptive des scores d'éco-anxiété révèle des indices de dispersion satisfaisants (moyenne = 9,9, écart-type = 7,3). Les scores se distribuent sur l'ensemble de l'étendue de l'échelle, indiquant **un bon pouvoir discriminant**. En d'autres termes, cette échelle peut donc être considérée comme un outil permettant bien de **capturer des différences inter-individuelles**. À noter que la distribution présente une certaine asymétrie à droite (Skewness = 1,11) et une faible répartition des valeurs autour de la moyenne théorique de 19,5 (Kurtosis = 1,46), comme le présente la figure 6.

Finalement, le phénomène est préoccupant, mais néanmoins pas encore généralisé, il ne semble pas toucher la majorité de la population française. Avec le risque que cette courbe se décale vers la droite à terme si rien n'est fait pour accompagner cette éco-anxiété grandissante au sein de la population.



Les indices statistiques de l'échelle de mesure de l'éco-anxiété et de ses sous-dimensions sont disponibles en Tableau 5.

| Variables | Moyenne | Médiane | Écart-type | Min | Max | Skewness | Kurtosis |
|---|-------------|-------------|-------------|----------|-----------|-------------|-------------|
| Score total d'éco-anxiété (sur 39) | 9,89 | 9,00 | 7,33 | 0 | 39 | 1,11 | 1,46 |
| Score des symptômes affectifs (sur 12) | 3,45 | 3,00 | 2,74 | 0 | 12,00 | 1,00 | 0,91 |
| Score des symptômes cognitifs (sur 9) | 2,63 | 3,00 | 2,05 | 0 | 9,00 | 0,80 | 0,74 |
| Score des symptômes comportementaux (sur 9) | 1,31 | 0,00 | 1,83 | 0 | 9,00 | 1,70 | 2,95 |
| Score des symptômes conatifs (sur 9) | 2,50 | 2,00 | 2,10 | 0 | 9,00 | 0,90 | 0,68 |

Tableau 3 : Description des indices de distribution des scores d'éco-anxiété ($n = 998$)

4.1.1.2 Mesure de l'intérêt pour l'environnement

Les indices de dispersion des scores d'intérêt pour l'environnement (moyenne = 3,65, écart-type = 1,52) révèlent une distribution satisfaisante sur la dimension « critère passion » (Skewness = 0,04, Kurtosis = -0,73), illustrée en figure 7. Par ailleurs, l'étendue des valeurs recueillies s'apparente aux bornes de l'échelle (de 1 à 7), signifiant que la mesure de l'intérêt pour l'environnement discrimine bien les individus entre eux.

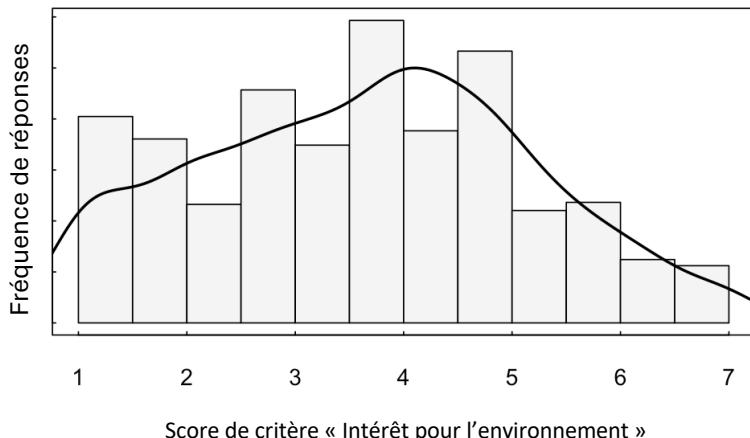


Figure 8 : Distribution des scores de la dimensions critère passion pour l'environnement (n = 998)

Les analyses descriptives montrent que **463 participants de l'échantillon représentatif de la population française étaient intéressés par l'environnement** (c.-à-d., avec un score à la dimension critère passion supérieur à 4), soit **46,39% des participants de l'étude**.

L'examen des scores de type d'intérêt pour l'environnement (passion harmonieuse et obsessive) a donc été réalisé sur ce sous-échantillon (n = 463), montrant que pour la passion obsessive autant que pour la passion harmonieuse, les données suivaient une distribution normale (dont les indices sont présentés en tableau 6).

| Type de passion | Moyenne | Médiane | Écart-type | Min | Max | Skewness | Kurtosis |
|-----------------------------|---------|---------|------------|------|-----|----------|----------|
| Passion obsessive (sur 7) | 4,00 | 4,00 | 1,23 | 1,00 | 7 | 0,06 | -0,36 |
| Passion harmonieuse (sur 7) | 5,13 | 5,00 | 0,83 | 2,67 | 7 | 0,26 | -0,10 |

Tableau 4 : Description des distributions des deux types d'intérêt pour l'environnement (n = 463)

4.2 Analyses principales

4.2.1 Interprétation des scores d'éco-anxiété

En utilisant une **approche dimensionnelle** (Aguert et al., 2023) qui vise à positionner un individu le long d'un spectre – du « normal » au « pathologique », ou dit autrement d'une éco-anxiété nulle (aucune inquiétude face à la crise environnemental) à une très forte éco-anxiété (inquiétudes intenses et chroniques relatives à la crise environnementale au point qu'elle deviennent menaçantes pour la santé mentale), nous avons analysé les données des participants issus d'un échantillon normatif de la population générale (suivant la méthode des quotas pour l'échantillonnage, voir Section 3.1.1). Plus précisément, les scores d'éco-anxiété des individus ont été comparés et ordonnés (suivant la méthode des rangs percentiles pour l'étalonnage, voir Section 3.3.1) afin de **déterminer des catégories d'intensité** pour l'interprétation des valeurs recueillies.

4.2.1.1 Catégories d'intensité d'éco-anxiété

La distribution des scores d'éco-anxiété de la présente étude indiquait un score médian (au 50^{ème} centile) à 9/39. Cela signifie que la moitié des participants de l'étude ont rapporté un score d'éco-anxiété supérieur à cette valeur (Quartile 2 : 50%).

De plus, la répartition des percentiles a montré que 25% de l'échantillon représentatif de la population française a rapporté un score d'éco-anxiété inférieur ou égal à 5/39 (Quartile 1 : 25%) et 75% un score d'éco-anxiété inférieur à 13/39 (Quartile 3 : 75%). L'analyse des rangs percentiles a donc permis de comprendre la fréquence des scores observés sur cet échantillon représentatif de la population française de la présente étude.

Pour qualifier les scores d'éco-anxiété, des catégories d'intensité ont été déterminées comme suit :

En dessous de la médiane (du 1^{er} au 49^e percentile) :

- La valeur de 0/39 a été utilisée comme catégorie d'intensité « **Pas du tout éco-anxieux** », signifiant que 5,7% des individus concernés n'avaient rapporté aucune manifestation éco-anxiante.
- À partir de la valeur 1/39 et jusqu'à la valeur 8/39 inclusive, la catégorie d'intensité « **Très peu éco-anxieux** » a été adoptée dès le 10^{ème} centile et jusqu'au 49^{ème}, recouvrant donc 44,3% de l'échantillon de la présente étude représentatif de la population française.

Au-delà de la médiane (du 50^e percentile jusqu'au 94^e percentile) :

- Entre les valeurs 9/39 et 12/39 incluse, la catégorie d'intensité « **Peu éco-anxieux** » a été identifiée à partir du 50^{ième} centile et jusqu'au 74^{ième} – recouvrant donc 25% supplémentaire de l'échantillon de la présente étude représentatif de la population française, soit 75% au total.
- La catégorie d'intensité « **Moyennement éco-anxieux** » a été adoptée pour les individus qui ont rapporté des scores d'éco-anxiété allant de la valeur 13/39 à 19/39 inclus, soit du 75^{ième} centile au 89^{ième}. À noter que 13/39 correspond à l'extrémité supérieure de la zone médiane (25% à 75%) et que 19/39 coïncide avec la moyenne théorique (19,5/39), recouvrant ainsi jusqu'à 90% de l'échantillon représentatif de la population française de la présente étude.
- À partir de la valeur 20/39 et jusqu'à la valeur 24/39 incluse, la catégorie d'intensité « **Fortement éco-anxieux** » a été définie du 90^{ième} centile jusqu'au 94^{ième} – recouvrant donc 95% de l'échantillon représentatif de la population française.

Au-delà du 95^e percentile, se situe le **seuil de préoccupation** qui rend compte des cas les plus rares.

- La catégorie d'intensité « **Très fortement éco-anxieux** » a été déterminée pour les individus qui ont rapporté des scores d'éco-anxiété supérieurs ou égaux à la valeur 25/39. Cette valeur correspond à l'entrée dans le 95^{ième} percentile – recouvrant ainsi 100% de l'échantillon de la présente étude. Cela signifie que la fréquence des scores d'éco-anxiété supérieurs ou égaux à 25/39 était faible – c.-à-d. rarement observés dans les données recueillies. Autrement dit, seulement 5% des individus de l'échantillon représentatif de la population française ont rapporté des scores d'éco-anxiété correspondant à cette catégorie d'intensité. Ce qui est à la fois une **bonne nouvelle** pour la santé mentale globale des Français mais une **situation néanmoins préoccupante** dans la mesure où 5% des Français reste un chiffre non négligeable, d'autant plus que ce score de 25 correspond dans des recherches précédentes à un score préoccupant pour la santé mentale (moyenne de l'échantillon de patients éco-anxieux en psychothérapie in Sutter et al., 2023)

L'ensemble des percentiles ordonnés, des scores d'éco-anxiété associés et des catégories d'intensité sont présentées en tableau 8.

| Rang percentile | Score d'éco-anxiété (sur 39) | % de l'échantillon représentatif de la population française | Catégories d'intensité |
|--|------------------------------|---|----------------------------|
| 5 ^{ième} percentile | 0 | 5,7% | Pas du tout éco-anxieux |
| 10 ^{ième} percentile | 1 | 44,3% | Très peu éco-anxieux |
| 15 ^{ième} percentile | 3 | | |
| 20 ^{ième} percentile | 4 | | |
| 25 ^{ième} percentile (Quartile 1) | 5 | | |
| 30 ^{ième} percentile | 6 | | |
| 35 ^{ième} percentile | 6 | | |
| 40 ^{ième} percentile | 7 | | |
| 45 ^{ième} percentile | 8 | | |
| 50 ^{ième} percentile (Quartile 2) | 9 | 25% | Peu éco-anxieux |
| 55 ^{ième} percentile | 9 | | |
| 60 ^{ième} percentile | 10 | | |
| 65 ^{ième} percentile | 11 | | |
| 70 ^{ième} percentile | 12 | | |
| 75 ^{ième} percentile (Quartile 3) | 13 | 15% | Moyennement éco-anxieux |
| 80 ^{ième} percentile | 15 | | |
| 85 ^{ième} percentile | 17 | | |
| 90 ^{ième} percentile | 20 | 5% | Fortement éco-anxieux |
| 95 ^{ième} percentile | 25 | 5% | Très fortement éco-anxieux |

Tableau 5 : Étalonnage des scores d'éco-anxiété (n = 998)

4.2.1.2 Seuils de préoccupation clinique

La catégorisation des scores d'éco-anxiété (et la définition de ces catégories) est une première étape pour déterminer les seuils de préoccupation clinique associés. En effet, cela permet de localiser les individus les plus « atypiques » – présentant des scores d'éco-anxiété peu souvent observés dans la population, proches d'une éventuelle pathologie car à l'extrême du continuum de la détresse psychologique, donc « rares ». Conformément aux pratiques en psychologie (par ex., Colombo et al., 2016 ; Fisher dans les années 1920 cité dans Field & Miles, 2010), les scores les moins fréquemment représentés dans la distribution à partir du 95^{ème} centile (c.-à-d., au critère d'interprétation « Très fortement éco-anxieux »), ont été identifiés comme dépassant le seuil de préoccupation clinique (voir Figure 8).

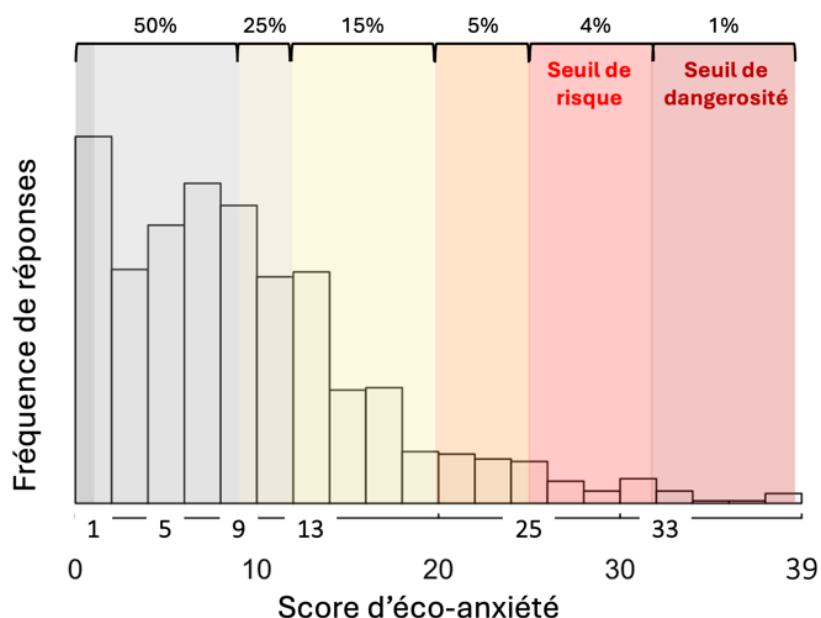


Figure 9 : Représentation des scores-seuil de préoccupation clinique (concernant les 5% « Très fortement éco-anxieux »)

Puisque la visée de ce travail était entre autres d'établir des scores « d'alerte » (pour aider les praticiens à poser un diagnostic et accompagner les patients éco-anxiens en mal-être de manière adaptée), nous avons choisi de distinguer les 95^{ème} centile – correspondant à un score d'éco-anxiété entre 25 et 32/39, et le 99^{ème} percentile – correspondant à un score d'éco-anxiété entre 33/39 et plus (voir tableau 8). Bien qu'ils réfèrent tous les deux à des individus « Très fortement éco-anxieux », donc présentant des manifestations éco-anxiées importantes, le premier a été labellisé « **seuil de risque** » et le second « **seuil de dangerosité** ».

| Rang percentile | Score d'éco-anxiété (sur 39) | % de l'échantillon représentatif de la population française | Score-seuil de préoccupation clinique |
|------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------------|
| 95 ^{ème} percentile | 25 | 4% | Seuil de risque |
| 99 ^{ème} percentile | 33 | 1% | Seuil de dangerosité |

Tableau 6 : Identification des scores-seuil de préoccupation clinique d'après l'étalonnage (n = 998)

4.2.2 État des lieux de l'éco-anxiété en France et facteurs d'influence

L'utilisation rigoureuse de la méthode des quotas pour l'échantillonnage des participants de la présente étude (voir Section 3.1.1) a permis d'extraire les observations recueillies dans la présente étude à l'ensemble de la population française (défini comme groupe de référence). À partir des travaux de la Commission de la population et du développement de l'Organisation des Nations Unies³ qui comptent 41 555 782 Français âgés de 15 à 64 ans en 2023, nous avons choisi d'arrondir le chiffre à 42 000 000 pour faciliter la lisibilité.

Avertissement : les extrapolations des résultats sur la population française qui suivent ne sont pas des prédictions mais des projections indicatives qui ont pour but d'estimer par grande tendance les catégories d'intensité d'éco-anxiété.

³ <https://donnees.banquemondiale.org/indicateur/SP.POP.1564.TO?locations=FR>

Les résultats tendent à montrer que la moitié de la population française, soit **21 millions de personnes seraient très peu ou pas du tout éco-anxiuses** parmi lesquels on trouve **2,4 millions de personnes pas du tout éco-anxiuses** (soit 5,7% de la population) qui affirmeraient **ne ressentir aucun – ou presque aucun – symptôme d'éco-anxiété** par rapport aux enjeux environnementaux. Déni, protection, réelle capacité de contrôle de ses émotions ? Cette absence totale d'éco-anxiété ne signifie cependant pas que ces personnes ne sont pas intéressées par l'environnement), mais plutôt qu'elles ne vivent pas l'éco-anxiété comme une détresse psychologique (catégories d'intensité « Pas du tout éco-anxieux » et « Très peu éco-anxieux »).

En revanche, **16,6 millions de Français commenceraient à développer une symptomatologie de détresse psychologique, certes de faible ou de moyenne intensité, en lien avec la cause environnementale** (soit 40% du total, dont 25% en catégorie « Peu éco-anxieux » et 15% en catégorie « Moyennement éco-anxieux »). Mais cela ne menacerait pas immédiatement leur santé mentale. **Quelques inquiétudes éparses** (peu intenses et non régulières) viendraient émailler leur vécu, sans plus.

Par-delà cette catégorie d'intensité de l'éco-anxiété – c.-à-d. à partir de la catégorie « Fortement éco-anxieux » - , **les scores font état d'une détresse psychologique qu'il convient de prendre en compte avec attention**. Les répondants situés dans cette catégorie ont une moyenne de 2 sur 3 à leur réponse sur l'ensemble des items, ce qui correspond à la modalité de réponse « *Plus de la moitié du temps* » et dénote une **chronicité des symptômes qui commence à menacer la santé mentale**.

2,1 millions de Français seraient « fortement éco-anxieux ». Ces personnes se situent au-delà du seuil de la dernière catégorie d'intensité d'éco-anxiété et représentent des personnes qui sont soit en train de « descendre » de la catégorie « Très fortement éco-anxieux » – ils ont appris à mieux faire face à leur éco-anxiété, soit en train d'y « monter » – leur éco-anxiété va en s'aggravant. Ces individus sont susceptibles de présenter **un ensemble de manifestations cliniques importantes** et dysfonctionnelles pour leur vie quotidienne à différents niveaux (affectif, cognitif, comportemental et/ou conatif).

Parmi eux, **420 000 personnes** (1% de la population) seraient susceptibles de basculer dans une psychopathologie tierce associée à l'éco-anxiété et nécessiteraient un accompagnement clinique adéquat.

Le tableau 9 présente le nombre de Français estimé dans chaque catégorie d'intensité et résumé en « classes ».

- **La classe 1** représente les trois catégories d'intensité d'éco-anxiété les plus basses qui ne présentent **aucune** (ou quasiment aucune) **menace à la santé mentale**.
- **La classe 2** intègre la catégorie charnière des personnes moyennement éco-anxiuses dont les symptômes commencent à s'intensifier, sans pour autant menacer leur santé mentale. Cette classe représente le **point de bascule** dans la dynamique de l'intensification de l'éco-anxiété au-delà de laquelle les personnes risquent de développer une détresse psychologique susceptible de **menacer leur santé mentale**, si elle se chronicise et s'intensifie.
- **La classe 3** regroupe les trois catégories d'intensité d'éco-anxiété les plus élevées, avec **un risque fort, très fort voire extrême pour la santé mentale**.

| Score éco-anxiété | Catégorie d'intensité | % de la pop. | Extrapolation : nbr. de Français concernés | Classe | |
|-------------------|--|------------------|--|----------|--|
| 0 | Pas du tout éco-anxieux | 5,7% | 2 400 000 | Classe 1 | |
| 1-8 | Très peu éco-anxieux | 44,3% | 18 600 000 | | |
| 9-12 | Peu éco-anxieux | 25% | 10 500 000 | | |
| 13-19 | Moyennement éco-anxieux | 15% | 6 300 000 | Classe 2 | |
| 20-24 | Fortement éco-anxieux | 5% | 2 100 000 | Classe 3 | |
| 25-32 | Très fortement éco-anxieux... | 4% dont 1% | 2 100 000 dont 420 000 | | |
| 33-39 | ...en risque psychopathologique | | | | |

Tableau 7 : Nombre de français éco-anxiens estimés en fonction des catégories d'intensité

4.2.2.1 Genre

4.2.2.1.1 Analyse descriptive : répartition (%) des éco-anxiens

Les femmes sont en moyenne plus éco-anxiées ($n = 508$; moyenne = 10,67 ; écart-type = 7,18) **que les hommes** ($n = 488$; moyenne = 9,12 ; écart-type = 7,40) ; et que les « autre genre » ($n = 2$; moyenne = 1,50 ; écart-type = 2,12).

Comme on peut le voir, la figure 9 révèle que les femmes sont plus fréquemment représentées que les hommes pour les catégories d'intensité « Moyennement », – correspondant à un score d'éco-anxiété entre 13 et 19/39 (56% vs. 44%), « Fortement » – correspondant à un score d'éco-anxiété entre 20 et 24/39 (63% vs. 37%), et « Très fortement » – correspondant à un score d'éco-anxiété supérieur ou égal à 25/39 (54% vs. 46%).

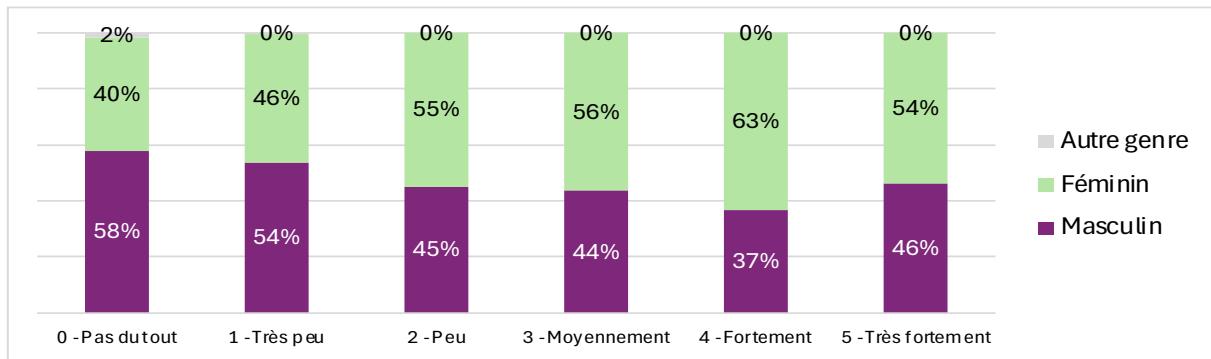


Figure 10 : Répartition du genre en fonction des catégories d'intensité d'éco-anxiété

Néanmoins, un examen de la répartition du genre dans les formes d'éco-anxiété avancées (à partir de la catégorie d'intensité « Très fortement éco-anxieux ») montre que **les hommes sont plus enclins à présenter une symptomatologie sévère par rapport aux femmes** (voir figure 10). Ils sont proportionnellement plus nombreux à atteindre des seuils de dangerosité correspondant à un score d'éco-anxiété supérieur ou égal à 33/39.

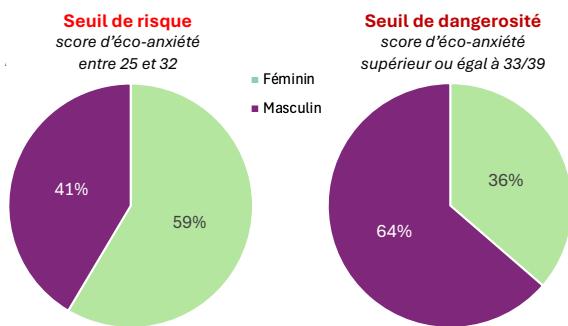


Figure 11 : Répartition du genre en fonction des seuils de préoccupation clinique

Ces résultats confirment ce que la littérature montre et le terrain des praticiens constate ; les hommes ont plus de difficultés à reconnaître leur souffrance mentale et répugnent à se faire accompagner ce qui fait que leurs symptômes s'aggravent plus fortement que pour les femmes, plus enclines à se confier à et solliciter du conseil.

Le taux de suicide des hommes confirme ce constat : ils sont près de trois fois plus nombreux que les femmes à mettre fin à leur jour alors que le taux d'hospitalisation des femmes pour tentative de suicide est plus grand que celui des hommes (60% vs 40%,⁴.

4.2.2.1.2 Analyse prédictive : le genre est un facteur déterminant du niveau d'éco-anxiété

Une analyse de variance menée sur l'ensemble de l'échantillon représentatif de la population française ($n = 998$) a révélé un **effet significatif du genre sur le score d'éco-anxiété** $F(2, 995) = 6.97, p < .001, \eta^2$ partiel = 0.01. Des comparaisons *post hoc* deux à deux ont permis de montrer que **les femmes sont significativement plus éco-anxieuses que les hommes** ($t = 3,36 ; p_{tukey} = .002$) (voir figure 11).



Nota : * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Figure 12 : Différence des scores d'éco-anxiété moyens en fonction du genre

⁴ Source : Observatoire national du suicide : <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/article/observatoire-national-du-suicide>

Comme évoqué précédemment, ces résultats viennent confirmer les précédentes hypothèses : **les femmes, parce qu'elles ont tendance à être plus anxieuses** en général (Farhane-Medina et al., 2022), **pourraient aussi être plus éco-anxieuses**. Les femmes ont tendance à plus accepter le fait d'être anxieuses, d'exprimer leur anxiété et de confier cette anxiété à un tiers, bien plus que les hommes.

4.2.2.2 Âge

4.2.2.2.1 Analyse descriptive : répartition (%) des éco-anxieux

Les résultats descriptifs montrent que l'**éco-anxiété est un phénomène susceptible de toucher les Français de tout âge**, contrairement aux idées reçues régulièrement véhiculées qui tendraient à dire que l'éco-anxiété est un phénomène qui touche seulement les jeunes. Les scores moyens d'éco-anxiété des individus par tranche d'âge sont sensiblement proches de la moyenne générale (9,9/39), présentant des différences plutôt supérieures ou inférieures de moins de 2 (sur une échelle de 39).

Les résultats constatés **battent à froid l'idée reçue que les plus jeunes** (les adolescents – classe d'âge des 15-24 ans) **seraient les plus éco-anxieux** ; dans la présente étude, au niveau descriptif, c'est la classe d'âge des 25-34 ans qui présente le plus de manifestations d'éco-anxiété (voir tableau 10).

| <u>Tranche d'âge</u> | <i>N</i> | Moyenne | Écart-type |
|----------------------|----------|---------|------------|
| 15-24 ans | 190 | 10,52 | 8,15 |
| 25-34 ans | 187 | 11,25 | 8,26 |
| 35-49 ans | 304 | 10,11 | 7,17 |
| 50-64 ans | 317 | 8,51 | 6,08 |

Tableau 8 : Moyennes et écart-types de l'éco-anxiété en fonction de la tranche d'âge (*n* = 998)

Cependant, comme le montre la figure 12, si on observe que ce ne sont pas les plus jeunes les plus éco-anxieux, à l'inverse, ce sont **les individus les plus âgés (classe d'âge 50-64 ans) qui présentent les scores d'éco-anxiété les plus faibles** :

- Ils ont un score moyen d'éco-anxiété de 8,51, comme vu précédemment.
- Ils ne sont que 1% à être « Très fortement éco-anxieux », soit avec un score d'éco-anxiété entre 25 et 33/39, contre 5% pour la moyenne nationale (voir figure 12).
- Ces individus dans la tranche 50-64 ans sont plutôt « Très peu éco-anxieux » ou « Pas du tout éco-anxieux », avec un score d'éco-anxiété entre 0 et 8/39 pour 56% d'entre eux, contre 50% pour la moyenne nationale.

C'est parmi la tranche des 25-34 ans que le seuil de préoccupation clinique est le plus fréquemment rencontré :

- 10% des 25-34 ans sont très fortement éco-anxieux (par rapport à un taux de 5% dans la moyenne de la population française).
- Plus d'un quart des individus de cette tranche d'âge répond à la catégorie « Moyennement éco-anxieux », avec un score d'éco-anxiété entre 13 et 19/39 pour 26% d'entre eux, contre 15% pour la moyenne de la population française).
- 40% d'entre eux présentent un score d'éco-anxiété égal ou supérieur à la moyenne (contre moins de 30% pour l'ensemble de la population).

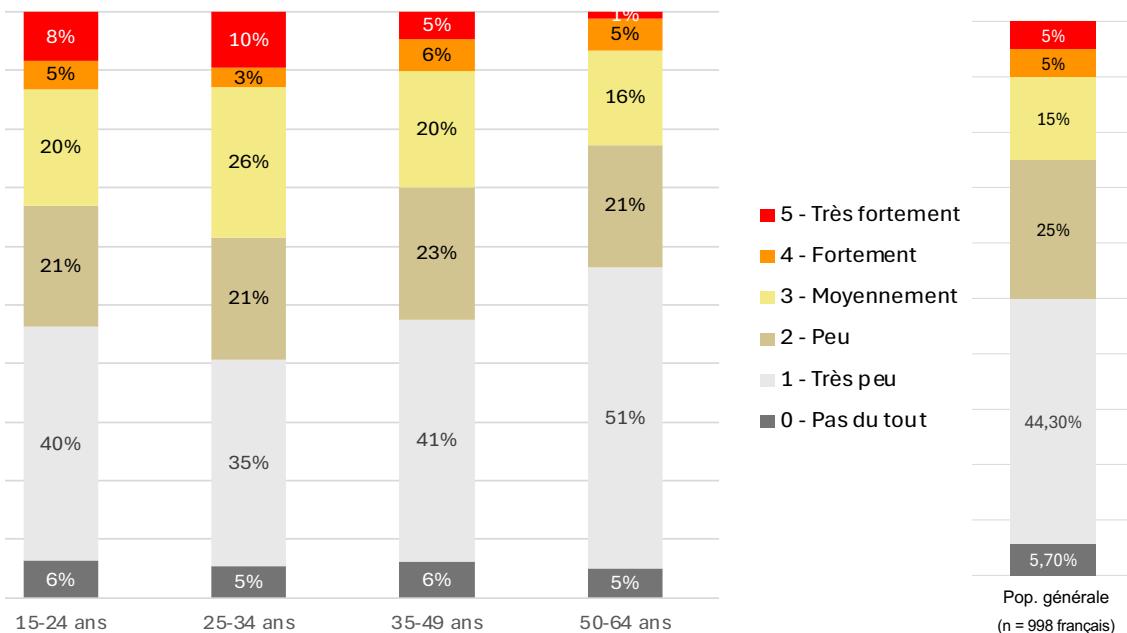


Figure 13 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction des tranches d'âge

À noter cependant qu'on constate la présence d'individus « Fortement » à « Très fortement éco-anxieux » dans chacune des tranches d'âge, même pour les plus âgés. **Aucune catégorie d'âge n'est épargnée par un risque sur la santé mentale.**

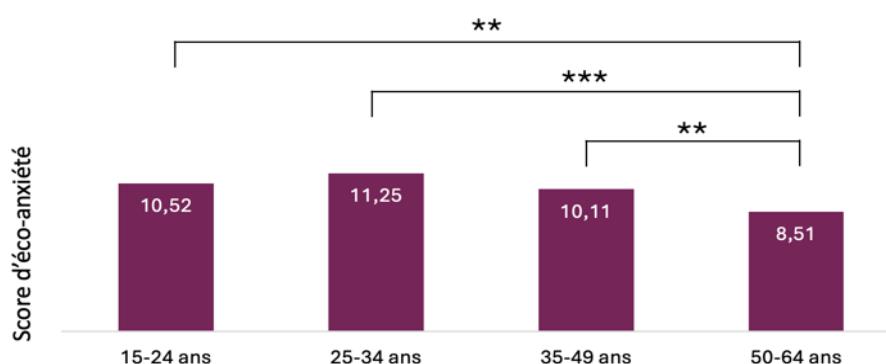
Les « Pas du tout éco-anxieux » se retrouvent aussi quel que soit l'âge, entre 5 et 6%, autour de la moyenne nationale. Parmi les jeunes comme les moins jeunes, **une proportion non négligeable de Français ne se sentent pas du tout inquiétés par la crise environnementale** (rappel : 5,7% soit 2,4 millions) ou très peu (rappel : 44,3% soit 18,6 millions).

4.2.2.2.2 Analyse prédictive : l'âge est un facteur déterminant du niveau d'éco-anxiété

Une analyse de corrélation⁵ a d'abord été réalisée permettant de comprendre l'existence et l'intensité de la relation mutuelle entre le genre et l'éco-anxiété en fonction de la valeur de l'indice r . À noter que l'existence de liens de corrélation entre deux variables autorise à étudier les éventuels liens de causalité (c'est-à-dire la force prédictive) entre celles-ci. Sur les données de l'échantillon total ($n = 998$), une corrélation modérée, négative et significative, entre l'âge et le score d'éco-anxiété a été observée ($r = -.11$, $p < .001$), indiquant la tendance générale que **plus l'âge était avancé, moins le score d'éco-anxiété est important**.

Puisque qu'une corrélation significative a été observée, dans un second temps, une analyse de variance menée sur l'ensemble de l'échantillon représentatif de la population française ($n = 998$) a révélé un **effet significatif de l'âge sur le score d'éco-anxiété** $F(3, 994) = 6.58$, $p < .001$, η^2 partiel = 0.02.

Des comparaisons *post hoc* deux à deux ont permis de montrer que **les individus des trois tranches d'âge les plus jeunes (avant 50-64 ans) sont significativement plus éco-anxieux que les plus âgés** ($t = 3,02$, $p_{tukey} = .014$ pour les 15-24 ans ; $t = 4,09$, $p_{tukey} < .001$ pour les 25-34 ans et $t = 2,74$, $p_{tukey} = .031$ pour les 55-49 ans) (voir Figure 13).



Nota : * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Figure 14 : Différences des scores d'éco-anxiété moyens en fonction de l'âge

⁵ Selon Cohen (1992), cette relation peut être qualifiée de « faible » ($r < 0,10$), « modérée » ($0,10 < r < 0,30$) ou « forte » ($r > 0,30$).

Cette constatation pourrait renforcer l'idée que les personnes plus âgées sont moins inquiètes par anticipation face aux enjeux environnementaux dans la mesure où on peut postuler que leur avenir est derrière eux, contrairement aux 25-34 ans qui sont en train de construire leur vie et de se projeter dans un avenir plus sombre et d'envisager de faire des enfants. Proportionnellement à la durée de leur vie, les anciens ont peut-être aussi moins subi que les jeunes les messages pro-environnementaux et les informations relatives à la crise environnementale ; ils ont été moins sensibilisés à ces enjeux, sont aussi moins perméables à ces discours, moins enclins à changer leurs habitudes consuméristes et donc à s'inquiéter en boucle.

D'autres hypothèses pourraient être évoquées comme une résilience plus forte des plus âgés, mieux équipés pour faire face aux difficultés de la vie, étant donné leur expérience, avec *a contrario*, des plus jeunes plus directement touchés par ces enjeux avec moins de ressources émotionnelles et cognitives pour y faire face.

Ce ne sont que des hypothèses qui mériteraient bien évidemment une étude qualitative approfondie pour les valider. Il n'en reste pas moins vrai que l'éco-anxiété se développe dans l'ensemble de la population française, tous âges confondus, à partir de 15 ans (correspondant à l'âge minimal pour participer à la présente étude).

La question demeure : **tous ces jeunes en devenir vont-ils venir enfler le nombre d'éco-anxieux dans les années qui viennent ou aurons-nous trouvé les moyens de les accompagner pour mieux faire face à cette détresse mentale ?** C'est tout l'enjeu d'une prise en charge préventive généralisée de l'éco-anxiété avant qu'elle ne bascule dans une psychopathologie.

4.2.2.3 Activité professionnelle (CSP)

4.2.2.3.1 Analyse descriptive : répartition (%) des éco-anxieux

Les analyses descriptives sur l'activité professionnelle (ou CSP pour catégorie socioprofessionnelle) ont révélé des variations de score importantes : **les participants agriculteurs (n = 10 ; moyenne = 16,6 ; écart-type = 9,5) sont en moyenne deux fois plus éco-anxieux que les retraités (n = 51 ; moyenne = 8,35 ; écart-type = 4,55)** ; toutefois, compte tenu du nombre très faible d'individus de la CSP « Agriculteur, exploitant » (n = 10) et bien qu'il soit proportionnellement représentatif, **le score afférent à cette CSP ne peut être pris en compte pour rendre compte du niveau d'éco-anxiété de cette catégorie de Français**. Une étude sur un échantillon plus large serait nécessaire pour approfondir cette première tendance. L'ensemble des résultats est présenté dans le tableau 11.

| Activité professionnelle (CSP) | N | Moyenne | Écart-type |
|--|-----|---------|------------|
| Agriculteur, exploitant | 10 | 16,6 | 9,5 |
| Autre inactif divers | 82 | 10,89 | 6,66 |
| Cadre, profession intellectuelle supérieure, profession libérale | 163 | 10,07 | 6,95 |
| Commerçant, artisan, chef d'entreprise, travailleur indépendant | 49 | 8,65 | 6,13 |
| Élève, étudiant | 124 | 9,68 | 7,79 |
| Employé, personnel de service | 193 | 10,33 | 7,4 |
| Ouvrier, ouvrier agricole | 136 | 8,28 | 6,72 |
| Profession intermédiaire, contremaître | 190 | 10,55 | 8,36 |
| Retraité | 51 | 8,35 | 4,55 |

Tableau 9 : Moyennes et écarts-types de l'éco-anxiété en fonction de l'activité professionnelle (CSP)

Le score moyen plus élevé d'éco-anxiété chez les agriculteurs s'explique d'une part, comme montré dans la figure 14, par une forte proportion de « Fortement éco-anxieux » et « Très fortement éco-anxieux » (30% au total des deux catégories contre 10% au total de l'échantillon) et d'autre part, par une très faible proportion d'individus « Pas du tout » ou « Très peu éco-anxieux » (20% seulement pour 50% de l'échantillon représentatif) ; à noter **qu'aucun agriculteur ne se situe sur le score 0**, de « Pas du tout éco-anxieux » (vs 5,7% pour l'ensemble de l'échantillon). Il est cependant difficile de tirer des conclusions compte tenu du faible nombre d'agriculteurs dans notre échantillon.

En revanche, **les retraités, ouvriers, commerçants et artisans ont un score d'éco-anxiété moyen plus faible**, contrairement aux cadres, professions libérales, professions intermédiaires et employés, plus sensibilisés à ces enjeux : conséquences des actions de sensibilisation réalisées dans les entreprises et les organisations ayant pu générer de l'éco-anxiété ?

L'analyse descriptive des catégories d'éco-anxieux en fonction de l'activité professionnelle en Figure 14 montre que la part des « Très fortement éco-anxieux » – correspondant à un score supérieur ou égal à 25/39 – est davantage représentée dans certains types de métiers (10% chez les agriculteurs vs 4% chez les professions intermédiaires, confirmant leur score d'éco-anxiété moyen élevé) et absente dans d'autres (0% chez les artisans et les retraités).

De même, c'est chez les artisans/indépendants, retraités et ouvriers que l'on trouve le plus fort taux de « Très peu éco-anxieux » à « Pas du tout éco-anxieux », ce qui est congruent avec leur score d'éco-anxiété moyen plus faible.

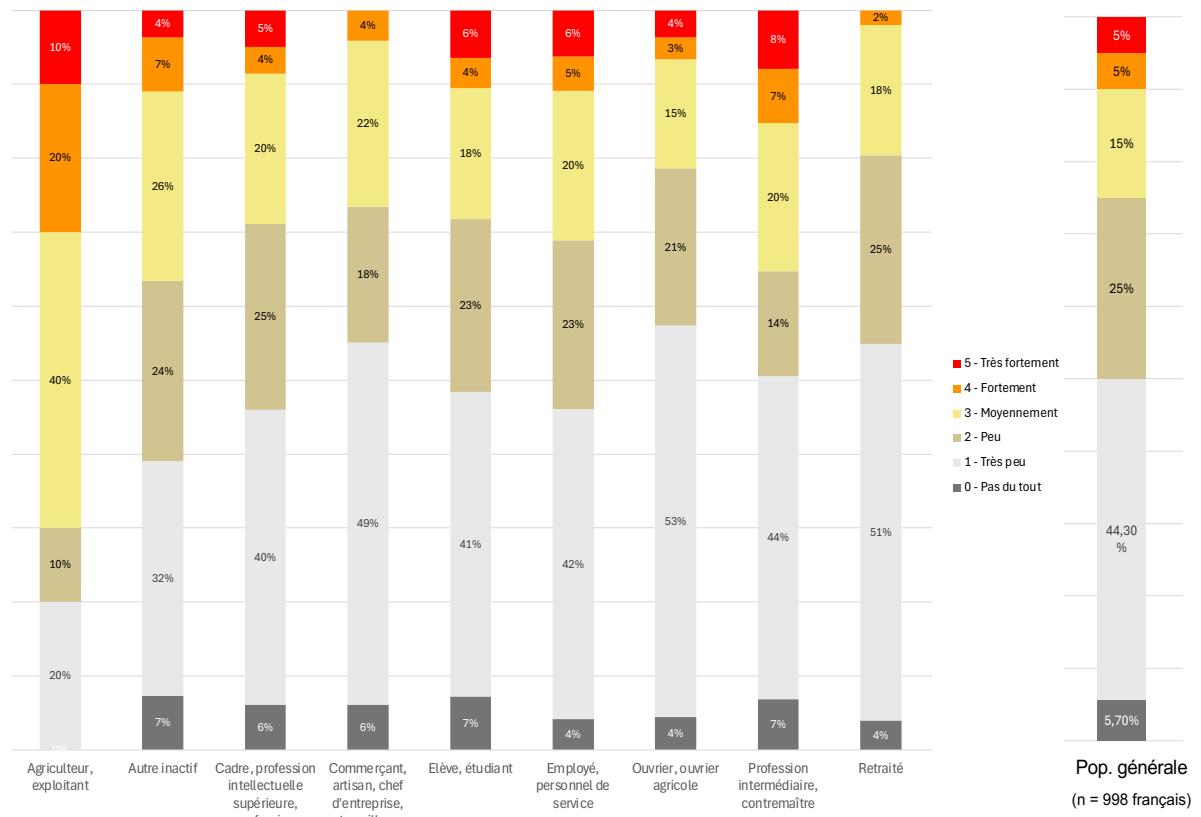


Figure 15 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété en fonction de l'activité professionnelle (CSP)

Même si l'effectif de la sous-population des agriculteurs est faible dans l'échantillon (il est toutefois représentatif quantitativement selon la méthode des quotas), il n'en reste pas moins vrai que le score très élevé d'éco-anxiété des personnes de notre échantillon pourrait s'expliquer, du fait de leur activité professionnelle, **par leur exposition en « première ligne » au dérèglement climatique et à l'impact réel de ce dernier dans leur quotidien** (sécheresses, inondations, canicules, stress hydrique des plantes...) qui peut générer une **anxiété d'anticipation** sur l'évolution de leurs récoltes à la baisse et donc de leurs revenus, voire de leur métier.

De même, pour les professions davantage « cols blancs », la multiplication des **campagnes de sensibilisation développées dans bon nombre d'entreprises, de collectivités ou d'institutions publiques** et la nécessaire prise en compte de ces enjeux environnementaux au travail, avec des métiers chaque jour plus exposés aux conséquences du dérèglement climatique, pourrait être un facteur de déclenchement voire d'aggravation de l'éco-anxiété si elle n'est pas correctement prise en charge au sein de ces mêmes organisations.

Enfin pour la population des « cols bleus » et des artisans, commerçants, « petits » chefs d'entreprise, soucieux de ne pas voir péricliter leur affaire, les préoccupations liées à la crise environnementale semblent proportionnellement moins présentes, corroborant la thèse de la **focalisation des préoccupations sur « la fin du mois plutôt que sur la fin du monde »** pour certaines catégories de population.

4.2.2.3.2 Analyse prédictive : l'activité professionnelle n'est pas un facteur déterminant du niveau d'éco-anxiété

L'analyse de variance menée sur l'ensemble de l'échantillon représentatif de la population française ($n = 998$) a révélé que l'activité professionnelle ne permet pas de prédire le niveau d'éco-anxiété de manière significative, $p = .685$.

4.2.2.4 Région habitée (et territoire concerné)

4.2.2.4.1 Analyse descriptive : répartition (%) des éco-anxieux

Les individus vivant en Île-de-France ($n = 198$; moyenne = 11,56 ; écart-type = 8,01) et en **Centre-Val de Loire** ($n = 41$; moyenne = 11,59 ; écart-type = 8,71) ont rapporté les scores d'éco-anxiété moyens les plus importants.

C'est en Bourgogne-Franche-Comté ($n = 40$; moyenne = 8,32 ; écart-type = 6,17), Bretagne ($n = 49$; moyenne = 8,37 ; écart-type = 5,90) et Normandie ($n = 48$; moyenne = 8,44 ; écart-type = 6,26) que les moyennes d'éco-anxiété les plus faibles sont observées. L'ensemble des scores est présenté en tableau 12.

| Région habitée | N | Moyenne | Écart-type |
|-------------------------|-----|---------|------------|
| Auvergne-Rhône-Alpes | 121 | 10,19 | 7,57 |
| Bourgogne-Franche-Comté | 40 | 8,32 | 6,17 |
| Bretagne | 49 | 8,37 | 5,9 |
| Centre-Val de Loire | 41 | 11,59 | 8,71 |
| Grand Est | 90 | 9,01 | 7,45 |
| Hauts-de-France | 92 | 9,92 | 7,51 |
| Île-de-France | 198 | 11,56 | 8,01 |
| Normandie | 48 | 8,44 | 6,26 |
| Nouvelle-Aquitaine | 90 | 8,94 | 6,24 |
| Occitanie | 90 | 8,93 | 6,61 |
| PACA | 79 | 9,67 | 7,36 |
| Pays de la Loire | 60 | 10,53 | 7,22 |

Tableau 10 : Moyennes et écarts-types de l'éco-anxiété en fonction de la région habitée

Les niveaux d'intensité de l'éco-anxiété varient en fonction de la région habitée, comme le montre la Figure 15.

Sans surprise, les régions qui présentent les plus hauts scores moyens d'éco-anxiété rassemblent la part la plus importante d'individus « Fortement éco-anxieux », avec des taux très importants, **deux fois plus élevés que la moyenne nationale** (c.-à-d. **12% en Centre-Val de Loire et 10% en Île-de-France** contre 5% au national). **Seule la région Normandie ne présente aucun individu « Très fortement éco-anxieux ».** Les autres régions ne sont pas non plus épargnées par l'éco-anxiété (voir figure 15).

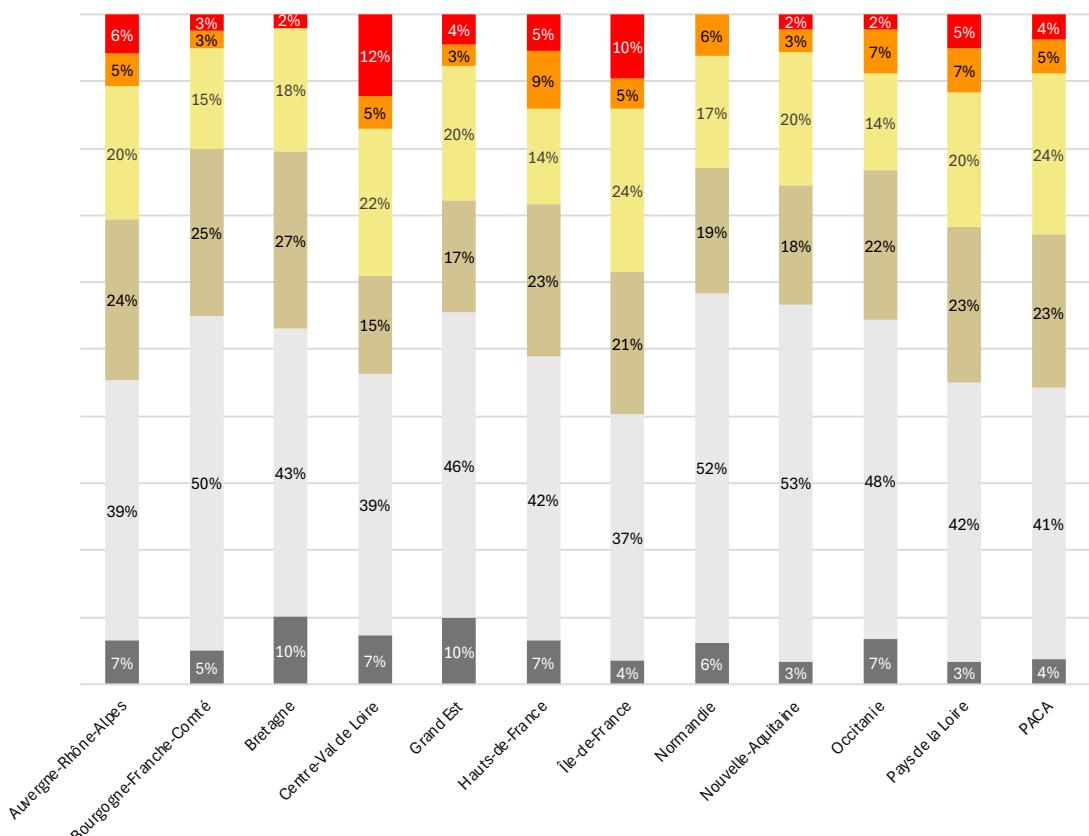


Figure 16 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction de la région habitée

En cohérence à ce qui a pu être observé au niveau des moyennes des scores d'éco-anxiété, c'est aussi dans les régions comme le Grand Est, l'Aquitaine, la Bourgogne-Franche-Comté, La Normandie, la Bretagne et l'Occitanie que l'on compte le plus fort taux de « Pas du tout » ou « Très peu éco-anxieux ».

Ces résultats mériteraient d'être approfondies par une étude *ad hoc* sur l'**impact du lieu de vie sur l'éco-anxiété**. Nous disposons à ce jour de très peu de données sur le sujet. A part peut-être, en extrapolant l'interprétation à partir des données sanitaires de la pollution de l'air⁶ : en ville, l'impact de nos modes de vie sur la santé est plus visible (villes bondées, pollution galopante, espaces verts de plus en plus restreints...) avec un mode de vie plus stressant qui laisse aussi moins de capacités à se ressourcer et donc à gérer son stress, voire de se régénérer en respirant un air pur.

Par le même temps, on voit bien que la **proximité à la nature**, dans des zones agricoles, peut renforcer le sentiment d'éco-anxiété face à la **baisse de la biodiversité**, à des **sécheresses grandissantes**, à des **catastrophes climatiques de plus en plus fréquentes** qui touchent les récoltes et génèrent un **stress réel pour ceux qui sont proches du vivant**, en première ligne de tous ces événements qui montrent concrètement la progression de la crise environnementale au niveau local. Là encore, les situations qui pourraient être génératrices d'éco-anxiété sont multiples et épargnent de moins en moins de Français.

Une analyse descriptive a également été menée à travers les territoires habités. Comme le montre le Tableau 12, c'est en **Région Parisienne** que les individus ont rapporté la plus forte éco-anxiété ($n = 198$, moyenne = 11,56, écart-type = 8,01) et dans le Sud-Ouest de la France que les individus ont rapporté une éco-anxiété moyenne la plus faible ($n = 109$, moyenne = 8,57, écart-type = 6,16).

| Territoire habité | N | Moyenne | Écart-type |
|-------------------|-----|---------|------------|
| Nord-Est | 222 | 9,27 | 7,26 |
| Ouest | 222 | 9,78 | 7,04 |
| Région Parisienne | 198 | 11,56 | 8,01 |
| Sud-Est | 247 | 9,81 | 7,38 |
| Sud-Ouest | 109 | 8,57 | 6,16 |

Tableau 11 : Moyennes et écarts-types de l'éco-anxiété en fonction du territoire habité

L'examen de la répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété en fonction des territoires révèle que **10% des habitants de la Région Parisienne sont « Très fortement éco-anxieux »** - correspondant à un score d'éco-anxiété supérieur ou égal à 25/39. Cette catégorie d'intensité est **cinq fois moins représentée dans la région Sud-Ouest**, la moins touchée par des niveaux d'éco-anxiété élevés, avec un taux de 59% de personnes peu ou pas éco-anxieuses, le plus élevé des territoires. À noter aussi que le nombre de « Pas du tout éco-anxieux » ou « Très peu éco-anxieux » est supérieur à la moyenne de l'échantillon pour la région Nord-Est (53% vs 50% dans l'échantillon).

Cela confirme les scores moyens qui tendraient à montrer que les territoires français les moins éco-anxieux sont le Sud-Ouest et le Nord-Est, avec une Région Parisienne en revanche beaucoup plus touchée par l'éco-anxiété.

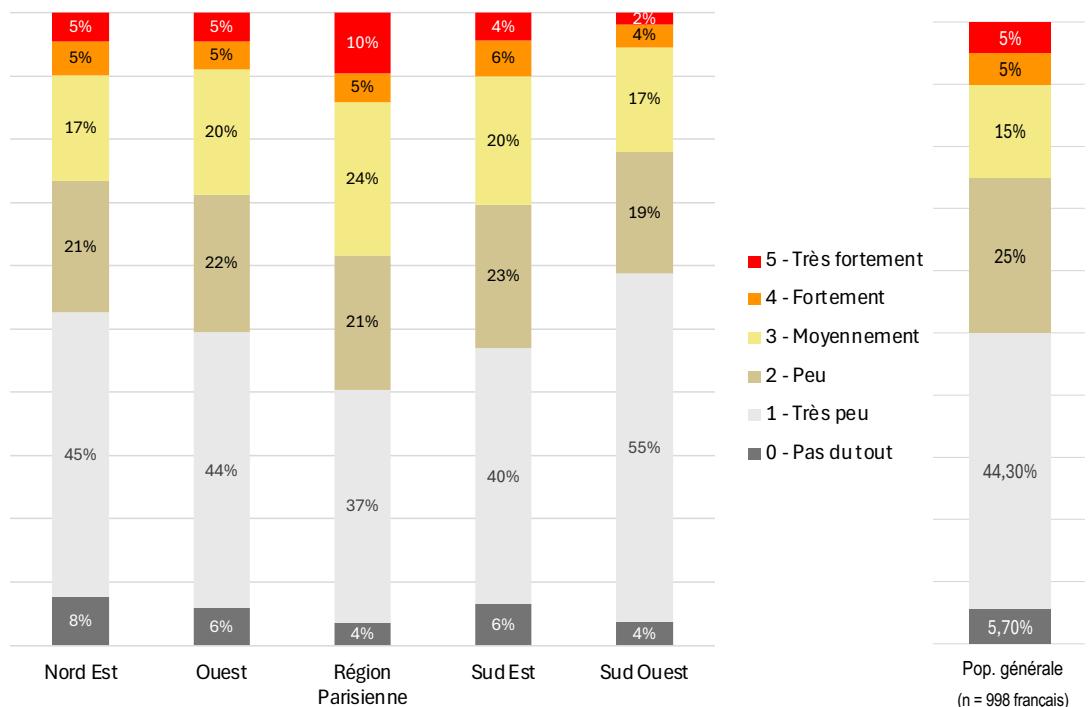


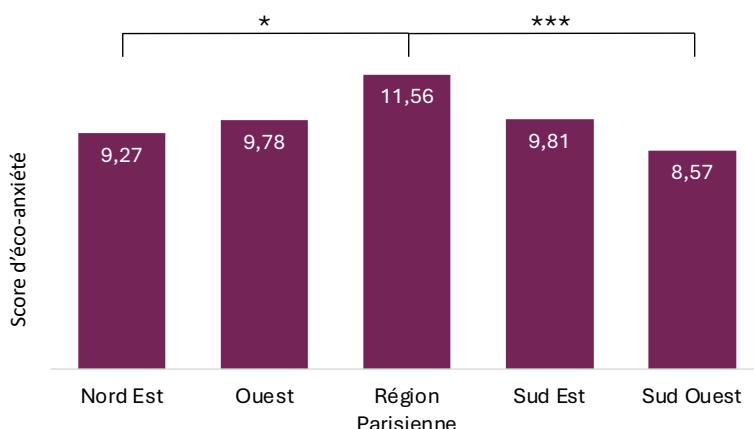
Figure 17 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction du territoire habité

⁶ Sur la période 2016-2019, Santé publique France estime que chaque année près de 40 000 décès seraient attribuables à une exposition des personnes âgées de 30 ans et plus aux particules fines <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2021/pollution-de-l-air-ambiant-nouvelles-estimations-de-son-impact-sur-la-sante-des-francais>.

4.2.2.4.2 Analyse prédictive : la zone habitée est un facteur déterminant du niveau d'éco-anxiété

L'analyse de variance menée sur l'ensemble de l'échantillon représentatif de la population française ($n = 998$) a révélé un **effet significatif du territoire habité sur le score d'éco-anxiété** $F(4, 993) = 3,91, p = .004, \eta^2$ partiel = 0.02.

Après avoir mené des comparaisons *post hoc* deux à deux, il semble que **les individus qui vivent en Région Parisienne sont significativement plus éco-anxieux que ceux qui vivent dans le Nord-Est ($t = 3,02, p_{tukey} = .014$) et dans le Sud-Ouest de la France ($t = 3,02, p_{tukey} = .014$)** (voir Figure 17).



*Nota : * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$*

Figure 18 : Différences des scores d'éco-anxiété moyens en fonction du territoire

Dans de futures recherches, il serait intéressant d'analyser **la prise de conscience des enjeux environnementaux de ces populations, en lien notamment avec les efforts de sensibilisation à ces enjeux selon les régions**, pour mieux comprendre ces différences. Dans le processus de déclenchement de l'éco-anxiété, il est communément admis qu'être informé et recevoir des informations anxiogènes peut générer de l'éco-anxiété, si l'information laisse les individus impuissants face aux enjeux et si elle n'est pas couplée par un accompagnement pour trouver des solutions ou passer à l'action. Une étude complémentaire par région selon les dispositifs mis en place pourrait être pertinente.

4.2.2.5 Taille de l'agglomération habitée

4.2.2.5.1 Analyse descriptive : répartition (%) des éco-anxieux

Les analyses descriptives révèlent que l'éco-anxiété touche toutes les zones – les habitants de communes rurales ne sont pas épargnés. En revanche, **les manifestations éco-anxiées semblent davantage toucher les habitants des grandes villes** : les analyses sur l'échantillon représentatif de la population française utilisé dans la présente étude montrent que les habitants de l'agglomération parisienne ($n = 182$; moyenne = 11,06 ; écart-type = 7,62) sont en moyenne plus éco-anxieux que les habitants de communes rurales ($n = 239$; moyenne = 9,1 ; écart-type = 7,45) (voir Tableau 14).

| Taille de l'agglomération habitée | <i>n</i> | Moyenne | Écart-type |
|---------------------------------------|----------|---------|------------|
| Commune rurale | 239 | 9,1 | 7,45 |
| De 2 000 à 19 999 habitants | 162 | 9,13 | 6,62 |
| De 20 000 à moins de 99 999 habitants | 118 | 9,62 | 7,21 |
| 100 000 habitants et plus | 297 | 10,34 | 7,39 |
| Agglomération parisienne | 182 | 11,06 | 7,62 |

Tableau 12 : Moyennes et écart-types de l'éco-anxiété en fonction du type d'agglomération habitée

À mesure de l'augmentation de la taille de la ville, les préoccupations pour la crise environnementale et les symptômes associés semblent plus importants. En effet, la figure 18 montre que les habitants d'agglomération de 100 000 habitants et plus comme de l'agglomération parisienne sont plus nombreux à présenter des signes d'éco-anxiété importants (respectivement 36% et 37% d'entre eux sont de « Moyennement éco-anxieux » à « Très fortement éco-anxieux », contre 25% pour la population française).

Par ailleurs, comme le montre aussi la figure 18, l'examen de la répartition des catégories d'éco-anxieux en fonction du type de ville habitée montre que les habitants de commune rurale ont plutôt tendance à être « Pas du tout éco-anxieux » – correspondant à un score d'éco-anxiété de 0/39 (8%) –, ou « Très peu éco-anxieux » – correspondant à un score d'éco-anxiété entre 1 et 8/39 (51%). Dit autrement, plus de la moitié (59%) des individus vivant en commune rurale interrogés dans la

présente étude ont rapporté qu'ils n'étaient pas ou très peu inquiets pour la cause environnementale, contre 50% à l'échelle nationale. Ce qui n'empêche pas les communes rurales d'avoir un taux de « Très fortement éco-anxieux » de 5%, identiques à la moyenne nationale.

À noter cependant que, **quelle que soit la taille de l'agglomération, personne n'est épargné** ; on retrouve partout en France un pourcentage non négligeable de « Très fortement éco-anxieux », avec cependant une agglomération parisienne plus largement touchée, à 8%.

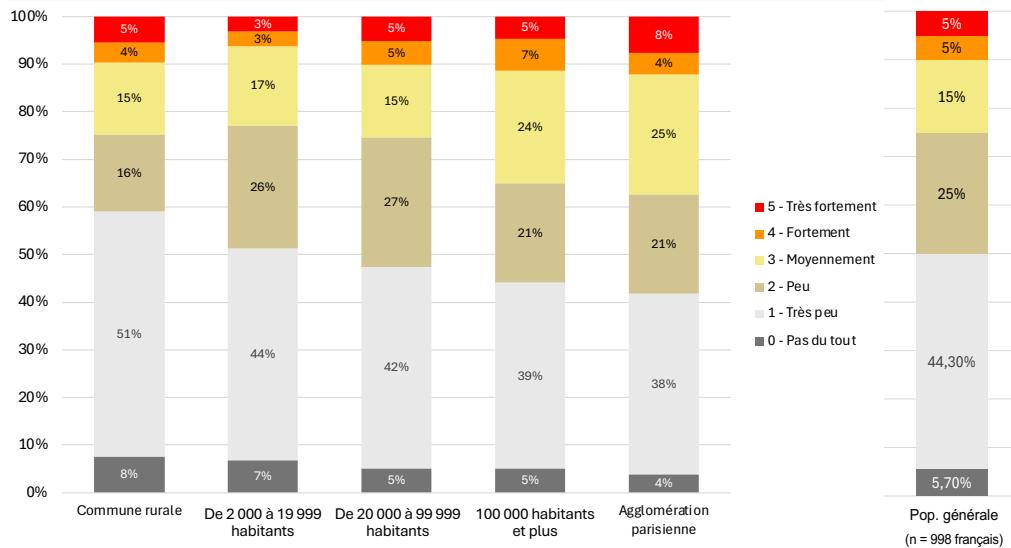


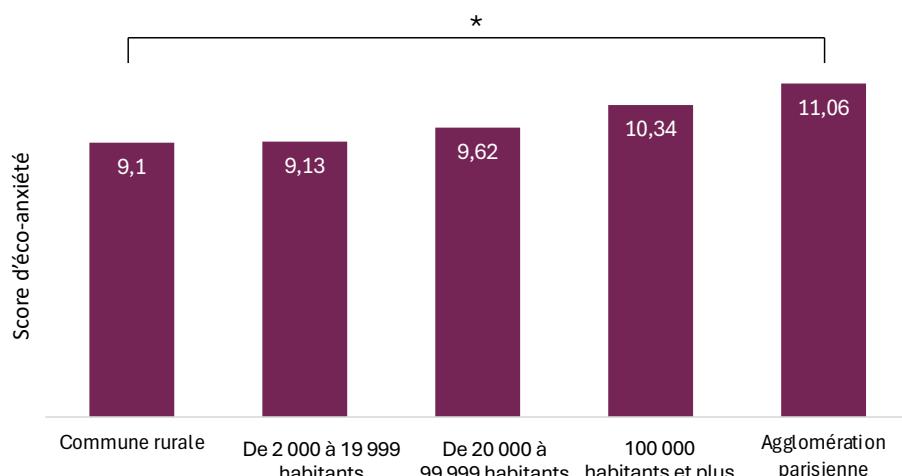
Figure 19 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction de la taille de l'agglomération habitée

Une forte éco-anxiété en grandes villes pourrait s'expliquer en partie par le fait que les conséquences du dérèglement climatique peuvent paraître plus insoutenables dans les villes, exposées à des chaleurs caniculaires plus intenses, à de la pollution, à une disparition progressive des espaces naturels, contrairement aux campagnes qui préservent plus facilement la fraîcheur, la biodiversité, l'air pur.

4.2.2.5.2 Analyse prédictive : la taille de l'agglomération habitée est un facteur déterminant du niveau d'éco-anxiété

L'analyse de variance menée sur l'ensemble de l'échantillon représentatif de la population française ($n = 998$) a révélé un **effet significatif de la taille de l'agglomération habitée sur le score d'éco-anxiété** $F(4, 993) = 2,62, p = .0034, \eta^2$ partiel = 0.01.

Les comparaisons *post hoc* deux à deux ont révélé que **les individus qui vivaient en agglomération parisienne étaient significativement plus éco-anxieux que ceux qui vivaient dans une commune rurale** ($t = 2,72, p_{tukey} = .052$), comme présenté dans la figure 19 ci-dessous.



*Nota : * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$*

Figure 19 : Différences des scores d'éco-anxiété moyens en fonction de la taille de l'agglomération habitée

4.2.2.6 Intérêt pour l'environnement

4.2.2.6.1 Description des Français intéressés par l'environnement

L'analyse descriptive de l'échantillon représentatif de la population française utilisé dans la présente étude révèle que 46,39% des individus interrogés sont intéressés par l'environnement ($n = 463$), selon le concept de passion de Robert Vallerand. En d'autres termes, ils présentent un intérêt certain pour l'environnement et le souci de (la préservation de) l'environnement est susceptible de participer à la définition de leur identité.

Les personnes intéressées par l'environnement de notre échantillon ne diffèrent pas significativement des individus définis comme non intéressés pour l'environnement (voir Tableau 15). Elles tendent à être cependant légèrement surreprésentées parmi les 25-34 ans, les plus urbains, plus fortement présents en Ile de France et dans l'agglomération parisienne.

| Variables | Intéressés par l'environnement ($n = 463$) | Non intéressés par l'environnement ($n = 535$) | Dans population générale ($n = 998$) |
|--|---|---|---|
| Âge moyen (\pm écart-type) | 38,96 (\pm 14,14) | 41,21 (\pm 14,40) | |
| Genre (%) | | | |
| Masculin | 238 (51%) | 250 (47%) | 48,9% |
| Féminin | 225 (49%) | 283 (53%) | 50,9% |
| Autre | 0 (0%) | 2 (0%) | 0,2% |
| Tranche d'âge (%) | | | |
| 15-24 ans | 90 (19%) | 100 (19%) | 19,0% |
| 25-34 ans | 107 (23%) | 80 (15%) | 18,7% |
| 35-49 ans | 138 (30%) | 166 (31%) | 30,5% |
| 50-64 ans | 128 (28%) | 189 (35%) | 31,8% |
| Région habitée (%) | | | |
| Auvergne-Rhône-Alpes | 56 (12%) | 65 (12%) | 12,1% |
| Bourgogne-Franche-Comté | 11 (2%) | 29 (5%) | 4,0% |
| Bretagne | 23 (5%) | 26 (5%) | 4,9% |
| Centre-Val de Loire | 22 (2%) | 19 (4%) | 4,1% |
| Grand Est | 36 (8%) | 54 (10%) | 9,0% |
| Hauts-de-France | 49 (11%) | 49 (11%) | 9,2% |
| Île-de-France | 110 (24%) | 88 (16%) | 19,8% |
| Normandie | 17 (4%) | 31 (6%) | 4,8% |
| Nouvelle-Aquitaine | 44 (10%) | 46 (9%) | 9,0% |
| Occitanie | 40 (9%) | 50 (9%) | 9,0% |
| PACA et Corse | 32 (7%) | 47 (9%) | 7,9% |
| Pays de la Loire | 23 (5%) | 37 (7%) | 6,0% |
| Taille de l'agglomération habitée (%) | | | |
| Commune rurale | 102 (22%) | 137 (26%) | 23,9% |
| De 2 000 à 19 999 habitants | 66 (14%) | 96 (18%) | 16,2% |
| De 20 000 à moins de 99 999 habitants | 54 (12%) | 64 (12%) | 11,8% |
| 100 000 habitants et plus | 142 (31%) | 155 (29%) | 29,8% |
| Agglomération parisienne | 99 (21%) | 83 (16%) | 18,2% |

Tableau 13 : Description des caractéristiques des individus en fonction de l'intérêt pour l'environnement

4.2.2.6.2 Analyse descriptive : répartition (%) des éco-anxieux

Les analyses descriptives ont montré que les scores d'éco-anxiété varient largement en fonction de l'intérêt des individus pour l'environnement.

Les participants de l'échantillon représentatif de la population française de la présente étude définis comme **intéressés par l'environnement** (c.-à-d., ayant un score moyen supérieur à 4 aux items de la dimension « critère passion ») sont largement plus éco-anxieux ($n = 463$; moyenne = 12,91; écart-type = 7,62), que les participants définis comme non intéressés ($n = 535$; moyenne = 7,28; écart-type = 5,94). Au niveau graphique, cela signifie que les distributions des scores des deux groupes d'individus se distinguent très bien, comme le montre la figure 19.

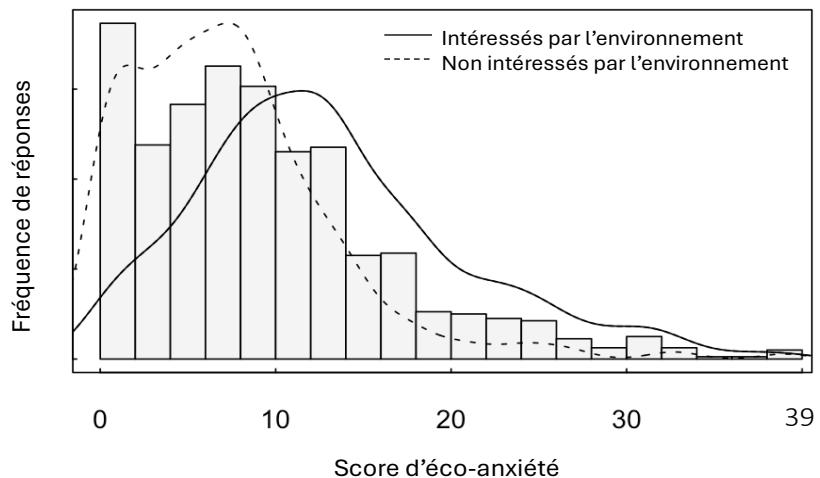


Figure 20 : Distribution des scores d'éco-anxiété en fonction de l'intérêt pour l'environnement ($n = 998$)

On observe d'ailleurs que la moyenne d'éco-anxiété des Français intéressés par l'environnement (12,91/39) correspond à la catégorie d'intensité « Moyennement éco-anxieuses » alors que la moyenne d'éco-anxiété des Français non intéressés par l'environnement (7,28) par l'environnement coïncide avec la catégorie d'intensité « Très peu éco-anxieuses ». Ces résultats montrent que l'intérêt pour l'environnement est lié à l'intensité de l'éco-anxiété.

Sur la figure 20, on observe que la part des individus qui ont rapporté être intéressés par l'environnement augmente très fortement en fonction des catégories d'intensité d'éco-anxiété : chez les personnes « Pas du tout éco-anxieuses » – correspondant à un score de 0/39, la part d'intéressés pour l'environnement est de moins de 20% alors qu'elle dépasse les 80% chez les personnes « Très fortement éco-anxieuses » – correspondant à un score supérieur ou égal à 25/39. Et inversement, la part des individus « Pas éco-anxieux » atteint 81% pour les non intéressés par l'environnement, et seulement 19% pour ceux qui présentent un fort intérêt.

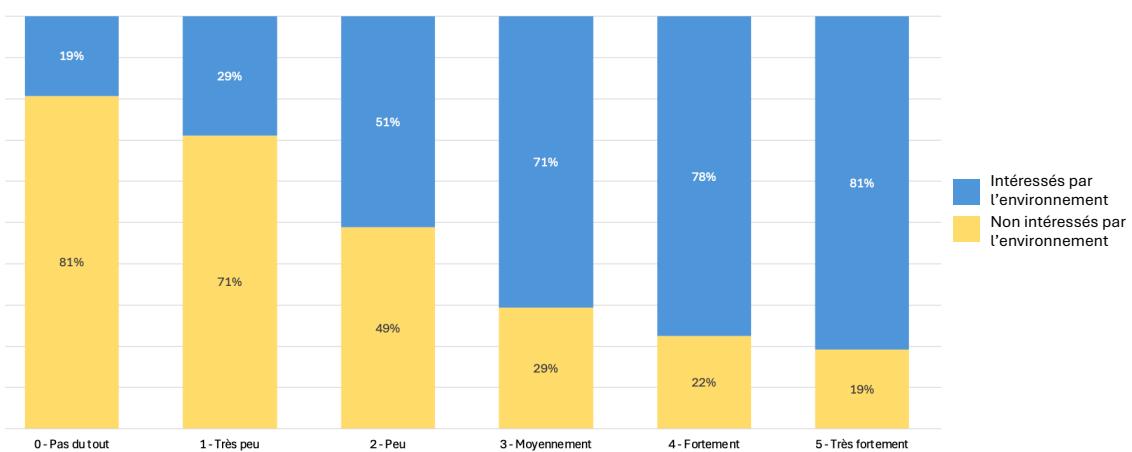


Figure 21 : Répartition intéressés vs non-intéressés pour l'environnement en fonction des catégories d'intensité d'éco-anxiété ($n = 988$)

Au niveau descriptif, l'analyse des catégories d'intensité d'éco-anxiété chez les participants définis comme intéressés par l'environnement montre que **plus de 70% d'entre eux commencent à présenter des symptômes de l'éco-anxiété**; 30% d'entre eux seulement sont « Très peu » ou « Pas éco-anxieux », contre 50% pour la population nationale. Ils sont 17% à être « Fortement » et « Très fortement éco-anxieuses », contre 10% pour la population nationale, et surtout seulement 4% pour les non intéressés. La répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété des individus intéressés par l'environnement est présentée en figure 21.

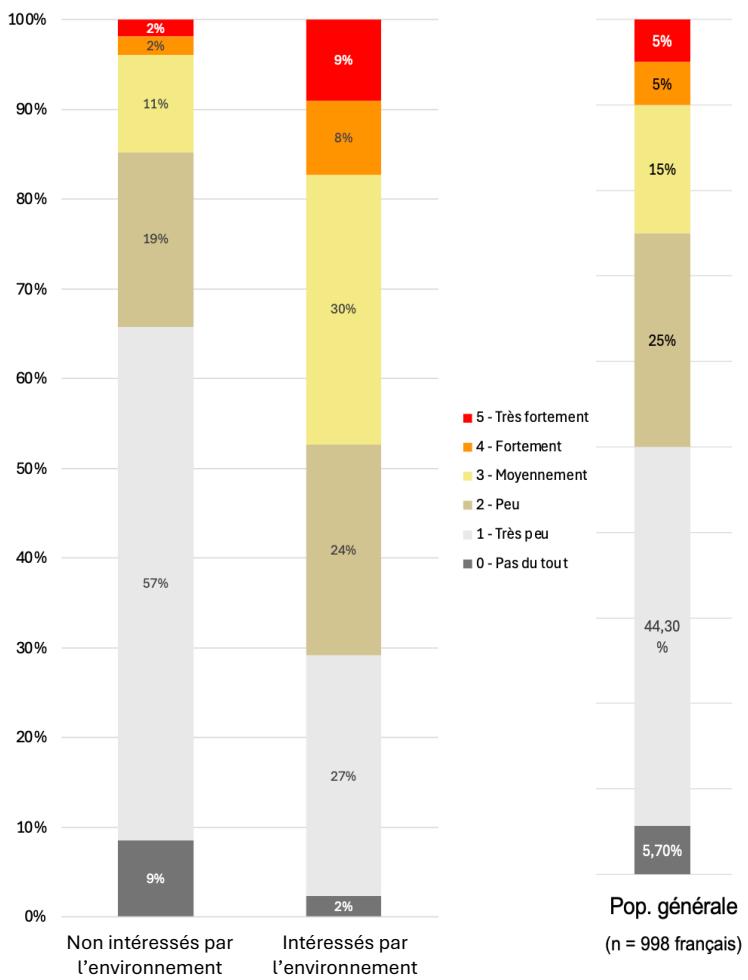


Figure 22 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction de l'intérêt pour l'environnement (n = 988)

Pour rappel, chez les individus définis comme intéressés par l'environnement, il est possible d'examiner le type d'intérêt. La théorie distingue deux natures d'intérêt (ou de passion), qui coexistent chez un même individu : la passion **harmonieuse** se caractérise comme un engagement pour l'activité passionnante qui **a des conséquences favorables pour la santé mentale positive** ; et la passion **obsessive**, quant à elle, renvoie à un engagement qui a des conséquences défavorables et **contribue à la détresse psychologique** de la personne intéressée, qui vit son intérêt comme dévorant, parfois au détriment de ses autres activités personnelles et professionnelles.

L'analyse des scores de passion harmonieuse en fonction des critères d'intensité d'éco-anxiété révèle très peu de différences : les individus définis comme intéressés par l'environnement présente des scores de passion harmonieuse proches, qu'ils soient « Très peu éco-anxieux » - correspondant à un score d'éco-anxiété entre 1 et 8/39, « Moyennement éco-anxieux » - correspondant à un score d'éco-anxiété entre 13 et 19/39, ou « Très fortement éco-anxieux » - correspondant à un score supérieur ou égal à 25/39 (voir Figure 22). En effet, la différence de score de passion harmonieuse entre la catégorie d'intensité la plus faible et la plus forte est inférieure à 1 (delta = 0,29).

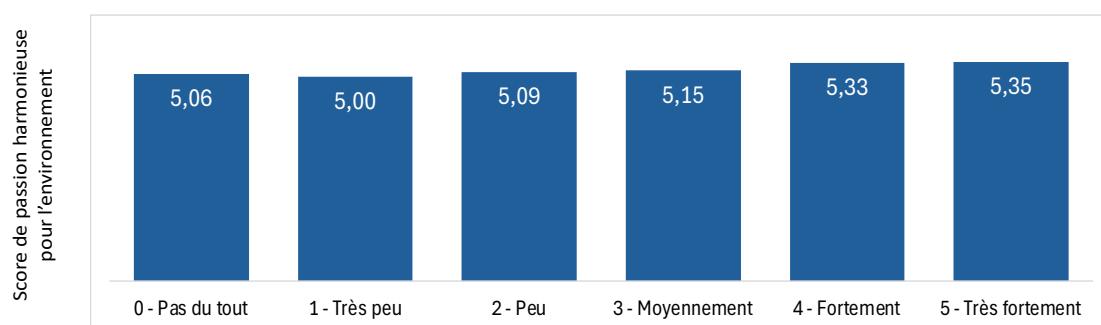


Figure 23 : Scores moyen de passion harmonieuse chez les individus intéressés par l'environnement (n = 463), en fonction des catégories d'intensité d'éco-anxiété

En revanche, concernant l'examen des scores de passion obsessive pour l'environnement, on peut noter des variations plus importantes en fonction de la catégorie d'intensité de l'éco-anxiété. En effet, comme le montre la figure 23, les individus intéressés par l'environnement et « Très peu éco-anxieux » - correspondant à un score d'éco-anxiété entre 1 et 8/39 présentent des scores de passion obsessive bien inférieurs à ceux qui sont « Très fortement éco-anxieux » - correspondant à un score d'éco-anxiété supérieur ou égal à 25/39 (delta = 1,35).

Plus important encore, il semble que la passion obsessive, c.-à-d. un intérêt très fort et obsessif pour l'environnement tend à augmenter à mesure de l'intensité de l'éco-anxiété.

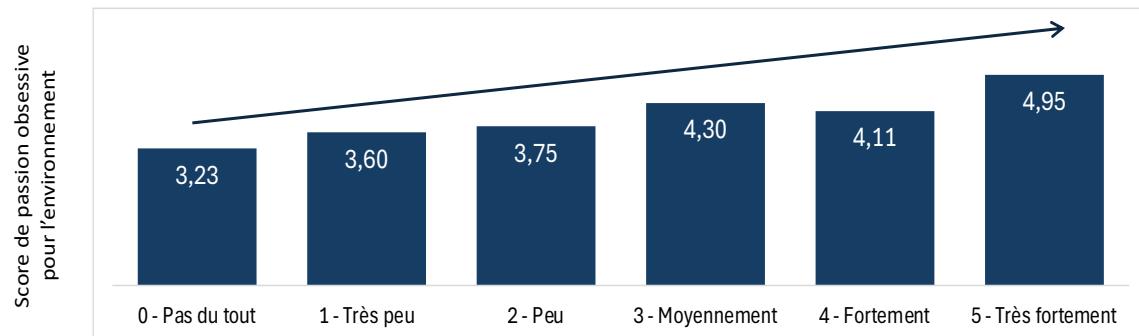


Figure 24 : Scores moyen de passion obsessive chez les individus intéressés par l'environnement ($n = 463$), en fonction des catégories d'intensité d'éco-anxiété

Ainsi, l'analyse descriptive du type d'intérêt (passion harmonieuse ou obsessive) pour l'environnement montre aussi des différences importantes sur l'intensité de l'éco-anxiété : on constate que les scores de passion obsessive pour l'environnement augmentent à mesure de l'intensité de l'éco-anxiété – ce qui ne s'observe pas pour les scores de passion harmonieuse pour l'environnement). Ainsi, seule la passion obsessive pour l'environnement semble liée à l'intensité de l'éco-anxiété.

Ces résultats font écho à certaines études préalablement menées sur les risques de « burn-out écologique » auprès des populations de militants (Toulouse et al., 2020). L'intérêt pour l'environnement (et l'engagement militant pour cette cause) peut être bénéfique pour la santé mentale des éco-anxieux, dans la mesure où l'action peut délivrer du sentiment d'impuissance. Cependant, conformément à ces études, un intérêt excessif, c.-à-d. un engagement qui deviendrait dévorant (voire obsessif) serait plutôt susceptible de menacer la santé mentale des individus passionnés. D'où l'importance de bien veiller à la santé mentale de ces populations.

4.2.2.6.3 Analyse prédictive : l'intérêt (obsessif) pour l'environnement est un facteur déterminant du niveau d'éco-anxiété

Dans un premier temps, une analyse de corrélation⁷ a été réalisée permettant de comprendre l'existence et l'intensité de la relation mutuelle entre l'éco-anxiété et le critère passion (mesurant l'intérêt pour l'environnement) en fonction de la valeur de l'indice r. Pour mémoire, l'existence de liens de corrélation entre deux variables autorise à étudier les éventuels liens de causalité (c.-à-d. la force prédictive) entre celles-ci.

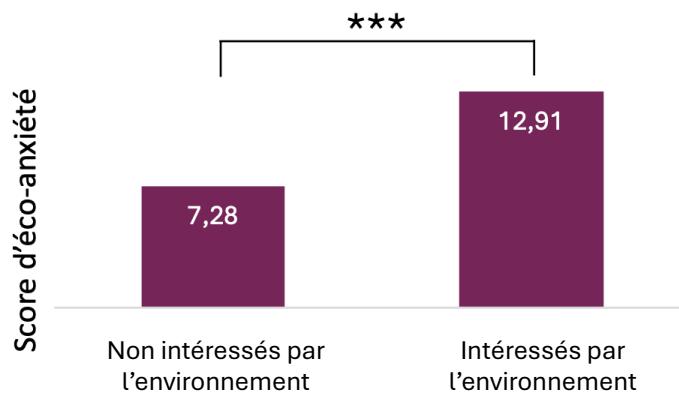
Sur les données de l'échantillon total ($n = 998$), une forte corrélation, positive et significative, entre l'intérêt pour l'environnement (intégrant uniquement les items de la dimension critère passion) et le score d'éco-anxiété ($r = .43, p < .001$), indique que plus les individus sont intéressés, plus ils sont éco-anxieux – et inversement.

En outre, on constate des corrélations modérées à fortes, positives et significatives ($.26 < rs < .47, ps < .001$) entre les différentes sous-échelles de la mesure de l'éco-anxiété et le critère passion (voir tableau des corrélations en annexe 1). Ces indices suggèrent que toutes les différentes familles de symptômes de l'éco-anxiété et le critère passion sont liés de manière positive et significative indiquant que plus les individus sont intéressés par l'environnement, plus ils présentent des symptômes d'éco-anxiété – et inversement.

À titre d'exemple, pour les symptômes cognitifs, $r = .42, p < .001$ indique que plus les individus rapportent des symptômes cognitifs liés à l'éco-anxiété, plus ils sont intéressés par l'environnement – et inversement ; pour les symptômes conatifs, $r = .47, p < .001$, indique que plus les individus rapportent des symptômes conatifs liés à l'éco-anxiété, plus ils sont intéressés par l'environnement – et inversement.

Dans un second temps, une analyse de variance menée sur l'ensemble de l'échantillon représentatif de la population française ($n = 998$) a révélé un effet significatif de l'intérêt pour l'environnement sur le score d'éco-anxiété $F(1, 996) = 171.91, p < .001, \eta^2$ partiel = 0.15. Des comparaisons post hoc deux à deux ont permis de montrer que les individus intéressés par l'environnement sont significativement plus éco-anxieux que les individus non intéressés ($t = -13,11 ; p_{tukey} < .001$) (voir Figure 23).

⁷ Selon Cohen (1992), cette relation peut être qualifiée de « faible » ($r < 0,10$), « modérée » ($0,10 < r < 0,30$) ou « forte » ($r > 0,30$).



Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Figure 25 : Différences des scores d'éco-anxiété moyens en fonction de la passion pour l'environnement

Aussi, une corrélation faible, positive et significative, entre le score de passion harmonieuse et le score d'éco-anxiété ($r = .12$, $p < .01$), semble indiquer que quand le score de passion harmonieuse augmente/diminue, le score d'éco-anxiété croît/décroît légèrement – et inversement. En revanche, on observe une forte corrélation, positive et significative, entre le score de passion obsessive et le score d'éco-anxiété ($r = .31$, $p < .001$), indique que plus le score de passion obsessive est important/faible, plus le score d'éco-anxiété est élevé/bas – et inversement.

Cette analyse de la force des corrélations met en évidence l'influence différentielle des deux types de passion : alors que l'une est faiblement liée à l'intensité de l'éco-anxiété (la passion harmonieuse), l'autre est largement plus associée (la passion obsessive). Bien que dans la présente étude, le sens de cette relation (entre passion obsessive et éco-anxiété) ne soit pas traité, ces résultats sont cohérents avec ceux obtenus dans d'autres études – par ex., Messmer et al. (en préparation) ; Sutter et al. (en préparation). D'autres études s'intéressant plus directement à l'influence d'un intérêt excessif, voire obsessif, pour l'environnement sur l'éco-anxiété (et les manifestations éco-anxieuses dans la durée) devront être menées pour mieux comprendre le phénomène.

4.2.2.7 Niveau d'éducation

4.2.2.7.1 Analyse descriptive : répartition (%) des éco-anxieux

Les analyses descriptives ont montré qu'en moyenne, les personnes sans diplôme ou avec des niveaux de diplômes inférieurs moins avancés semblent moins éco-anxieux que les plus diplômés (voir tableau 16).

Par ex., les individus non diplômés de l'échantillon représentatif de la population analysée dans la présente étude ($n = 25$) ont rapporté un score d'éco-anxiété de 8,32/39 – en dessous de la moyenne générale à 9,9/39, écart-type = 8,63. En revanche, les personnes ayant obtenu un diplôme universitaire de premier cycle niveau Bac+3 ont rapporté davantage de manifestations éco-anxieuses ($n = 102$; moyenne = 11,7 ; écart-type = 7,55), de même que les Bac+4 ou Bac+5 ($n=158$; moyenne = 10,99 ; écart-type = 7,09).

| Niveau d'éducation | <i>N</i> | Moyenne | Écart-type |
|--|----------|---------|------------|
| Sans diplôme | 25 | 8,32 | 8,63 |
| Certificat d'études primaires ou brevet des collèges | 71 | 8,42 | 6,75 |
| CAP ou BEP | 146 | 8,71 | 7,21 |
| Baccalauréat technologique ou professionnel | 128 | 9,68 | 6,25 |
| Baccalauréat général | 126 | 10,59 | 8,75 |
| Diplôme de premier cycle universitaire niveau Bac +2 | 190 | 9,56 | 7,45 |
| Diplôme de premier cycle universitaire niveau Bac +3 | 102 | 11,07 | 7,55 |
| Diplôme de second ou troisième cycle universitaire niveau Bac +4 ou Bac +5 | 158 | 10,99 | 7,09 |
| Diplôme de niveau supérieur à Bac +8 (doctorat) | 52 | 10,06 | 5,9 |

Tableau 14 : Moyennes et écart-types de l'éco-anxiété en fonction du niveau scolaire ($n = 998$)

Une éco-anxiété plus forte chez les plus diplômés pourrait s'interpréter par le fait qu'un niveau de diplôme élevé révèle en général des capacités d'abstraction plus fortes, nécessaires pour intégrer les recherches scientifiques relatives à l'environnement et pour appréhender le phénomène de cause à effet qui permet de comprendre en quoi les modes de vie ont un impact sur l'environnement.

Elle peut également s'interpréter par une exposition plus forte de ces populations, dans le cadre de leurs études ou de leurs métiers par ex., aux informations anxiogènes liées aux conséquences du changement climatique qui pouvaient être, par le passé, le « privilège » d'une population plus scientifique et plus informée.

La multiplication des événements environnementaux préoccupants et des publications dans les médias sur les sujets du dérèglement climatique tend à uniformiser la prise de conscience de toutes les populations, et n'est plus un sujet d'expert ; **cette prise de conscience environnementale est devenue un sujet grand public.**

Preuve en est que, si le score moyen est moins élevé pour les populations sans diplôme, il n'en reste pas moins que dans toutes les catégories de la population française, quel que soit leur niveau d'études, apparaissent des personnes « Fortement » ou « Très fortement éco-anxiées », comme le montre la figure 25. Avec notamment 8% de personnes « Très fortement éco-anxiées » pour les sans diplômes, certains peuvent être touchés fortement par le phénomène. Ces non diplômés sont en revanche 72% à être « Pas du tout » ou « Très peu éco-anxiés » (vs 50% sur l'ensemble de l'échantillon) : seraient-ils moins sensibilisés ou moins intéressés par le sujet ?

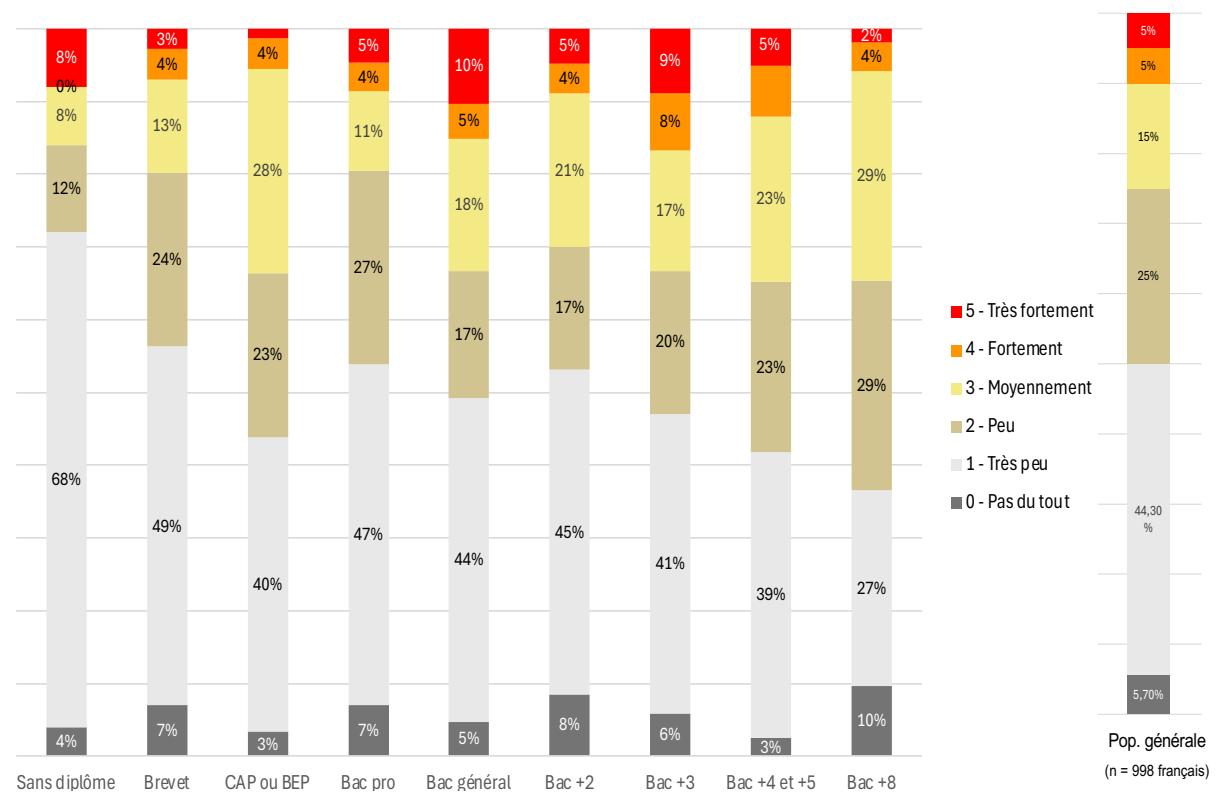


Figure 26 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction du niveau d'éducation

De l'autre côté du spectre, il est intéressant de noter que parmi les personnes les plus diplômées, le pourcentage de « Pas du tout » ou « Très peu éco-anxiés » diminue, avec seulement 37% pour les Bac+8 (vs 50% pour la population nationale) ; ils sont pourtant moins nombreux à présenter des intensités très élevées d'éco-anxiété (2% seulement de « Très Fortement » vs 5% pour l'ensemble de l'échantillon), preuve de leur capacité à trouver des ressources cognitives pour dépasser leur éco-anxiété ?

Une majorité d'entre eux, soit 58% d'entre eux, est « Peu » ou « Moyennement éco-anxiés » (vs 40 % dans l'ensemble de la population) ; préoccupés par les enjeux environnementaux, ils le sont avec modération, sans risque pour leur santé mentale, équipés peut-être davantage pour apaiser leur niveau d'éco-anxiété et s'auto-réguler ?

Les plus touchés par une forte éco-anxiété, dans notre échantillon, sont les personnes ayant un Bac+ 3 et un Bac général, avec respectivement 17% et 15% de « Très fortement à Fortement éco-anxiés » (vs 10% dans la moyenne générale.)

Une analyse plus qualitative sur l'impact du niveau d'études sur l'éco-anxiété pourrait être intéressante à mener, pour en comprendre les leviers, même si, aujourd'hui, il semblerait qu'aucune catégorie ne soit épargnée par le phénomène et que l'éco-anxiété transcende les diplômes.

4.2.2.7.2 Analyse prédictive : le niveau d'éducation n'est pas un facteur déterminant du niveau d'éco-anxiété

En revanche, une analyse de variance menée sur l'ensemble de l'échantillon représentatif de la population française ($n = 998$) a révélé que seul, **le niveau d'éducation ne permet pas de prédire le niveau d'éco-anxiété de manière significative** ($p = .055$).

4.2.2.8 Parentalité

4.2.2.8.1 Analyse descriptive : répartition (%) des éco-anxieux

Sur l'ensemble de l'échantillon ($n = 998$), 182 personnes n'ont pas répondu à cette question. La base d'analyse s'est donc faite sur 816 personnes. L'analyse descriptive montre que l'intensité de l'éco-anxiété varie sensiblement en fonction de la parentalité. Plus précisément, on observe **que le score moyen d'éco-anxiété est le plus élevé chez les participants ayant 2 enfants** ($n = 201$, moyenne = 11, écart-type = 7,99) et **le plus faible chez les participants qui n'ont pas d'enfant** ($n = 307$, moyenne = 9,29, écart-type = 6,84) (voir tableau 17).

| Parentalité | N | Moyenne | Écart-type |
|-------------------|-----|---------|------------|
| 1 enfant | 245 | 9,88 | 7,60 |
| 2 enfants | 201 | 11 | 7,99 |
| 3 enfants ou plus | 63 | 10,08 | 7,22 |
| Absence d'enfant | 307 | 9,29 | 6,84 |

Tableau 15 : Moyennes et écart-types de l'éco-anxiété en fonction de la parentalité ($n = 816$)

Quel que soit le nombre d'enfants, les « Très fortement éco-anxieux » et « Fortement éco-anxieux » sont très présents parmi les répondants ; le nombre de « Pas éco-anxieux » ou « Très peu éco-anxieux » est cependant moins important parmi les participants avec deux enfants et plus (voir figure 26).

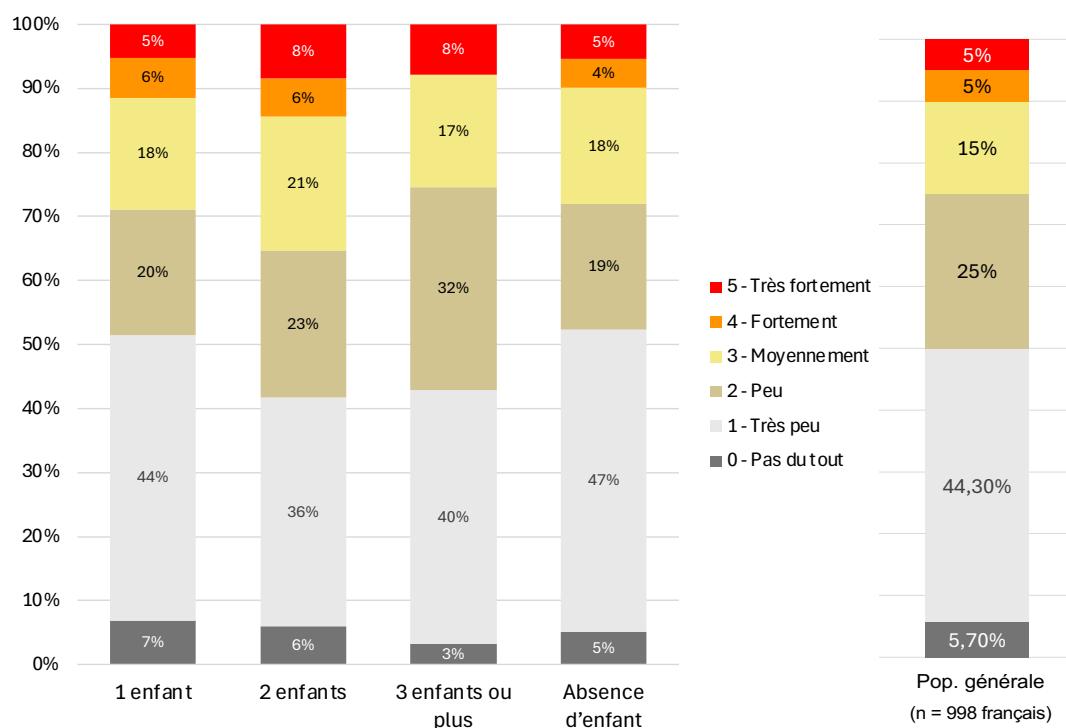


Figure 27 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction de la parentalité

L'analyse descriptive des participants révèle que **les parents sont largement plus représentés dans les formes les plus graves d'éco-anxiété**, soit ayant atteint les scores-seuil de risque – correspondant à un score d'éco-anxiété compris entre 25 et 33/39, et de dangerosité – correspondant à un score d'éco-anxiété supérieur ou égal à 33/39 (voir Figure 27).

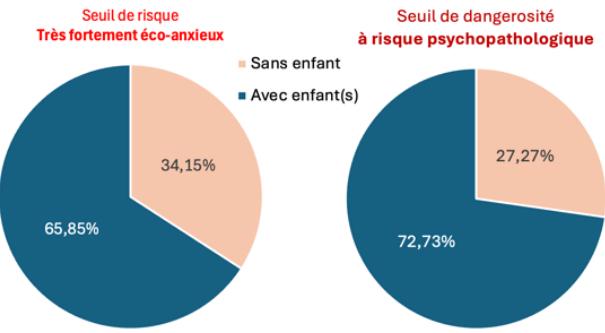


Figure 28 : Répartition des individus parents ou non, en fonction des seuils de préoccupation clinique

De nombreuses études (par ex. Hickman et al., 2021) ont pu mettre en évidence l'impact de l'éco-anxiété sur le désir d'enfant de l'éco-anxiété, compte tenu des inquiétudes pour l'avenir ressenties par l'éco-anxieux.

Ces résultats montrent un autre aspect possible du phénomène : pourrait-on faire l'hypothèse que **le fait d'avoir des enfants peut générer une anxiété d'anticipation plus forte pour les générations à venir, donc pour ses propres enfants**, renforçant alors le développement d'une éco-anxiété plus aiguë, avec de véritables questions existentielles ? Des études qualitatives plus approfondies sur ce rapport à la parentalité en lien avec l'éco-anxiété pourraient être intéressantes à approfondir.

4.2.2.8.2 Analyse prédictive : la parentalité n'est pas un facteur déterminant du niveau d'éco-anxiété

L'analyse de variance menée sur les participants de l'échantillon représentatif de la population française ayant répondu ($n = 816$) a révélé que **la parentalité ne permet pas de prédire le niveau d'éco-anxiété de manière significative**, $p = .088$.

4.2.3 Profils d'éco-anxieus (personas)

Le *persona* est un artefact qui s'appuie sur les données concrètes d'une étude. Il permet de créer un ou plusieurs profils découlant de l'analyse des résultats en donnant à voir en synthèse des profils types à des fins heuristiques. Ici, il s'agit de donner à voir les caractéristiques de plusieurs *personas* identifiés correspondant aux différentes catégories d'intensité d'éco-anxiété, permettant de distinguer la multiplicité des profils d'éco-anxieus (voir tableau 18).

| Catégorie d'intensité d'éco-anxiété | Persona | N |
|--|--|---------------|
| Pas du tout éco-anxieux | Éco-indifférent | 57 |
| Très peu éco-anxieux | Éco-détaché | 430 |
| Peu éco-anxieux | Éco-soucieux | 213 |
| Moyennement éco-anxieux | Éco-préoccupé | 197 |
| Fortement éco-anxieux | Éco-alarmé | 49 |
| Très fortement éco-anxieus... ...en risque psychopathologique | Éco-effrayé... ...dont éco-terrifié | 52 dont 11 |

Tableau 16 : Profils d'éco-anxieus (personas) en fonction des catégories d'intensité

Nous attirons l'attention sur le fait qu'un *persona* n'est pas le reflet exact de la réalité mais une construction *ex post* qui facilite la compréhension du réel. Pour bâtir ces différents *personas* liés aux catégories d'intensité d'éco-anxiété définies par l'étalonnage, nous avons choisi d'étayer les données quantitatives sur l'éco-anxiété recueillies dans cette étude avec les variables socio-démographiques (VSD) disponibles.

Il est important de souligner que, d'une part, lorsque les statistiques d'une VSD ne montrent pas de différences significatives, nous ne retenons pas la VSD pour décrire le *persona* concerné (c'est la raison pour laquelle on ne retrouve pas toutes les VSD dans certains *personas*). D'autre part, nous rappelons que le *persona* ne traduit pas une vérité absolue mais permet plutôt un éclairage sur le phénomène, qui améliore la compréhension de l'éco-anxiété des Français à partir d'une tendance générale majoritaire. Par ex., quand nous indiquons ci-après que le *persona* « éco-indifférent » (correspondant à la catégorie « Pas du tout éco-anxieux ») est « un homme de 35-49 ans vivant dans une commune rurale », nous ne décrivons pas un individu mais une certaine inclinaison. Ainsi, cela sous-entend que ce *persona* concerne « principalement » ou en « majorité » cette (caractéristique de la) population. En effet, l'on trouve également des « femmes de 50-64 ans vivant dans l'agglomération parisienne » dans cette catégorie d'intensité, correspondant à un score d'éco-anxiété de 0/39.

4.2.3.1 *Persona « éco-indifférent »*

Le *persona « éco-indifférent »* (« Pas du tout éco-anxieux » correspondant à un score d'éco-anxiété de 0/39) représente 5,7% de la population française (soit **2,4 millions de Français** sur 42 millions par extrapolation).

Le *persona « éco-indifférent »* est présent dans toutes les catégories sociodémographiques, mais il concerne principalement :

- les hommes (59% vs 41% pour les femmes),
- surreprésenté parmi les individus ayant fait des études médianes (28% de Bac+2 vs 19% dans notre échantillon représentatif), et sous représenté parmi les Bac+4/5 (7% vs 16%) et les CAP/BEP (8,7% vs 15%),
- légèrement surreprésenté parmi les professions intermédiaires (23% vs 19% dans notre échantillon représentatif),
- vivant dans une commune rurale de moins de 2 000 habitants (32% vs 24 %),
- surreprésenté en Bretagne (9% vs 5% dans notre échantillon représentatif) et dans le Grand Est (16% vs 9% dans notre échantillon représentatif) et sous-représenté en Ile de France (12% vs 20% dans notre échantillon représentatif),
- n'ayant pas d'intérêt pour l'environnement (81% de non intéressés par l'environnement vs 19% d'intéressés).

Les résultats relatifs à ce *persona* sont tous à zéro pour les 13 items de la HEAS-VF. Il choisit la modalité de réponse « Jamais » à tous les items ce qui veut dire qu'il ne présente absolument aucun symptôme d'éco-anxiété.

D'après ses réponses, l'éco-indifférent n'a absolument aucune inquiétude vis-à-vis de la crise environnementale. Il n'est jamais stressé ni effrayé par les informations négatives relatives à l'environnement, il n'a pas besoin de contrôler son inquiétude.

Il ne pense jamais aux catastrophes passées, ni aux futurs changements climatiques, ni aux dommages subis par l'environnement, ni aux autres problèmes environnementaux du monde ni ne se sent perturbé par ceux-là.

Les informations au sujet de la crise environnementale n'empêchent en rien de dormir l'éco-indifférent, de passer du bon temps en famille ni de travailler et/ou d'étudier correctement.

L'impact des modes de vie consumériste ne le préoccupe en rien. L'éco-indifférent estime que sa responsabilité personnelle n'est en rien engagée dans la résolution des problèmes environnementaux. Il ne se sent en rien anxieux à l'idée que son comportement personnel puisse avoir un lien avec la crise environnementale.

4.2.3.2 *Persona « éco-détaché »*

Le *persona « éco-détaché »* (« Très peu éco-anxieux », correspondant à un score d'éco-anxiété entre 1 et 8/39) représente la proportion la plus importante de la population française (44,3% soit **18,6 millions de Français** sur 42 millions par extrapolation)

Il est présent dans toutes les catégories sociodémographiques. Il est toutefois surreprésenté dans certaines catégories ; le *persona « éco-détaché »* concerne principalement :

- les femmes (54% vs 46% pour les hommes),
- avec un âge avancé de 50 à 64 ans (38% vs les 3 autres classes d'âge),
- sans enfant (42% d'entre eux, vs 31 % dans l'échantillon représentatif),
- vivant dans une commune rurale de moins de 2 000 habitants (29% vs 24 % dans l'échantillon représentatif),
- n'ayant que très peu d'intérêt pour l'environnement (71% de non intéressés par l'environnement vs 19% d'intéressés).

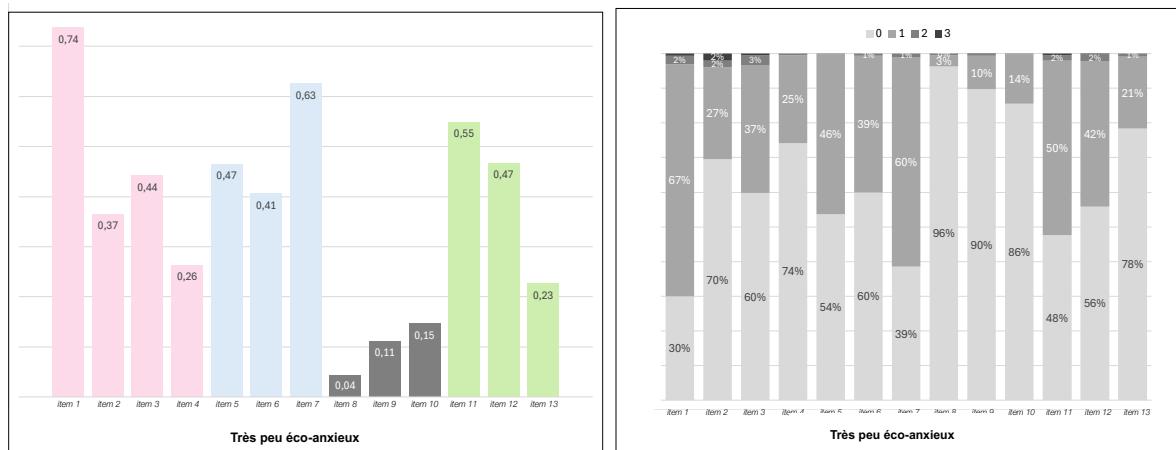
L'éco-détaché n'a quasiment aucune inquiétude vis-à-vis de la crise environnementale. Il n'est presque jamais stressé et très peu effrayé par les informations négatives relatives à l'environnement, il contrôle son inquiétude.

Il ne pense presque jamais aux catastrophes passées, ni aux futurs changements climatiques, ni aux dommages subis par l'environnement, ni aux autres problèmes environnementaux du monde ni ne se sent perturbé par ceux-là.

Les informations au sujet de la crise environnementale n'empêchent pas l'éco-détaché de dormir, de passer du bon temps en famille ni de travailler et/ou d'étudier correctement.

L'impact de ses modes de vie consumériste ne le préoccupe presque jamais. L'éco-détaché estime que sa responsabilité personnelle n'est que très peu engagée dans la résolution des problèmes environnementaux, Il ne se ressent quasiment jamais de manifestations anxieuses à l'idée que son comportement personnel ne puisse contribuer à régler ces problèmes.

La figure 28 *infra* montre en histogramme, la moyenne des scores obtenus par item, permettant d'évaluer les symptômes les plus représentatifs de cette catégorie.



Nota. Sur la figure de gauche, les items représentés en rose mesurent des symptômes affectifs, en bleu des symptômes cognitifs, en gris des symptômes comportementaux et en vert des symptômes conatifs.

Figure 29 : Scores moyens d'éco-anxiété par item (à gauche) & ventilation des modalités de réponse par item (à droite). Catégorie « Très peu éco-anxieux » - Persona éco-détaché

Aucun symptôme n'atteint la moyenne de 1, correspondant à la fréquence « Quelquefois », signifiant qu'une forte proportion d'« éco-détachés » choisit la modalité de réponse « Jamais » (score de 0) sur tous les items, comme le montre le graphique de droite (figure 28).

Les items les plus activés en moyenne sont, par ordre décroissant :

- item 1 (symptôme affectif) : Vous vous sentez inquiet(e), stressé(e) ou sur les nerfs (0,74/3).
- item 7 (symptôme cognitif) : Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser aux dommages subis par l'environnement (0,63/3).
- item 11 (symptôme conatif) : L'impact de vos modes de vie sur la planète vous préoccupe (0,55/3).

Cette analyse montre que la majorité des items présente plus de 50% de réponses à 0 (correspondant à « Jamais »). Plus précisément, 6 items présentent 70% des réponses à 0. Plusieurs items de la famille des symptômes comportementaux (item 8 : Cela vous empêche de dormir, et item 9 : Vous avez du mal à passer du bon temps avec votre famille) ont même 90% et plus de réponses à zéro. Ces symptômes ne sont quasiment pas présents dans cette catégorie.

Il est possible de supposer que les « éco-détachés » sont majoritairement en santé mentale positive : 70% d'entre eux affirment ne jamais se sentir incapables de contrôler leur inquiétude ; 74% ne ressentent jamais le sentiment d'être effrayés ; ils sont plus de 86% à ne rencontrer aucune difficulté pour travailler ou étudier, et 78% d'entre eux ne sentent pas du tout anxieux à l'idée que leur comportement personnel ne règle pas le problème environnemental.

On constate aussi que presque aucun item ne présente la modalité de réponse maximale, (c.-à-d., avec une fréquence de symptôme quasi permanente : « Quasiment tous les jours »), à l'exception de deux items mesurant des symptômes affectifs.

Même parmi les 18,6 millions d'éco-détachés (sur les 42 millions de français, par extrapolation), 2 à 3% commencent à ressentir presque tous les jours ou plus de la moitié du temps de l'inquiétude et une préoccupation sur l'impact de leur mode de vie sur les menaces environnementales ; ce sont potentiellement des candidats au développement d'une éco-anxiété plus forte, avec le risque d'évoluer vers des catégories d'intensité plus fortes si rien n'est fait pour les prendre en charge. Cela illustre bien le principe du *continuum* de l'éco-anxiété et le risque de basculer d'une catégorie à l'autre.

4.2.3.3 Persona « éco-soucieux »

Le persona « éco-soucieux » (« Peu éco-anxieux ») représente 25% de la population française (soit **10,5 millions de Français** sur 42 millions, la deuxième plus grosse partie en termes d'effectifs après celle des « éco-détachés »).

L'éco-soucieux commence à présenter les premiers symptômes d'éco-anxiété ; il est réceptif à la crise environnementale, qui parfois l'inquiète, mais sans le stresser. Sa santé mentale n'est pas en risque mais il montre déjà quelques signes de détresse.

L'éco-soucieux est présent dans toutes les catégories sociodémographiques. Cependant, il concerne principalement :

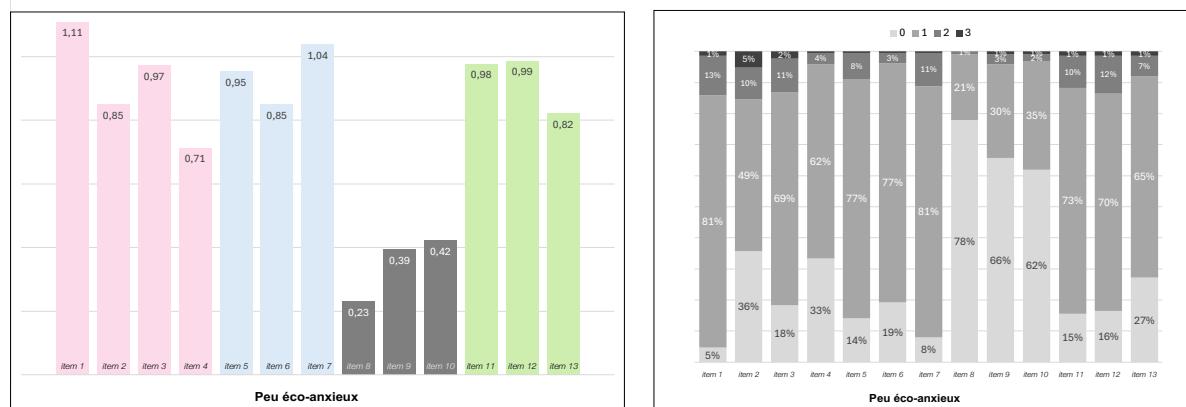
- les femmes (55% vs 45% pour les hommes),
- habitant de villes moyennes de 2000 à 19 999 habitants (20% vs 16 % dans l'échantillon représentatif),
- présent dans toutes les catégories socio-démographiques, mais avec une légère sous-représentation des professions intermédiaires (13% vs 19% dans la population française) et des Bac+2 (15 % vs 19% dans l'échantillon représentatif).

L'éco-soucieux présente quelque fois des inquiétudes vis-à-vis de la crise environnementale. Il est parfois stressé par les informations négatives relatives à l'environnement mais pas effrayé, il contrôle son inquiétude la plupart du temps.

Parfois, il pense aux futurs changements climatiques, aux dommages subis par l'environnement, aux autres problèmes environnementaux du monde et cela peut le perturber, mais à la marge.

Les informations au sujet de la crise environnementale n'empêchent pas encore l'éco-soucieux de dormir, de passer du bon temps en famille ni de travailler et/ou d'étudier correctement.

Parfois, l'impact de ses modes de vie consumériste le préoccupe. L'éco-soucieux estime que sa responsabilité personnelle est peu engagée dans la résolution des problèmes environnementaux, mais il ne ressent que très rarement des manifestations anxieuses à l'idée que son comportement personnel ne puisse pas régler la crise environnementale.



Nota. Sur la figure de gauche, les items représentés en rose mesurent des symptômes affectifs, en bleu des symptômes cognitifs, en gris des symptômes comportementaux et en vert des symptômes conatifs.

Figure 30 : Scores moyens d'éco-anxiété par item (à gauche) & ventilation des modalités de réponse par item (à droite). Catégorie « Peu éco-anxieux » - Persona éco-soucieux

Comme le montre le graphique de gauche ci-dessus (figure 29), seuls les items 1 et 7 dépassent le score moyen de 1 correspondant à « Quelquefois » (Ces symptômes étaient activés dans la précédente catégorie, dans une moindre mesure).

Items à un score moyen de plus d'un sur trois, par ordre décroissant :

- item 1 (symptôme affectif) : Vous vous sentez inquiet(e), stressé(e) ou sur les nerfs (1,11/3).
- item 7 (symptôme cognitif) : Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser aux dommages subis par l'environnement (1,04/3).

Items avec un score moyen proche d'un sur trois, par ordre décroissant :

- item 12 (symptôme conatif) : Vous vous sentez préoccupé(e) par votre responsabilité personnelle dans la résolution des problèmes environnementaux (0,99/3).
- item 11 (symptôme conatif) : L'impact de vos modes de vie sur la planète vous préoccupe (0,96/3).
- item 3 (symptôme affectif) : Vous êtes beaucoup trop inquiet(e) (0,97/3).
- item 5 (symptôme cognitif) : Vous n'arrêtez pas de penser aux futurs changements climatiques et/ou aux autres problèmes environnementaux du monde (0,95/3).

Cette analyse montre que les symptômes comportementaux s'activent moins que les autres : les 3 items mesurant des symptômes comportementaux (8, 9 et 10) ne sont pas du tout activés pour plus de 60% des individus. Cela confirme qu'ils se développent plus tardivement comme une sorte de conséquence des autres symptômes.

L'éco-soucieux présente des symptômes mais de manière épisodique ; il ne vit pas au quotidien avec ses préoccupations environnementales. Le cumul des modalités de réponses 0 (« Jamais ») et 1 (« Quelquefois ») dépassent les 80% pour tous les items. Seuls les items 1 et 7 ont une modalité de réponse à 0 inférieure à 10%.

À noter cependant que parmi les éco-soucieux (autrement dit les individus de la catégorie d'intensité « Peu éco-anxieux »), on retrouve une faible proportion de personnes (de 1 à 5%), dont les items mesurant les symptômes affectifs et conatifs présentent des scores importants, ce qui signifie que les symptômes sont ressentis « Quasiment tous les jours », avec le risque de générer des ruminations de plus en plus fortes et de basculer dans une éco-anxiété plus soutenue – et donc de potentiellement progresser sur l'intensité du mal-être.

4.2.3.4 Persona « éco-préoccupé »

Le persona « éco-préoccupé » (« Moyennement éco-anxieux »), correspondant à un score d'éco-anxiété entre 13 et 19/39) représente 15% de la population française (soit **6,3 millions de Français** sur 42 millions par extrapolation, soit la troisième plus grosse partie en termes d'effectifs après celle des « éco-détachés » et celle des « éco-réceptifs »).

Ce persona commence à présenter des symptômes d'éco-anxiété plus intenses ou plus chroniques du fait qu'il est régulièrement préoccupé par les informations environnementales ; parfois cela l'inquiète, au point de lui provoquer des éco-émotions négatives et des pics de stress. Mais rien qui ne menace encore durablement sa santé mentale même si épisodiquement des informations anxiogènes peuvent le préoccuper au point de l'empêcher de dormir. L'éco-préoccupé est présent dans toutes les catégories sociodémographiques mais il concerne principalement :

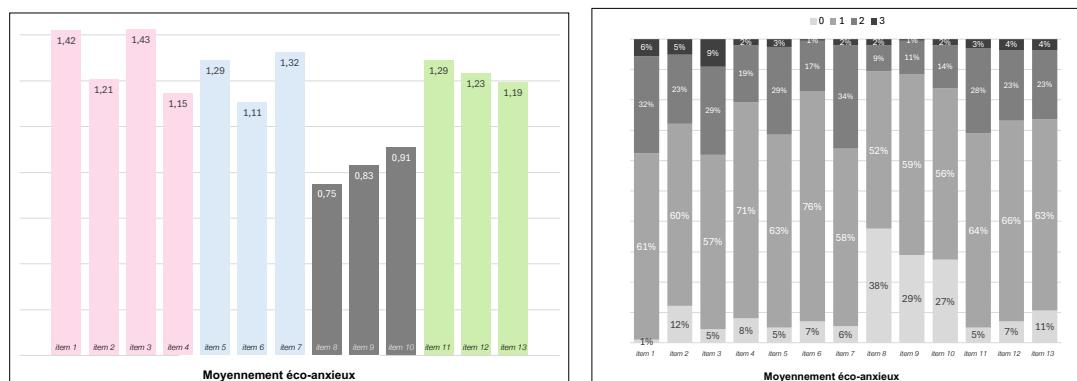
- les femmes (56% vs 44% pour les hommes),
- dans le milieu urbain, vivant dans une agglomération de plus de 100 000 habitants (36% d'entre eux vs 30 % dans l'échantillon représentatif) ou l'agglomération parisienne (23% d'entre eux vs 18 % dans l'échantillon représentatif),
- plus particulièrement en région Île-de-France (24 % vs 20 % dans l'échantillon représentatif),
- surreprésenté parmi les 25 à 34 ans (24% vs 19 % dans l'échantillon représentatif) et moins âgé proportionnellement (26% de plus de 50 ans vs 32 % dans l'échantillon représentatif),
- surreprésenté dans l'échantillon représentatif parmi les diplômés de CAP, BEP ou équivalent (20,81% vs 15 % au global) mais aussi de Bac+4 ou 5 (18,27% vs 16 %),
- ayant de l'intérêt pour l'environnement (71% de d'intéressés vs 29% de non intéressés par l'environnement).

L'éco-préoccupé a régulièrement des inquiétudes vis-à-vis de la crise environnementale. Il est stressé et même parfois effrayé par les informations négatives relatives à l'environnement mais il parvient à revenir à un équilibre émotionnel stable ; même s'il est régulièrement sujet à de l'inquiétude, il ne se laisse pas déborder par elle.

Il pense régulièrement aux catastrophes passées, aux futurs changements climatiques, aux dommages subis par l'environnement, aux autres problèmes environnementaux du monde ; lorsque les problèmes sont d'importance ou en cas de catastrophes majeures cela peut le perturber et remettre en cause ses certitudes.

Les informations au sujet de la crise environnementale n'empêchent que rarement l'éco-préoccupé de dormir ou passer du bon temps en famille, même si parfois il peut commencer à entrer en conflit avec son entourage sur les questions environnementales ; parfois, cela le questionne dans son travail et/ou ses études.

L'impact de ses modes de vie consumériste le préoccupe de plus en plus souvent. L'éco-détaché ressent une certaine responsabilité personnelle dans la résolution des problèmes environnementaux, Il voit bien que sa responsabilité personnelle est engagée en matière de problèmes environnementaux mais il ne sait comment faire pour que son comportement personnel règle le problème et cela provoque en lui de plus en plus de manifestations anxieuses.



Nota. Sur la figure de gauche, les items représentés en rose mesurent des symptômes affectifs, en bleu des symptômes cognitifs, en gris des symptômes comportementaux et en vert des symptômes conatifs.

Figure 31 : Scores moyens d'éco-anxiété par item (à gauche) & ventilation des modalités de réponse par item (à droite). Catégorie « Moyennement éco-anxieux » - Persona éco-préoccupé

Dans la figure de gauche (figure 30), les scores de chacun des items ont progressé par rapport à la catégorie précédente. Les symptômes sont identiques mais leur fréquence augmente. Les items les plus activés sont désormais aux alentours de 1,4/3 (au lieu de 1 dans la catégorie précédente). Rappelons que la modalité de réponse 1 indique une fréquence peu fréquente (« Quelquefois ») et la modalité de réponse 2 indique une occurrence plus fréquente (« Plus de la moitié du temps »).

On retrouve les mêmes items les plus activés que dans la catégorie précédente, avec les scores moyens suivants :

- item 3 (symptôme affectif) : Vous êtes beaucoup trop inquiet(e) (1,43/3).
- item 1 (symptôme affectif) : Vous vous sentez inquiet(e), stressé(e) ou sur les nerfs (1,42/3).
- item 7 (symptôme cognitif) : Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser aux dommages subis par l'environnement (1,32/3).
- item 5 (symptôme cognitif) : Vous n'arrêtez pas de penser aux futurs changements climatiques et/ou aux autres problèmes environnementaux du monde » (1,29/3).
- item 11 (symptôme conatif) : L'impact de vos modes de vie sur la planète vous préoccupe » (1,29/3).

Les éco-préoccupés manifestent de l'inquiétude vis-à-vis de la crise environnementale. Le stress commence à pointer du fait des informations négatives (items 3 et 1) ; les ruminations s'installent, comme le montre la famille des symptômes cognitifs (items 7 et 5). Ces quatre items sont directement liés à l'anxiété de l'impact des modes de vie sur la planète (item 11).

La figure de droite (figure 30) montre aussi clairement la montée progressive des symptômes qui pour la plupart, hormis les symptômes comportementaux, commencent à apparaître : il n'y a plus que quatre items à présenter la modalité de réponse zéro à plus de 10% (contre 11 items dans la catégorie précédente des éco-soucieux) ; seuls les items correspondant aux symptômes comportementaux sont absents pour encore 27% à 38% des personnes; ils étaient entre 62% et 78% dans la catégorie précédente à ne pas être du tout concernés par ces symptômes.

À noter que le nombre de personnes qui commencent à avoir des symptômes affectifs d'inquiétudes fréquentes (items 1, 2 et 3), « *Quasiment tous les jours* », continue de progresser par rapport à la catégorie précédente : de 5 à 6% pour chacun des symptômes (vs entre 1% et 5% pour la catégorie précédente). La moyenne des scores des symptômes augmente dans cette catégorie, avec des personnes progressivement atteintes de plus en plus souvent, voire quasiment tous les jours.

4.2.3.5 Persona « éco-alarmé »

Le persona « éco-alarmé » (« Fortement éco-anxieux », avec un score d'éco-anxiété entre 20 et 24/39) représente 5% de la population française (soit **2,1 millions de Français** sur 42 millions par extrapolation). Ce persona commence à présenter des symptômes d'éco-anxiété beaucoup plus intenses et chroniques parce qu'il est beaucoup plus fréquemment préoccupé par les informations environnementales que les catégories précédentes, ce qui commence à menacer sa santé mentale.

L'éco-alarmé est présent dans toutes les catégories de la population, mais il concerne principalement :

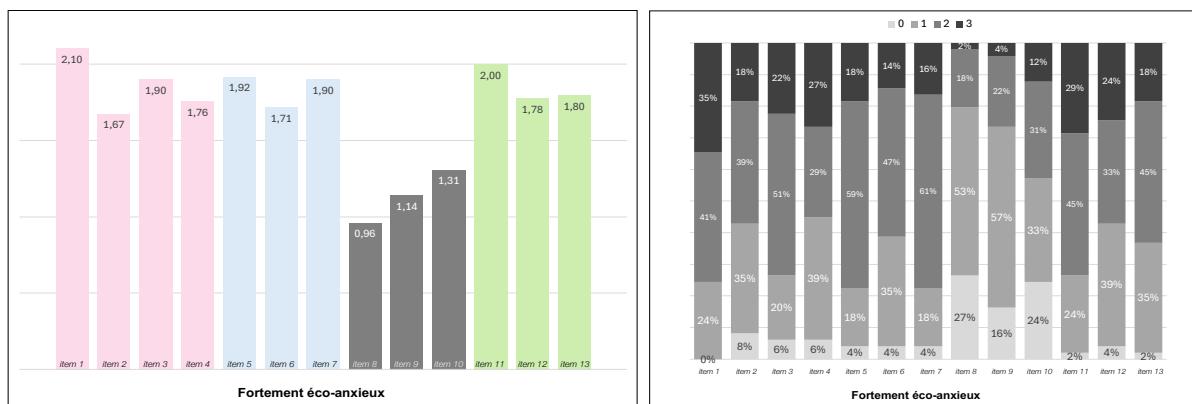
- les femmes (63% vs 37% pour les hommes),
- ayant de 35 à 49 ans et 50-64 ans (35% pour les 2 classes % vs 31 % et 32 % dans l'échantillon représentatif),
- ayant 1 enfant (37% vs les 3 autres catégories),
- ayant un diplôme de niveau maîtrise ou master (Bac+4/5 soit 22,45% vs 16 % dans l'échantillon représentatif)
- surreprésenté parmi les « professions intermédiaires/contremaires » (29% vs 19% dans l'échantillon représentatif),
- vivant dans une agglomération de plus de 100 000 habitants (41% vs les 4 autres catégories, vs 29,8% dans l'échantillon représentatif), et surreprésenté dans les Hauts de France (16% vs 9%),
- ayant de l'intérêt pour l'environnement (78% d'intéressés vs 22% de non intéressés par l'environnement).

L'éco-alarmé prend à cœur les informations anxiogènes et ressent, plus de la moitié du temps, des inquiétudes vis-à-vis de la crise environnementale ; il est stressé par ces informations. Il a de plus en plus de difficultés à contrôler ses inquiétudes.

L'éco-alarmé est souvent perturbé par un ou plusieurs éco-stresseurs. Il ne sait pas comment y faire face, n'identifiant pas de ressources internes ou externes pour réguler son éco-stress. Il se sent effrayé par les perspectives que laisse planer la crise environnementale.

L'éco-alarmé pense près de la moitié du temps aux problèmes environnementaux du monde ainsi qu'aux dommages subis par l'environnement, cela lui fait aussi penser aux catastrophes passées. Les informations au sujet de la crise environnementale préoccupent l'éco-alarmé au point de l'empêcher de dormir de plus en plus fréquemment ou de passer du bon temps en famille ; cela le questionne aussi de plus en plus dans son travail et/ou ses études.

L'impact de ses modes de vie le préoccupe plus de la moitié du temps. L'éco-alarmé estime de plus en plus souvent que sa responsabilité personnelle est engagée dans la résolution des problèmes environnementaux, mais il ne sait comment pour que son comportement personnel puisse régler le problème et cela le rend de plus en plus anxieux, malgré ses efforts.



Nota. Sur la figure de gauche, les items représentés en rose mesurent des symptômes affectifs, en bleu des symptômes cognitifs, en gris des symptômes comportementaux et en vert des symptômes conatifs.

Figure 32 : Scores moyens d'éco-anxiété par item (à gauche) & ventilation des modalités de réponse par item (à droite). Catégorie « Fortement éco-anxieux » - Persona éco-alarmé

Dans la figure de gauche (figure 31), on constate que les items les plus activés se situent aux alentours de 2 (de 1,90 à 2,10) en moyenne, correspondant à « *Plus de la moitié du temps* » et concernent également les items 1, 3, 5, 7 et 11, comme pour les catégories précédentes. Toutefois, le classement des scores moyens, par ordre décroissant, varient :

- item 1 (symptôme affectif) : Vous vous sentez inquiet(e), stressé(e) ou sur les nerfs (2,10/3).
- item 11 (symptôme conatif) : L'impact de vos modes de vie sur la planète vous préoccupe (2,00/3).
- item 5 (symptôme cognitif) : Vous n'arrêtez pas de penser aux futurs changements climatiques et/ou aux autres problèmes environnementaux du monde (1,92/3).
- item 3 (symptôme affectif) : Vous êtes beaucoup trop inquiet(e) (1,90/3).
- item 7 (symptôme cognitif) : Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser aux dommages subis par l'environnement (1,90/3).

Le classement des cinq premiers items n'est plus aussi homogène que celui du précédent *persona* (« éco-préoccupé »). C'est toujours l'un des items de la famille des symptômes affectifs qui est en tête (item 1), manifestant des inquiétudes qui persistent plus de la moitié du temps. Le second item à être le plus activé est l'item 11 de la famille des symptômes conatifs : l'éco-alarmé, fortement éco-anxieux, est de plus en perturbé par l'impact de ses modes de vie sur l'environnement, générant aussi parfois chez lui des sentiments de culpabilité et de remise en question de sa propre vie.

L'inquiétude se renforce : on trouve en troisième position l'item 5 de la famille des symptômes cognitifs qui caractérise une certaine anxiété d'anticipation quant à l'impact à venir de la crise environnementale. Le quatrième item (item 3, symptôme affectif) renvoie à l'inquiétude que suscite la crise environnementale. Enfin, le cinquième item (item 7) renvoie à la famille cognitive, avec des ruminations beaucoup plus fréquentes, en moyenne plus de la moitié du temps.

Dans la figure de droite (figure 31), on voit clairement l'explosion de l'intensité de l'éco-anxiété à partir de cette catégorie : tous les items sont activés chez certains avec un score de 3 (« *Quasiment tous les jours* ») et 11 d'entre eux concernent plus de 10% de l'échantillon, cinq items plus de 20% : à titre d'exemple, 35% des éco-alarmés se sentent quasiment tous les jours stressés ou inquiets par les enjeux environnementaux (item 1), 29% sont préoccupés quasiment tous les jours par l'impact de leur mode de vie sur la planète (item 11) et 27% se disent « effrayés » (item 4) quasiment tous les jours.

Aucun répondant affirme ne jamais ressentir d'inquiétude (item 1) dans cette catégorie d'éco-anxiété ; ils sont heureusement plus d'un quart à ne pas être empêchés du tout de dormir ou de travailler, mais près de 43% tout de même commencent à ressentir la moitié du temps ou plus des difficultés à étudier ou travailler correctement.

Dans cette catégorie d'éco-alarmés (« Fortement éco-anxieux »), les symptômes s'intensifient et se chronicisent ; l'inquiétude gagne progressivement la sphère de la vie personnelle et professionnelle, elle commence à peser sur la santé. L'éco-alarmé doit rester vigilant ; il peut potentiellement basculer dans la catégorie suivante, qui menacerait sérieusement sa santé mentale, s'il ne prend pas en compte sa détresse ou si son entourage n'en tient pas compte.

4.2.3.6 Persona « éco-effrayé »

Le *persona* « éco-effrayé » (« Très fortement éco-anxieux », correspondant à un score d'éco-anxiété entre 25 et 32/39) représente 5% de la population française (soit **2,1 millions de Français** sur 42 millions par extrapolation).

Ce *persona* présente des symptômes d'éco-anxiété prononcés, très intenses et chroniques parce qu'il est très fréquemment préoccupé par les informations environnementales. Il commence à présenter un risque fort pour sa santé mentale.

L'éco-effrayé est présent dans toutes les catégories socio-démographiques mais il concerne principalement :

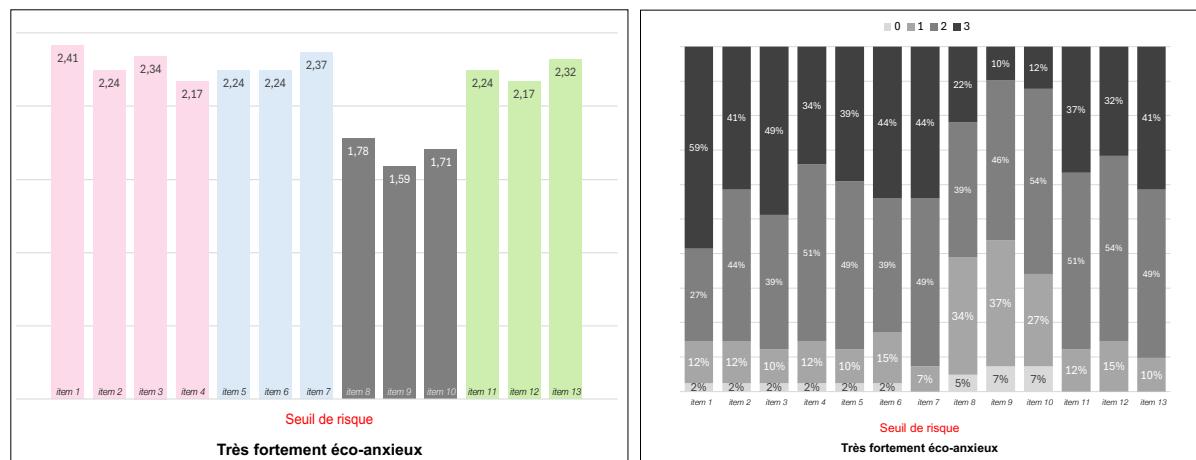
- les femmes (59% vs 41% pour les hommes),
- plutôt jeunes : près des deux tiers des éco-effrayés ont moins de 34 ans vs 38% dans l'échantillon représentatif (37% de 25 à 34 ans vs 19 %, 29% de 15-24 ans vs 19% dans l'échantillon représentatif), effet de la jeunesse de cette population, et une sous-représentation des CAP/BEP (2,44 % vs 15%),
- avec une forte proportion de Bac+4/5 (19,5% vs 10,2%) ou de bacheliers (21,95% vs 12,6% dans l'échantillon représentatif), effet de la jeunesse de cette population, et une sous-représentation des CAP/BEP (2,44 % vs 15%),
- avec une proportion importante d'étudiants (15%) vs 13 % dans l'échantillon de l'étude,
- de catégorie « profession intermédiaire/contremaître » (29% vs 18 %) et « employé/personnel de service » (24% vs 19 %) et sous représenté parmi les ouvriers (7% vs 14%) et les commerçants/artisans/travailleurs indépendants (0 % vs 5%),
- majoritairement dans la région Ile de France (32% vs 20 % dans l'échantillon représentatif), soit dans l'agglomération parisienne (22% vs 18 % dans l'échantillon représentatif) mais aussi dans les communes rurales (27% vs 24 %),
- ayant un très fort intérêt pour l'environnement (85% d'intéressés vs 15% de non intéressés).

L'éco-effrayé ressent, très fréquemment, des inquiétudes vis-à-vis de la crise environnementale, plus de la moitié du temps ; il est très stressé et même très effrayé par les informations négatives relatives à l'environnement qu'il ressasse de plus en plus souvent. Il a de grandes difficultés à contrôler ses inquiétudes quant aux perspectives que laisse planer la crise environnementale, notamment quant à l'avenir de l'humanité. Il est parfois sujet à des crises de larmes. Il aurait besoin d'un soutien psychologique ou psychothérapeutique pour réguler sa surcharge émotionnelle et son trop plein de stress.

Il pense très fréquemment aux problèmes environnementaux. Il ne peut s'empêcher de penser aux catastrophes passées qu'il rumine en boucle, cela engendre des idées noires. Il est assailli par l'anxiété de finitude et par la vulnérabilité de l'humanité face aux dangers qui la menace : il pense qu'il pourrait mourir dans une catastrophe environnementale prochaine et que l'humanité pourrait disparaître à moyenne échéance.

Ses idées noires, de plus en plus fréquentes, empêchent régulièrement l'éco-effrayé de dormir ou de passer du bon temps en famille, il se fatigue, perd son énergie ; il s'isole de plus en plus de son entourage parce qu'il entre de plus en plus fréquemment en conflit avec autrui sur les questions environnementales ; il se questionne de plus en plus sur la pertinence de son travail et/ou ses études au regard des enjeux environnementaux.

L'impact de ses modes de vie le préoccupe très fréquemment, voire continuellement. L'éco-effrayé estime de plus en plus souvent que sa responsabilité personnelle est très engagée dans la résolution des problèmes environnementaux, mais il se sent impuissant face à l'immensité de la tâche et cela le rend très anxieux, malgré les efforts qu'il consent, surtout s'il constate que personne, dans son entourage ou dans la société, ne semble faire sa part pour faire face à ces enjeux environnementaux.



Nota. Sur la figure de gauche, les items représentés en rose mesurent des symptômes affectifs, en bleu des symptômes cognitifs, en gris des symptômes comportementaux et en vert des symptômes conatifs.

Figure 33 : Scores moyens d'éco-anxiété par item (à gauche) & ventilation des modalités de réponse par item (à droite). Catégorie « Très fortement éco-anxieux (seuil de risque) – Persona éco-effrayé »

Dans la figure de gauche (figure 32), les scores ont continué de progresser, pour atteindre des moyennes de plus de 2,30. les plus élevés sont par ordre décroissant les suivants :

- item 1 (symptôme affectif) : Vous vous sentez inquiet(e), stressé(e) ou sur les nerfs (2,41/3).
- item 7 (symptôme cognitif) : Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser aux dommages subis par l'environnement (2,37/3).
- item 3 (symptôme affectif) : Vous êtes beaucoup trop inquiet(e) (2,34/3).
- item 13 (symptôme conatif) : Vous vous sentez anxieux(se) à l'idée que votre comportement personnel ne règle pas le problème (2,32/3).

Rappelons que les moyennes de trois des quatre familles se situent aux alentours du score de 2,30 (et donc au-delà de la modalité de réponses « 2 » correspondant à « *Plus de la moitié du temps* »).

Tous les items sont activés au score 3, à plus de 10%, certains même dans une très forte proportion : dans cette catégorie, 59% des personnes déclarent se sentir inquiets, stressés ou sur les nerfs quasiment tous les jours ; 84% déclarent se sentir effrayés plus de la moitié du temps dont un tiers (34%) quasiment tous les jours ; ils n'étaient que 56% dans la précédente catégorie déjà fortement éco-anxieuse.

Les enjeux environnementaux ont envahi le quotidien des « éco-effrayés » ; les symptômes cognitifs, ruminations (items 5, 6 et 7) sont présents quasiment tous les jours pour 38 à 44% d'entre eux, et au moins la moitié du temps pour une très large majorité d'entre eux (respectivement 88%, 83% et 93%).

A ce stade, les éco-effrayés ne peuvent s'empêcher de penser aux dommages subis par l'environnement (item 7 : aucun score à 0) ; tous ressentent des symptômes conatifs (items 11, 12 et 13 : aucun score à 0 également) ; ils sont fortement conscients de leur responsabilité face à ces enjeux environnementaux, avec l'anxiété de ne pas en faire assez. Ils sont souvent écartelés entre leur prise de conscience des nécessaires changements à opérer dans leurs modes de vie, compte tenu des dommages subis par l'environnement et leur difficulté à le faire réellement ou l'incapacité perçue de leur entourage ou des sociétés à faire face, créant de ce fait des dissonances cognitives fortes.

La famille des symptômes « comportementaux » se situe à 1,69 et commence à se rapprocher du score de 2 (« *Plus de la moitié du temps* »). Les symptômes comportementaux commencent à se chroniciser : 22% déclarent rencontrer des difficultés à dormir quasiment tous les jours (contre seulement 2% précédemment) ; 39% plus de la moitié du temps.

L'impact sur le travail ou les études s'accentue : 66% d'entre eux déclarent avoir des difficultés pour travailler ou étudier au moins la moitié du temps (contre 46% pour les éco-alarmés « Fortement éco-anxieux » qui déjà commençaient à avoir ces difficultés). Ils sont déjà 56% à avoir du mal à passer du bon temps avec leur famille ou leurs amis au moins la moitié du

temps. Progressivement, ils s'isolent, ont de moins en moins d'occasions de se ressourcer socialement, ne sont parfois pas reconnus dans leur mal-être. Ils vont jusqu'à être ostracisés, car ils dérangent.

Le risque est grand de continuer à s'enfoncer dans le mal être psychologique si rien n'est fait à ce stade pour les accompagner.

4.2.3.7 *Persona « éco-terrifié »*

Le *persona « éco-terrifié »* (« Très fortement éco-anxieux », au seuil de dangerosité, correspondant à un score d'éco-anxiété supérieur ou égal à 33/39) représente 1% de la population française, soit 420.000 Français sur 42 millions par extrapolation.

Ce *persona* présente des symptômes d'éco-anxiété extrêmement prononcés, très intenses et chroniques parce que l'éco-terrifié est traumatisé par les informations environnementales ; totalement désemparé face à la crise environnementale, il est réellement en danger en ce qui concerne sa santé mentale.

L'éco-terrifié est présent dans toutes les catégories socioprofessionnelles, personne n'est épargné. Mais il concerne principalement :

- les hommes (64% vs 36% pour les femmes),
- ayant de 15 à 24 ans (36% vs 19% dans l'échantillon représentatif), et de 24-35 ans (27% vs 19%) – les plus de 50 ans ne représentent que 9% de cette catégorie (vs 32 % dans l'échantillon représentatif),
- ayant comme diplôme le Bac général ou technologique (52% vs 25,4%) - compte tenu de leur âge, ils n'ont pas encore tous poursuivi leurs études,
- surreprésenté parmi les étudiants (18% vs 13 % dans l'échantillon), les agriculteurs (9% vs 1% dans l'échantillon représentatif) et les professions intermédiaires (27% vs 19%), avec une sous-représentation parmi les cadres ou professions intellectuelles supérieures (9% vs 16 %),
- vivant en Ile de France pour 55% d'entre eux (vs 20 % en proportion dans l'échantillon représentatif), et prioritairement dans l'agglomération parisienne (45% vs 18 % dans l'échantillon représentatif),
- ayant de l'intérêt pour l'environnement (64% d'intéressés vs 36% de non intéressés).

L'éco-terrifié ressent, en permanence, des inquiétudes vis-à-vis de la crise environnementale ; il est tout le temps stressé par les informations anxiogènes relatives à l'environnement qu'il ressasse quasi quotidiennement. Il ne parvient plus du tout à contrôler ses inquiétudes. Il se sent extrêmement effrayé par les perspectives que laisse planer la crise environnementale ; il a une peur intense, il craint la mort en permanence, notamment quant à l'avenir des espèces menacées d'extinction, il pense que l'humanité ne parviendra pas à se sortir du mauvais pas dans lequel elle s'est engagée. Il est fréquemment sujet à des crises de larmes incontrôlables.

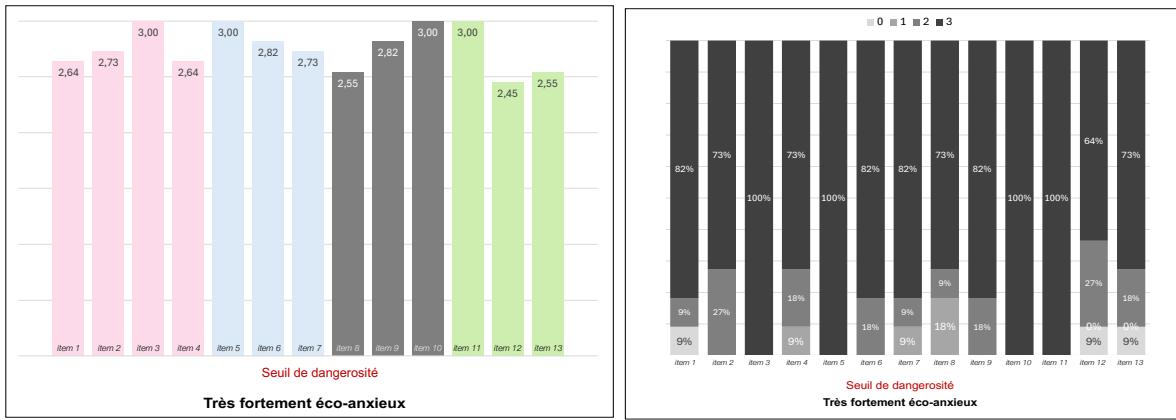
L'éco-terrifié pense pratiquement tous les jours aux futurs changements climatiques et aux autres problèmes environnementaux du monde ainsi qu'aux dommages subis par l'environnement, cela lui rappelle aussi les catastrophes passées qu'il rumine en boucle. Il ne voit aucune issue à ces problèmes et les idées noires qui le traversent régulièrement peuvent aller jusqu'à lui faire penser au suicide pour mettre fin à ses souffrances.

Ne parvenant plus à dormir, l'éco-terrifié a besoin d'un traitement pour l'aider à trouver le sommeil ; il a perdu tout son allant, il n'a presque plus d'énergie, il n'a plus goût à rien, il est très fatigué, son irritabilité est extrême. Il ne parvient plus du tout à passer du bon temps en famille, il s'est complètement isolé de son entourage qu'il s'est mis à dos celui-ci ne supportant plus de l'entendre s'exprimer sur les questions environnementales avec une vision noire, critique et défaitiste.

Il peut se retrouver en arrêt-maladie, avoir démissionné de son travail et/ou quitté ses études ; il est envahi par ses pensées noires et il pense qu'il n'y a plus rien à faire : à quoi bon travailler pour contribuer à accentuer la crise environnementale alors que l'on risque de mourir à brève échéance ?...

L'impact des modes de vie consumériste – qu'il critique en permanence – sont au cœur de ses préoccupations. L'éco-terrifié estime que sa responsabilité personnelle est totalement engagée dans la résolution des problèmes environnementaux, mais il ne sait comment agir pour régler le problème ; il est extrêmement anxieux à l'idée de ne pouvoir rien faire mais il ne voit aucune action à la hauteur des enjeux, il ne voit plus à quel effort il pourrait consentir pour résoudre ces problèmes, il est terrorisé à l'idée que rien ne bouge, avec le sentiment profond d'aller lui-même comme la société droit dans le mur.

L'éco-terrifié doit être surveillé, notamment pour prévenir un éventuel passage à l'acte suicidaire, dans certains cas extrêmes ; il peut avoir besoin à ce stade d'un accompagnement psychiatrique adapté.



Nota. Sur la figure de gauche, les items représentés en rose mesurent des symptômes affectifs, en bleu des symptômes cognitifs, en gris des symptômes comportementaux et en vert des symptômes conatifs.

Figure 34 : Scores moyens d'éco-anxiété par item (à gauche) & ventilation des modalités de réponse par item (à droite). Catégorie « Très fortement éco-anxieux – Seuil de dangerosité » - Persona éco-terrifié

Dans le tableau de gauche (figure 33), on constate que tous les items sont activés, avec des scores extrêmement élevés, de 2,45 à 3.

Quatre items sont au score de 3 (score le plus élevé correspondant à la modalité de réponse la plus élevée soit « Quasiment tous les jours », ce qui signifie que 100% des répondants ont exprimé ressentir ces symptômes quasiment tous les jours :

- item 3 : Vous êtes beaucoup trop inquiet(e) (3/3).
- item 5 : Vous n'arrêtez pas de penser aux futurs changements climatiques et/ou aux autres problèmes environnementaux du monde (3/3).
- item 10 : Vous rencontrez des difficultés à travailler et/ou à étudier correctement (3/3).
- item 11 : L'impact de vos modes de vie sur la planète vous préoccupe (3/3).

Les scores des symptômes comportementaux, moins élevés dans les précédentes catégories, ont flambé. Ils commencent à atteindre le même niveau que ceux des autres symptômes :

- item 9 : Vous avez du mal à passer du bon temps avec votre famille ou avec vos amis (2,82/3).
- item 6 : Vous n'arrêtez pas de penser aux catastrophes passées liées au changement climatique (2,82/3).

Le tableau de droite (figure 33) confirme la fréquence extrêmement élevée des symptômes ; 64% des éco-terrifiés ressentent quasiment tous les jours tous les symptômes (score à 3). Ils sont de moins en moins nombreux à affirmer ne ressentir jamais certains symptômes : seuls trois items présentent la modalité de réponse zéro (items 1, 12 et 13) à moins de 10% ; tous les autres items n'ont aucune modalité à zéro.

82% des éco-terrifiés disent ressentir pratiquement tous les jours de l'inquiétude (item 1), des ruminations constantes (items 6 et 7) sur les dommages causés par l'environnement, mais plus inquiétant, l'éco-terrifié s'isole progressivement très fortement des autres et se replie sur lui-même avec un risque réel de dépression réactionnelle : 82% d'entre eux ont du mal à passer du bon temps avec leur famille et leurs amis pratiquement tous les jours. L'éco-anxiété devient dévorante, elle les empêche de vivre pleinement leur vie.

4.2.4 Dynamique de l'intensité de l'éco-anxiété

Dans l'étude des *personas*, il a pu être montré combien les symptômes semblent s'aggraver dans le temps, en devenant plus fréquents. Ainsi, il a semblé utile de faire une étude comparative des symptômes selon les catégories d'éco-anxieux pour confirmer ainsi la dynamique de l'intensité de l'éco-anxiété, renforçant ainsi l'idée d'un continuum, partant d'une santé mentale positive pour aller vers un mal être grandissant pouvant aller jusqu'à un seuil de dangerosité réelle pour l'éco-anxieux.

Étudier la dynamique de l'intensité de l'éco-anxiété vise à mieux comprendre les différents degrés de souffrance des patients tels que les *personas* les illustrent, de permettre aux praticiens de mieux poser leur diagnostic différentiel et de favoriser des bonnes pratiques de traitement, adaptées au patient (selon son profil d'intensité d'éco-anxiété identifié par l'HEAS-VF).

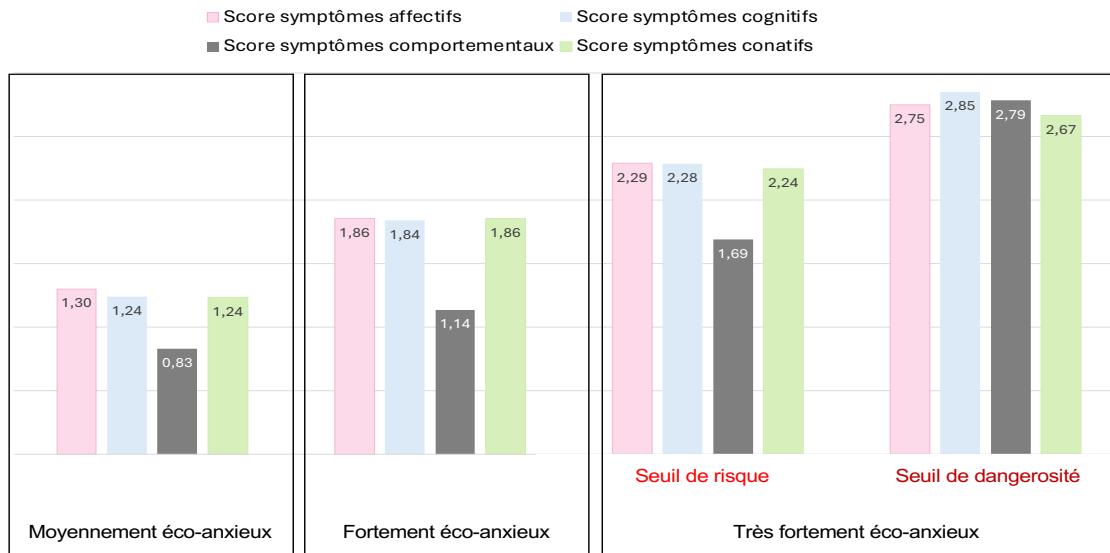
4.2.4.1 Méthode d'analyse

Pour analyser cette dynamique, la méthode suivante a été adoptée.

Il a été décidé de s'intéresser en premier lieu aux 10% de cas présentant les deux catégories d'éco-anxiété les plus élevées (« Fortement éco-anxieux » et « Très fortement éco-anxieux »), en les comparant au 15% de cas qui montrent une détresse psychologique modérée (« Moyennement éco-anxieux »).

Puis l'analyse a été menée sur la catégorie présentant la dangerosité maximale pour la santé mentale, c.-à-d. celle dont les personnes sont situées au-delà du score-seuil de dangerosité (1% de la population), en probabilité très certaine de basculer dans la catégorie des psychopathologies et pour lesquelles il est urgent d'agir en termes de prise en charge.

4.2.4.2 Dynamique de l'intensité de l'éco-anxiété par famille de symptômes



Nota. en rose le score moyen des symptômes affectifs, en bleu le score moyen des symptômes cognitifs, en gris le score moyen des symptômes comportementaux et en vert le score moyen des symptômes conatifs.

Figure 35 : Scores moyens d'éco-anxiété par familles de symptômes

Dans la figure 34 qui précède, il est intéressant de noter une tendance dans la progression des types de symptômes (par familles), en fonction de la catégorie d'intensité de l'éco-anxiété :

- la moyenne des scores des trois familles de symptômes « affectifs », « cognitifs » et « conatifs » sont quasi équivalents au sein d'une même catégorie ; ces trois familles de symptômes sont activées dans la même proportion, dans le processus d'intensification de l'éco-anxiété. Au fur et à mesure de l'aggravation de l'éco-anxiété, les scores progressent par tranche de 0,5 point environ d'une catégorie à l'autre, au même rythme.
- la famille des scores « comportementaux », quant à elle, est plus faible ; ces symptômes, dans les catégories de « Moyennement éco-anxieux » à « Fortement éco-anxieux » sont beaucoup moins activés, proportionnellement aux autres symptômes ; ils affichent aussi une progressive régulière de 0,5 point environ, au fur et à mesure de l'aggravation de l'éco-anxiété, restant néanmoins plus faibles que les autres symptômes.

C'est seulement à partir de la catégorie « Très fortement éco-anxieux – seuil de dangerosité » que les scores comportementaux rejoignent les autres scores, comme le montre le quatrième graphique sur la droite de la figure 35.

Sur la figure 24, le graphique le plus à droite (illustrant les moyennes des symptômes par famille pour la catégorie « Très fortement éco-anxieux, au seuil de dangerosité ») présente en effet des scores très élevés pour l'ensemble des quatre familles de symptômes. Ces scores sont presque aussi équivalents les uns les autres ; les trois familles de symptômes « affectifs » « cognitifs » et « conatifs » ont continué de progresser ; les symptômes de la famille « comportementaux » se sont fortement activés à cette étape ; la personne subit une détresse psychologique telle qu'elle est en train de basculer dans un état psychopathologique délétère pour la santé - non seulement mentale mais aussi physique, ce que révèlent les symptômes « plus physiologiques » tels que les troubles du sommeil et la perte d'investissement - ainsi que le symptôme « interpersonnel » (l'isolement social avec l'entourage familial ou amical), communs à la dépression ou au trouble anxieux. On peut constater que le bond du score moyen est de 1,1 point entre le troisième et le quatrième graphique (à droite de la figure 35) pour la famille des symptômes « comportementaux » alors qu'il était de 0,5 point environ pour toutes les autres familles de symptômes.

L'observation de cette dynamique des scores confirme à quel point la détresse psychologique qu'est l'éco-anxiété est un continuum progressif d'intensité, avec une moyenne des familles de symptômes évoluant de façon scalaire par demi-point environ (excepté pour la famille des symptômes comportementaux).

Elle démontre aussi que le seuil de dangerosité pour la santé mentale des éco-anxiés est atteint lorsque les symptômes « comportementaux » s'activent, montrant à quel point la prise en charge de ces « Très fortement éco-anxiés » (en limitant leur isolement social et en les aidant à retrouver le sommeil et la santé physique), est un facteur déterminant pour éviter des psychopathologies réactionnelles et des atteintes à la santé graves.

5 Pistes de réflexion

Comme le montrent les résultats de cette étude, l'éco-anxiété est une réalité vécue aujourd'hui par bon nombre de citoyens français, **en des modalités subtiles** - qu'elle soit peu intense, sans danger pour la santé mentale, ou très intense, avec le risque de basculement vers des psychopathologies plus graves. De fait, atténuer l'éco-anxiété des éco-anxieux des plus touchés est essentiel, tout comme prévenir son aggravation pour ceux qui sont les moins affectés, tant qu'il est encore temps.

Une approche combinée qui prend en compte les symptômes émotionnels, cognitifs, comportementaux et conatifs de l'éco-anxiété est nécessaire. Mais la prise en charge doit aussi être **adaptée selon le niveau d'éco-anxiété de l'individu et selon la ventilation de ses symptômes** : il est inconcevable d'envisager le même type d'accompagnement pour une personne peu éco-anxieuse n'ayant aucun symptôme comportemental, sans risque pour sa santé mentale, et pour une personne très fortement éco-anxieuse, présentant des symptômes comportementaux qui menacent sa santé mentale, voire sa santé physique (dès lors que l'on constate des troubles du sommeil).

Les actions à mettre en œuvre doivent aussi être réfléchies à plusieurs niveaux, en complément du plan **individuel**, sur le plan **collectif** mais aussi **sociétal**, car l'éco-anxiété fait système. Elle ne touche pas seulement les individus qui en souffrent, mais aussi l'entourage proche (famille, amis, collègues) qui peuvent se trouver désemparés face à la détresse de leur proche éco-anxieux.

Elle questionne aussi le niveau des collectifs : **l'employeur** (face à la baisse d'efficacité de ses employés éco-anxieux mais aussi vis-à-vis de l'obligation de sûreté qui peut engager sa responsabilité juridique si le travail est cause d'éco-anxiété), **les associations ou ONG** – notamment celles pro-environnementales qui peuvent parfois générer voire accroître l'éco-anxiété de leurs militants jusqu'au « **burn-out écologique** » (Toulouse et al., 2020).

Enfin, elle interroge aussi la **société** : les **institutions** (par ex. personnels de soin confrontés à la plainte d'une personne se déclarant éco-anxieuse et à sa prise en charge) et **l'État** quant à la meilleure façon de prendre en compte l'éco-anxiété dans une politique d'intérêt général allant de la prévention à la prise en charge (éducation, politiques environnementales et de santé mentale, incitations à la transition...).

5.1 Pistes de réflexion pour la prise en charge de l'éco-anxiété des individus

Cette partie vise à faire le point sur les différentes pistes d'actions envisageables pour accompagner les éco-anxieux dans leur détresse et les aider à renouer avec une santé mentale positive. Il n'y a pas de réponse toute faite, applicable massivement pour tous.

La prise en charge des éco-anxieux à titre individuel, doit se concevoir dans une démarche personnalisée, **selon le degré d'intensité de l'éco-anxiété et le persona concerné** avec une approche en « *continuum* ».

Les individus faiblement éco-anxieux peuvent (ou devraient) trouver des **ressources à activer par eux-mêmes**, avec l'aide de leur entourage ou via des collectifs engagés dans la transition ; il en existe déjà un certain nombre (comme par ex. des groupes de parole, des sites web avec du contenu spécialisé ou des agences spécialisées dans la transition, comme l'ADEME, qui par leurs encouragements à accélérer la transition sont autant de pistes apaisantes pour les plus faiblement éco-anxieux dans sa mise en mouvement).

Les individus « Très fortement éco-anxieux », en revanche, sont souvent plus démunis pour faire face seuls à leur éco-anxiété ; ils doivent plus souvent être conscients qu'il est important de faire appel à des professionnels du soin pour les aider à cheminer vers la rémission, surtout s'ils sont proches des seuils de risque ou de dangerosité.

Leurs proches doivent être conscients des risques psychopathologiques et envisager des solutions de **prise en charge adaptées pour les cas les plus extrêmes** (diagnostic psychiatrique, hospitalisation). Des campagnes de prévention et de communication sur la meilleure manière de prendre en charge son éco-anxiété pourraient être mises au point, en s'appuyant sur les différentes actions possibles pour apaiser le niveau d'intensité de l'éco-anxiété.

5.1.1 Être reconnu comme éco-anxieux

Il est fondamental de comprendre que l'éco-anxiété est une **réponse légitime** (et non irrationnelle) au regard de la crise environnementale – **car fondée sur des recherches scientifiques et des faits**, quand bien même s'y combine dans certains cas une forte anxiété d'anticipation qui peut amplifier les inquiétudes ; l'éco-anxiété provoque tant des manifestations anxiuses que des éco-émotions, parfois très délétères. Le comprendre mais aussi l'entendre pour les éco-anxieux est important : bien nommer les choses ajoute du bonheur au monde, pour paraphraser Camus.

Parce que l'éco-anxiété peut faire profondément souffrir, se sentir compris dans ses préoccupations ou inquiétudes, **être reconnu dans son éco-anxiété** est le début du retour à l'équilibre psychologique. Il est important de reconnaître l'éco-anxieux dans son mal-être, au lieu de l'ostraciser, de le moquer parfois, de minimiser sa détresse. Des efforts importants de

sensibilisation pourraient aider à mieux faire comprendre le phénomène de l'éco-anxiété et donner aux individus éco-anxieux eux-mêmes mais aussi à leur entourage, à leurs collègues, aux accompagnants en santé mentale des clés pour mieux repérer les symptômes, comprendre les ressentis de l'éco-anxieux et faciliter de ce fait la reconnaissance de leur état puis leur prise en charge.

5.1.2 Identifier son degré d'intensité d'éco-anxiété

Mesurer son degré d'intensité d'éco-anxiété est utile pour la faire reconnaître mais aussi pour évaluer son éventuelle menace à la santé mentale. Il pourrait être intéressant de réfléchir à rendre l'échelle de mesure de l'éco-anxiété de Hogg disponible pour chaque individu, par ex. via un site gouvernemental avec le cadre éthique et juridique qui convient, comme le propose de façon expérimentale et gratuite le site de l'association « la Maison des éco-anxieux⁸ ». Cela permettrait à chaque citoyen de procéder à un **autodiagnostic** via un questionnaire, d'en recevoir le résultat et de bénéficier d'un **entretien de confirmation du diagnostic avec un psychologue clinicien** en cas d'éco-anxiété avérée, forte ou très forte.

La mesure de l'éco-anxiété contribuerait à éviter les faux négatifs (ceux qui minimisent ou ignorent leur état de détresse) et les faux positifs (ceux qui se croient éco-anxieux alors qu'ils ne le sont pas véritablement). Fort de ce diagnostic précis et scientifiquement normé, l'éco-anxieux (et/ou son entourage) peut (ou pourrait) ainsi **prendre conscience des risques et enjeux pour sa santé mentale** et ainsi adapter la (demande de) prise en charge.

5.1.3 Comprendre les enjeux pour sa santé mentale

Évaluer l'intensité de son éco-anxiété plus facilement, pour soi ou pour les accompagnants, permettrait **d'aider à la prise en charge** de cette détresse psychologique, plus ou moins difficile à vivre, et à **mieux cibler les actions à mettre en place pour la résorber**.

Il convient en effet d'être conscient que les individus dépassant le seuil de risque (2,1 millions de Français « éco-effrayés » dont 420.000 « d'éco-terrifiés », au-delà du seuil de dangerosité) sont en **situation critique** et qu'il serait préférable de faire appel à un professionnel de l'accompagnement psychothérapeutique. Certains d'entre eux, rappelons-le, présentent les symptômes suivants : **ils dorment mal, ils commencent à s'isoler totalement, à ne plus pouvoir travailler ou étudier correctement, pratiquement tous les jours** ; ils n'ont plus ou presque plus les ressources pour faire face seul.

Faute d'informations et de recherches suffisantes, il est malaisé de savoir si ces 420.000 « éco-terrifiés » sont déjà pris en charge par les réseaux de praticiens et les institutions ; certains le sont, probablement, puisque les cas d'éco-anxiété les plus intenses font basculer les éco-anxieux vers des symptômes psychopathologiques bien connus du point de vue nosologique, comme ceux de la dépression réactionnelle ou ceux des troubles anxieux.

Mais combien de psychopathologies auraient pu être évitées avec une politique et une approche préventive *ad hoc* ? Cette situation met en évidence l'importance de réfléchir urgentement à **former les professionnels de soin sur la manière de prendre en charge l'éco-anxiété pour la prévenir** et éviter de faire grossir le réservoir « d'éco-terrifiés », candidats malgré eux à une probable psychopathologie, si rien n'est fait pour enrayer l'intensification de leur éco-anxiété. Nous revenons plus bas sur cette urgence.

Les sous-populations des « Moyennement éco-anxieux » (15% « d'éco-préoccupés » soit 6,3 millions de Français) et des « Fortement éco-anxieux » (5% « d'éco-alarmés » c.-à-d. 2,1 millions de Français) dans une moindre mesure sont aussi en risque. Rappelons-le : pour une proportion non négligeable d'entre eux, ils commencent à ressentir certains symptômes plus de la moitié du temps. L'enjeu est de mettre en place toutes les stratégies possibles pour ne pas agraver leur éco-anxiété et idéalement la faire reculer.

En ce qui concerne les sous-populations des « Très peu éco-anxieux » (44,3% « d'éco-détachés » soit 18,6 millions de Français) et des « Peu éco-anxieux » (25% « d'éco-soucieux » soit 10,5 millions de Français), leur vie au quotidien est très peu affectée, il n'y a aucun risque majeur pour leur santé mentale.

Il convient cependant, plus largement à un niveau sociétal, de veiller à ne pas déclencher voire à ne pas faire « flamber » chez eux une éco-anxiété plus intense par une **accumulation de discours alarmistes ou d'informations culpabilisantes voire stigmatisantes sur leur éventuelle responsabilité, sans la compléter par un discours positif**, montrant aussi toutes les solutions envisageables voire déjà mises en place pour faire face à cette situation.

La figure 18 *infra* présente les **différentes stratégies possibles d'actions de traitement de l'éco-anxiété**, à mener selon le degré d'intensité de l'éco-anxiété. Elles sont structurées par catégories de symptômes (affectifs, cognitifs, comportementaux et conatifs) et détaillées dans le paragraphe qui suit.

⁸ <http://www.eco-anxieux.fr/>

| Persona | Éco-indifférent | Éco-détaché | Éco-soucieux | Éco-préoccupé | Éco-alarmé | Éco-effrayé | Éco-terrifié |
|-------------------------------|---|-------------|--|-------------------------|--|-------------|--------------------------------------|
| Diagnostic | 1/ Être reconnu comme éco-anxieux 2/ Identifier le degré d'intensité de son éco-anxiété 3/ Comprendre les enjeux et risques pour sa santé | | | | | | |
| Stratégies / sympt. affectifs | | | Pratiquer l'autorégulation émotionnelle Apaiser son éco-stress | | | | |
| | | | Consulter un professionnel Professionnels non psy | Psychologues cliniciens | Médecins psychiatre | | |
| Stratégies / sympt. cognitifs | | | Réguler les informations anxiogènes Contrebancer les informations négatives par des informations positives Se concentrer sur les solutions | | Travailler l'acceptation S'affranchir de la doxa | | |
| Stratégies / sympt. cptmtx | | | Trouver des soutiens dans son entourage familial et amical | | Sortir de son isolement (groupes de parole ou d'action collective) | | Retrouver son sommeil et son énergie |
| Stratégies / sympt. conatifs | Adopter des écogestes | | S'engager au niveau local et collectif | | S'engager dans un éco-projet | | |

Figure 36 : Pistes de réflexion sur les stratégies d'actions pour les individus à mener selon les catégories de symptômes d'éco-anxiété

5.1.4 Prévenir, atténuer ou traiter les symptômes

Les éco-anxieux sont tellement inquiets par les informations anxiogènes relatives à l'environnement qu'ils sont tétonnés par la peur. De fait, il s'agit de faire en sorte qu'ils passent d'une peur qui les immobilise à une peur qui les mobilise (Sutter et Steffan, 2020). Plusieurs stratégies émotionnelles existent pour réduire les affects liés aux informations anxiogènes et réguler tant les préoccupations anxieuses que les émotions négatives avant de pouvoir envisager un quelconque passage à l'action qui correspond aux ressources de l'éco-anxieux concerné (Sutter et Chamberlin, 2023).

5.1.4.1 Prévenir, atténuer ou traiter les symptômes affectifs

L'enjeu majeur pour diminuer les symptômes affectifs consiste à apprendre (ou à aider la personne à apprendre) à apaiser son éco-stress, c.-à-d. le stress généré par la prise de conscience des enjeux environnementaux et sociaux gigantesques ainsi que par le sentiment d'impuissance éprouvé face à l'étendue de la tâche. Nombre de recherches en sciences humaines et sociales indiquent qu'il convient de réguler les émotions avant le passage à l'action (Gousse-Lessard, 2022 ; Jarrett et al., 2024). Concernant l'éco-anxiété, l'éco-stress et les éco-émotions étant générées par une surcharge cognitive intense, il y a lieu de réguler également cette dernière de façon appropriée.

5.1.4.1.1 Pratique de régulation émotionnelle pour les premiers niveaux d'éco-anxiété

Il conviendrait de faire connaître certaines pratiques d'autorégulation émotionnelle qui peuvent apaiser les premiers symptômes d'éco-anxiété et faciliter le retour à plus de sérénité pour les profils d'un niveau d'éco-anxiété peu élevé. A titre d'exemple, sans prétendre être exhaustif, des techniques de relaxation comme la méditation de pleine conscience, la respiration, la cohérence cardiaque, la visualisation positive, les promenades dans la nature ou la sylvothérapie, reconnue par l'OMS, etc. sont autant de solutions envisageables pour apaiser l'esprit et diminuer les éco-émotions négatives.

5.1.4.1.2 Recours à un professionnel de soin pour les degrés intenses d'éco-anxiété

Pour les degrés d'intensité les plus élevés (notamment pour les personas « éco-effrayé » et « éco-terrifié »), l'éco-stress peut être tel que l'individu n'a plus les ressources pour faire face. C'est souvent à ce stade que la gestion des éco-émotions extrêmes peut nécessiter l'expérience d'un professionnel de soin, psychothérapeute, psychologue ou psychiatre.

Si l'éco-anxiété devient trop envahissante ou est très forte (score à partir de 25/39 et au-delà) voire menaçante pour la santé mentale (score de 33/39 et au-delà) et qu'elle est assortie de manifestations anxieuses irrépressibles (crises de larmes, crise de nerfs, etc.) mais aussi d'anxiété de finitude (peur de la mort) voire d'angoisses, un suivi psychothérapeutique devrait être vivement conseillé pour faire descendre son intensité et réguler la détresse psychologique et permettre à l'éco-anxieux de recouvrer peu à peu son état de santé mentale positive antérieur.

Cet accompagnement peut comprendre généralement plusieurs étapes :

- Tout d'abord grâce à une évaluation approfondie des émotions négatives, l'éco-anxieux parvient à analyser les **déclencheurs d'anxiété et les schémas émotionnels associés**. C'est une première étape cruciale dans la compréhension de soi et de ses réactions face aux crises environnementales.
- Puis l'application de méthodes pour élaborer des **stratégies d'adaptation permettant de dépasser les affects**. Des techniques telles que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) permettent de reprogrammer les pensées négatives et de se reconnecter à ses moyens d'adaptation face aux situations anxiogènes. Ces approches permettent d'explorer les croyances limitantes concernant ses ressources par rapport à la crise environnementale, de les déconstruire et de favoriser des réponses émotionnelles plus saines. Elles sont très utiles dans la gestion de l'éco-stress.
- Et parce que l'éco-anxieux vit une **crise existentielle profonde** qui l'interroge sur les conditions même de son existence, le recours à une psychothérapie fondée sur les fondements de la psychologie existentielle peut aussi traiter avec plus d'efficacité les questionnements de l'éco-anxieux (Bernaud, 2021 ; Sutter et Chamberlin *in Bernaud, 2025*) pour l'aider à **adapter ses choix existentiels en conséquence, en ayant le sentiment d'en être l'acteur**.
- Enfin, la formalisation d'un plan de soutien concret continu peut permettre de **donner des ressources à l'éco-anxieux sur la durée**, favorisant sa progression personnelle. Il reprend confiance en son pouvoir d'agir et peut de ce fait progressivement envisager un **passage à l'action**.

5.1.4.2 Prévenir, atténuer ou traiter les symptômes cognitifs

La priorité consiste, pour cette catégorie de symptômes, à **limiter l'exposition aux informations anxiogènes**, afin d'aider la personne éco-anxieuse à limiter les informations négatives tout en la **nourrissant d'informations positives** : lui montrer les actions déjà menées pour faire face aux enjeux environnementaux, lui présenter des **éco-témoins engagés dans la transition**, qui vont venir nourrir ses raisons d'espérer. C'est là où communiquer positivement sur les actions menées en faveur de la transition est déterminant.

L'être humain étant naturellement attiré par l'information négative (ce qui lui permet d'anticiper d'éventuelles menaces à son intégrité physique ou psychique), l'éco-anxieux risque de subir une surcharge cognitive voire des ruminations **s'il ne régule pas le flux de ce type d'information et se laisse déborder par celles-ci**.

Se tenir informé des enjeux environnementaux est nécessaire pour développer une conscience éclairée. Cependant, il est fondamental, pour l'éco-anxieux, d'adopter une **approche sélective dans le choix des sources d'information** afin de ne pas se laisser submerger par un flot continu de nouvelles négatives qui pourraient aggraver l'éco-anxiété ou par des rumeurs et/ou des théories infondées.

Il est important, *a contrario*, de se **concentrer aussi sur les solutions positives**, pour une information rassurante et constructive. En complément, pour contrebalancer les mauvaises nouvelles par les bonnes, un procédé efficace consiste en effet à **dresser une liste de bonnes nouvelles** sur le champ de l'environnement, que l'on garde avec soi à portée de la main. Lorsque des affects négatifs sont ressentis, particulièrement après avoir appris de mauvaises nouvelles, il faut relire la liste. La recherche en psychologie (Shankland, 2013) a montré l'efficacité d'un tel protocole ; **attirer vers soi les sollicitations positives favorisent le recul des dépressions voire des maladies cardiovasculaires** (Sutter, 2017).

Positiver ainsi permet de remplacer des idéations comme « Je ne peux rien faire » par « Je peux contribuer de manière significative » et de progresser vers l'action en formalisant un **éco-projet personnel** pour limiter alors les symptômes conatifs (anxiété de ne pas en faire assez pour l'environnement).

Il s'agit aussi de lui faire travailler progressivement **l'acceptation**, pour que l'éco-anxieux commence à relativiser, imaginer des solutions possibles et dégager un futur plus désirable, moins anxiogène, en se concentrant progressivement sur les solutions possibles.

Commencer à **s'affranchir de la doxa** prônant des excès consuméristes délétères pour l'environnement et accepter de reconstruire certaines de ses habitudes ou de ses pratiques quotidiennes peut aider l'éco-anxieux à **apaiser les ruminations et le sentiment d'éco-culpabilité qu'il peut avoir, préparant aussi le passage à l'éco-action**. Tout ce qui encourage, facilite la mise en mouvement en faveur de la transition ne peut être que bénéfique car elle donne à voir les champs du possible.

Des exercices pratiques peuvent être entrepris par soi-même, en s'appuyant sur des ressources ou des collectifs ; mais l'appel à un professionnel de l'accompagnement peut grandement faciliter les prises de conscience et les progrès cognitifs. Le sentiment d'impuissance fait progressivement place à un nouvel optimisme et à une **motivation à s'engager dans l'action**.

5.1.4.3 Prévenir, atténuer ou traiter les symptômes comportementaux

Ces symptômes s'activent essentiellement lors des degrés d'intensité d'éco-anxiété les plus élevés. Ils nécessitent alors une prise en charge psychothérapeutique ou psychiatrique voire médicale pour aider l'éco-anxieux à retrouver une vie plus saine.

Pour prévenir l'arrivée de ces symptômes, signes d'aggravation de l'éco-anxiété, il est indispensable, dans les premiers stades d'intensité d'éco-anxiété, de s'entourer de personnes capables de comprendre l'éco-anxiété, mais aussi de rejoindre parfois des collectifs sensibles à ces problématiques, pour se sentir compris et entouré, retrouver un soutien social de proximité et **éviter l'isolement**. L'entourage de l'éco-anxieux, dans son ensemble – notamment la famille, les amis, les collègues,

l'employeur parfois –, quand il a été sensibilisé à l'éco-anxiété, joue un rôle clé pour l'accueillir dans son mal-être, et l'aider à trouver des solutions pour s'en sortir, plutôt qu'à minimiser sa détresse ou la rejeter.

La recherche en psychologie sociale souligne que le soutien social est un facteur clé dans la résilience émotionnelle, particulièrement en période de stress. Entretenir ses relations sociales permet non seulement de diminuer les effets de l'anxiété qui isolent les éco-anxieux, mais aussi d'encourager le support d'autrui ou de susciter une action collective à partir d'initiatives écologiques individuelles.

Rejoindre des associations environnementales, participer à des projets de quartier comme par ex. le compostage ou les jardins partagés, s'impliquer dans des conseils citoyens environnementaux sont autant d'activités qui offrent des occasions de créer des liens sociaux. Ce type d'engagement encourage aussi à s'entraider et à mobiliser collectivement des ressources pour faire face aux défis environnementaux.

Il est important pour l'éco-anxieux de rejoindre des collectifs qui vont être bénéfiques pour sa santé mentale, qui sauront l'accueillir, prendre soin de son éco-anxiété au lieu de se faire ostraciser par autrui. Ils lui permettront d'obtenir des résultats tangibles avec des personnes bienveillantes et de satisfaire son besoin conatif d'agir en faveur de la transition.

Veiller à garder une bonne qualité de sommeil permet aussi une meilleure gestion du stress et des émotions. C'est là aussi où les techniques de régulation émotionnelle précédemment citées peuvent être d'une grande aide pour retrouver de la sérénité, apaiser les ruminations et faciliter de ce fait un repos plus serein.

Pour les cas particulièrement extrêmes d'éco-anxiété, au seuil de risque ou de dangerosité, il devient en revanche impératif de consulter un professionnel de santé pour retrouver son sommeil et son énergie et ne pas s'installer dans une situation délétère pour la santé mentale.

5.1.4.4 Prévenir, atténuer ou traiter les symptômes conatifs

L'anxiété de ne pas en faire assez pour l'environnement est plus facile à apaiser, pour les personnes peu ou moyennement éco-anxieuses, à partir du moment où sont encouragés des écogestes, actions concrètes et aisément accessibles en faveur de la planète.

Mettre en œuvre des actions individuelles, même petites, peut engendrer un sentiment de contrôle et d'efficacité, essentiels à la gestion de l'éco-anxiété : c'est la régulation par l'action. A la portée de tous, ces gestes du quotidien écoresponsables aident non seulement à réduire son empreinte écologique, mais renvoient également un message rassurant sur le fait qu'il est possible de faire une différence, à son échelle, en fonction de ce qui dépend de soi. C'est souvent une première étape permettant de commencer à atténuer les symptômes conatifs ; toutes les prises de position institutionnelles qui vont dans ce sens et encouragent les écogestes, les éco-projets, promeuvent la transition... participant à l'atténuation de l'éco-anxiété.

Pour des degrés d'éco-anxiété plus intenses (« éco-préoccupé » ou « éco-alarmé »), sans être encore au seuil critique, les simples écogestes peuvent ne pas suffire pour apaiser l'éco-anxieux qui a besoin de concevoir un projet plus ambitieux, en lien avec l'importance des enjeux environnementaux : un éco-projet lui permettant, à l'échelle collective ou sociétale, d'agir de façon significative (par ex. contribuer à décarboner les moyens de transports de son employeur), pour faire avancer la transition. Ce type d'action est particulièrement pertinent pour réguler l'éco-anxiété, car il transforme des sentiments négatifs de désespoir en actions concrètes et positives qui redonnent l'espérance qu'il est encore possible d'agir pour un avenir plus désirable.

Mettre en place un éco-projet suppose de passer par plusieurs étapes similaires à la démarche d'un bilan de compétences d'une part et à la démarche projet d'autre part. Un suivi régulier, éventuellement appuyé par un professionnel de l'accompagnement, permet de bien le dimensionner, en fonction des ressources propres à l'individu et de son contexte, ce qui lui donne ainsi toutes les chances de réussir (Sutter et Chamberlin, 2023) et apaise sa soif d'agir.

Le passage à l'action est en revanche plus difficile à déclencher immédiatement pour les « éco-effrayés » ou les « éco-terrifiés », dans la mesure où un travail de régulation émotionnelle profond doit être préalablement effectué. Pour ces deux dernières catégories d'éco-anxieux, tant qu'ils n'ont pas recalibré les enjeux environnementaux qu'ils pensent pouvoir atteindre au regard de leurs ressources – ce qui suppose d'être passé par une phase d'acceptation que certaines choses ne dépendent pas d'eux – ils ne pourront pas passer à l'action (Sutter et Chamberlin, 2023). L'accompagnement d'un personnel de soin également professionnel de l'accompagnement est vivement recommandé.

5.2 Pistes de réflexion pour la prise en charge de l'éco-anxiété dans les collectifs

Tout collectif, quel qu'il soit (entreprises, institutions, associations, groupes d'individus informels...), peut avoir un impact important sur l'éco-anxiété de ses membres, ce qui renvoie ledit collectif à une responsabilité morale, voire éthique vis-à-vis de ces derniers. Quand le collectif est une personne morale soumise à la réglementation, il peut également avoir une responsabilité juridique dans la genèse et/ou l'aggravation de l'éco-anxiété de l'un de ses membres, mais aussi dans son atténuation, comme nous allons le voir.

Dans la mesure où l'éco-anxiété est un *continuum* d'intensité qui va de « Pas du tout éco-anxieux » à « Très fortement éco-anxieux », l'éco-anxiété peut aussi évoluer au fil du temps en fonction de l'interaction avec l'environnement personnel et/ou professionnel. Il est aisément de comprendre que si l'individu éco-anxieux s'inquiète de ne pas en faire assez pour l'environnement, il sera plus apaisé s'il travaille ou évolue dans un collectif qui agit pour la transition, alors qu'a contrario, il s'inquiétera encore davantage s'il est entouré de climato-sceptiques qui ne sentent pas du tout concernés ou de réfractaires à la transition qui n'agissent pas du tout voire le dénigrent dans ses propres tentatives.

De même, si une personne n'est pas du tout éco-anxieuse mais qu'elle assiste à une conférence de sensibilisation aux enjeux climatiques ou participe à une Fresque du climat, elle peut déclencher soudainement une éco-anxiété réactionnelle si des précautions n'ont pas été prévues pour accompagner ces personnes à la suite de la conférence ou de la Fresque.

Le collectif et son niveau d'engagement dans la transition environnementale peut ainsi jouer un rôle clé dans la genèse voire l'aggravation de l'éco-anxiété. D'où l'importance pour la gouvernance de ces collectifs de comprendre comment eux-mêmes, par leur activité, peuvent générer de l'éco-anxiété, l'aggraver ou l'atténuer, pour *in fine* mieux la manager.

5.2.1 Sensibiliser l'ensemble des acteurs à l'éco-anxiété

Sensibiliser à l'éco-anxiété l'ensemble des acteurs des collectifs touchant de près ou de loin à la chose environnementale est à considérer si l'on veut prévenir le développement de l'éco-anxiété. Car l'éco-anxiété est encore un phénomène mal connu du grand public, dont on comprend peu les symptômes, dont on n'a que trop peu conscience du niveau de gravité potentielle en termes d'impact sur la santé des personnes, sur leur bien-être psychologique, sur leur engagement, sur leurs motivations personnelles et professionnelles.

De nombreuses idées reçues circulent, notamment sur les plus jeunes, du fait que le « buzz » médiatique les a régulièrement mis sur la sellette : certains ont en tête l'impact de l'éco-anxiété sur le désengagement revendiqué par de jeunes diplômés de grandes écoles vis-à-vis d'employeurs qu'ils estiment insuffisamment engagés dans la transition écologique (cf. le « Manifeste pour un réveil écologique » (2018) ou les cérémonies de remise des diplômes à Agro Paris Tech en 2022).

5.2.2 Mesurer le niveau d'éco-anxiété dans les collectifs

Découvrir la présence d'éco-anxieux dans un collectif serait aussi à considérer. Cela permettrait d'une part d'éviter d'aggraver leur détresse psychologique par méconnaissance de leur état et d'autre part de la diminuer en proposant des mesures capables d'atténuer leur éco-anxiété. Selon le type de collectif (professionnel vs extraprofessionnel) et/ou la situation (en première ligne vis-à-vis des enjeux environnementaux ou pas) susceptible de générer de l'éco-anxiété, diverses approches peuvent être envisagées.

Quand le collectif est une personne morale (employeur par ex.) disposant d'une gouvernance, d'une organisation et de moyens mais aussi d'une responsabilité juridique encadrée réglementairement, la démarche de mesure de l'éco-anxiété aurait intérêt à être plus structurée que dans des collectifs plus informels. Pour paraphraser Peter Drucker, on ne peut manager ce qu'on ne mesure pas. Connaître le degré d'intensité de l'éco-anxiété des employés d'une entreprise ou d'une association facilite les décisions, pour définir d'éventuelles mesures de prévention en amont et cerner en aval la prise en charge la plus adéquate.

Comme cela peut être fait à l'échelle individuelle, il pourrait être pertinent de mesurer le niveau d'éco-anxiété à l'échelle du collectif, avec un intérêt supplémentaire pour ce type d'étude : celui de pouvoir mesurer le niveau d'éco-anxiété des membres du collectif en le comparant aux scores de la population nationale représentative.

Les employeurs qui ont commencé à établir ce type de mesure en ont tiré des bénéfices réels. D'une part, ils ont pu identifier les employés potentiellement à risque, voire au seuil de dangerosité, ce qui a permis de leur proposer un accompagnement adapté, dans le cadre de l'obligation de sureté, au titre de l'article L4121 du Code du Travail⁹. D'autre part, ils ont pu diagnostiquer le score moyen d'éco-anxiété de leur organisation et le nombre d'individus concernés par ce sujet, même à des stades moins avancés, ce qui a permis de mettre en place d'éventuelles mesures de prévention, pour déjouer une aggravation du phénomène.

5.2.3 Identifier les facteurs de risque ou les facteurs de protection

Afin d'éviter le développement de symptômes de l'éco-anxiété, il est intéressant de comprendre l'impact de certaines actions ou comportements sur l'éco-anxiété, ce qui permet de mettre en place une véritable politique de prévention, à titre individuel voire à titre collectif.

Les approches préventives ont ceci de bénéfiques qu'elles offrent d'éviter ou de limiter certains risques avérés dans certaines situations, préalablement identifiées comme étant potentiellement dangereuses ou pathogènes. Les approches préventives identifient ce qui contribue à dégrader la ou les situations pré-identifiées en les nommant « facteurs de risque ». Elles

⁹ https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000035640828

identifient également ce qui contribue à améliorer la ou les situations pré-identifiées en les appelant « **facteurs de protection** ».

Être adepte de la prévention en matière d'éco-anxiété c'est donc chercher d'une part à **limiter les facteurs de risques** qui la déclenchent ou l'intensifient et d'autre part à **développer les facteurs de protection** qui la limitent, la diminuent ou la font disparaître.

Le tableau 19 ci-dessous montre en quoi certaines actions peuvent atténuer ou agraver les différents symptômes de l'éco-anxiété. Chaque collectif aurait intérêt à mieux spécifier ses propres facteurs de risques et de protection au regard de son contexte.

| | Facteurs de protection | Facteurs de risque |
|-------------------------------|--|--|
| Diagnostic | <ul style="list-style-type: none"> Être reconnu comme éco-anxieux après un diagnostic Avoir été averti des risques de l'éco-anxiété lors du diagnostic | <ul style="list-style-type: none"> Ne pas être reconnu comme éco-anxieux Ne pas connaître les risques de l'éco-anxiété pour sa santé |
| Stratégies / sympt. affectifs | <ul style="list-style-type: none"> Participer à des sessions de sensibilisation organisées par l'employeur incitant à se saisir d'actions pro-environnementales Être soutenu par sa hiérarchie, face à des clients qui dénigrent les actions en matière de transition énergétique Être coaché pour réguler les émotions négatives et participer à des groupes de parole de collègues vivant la même situation | <ul style="list-style-type: none"> Être stressés par des collègues climatosceptiques qui dénigrent les discours et les actes pro-environnementaux Être préoccupé par des clients qui ne sont pas matures en matière de transition sans être soutenu par sa hiérarchie Être en stress de ne pas convaincre des décideurs à faire des investissements crédibles pour la transition écologique |
| Stratégies / sympt. cognitifs | <ul style="list-style-type: none"> Avoir un discours relatif à l'environnement modeste mais authentique, fondé sur des promesses d'actions tenables Donner la main aux collaborateurs de pouvoir dimensionner le flux d'informations ; les faire participer à la construction d'une liste collective de bonnes nouvelles | <ul style="list-style-type: none"> Constatier que les problématiques environnementales ne sont pas abordées voire ignorées par l'employeur ou <i>greenwashing</i> Ressasser les nouvelles de la crise environnementale communiquées par le biais de canaux professionnels qu'on ne peut dimensionner en quantité ni en qualité |
| Stratégies / sympt. cptmtx | <ul style="list-style-type: none"> S'investir dans une association de produits bios et véganes Avoir un entourage sensible aux problématiques environnementales et actif dans la transition | <ul style="list-style-type: none"> Être ostracisé par sa famille et ses amis parce qu'on est végane Mal dormir à force de commettre pour son employeur des actions qui ne sont pas pro-environnementales |
| Stratégies / sympt. conatifs | <ul style="list-style-type: none"> Proposer à la cantine d'être le référent « tri des déchets » Choisir des fournisseurs proposant du snacking frais bio Pouvoir choisir son mode de transport ou la visio | <ul style="list-style-type: none"> Ne pas pouvoir trier ses déchets et plateaux-repas à la cantine Disposer de distributeurs de snacking à emballages plastiques Se déplacer professionnellement en avion sans autre alternative |

Figure 37: Exemples de facteurs de risque accroissant l'éco-anxiété et de facteurs de protection la limitant

5.2.4 Reconnaître et prévenir l'éco-anxiété comme un risque « psycho-socio-environnemental »

Nous avons choisi de focaliser nos propos sur les **employeurs** (privés ou publics) du fait qu'il a été calculé par des experts qu'ils génèrent environ deux tiers voire trois quart des externalités négatives vs les particuliers selon différentes sources¹⁰. Ainsi, les employeurs compteraient pour 66 à 75% dans l'impact carbone total. Ils ne sont bien évidemment pas concernés de la même manière selon qu'ils se situent par ex. dans le secteur des énergies fossiles ou dans celui du recyclage des déchets.

Pour ces raisons, compte tenu de l'impact de l'éco-anxiété sur la santé mentale dans le cadre de la vie au travail et de la responsabilité potentielle de l'employeur en termes de déclenchement ou d'aggravation de l'éco-anxiété, tout dirigeant aurait intérêt à faire reconnaître l'éco-anxiété comme un risque psychosocial. Il pourrait même être utile désormais de parler de **risque « psycho-socio-environnemental » (RPS-E)** et de l'inclure dans les politiques de santé mentale comme de bien-être au travail, pour aider à limiter l'éco-anxiété parmi les employés, voire à l'atténuer et favoriser des plans de prévention incitatifs. On voit là tout l'impact d'une politique RSE visant à une transition environnementale sincère et authentique sur la santé mentale des employés.

De plus, faire reconnaître l'éco-anxiété comme un RPS-E permettrait aussi de **favoriser le soutien aux employeurs des Services de santé au travail** (ce qui suppose qu'ils y soient formés) afin et de coordonner la prévention de la santé mentale des éco-anxiés.

5.2.5 Mettre en place une politique de prévention des risques

Pour les employeurs, considérer l'éco-anxiété comme un RPS-E permettrait de mettre en place une **politique de prévention des risques** adaptée au même titre que les risques psychosociaux. Cette politique prend tout son sens pour les employeurs compte tenu des menaces à leur responsabilité juridique qu'ils encourront s'ils négligent les risques vécus par leurs salariés.

¹⁰ Par ex. la CCNUCC, Convention-cadre des Nations unies sur les changements climatiques, qui compile les inventaires nationaux annuels des émissions de gaz à effet de serre (GES) ou l'étude de Carbone 4, *Faire sa part*, réalisée par Alexia Soyeux et César Dugast, publiée en juin 2019 qui a calculé (de façon non-scientifique) que les actions individuelles comptent pour 25% des émissions totales vs 75% pour celles des entreprises.

Cette politique de prévention est d'autant plus importante à envisager pour des employeurs **en prise directe avec les enjeux de transition** (experts climatiques, organismes de recherche, médias spécialisés, conseils en transition écologique, ...) ou ceux ayant des **métiers exposés aux conséquences du dérèglement climatique ou de l'effondrement de la biodiversité** par ex. (assureurs, secteurs en lien avec le vivant...). Leurs salariés, en première ligne, c.-à-d. plus fortement exposés aux catastrophes et/ou informations anxiogènes, s'exposent en effet à deux types de risques : soit de **développer une éco-anxiété**, soit de **l'aggraver** si les résultats attendus ne sont pas à la hauteur de leurs espérances ou si les informations anxiogènes qu'ils doivent traiter sont tellement fréquentes qu'il devient difficile de réguler les éco-émotions et l'éco-stress qui en découlent.

Pour les autres collectifs, tels que **les ONG ou les associations militantes** par ex., leur responsabilité morale (et juridique s'ils sont employeurs) est grande aussi. Il leur convient de veiller à **ne pas aggraver l'éco-anxiété de leurs adhérents**, d'autant plus que bien souvent, la motivation des personnes qui les rejoignent se fonde sur l'idée d'appartenir à des collectifs partageant leurs idéaux ou valeurs écologiques et leurs préoccupations à faire avancer la transition environnementale à plus grande échelle que celle individuelle.

Les symptômes d'éco-anxiété peuvent **s'aggraver, dans certains contextes de militantisme** ; en effet si pour certains, être militant peut permettre de passer à l'action et d'agir concrètement sur la transition avec des résultats positifs, pour d'autres, le militantisme peut s'avérer plus déstabilisant, d'autant plus quand les actions militantes évoluent dans les degrés du spectre les plus durs (actions « coups de poing », désobéissance civile...).

Dans certains cas et pour certains militants, **l'intérêt militant pour l'environnement peut devenir obsessif**, augmentant les symptômes cognitifs de rumination ; parfois, ils peuvent se retrouver en situation d'échec ou recevoir des chocs émotionnels dans des actions engageantes voire violentes sans y être préparés, et renforcer les symptômes affectifs, voire enclencher un début de détresse psychologique intense, jusqu'à **basculer vers des psychopathologies tierces comme la dépression ou un trouble anxieux** (Toulouse et al., 2020). D'autant plus que pour ne pas être jugés négativement par leurs pairs, ils vont taire leurs difficultés, au risque **d'aggraver leur mal-être psychologique et de faire baisser leur estime de soi**.

Ainsi, au lieu de diminuer leur éco-anxiété et d'améliorer leur état psychologique, quand le militantisme devient une passion obsessive, il peut **provoquer une spirale infernale dans la détérioration de la santé mentale des éco-anxieux s'ils n'ont pas les ressources pour y faire face**. C'est pourquoi il conviendrait de prendre certaines précautions de prévention des risques comme présentées dans le tableau *infra*, même dans ce type d'organisation. **L'auto-régulation collective par des groupes de parole encadrés par des experts** notamment, dans une démarche de coresponsabilité, est une option à prendre sérieusement en considération parce qu'elle permet de verbaliser entre pairs compréhensifs la perte de confiance en soi ou tout autre signe de mal-être.

Ces pistes d'actions, synthétisées dans le tableau ci-dessous, visent à agir sur les différents symptômes de l'éco-anxiété de manière concomitante, d'en réduire leur intensité et/ou leur récurrence, permettant de ce fait d'atténuer voire d'apaiser progressivement l'éco-anxiété des membres des collectifs concernés. Ces actions sont développées ci-après dans le tableau 20.

| Persona | Éco-indifférent | Éco-détaché | Éco-soucieux | Éco-préoccupé | Éco-alarmé | Éco-effrayé | Éco-terrifié |
|-------------------------------|--|-------------|--|--|---|-----------------------------------|--------------|
| Diagnostic & prévent° | 1/ Sensibiliser à l'éco-anxiété l'ensemble des acteurs 2/ Mesurer l'éco-anxiété et ses degrés d'intensité dans son organisation 3/ Identifier les facteurs de risque et les facteurs de protection 4/ Mettre en place une politique de prévention des risques | | | | | | |
| Stratégies / sympt. affectifs | | | Apprendre à faire face à l'éco-stress pour mieux communiquer avec les éco-anxieux | | | | |
| | | | Accompagner la régulation émotionnelle | | | | |
| | | | Organiser des groupes de parole | | Proposer des ateliers de soutien émotionnels | | |
| | | | Créer des réseaux virtuels de partage d'expériences | | | Accompagnement psycho. individuel | |
| Stratégies / sympt. cognitifs | | | Valoriser une communication positive | | | | |
| | | | Contrebalancer les informations négatives par des informations positives | | | | |
| | | | Célébrer les avancées en matière de transition environnementale | | | | |
| Stratégies / sympt. cptmtx | | | Valoriser les éco-anxieux comme éco-ambassadeurs de la transition | | | | |
| | | | | Aider les éco-anxieux à sortir de leur isolement | | | |
| | | | | | Accueillir leur détresse, ne pas les ostraciser | | |
| Stratégies / sympt. conatifs | | | Proposer un environnement vertueux (écogestes, mobilités douces, télétravail,...) | | | | |
| | | | | Encourager l'engagement dans des éco-projets au niveau individuel et collectif | | | |
| | | | Engager le collectif (entreprises, organisations, institutions, ...) dans la transition : politique RSE sincère, actions concrètes,... | | | | |

Figure 38 : Stratégies d'actions pour les collectifs à mener selon la persona et les catégories de symptômes d'éco-anxiété

5.2.5.1 Symptômes cognitifs : valoriser une communication positive

Comme pour le plan individuel, la première mesure pour prévenir l'éco-anxiété serait de limiter les informations anxiogènes et de veiller à **contrebalancer les informations négatives par des informations positives, orientées « solutions »**, concrètes et现实的, pour éviter les ruminations et apaiser les symptômes cognitifs qui pourraient se propager dans les collectifs.

Il est important, dans le cadre d'ateliers ou de campagnes de sensibilisation aux enjeux environnementaux (ex. Fresques du climat, conférences, forums de discussion...) de prendre en compte les conséquences possibles si aucun accompagnement n'est prévu pour aider les personnes à **réguler les émotions ou à passer à l'action après la présentation d'un constat extrêmement anxiogène**. De même, dans un collectif de personnes fortement éco-anxieuses, il peut être délétère de passer son temps à **ressasser ensemble toutes les mauvaises nouvelles**, l'éco-anxiété des uns venant renforcer l'éco-anxiété des autres, de façon cumulative.

Une des solutions, au-delà de limiter les mauvaises nouvelles, est de les **contrebalancer par des informations positives**. Les employeurs à l'échelle de l'organisation, les managers au sein des équipes ou les animateurs des collectifs, auraient tout intérêt à veiller à **valoriser toutes les initiatives positives individuelles en faveur de la transition**. Cela donne à voir à l'éco-anxieux une espérance, celle de sortir de sa spirale anxiogène en le rassurant sur la démarche de son organisation dans la mise en œuvre d'actions concrètes (en agissant ainsi aussi sur les symptômes conatifs). De même, dans les associations militantes, **se donner du courage régulièrement en célébrant les avancées**, aussi petites soient-elles, est capital pour la santé mentale de chacun.

A titre d'exemple, la mise en place de forums centrés sur des thématiques environnementales peut aussi offrir aux éco-anxieux la possibilité de se rencontrer virtuellement et de **les sortir de leur isolement**. Ces groupes favorisent le partage d'expériences et de ressources et offrent un soutien continu, indépendamment du lieu, pour peu qu'y soient partagées des bonnes nouvelles.

5.2.5.2 Symptômes affectifs : accompagner la régulation émotionnelle

Pour réguler les symptômes affectifs, il pourrait être judicieux de créer des **espaces d'échange et de partage** où les participants ont l'opportunité d'évoquer leurs préoccupations, leurs expériences et leurs émotions liées à la crise environnementale. Ces cercles favorisent non seulement l'expression individuelle, mais permettent également à chacun de constater qu'il n'est pas seul dans ses ressentis. Si l'on reprend l'exemple des Fresques du climat, elles ont été améliorées en réduisant le temps dévolu au diagnostic de la crise environnementale pour prévoir un temps plus long réservé à la mise en commun des émotions ressenties, voire à des pistes de plans d'actions.

Pour des collectifs fortement exposés aux informations anxiogènes ou aux impacts du dérèglement climatique par ex., des groupes de parole ou ateliers de soutien émotionnel peuvent être intéressants à mettre en place pour évacuer les émotions négatives.

Selon le degré d'intensité de l'éco-anxiété des participants, ces échanges peuvent être autoorganisés ou mieux, **accompagnés par un professionnel capable d'accueillir des émotions fortes et de les apaiser**. Il est important dans ce cas :

- De créer un environnement propice à l'échange et à la solidarité, où l'éco-anxiété est reconnue de part et d'autre et discutée réciproquement sans retenue ni tabou, facilitant ainsi un soutien mutuel.
- D'offrir un cadre sécurisé et sécurisant, confidentiel, pour aborder sans retenue son éco-anxiété, ses éco-émotions, ses anxiétés d'anticipation voire son sentiment de désespoir ou ses angoisses, ce qui permet de travailler la régulation émotionnelle puis la régulation par l'action en testant auprès du groupe par ex. la réceptivité de ses écogestes ou de son éco-projet.

5.2.5.3 Symptômes conatifs : encourager la transition et le passage à l'action

Un des facteurs majeurs de protection contre l'aggravation de l'éco-anxiété est le **passage à l'action**, pour lutter contre l'anxiété de ne pas en faire suffisamment pour l'environnement, transformant l'énergie négative de l'éco-anxiété en une énergie positive par et pour l'action.

A ce titre, à partir du moment où il encourage une **mobilisation collective en faveur de la transition**, tout collectif joue un rôle dans l'atténuation de l'éco-anxiété. A titre d'exemple, les employeurs peuvent prévenir le développement de l'éco-anxiété dans leur organisation sur ce volet de la mise en action, de plusieurs manières :

- En alignant leur stratégie au service du vivant et en devenant vertueux dans leur activité ;
- En mettant en place une politique RSE sincère et authentique (Sutter et Chamberlin, 2022), valorisant les actions en matière d'environnement, à condition bien sûr d'éviter le *greenwashing* et de mettre en place de vraies pratiques durables qui contribuent à la confiance des employés ;
- En encourageant la mise en place d'initiatives individuelles ou collectives au sein de l'organisation, en faveur de la transition environnementale – par ex. mise en œuvre d'écogestes, soutien à des initiatives de compostage collectif, ateliers de sensibilisation à la réduction de l'impact carbone, participation à des associations de défense de l'environnement ou à des campagnes de nettoyage des espaces naturels, organisation de forums sur l'environnement...

En valorisant les éco-anxieux comme des « **éco-ambassadeurs de la transition** » (Sutter & Chamberlin, 2023) et en les aidant à eux-mêmes passer à l'action, à l'échelle collective, ces collectifs permettent de bénéficier de leur valeur ajoutée ; ils développent de ce fait un climat de positivité et d'engagement en plus d'accroître la santé mentale positive des individus.

5.2.5.4 Symptômes comportementaux : valoriser les éco-anxieux, pas les rejeter

Les collectifs jouent donc un rôle majeur dans l'accompagnement des éco-anxieux ; ils peuvent véritablement contribuer à ne pas aggraver leur éco-anxiété et à éviter de les faire basculer dans une psychopathologie réactionnelle. Comme évoqué dans ce rapport lors de l'analyse des résultats, les symptômes comportementaux sont les derniers à s'activer et sont le signe d'une aggravation forte de l'éco-anxiété. Ils proviennent notamment de la perte du sommeil du fait de la perpétuation des inquiétudes et du sentiment d'isolement social que peut ressentir un individu fortement éco-anxieux face à un entourage qui ne le comprend pas voire qui le rejette, souvent inconsciemment du fait de la protection qu'il apporte le mécanisme du déni.

Reconnaitre l'éco-anxiété, d'abord, l'accueillir puis la valoriser, ensuite, pourraient grandement apaiser les personnes très fortement éco-anxieuses (« éco-effrayés »). Il faudrait pour cela engager une **sensibilisation massive sur le phénomène de l'éco-anxiété**, à destination des différents acteurs de l'organisation (notamment le management) pour que chacun comprenne le phénomène et ses symptômes, sache comment accueillir l'éco-stress de l'éco-anxieux, comment y faire face sereinement et comment alerter quand c'est nécessaire.

C'est également tout l'enjeu des politiques de sensibilisation et de prise en charge de l'éco-anxiété sur le plan institutionnel et sociétal que de favoriser les prises de conscience relatives à ce nouveau « mal du siècle », comme nous allons le voir maintenant dans la section suivante.

5.3 Pistes de réflexion institutionnelles et sociétales de prise en charge de l'éco-anxiété

Comme vu précédemment, les individus et l'entourage personnel, amical, professionnel ou associatif doivent chacun faire leur part pour **ne pas déclencher ou aggraver l'éco-anxiété des personnes mais plutôt l'atténuer voire la traiter**, selon ses degrés d'intensité. Mais ces actions ne peuvent être efficaces à grande échelle, quand l'enjeu devient épidémiologique, si et seulement si les pouvoirs publics et l'ensemble de la société participent aux efforts à consentir.

L'enjeu n'est pas de supprimer l'éco-anxiété et encore moins la crise environnementale - ce serait illusoire - mais plutôt de **s'y préparer**, du fait des événements ou catastrophes découlant de la crise écologique, amenés à s'intensifier à moyen voire à court terme. Mieux vaut transformer les inquiétudes de l'éco-anxieux en une force motrice pour des actions constructives, porteuses d'espérance, et aider les personnes à **passer d'un état de peur paralysante à un engagement positif et actif** pour eux-mêmes comme pour la société.

Les décideurs politiques, les institutions et organisations environnementales, les employeurs, les éducateurs et professionnels de santé mentale peuvent jouer un rôle clé dans la mise en place de cadres de soutien adaptés pour la population française qui risque de devenir de plus en plus éco-anxieuse, si rien n'est fait pour atténuer son éco-anxiété, à mesure que les événements de la crise environnementale s'accroissent.

5.3.1 Un enjeu de sensibilisation « positive » à l'éco-anxiété

La première étape consisterait à susciter une **prise de conscience généralisée** (particulièrement auprès des personnes qui ne sont pas éco-anxieuses) du phénomène de l'éco-anxiété qui soit **positive**, en la présentant comme une **réaction normale qui peut arriver à tout âge** - ce qui **éviterait de stigmatiser les éco-anxieux**. Cela contribuerait à élargir la représentation sociale de l'éco-anxiété comme une « **éco-clairvoyance** » (Sutter & Chamberlin, 2023), bénéfique pour le bien de l'humanité, plutôt que comme une « **maladie** » honteuse. Il ne s'agit pas ici de minimiser l'éco-anxiété à forte intensité, menaçante pour la santé mentale des individus – car elle existe pour 10% des personnes –, mais aussi de rappeler que, dans les formes les moins aigues d'inquiétude (classe 1 – 75% des français), l'éco-anxiété est une chance car elle se combine avec une certaine forme d'éco-lucidité « **positive** » et sereine qui pousse à l'action (l'éco-engagement), sans mettre en danger la personne qui la traverse.

Il n'en reste pas moins vrai que **l'enjeu principal est de ne pas l'aggraver**. Pour apaiser l'éco-anxiété, il conviendrait pour cela que tous les acteurs sociaux, institutionnels et politiques **reconnaissent la crise environnementale comme un fait avéré**, sans dramatiser ni culpabiliser mais avec objectivité, en responsabilisant les citoyens, de manière à donner à chacun les moyens d'agir à son niveau, voire en les encourageant à l'éco-action.

Il serait judicieux **d'éviter une logique réactive et négative qui ne se focalise que sur les constats culpabilisateurs** pour encourager une **logique proactive et réaliste qui prépare les citoyens à affronter les risques à venir** ; ceci afin **d'augmenter leur résilience pour mieux affronter les chocs existentiels qui adviendront**. Cette logique viserait à ce que chaque citoyen, chaque acteur se sente comme étant **une partie de la solution plutôt qu'une partie du problème**, passant d'un état de peur paralysante à un engagement positif et actif.

La **résilience environnementale**, contrepoint de l'éco-anxiété, doit continuer à être un sujet central dans les discours et parcours de formation (éducation environnementale à l'école et pour les adultes) permettant à chacun de comprendre et

d'anticiper les impacts futurs des crises environnementales, tout en canalisant les manifestations anxieuses qui peuvent en découler. L'idée serait de montrer à chacun, dans un discours positif, qu'il dispose de ressources pour faire face aux crises environnementales d'autant mieux qu'il s'y prend à l'avance. Cela favorise une **mentalité proactive, une moindre charge mentale et psychique et réduit le sentiment d'impuissance** (symptômes conatifs de l'éco-anxiété), avec un effet bénéfique sur l'éco-anxiété.

En continuant à fournir des outils pratiques et accessibles **orientés « résolution de problèmes »** via des conseillers et des réseaux d'aide clairement identifiés, on persévere à inciter les citoyens à trouver par eux-mêmes des réponses à la transition écologique nationale pour qu'ils puissent s'engager activement, en s'appuyant aussi sur des ressources externes (collectives et sociétales) et transformer leur anxiété en actions positives ; cela réduirait aussi le risque d'isolement, facteur d'aggravation de l'éco-anxiété.

5.3.2 Un enjeu de communication « constructive »

L'enjeu est de **donner à voir un futur désirable** face à un discours médiatique très souvent profondément anxiogène. Sans cacher la vérité, il est crucial, pour ne pas faire exploser l'éco-anxiété des citoyens, **d'éviter le catastrophisme**. *A contrario*, il conviendrait de contribuer à favoriser une **espérance constructive** (et non un espoir béat) au lieu d'alimenter les récits dystopiques qui accroissent l'éco-anxiété et peuvent contribuer à provoquer la désespérance des populations.

Les médias gagneraient à s'efforcer de présenter systématiquement une image complète des diverses réalités en présence, mêlant **enjeux et solutions concrètes, en évitant de se focaliser sur le sensationalisme**. Il conviendrait d'enrayer la répétition d'informations anxiogènes pour développer les informations positives en contrebalançant les mauvaises nouvelles par de bonnes nouvelles, ce qui aiderait les éco-anxieux à diminuer leur surcharge cognitive.

En diffusant des **messages positifs et constructifs « orientés solution »**, en mettant en avant la réussite d'éco-projets ou d'éco-témoins édifiants (les « *eco-success stories* »), la communication pourrait aussi contribuer à une forme de pédagogie de l'action qui inspire aux éco-anxieux l'optimisme et l'engagement collectif.

Comme le suggèrent les recherches en psychologie positive, de manière générale, **apprendre à se focaliser sur les ressources dont en dispose pour affronter les problèmes plutôt que sur les manques** permettrait de mieux informer le public quant aux réponses que l'on peut adopter face aux enjeux environnementaux, ce qui contribuerait à l'encourager plus qu'à le décourager.

5.3.3 Un enjeu de santé publique et de prise en charge curative et préventive

Afin de protéger les populations, il conviendrait d'éviter que l'éco-anxiété ne s'intensifie et se chronicise à tel point qu'elle menace la santé mentale et se transforme en psychopathologies tierces, **qu'elle fasse souffrir et qu'elle coûte à la collectivité**. Ceci nécessiterait **d'adopter une approche préventive et proactive** plutôt que défensive et curative. Cela commencerait par **faire reconnaître l'éco-anxiété dans les référentiels de prise en charge et tableaux nosographiques de soin**.

5.3.3.1 Reconnaître officiellement l'éco-anxiété comme une détresse psychologique

L'**intégration du tableau nosographique de l'éco-anxiété de Hogg et al. dans les référentiels de santé mentale**, même de façon provisoire dans l'attente de sa validation institutionnelle définitive, favoriserait la reconnaissance de l'éco-anxiété auprès des praticiens comme du grand public, permettrait de mieux la prévenir et de la prendre en charge correctement en évitant qu'elle soit confondue avec d'autres détresses psychologiques ou psychopathologies.

Ce référencement pourrait aussi être le socle d'un **programme de formation des professionnels de soin** sur le sujet pour aider à repérer les symptômes, puis à traiter de manière adéquate les populations, avec une prise en charge financière éventuelle pour le patient éco-anxieux.

5.3.3.2 Faire un état des lieux régulier de l'éco-anxiété pour suivre son évolution et sa prise en charge

Suivre régulièrement les données de l'éco-anxiété au niveau national permettrait d'en confirmer l'ampleur et de suivre son évolution d'années en années au sein de la population française, ce qui donnerait à voir sa prévalence épidémiologique d'une manière plus dynamique, avec le recul des années.

Investir dans la recherche en santé mentale et environnementale enrichirait la compréhension des facteurs générateurs d'éco-anxiété et permettrait d'identifier les actions les plus efficaces pour réguler la charge émotionnelle des éco-anxieux et le passage à l'action.

Il pourrait être judicieux aussi, au niveau national :

- De repérer les lacunes en matière d'accompagnement pour **mieux cerner « l'offre » de prise en charge au regard de la « demande »** (nombre d'éco-anxieux par catégorie d'intensité d'éco-anxiété).
- De construire un **réseau d'acteurs experts en France** (par ex., s'inspirant du RAFUE¹¹) qui rassemble des personnels de soin et d'autres intervenants, capables de prendre en charge l'éco-anxiété sur ses différentes catégories d'intensité, de le rendre visible pour permettre à chaque éco-anxieux de trouver une réponse adaptée à son besoin.
- D'identifier voire encourager les initiatives locales et le **développement de programmes d'accompagnement de qualité** pour les éco-anxieux, avec un **maillage territorial** adapté.

5.3.3.3 Former et coordonner les réseaux en santé mentale environnementale

Il pourrait être pertinent de réfléchir à un **dispositif national capable de repérer, d'identifier les signaux d'éco-anxiété et d'orienter les personnes vers des professionnels**. C'est l'un des objectifs que s'est fixée la MEA (Maison des éco-anxieux)¹² – association loi 1901 –, lors de sa création en 2022. Mais un déploiement à échelle nationale avec des guichets locaux (par ex. dans les CLSM, Conseil local de santé mentale) serait utile, compte tenu du nombre d'éco-anxieux en France.

Par ex., il pourrait être intéressant :

- De réfléchir à développer un **réseau de coordinateurs formés** aux enjeux de l'éco-anxiété intégrés, par ex., dans les PTSM (projets territoriaux de santé mentale) et dans les CLSM en relais avec les ARS (Agence régionale de santé) pour renforcer le soutien aux populations touchées par l'éco-anxiété.
- De **former les médecins généralistes** sur ce phénomène pour les aider à repérer les éco-anxieux et les réorienter vers le réseau et les intervenants les plus appropriés, selon le degré d'intensité de leur éco-anxiété.
- De **former des accompagnants et des professionnels de soin** en quantité suffisante capables de devenir des experts de l'accompagnement des atteintes les plus graves de l'éco-anxiété afin d'apporter à la population une couverture suffisante dans la prise en charge, notamment pour les cas à risque ou en dangerosité.
- De proposer à la population des **services de soutien psychologique** formés et/ou dédiés à l'éco-anxiété comme un numéro vert pour les éco-anxieux ou des programmes de « **Premiers secours en santé mentale** » dédiés à l'éco-anxiété.

5.3.4 Un enjeu de transformation et de transition

Favoriser la transition environnementale est sans doute l'une des réponses les plus pertinentes pour enrayer la montée de l'éco-anxiété. Plus les États agiront en développant une **politique volontariste de transition écologique**, plus les éco-anxieux seront apaisés, heureux de constater que la dimension environnementale est traitée, et plus l'éco-anxiété reculera.

5.3.4.1 Un travail plus riche de sens

L'éco-engagement, engagement individuel et collectif dans la transition environnementale, à tous les niveaux de la société, peut aussi donner aux éco-anxieux les plus touchés, des occasions de s'engager dans des projets, des métiers vertueux, et de **réenchanter leur travail en reliant leurs carrières à des projets qui favorisent la transition environnementale**.

- **Un recensement plus systématique des métiers émergents liés à la transition** permettrait aux jeunes générations d'une part de se former vers des métiers durables à forte demande et d'autre part de se projeter dans le monde du travail plutôt que de chercher à en « bifurquer » voire à le « désérer ».
- Une « **Gestion environnementale des emplois et des compétences** » pourrait inciter les employeurs à « reformater » tous les emplois sous l'angle de la transition environnementale (comme cela avait été le cas avec la digitalisation du monde du travail). Faciliter les reconversions professionnelles au sein des organisations vers des **carrières éco-responsables** offrirait de valoriser les éco-projets les plus en lien avec la transition écologique des employeurs et d'envisager de valoriser les éco-anxieux comme un capital « d'éco-ambassadeurs » de la transition, prêts à mobiliser leurs collègues.
- **L'accompagnement des « bifurqueurs »** devenus demandeurs d'emploi pourrait permettre aux salariés éco-anxieux de démissionner de leur emploi et « bifurquer » officiellement pour développer leur éco-projet. Au même titre que la création d'entreprise, on pourrait imaginer à titre d'ex. une **allocation spécifique « environnementale »** comme l'Allocation pour création ou reprise d'entreprise (ACRE) et proposer des **accompagnements ad hoc** au sein de France Travail et de l'APEC.

¹¹ Le RAFUE (Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Écologique) est un réseau de professionnels de l'accompagnement (psychologues, psychothérapeutes, psychiatres, coachs, sophrologues, médecins généralistes, etc.) conscients de l'impact des phénomènes environnementaux sur la santé psychique et mentale comme celui de l'éco-anxiété.

¹² www.eco-anxieux.fr

5.3.4.2 Une société mieux engagée dans la transition

De manière générale, l'**engagement de la société dans la transition énergétique est un facteur d'apaisement de l'éco-anxiété**, capable de réduire fortement les symptômes conatifs (impression de l'éco-anxieux de ne pas en faire suffisamment pour l'environnement).

Plus la société avance à titre collectif sur ce chemin de la transition et communique positivement sur le sujet, plus l'éco-anxiété a de fortes chances de s'apaiser, surtout si le citoyen est lui-même encouragé pour participer à cette transformation.

Par exemple, continuer à **favoriser des « éco-politiques » publiques stimulantes** permettra, par ex., à tout citoyen :

- D'investir dans des actions pro-environnementales quel que soit son pouvoir d'achat (isoler un logement qualifié de « passoire thermique », changer un véhicule thermique pour un véhicule électrique, etc.) ;
- De développer des innovations qui soutiennent la transition énergétique et la durabilité ;
- De s'engager davantage dans des pratiques d'économie circulaire – de réduction, de réemploi ou de recyclage ;
- De continuer à promouvoir des modes de vie durable (covoiturage, alimentation locale, télétravail, mobilités douces...) permettant de réduire l'empreinte écologique individuelle et collective.

Ces politiques auraient un double effet positif : favoriser la transition environnementale et permettre à certains éco-anxieux de se lancer dans des **éco-projets porteurs de sens**, bienfaiteurs pour leur santé mentale.

Il s'agit là d'un **cercle vertueux capable de faire non seulement avancer nos sociétés vers la transition mais aussi de faire du bien à la santé mentale des individus**, tout en freinant la montée de l'éco-anxiété. Ce qui est bon pour la planète est bon pour l'homme... comme le souligne l'ONU dans son concept de « *One Health* ».

Le tableau ci-après synthétise les différentes options qui pourraient s'offrir à nos sociétés pour faire reculer l'éco-anxiété ou au moins ne pas l'aggraver, selon les catégories d'intensité d'éco-anxieux (cf. tableau 21).

| Persona | Éco-indifférent | Éco-détaché | Éco-soucieux | Éco-préoccupé | Éco-alarmé | Éco-effrayé | Éco-terrifié |
|-------------------------------|---|---|---|--|---|---|--------------|
| Diagnostic | 1/ Sensibiliser l'ensemble des acteurs de la société | 2/ Faire un état des lieux régulier de l'ampleur de l'éco-anxiété en France | | | | | |
| | 3/ Faire l'état des lieux de la prise en charge | 4/ Coordonner l'offre de soin | | | | | |
| Stratégies / sympt. affectifs | | | | Reconnaitre l'éco-anxiété comme une détresse psychologique | | | |
| | | | Proposer un dispositif et des réseaux d'aide à l'échelle nationale | | | | |
| | | | | Encourager les programmes d'accompagnement | Former des praticiens à la prise en charge | | |
| | | | | | | Financer la prise en charge thérapeutique | |
| Stratégies / sympt. cognitifs | Développer une communication positive, porteuse d'espérance | | | | | | |
| | | | Limiter l'information anxiogène catastrophiste | | | | |
| | | | | Mettre en avant les réussites, les « éco success stories » | | | |
| Stratégies / sympt. cptmtx | | Valoriser les éco-anxieux comme des éco-clairvoyants, porteurs de la transition | | | Accompagner les initiatives pour éviter l'isolement des éco-anxieux | | |
| | | | | | | Accueillir leur détresse, ne pas les ostraciser | |
| Stratégies / sympt. conatifs | Accentuer la démarche de transition de la société, à tous les niveaux | | | | | | |
| | | | Valoriser/accompagner les réorientations professionnelles en lien avec la transition, pour réenchanter le travail | | | | |
| | | | | Encourager l'engagement dans des éco-projets au niveau individuel et collectif | | | |

Figure 39 : Stratégies d'actions institutionnelles et sociétales à mener selon la persona et les catégories de symptômes d'éco-anxiété

6 Conclusion / Perspectives

Quasi inexistante du champ social à l'orée des années 2020, l'**éco-anxiété a pris une place prépondérante dans l'esprit et la chair de nombreux Français**. Elle semble prendre la forme d'un mal-être inéluctable voué à s'accroître au rythme des catastrophes naturelles et de la difficulté des sociétés humaines à parvenir à se coordonner pour limiter leur impacts thermo-industriels. Tant que lesdites sociétés ne parviendront pas à juguler leurs déprédatations sur l'environnement, elles continueront **d'inquiéter les populations qui se sentent concernées par les conséquences négatives** qu'elles font peser sur l'avenir du vivant en général et de l'humanité en particulier.

Nous avons vu *supra* que près de 20 millions de français commençaient à ressentir des inquiétudes vis-à-vis des enjeux environnementaux et des premiers symptômes d'éco-anxiété – pour certains heureusement très minimes, et que 46,39% des Français disaient éprouver un **intérêt pour l'environnement**, ce qui peut représenter un « réservoir » important de personnes potentiellement en position de devenir très fortement éco-anxieuses jusqu'à menacer leur santé mentale ; la probabilité est grande que ne s'accroisse le nombre de 420.000 cas estimés en situation de risque psychopathologique présenté dans ce rapport, au fur et à mesure de l'annonce par les médias des catastrophes écologiques et si rien n'est fait pour l'atténuer.

Toutefois, l'éco-anxiété n'est pas qu'une mauvaise nouvelle – pour la santé publique et notamment pour les coûts grandissants que vont provoquer ces souffrances –, c'est aussi une bonne nouvelle – pour la transition environnementale **dès lors que ces souffrances sont et seront dépassées par le passage à « l'éco-action », meilleure « médication » pour traiter l'éco-anxiété**, pour peu que les éco-anxieux soient accompagnés ou que leur mal être ne s'aggrave pas.

Si l'éco-anxiété est sous-estimée ou négligée, les décideurs politiques risquent de se trouver confrontés à l'accroissement de l'éco-anxiété et à tous ses effets indésirables qui pèsent sur l'efficacité (au travail ou dans les loisirs), sur la sociabilité ou le « vivre-ensemble », et sur la santé. Cela pose la question des meilleures stratégies à adopter pour la prendre en charge aux niveaux individuel, collectif et sociétal : la **traiter de façon curative** pour les cas les plus à risque mais aussi **s'attaquer de façon préventive à son expansion et son aggravation**.

Si l'éco-anxiété est reconnue et bien prise en charge, elle peut s'atténuer et devenir une **force positive d'adaptation et de résilience**, en prévision de la multiplication des événements alimentant la crise environnementale. En effet, dès lors qu'il est parvenu à réguler la charge cognitivo-émotionnelle de son éco-anxiété, l'éco-anxieux peut passer à la régulation socio-conative de cette dernière, en passant à une action mesurée, à l'aune de ses ressources internes et externes, via des écogestes et/ou un éco-projet.

Même si de prime abord l'éco-anxiété fait souffrir, **elle ouvre les yeux sur l'état du monde** – parfois très douloureusement. Elle amène à l'éco-lucidité et permet de comprendre les enjeux environnementaux avec une acuité nouvelle pour agir en conséquence, c.-à-d. en préparant son adaptation aux situations environnementales à venir, parfois extrêmes – ce qui limitera les inévitables souffrances à venir comme celles de la catastrophe de Valence en Espagne fin octobre 2024.

L'éco-anxiété est une chance car elle peut aussi contribuer à faire évoluer le système thermo-industriel dans lequel nous semblons enfermés, pour en limiter ses effets délétères, grâce à l'un des leviers dont chaque citoyen dispose, son **pouvoir d'agir**. Ce pouvoir d'agir, nécessite d'être préalablement recalibré pour faire passer la perception de l'éco-anxieux d'une impuissance bloquante qui désespère à un **empuissantement libérateur qui réenchante l'existence** et donne le sentiment que l'avenir peut être autre chose qu'un scénario dystopique (Desbiolles, 2020 ; Sutter & Chamberlin, 2023 ; Sutter et Steffan, 2020).

On mesure bien que fédérer ces pouvoir d'agir dans le sens de la transition environnementale est une chance pour au moins deux raisons : **prendre soin des éco-anxieux en les aidant à passer à l'action** pour dépasser leur éco-anxiété et **mettre en œuvre la transition dont l'humanité a besoin** en valorisant le potentiel « d'éco-ambassadeur » de chaque éco-anxieux auprès de son entourage, personnel (famille, amis) ou social (collègues ou citoyens).

Faire face à la montée de l'éco-anxiété n'est pas irrémédiable à condition d'agir au niveau individuel, collectif et sociétal. Au niveau individuel, pour rassurer les personnes (éco-anxieux et entourage proche : famille, amis, collègues) quant au mécanisme de l'éco-anxiété et à son issue potentiellement favorable si elle est prise en charge. Au niveau collectif, pour mailler les réseaux des acteurs (personnels de soin, employeurs et associations) quant à la prise en charge et l'accompagnement des éco-anxieux. Au niveau institutionnel et sociétal (pouvoirs publics) quant aux politiques de sensibilisation (information, communication, éducation...), de prévention (reconnaissance de son statut de détresse psychologique, formations, suivi épidémiologique...) et de traitement (reconnaissance de sa prise en charge) de l'éco-anxiété.

L'éco-anxiété n'est pas une maladie ; elle peut certes rendre gravement malade si rien n'est fait pour la prendre en charge et l'atténuer – ce rapport montre clairement la détresse profonde des « éco-terrifiés ». Mais si elle est correctement traitée, elle rend surtout éco-clairvoyant et pleinement conscient des enjeux environnementaux, et, de surcroît, très souvent acteur de la transition.

La tentation pourrait être grande alors de souhaiter que tout le monde devienne un jour éco-anxieux – sans être affecté dans sa santé mentale, pour peu que tout soit mis en place pour l'accompagner et la dépasser... dans l'intérêt des générations présentes et à venir.

7 Qui sommes-nous ?

7.1 Gouvernance et comité scientifique

7.1.1 Gouvernance

7.1.1.1 Direction de projet et rédaction de l'étude

L'étude a été conçue, conduite et supervisée par Pierre-Eric SUTTER, psychologue-psychothérapeute expert en éco-anxiété, doctorant en psychologie du travail au Conservatoire des arts-et métiers (CNAM) dans le laboratoire « Centre de recherche Travail et développement » (CRTD), à l'institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP), 75005 Paris, dirigeant d'Econoïa, président de la MEA (Maison des éco-anxieux), dirigeant de l'OBSECA (Observatoire de l'éco-anxiété) et de l'OBVECO (Observatoire des vécus du collapse).

7.1.1.2 Codirection de projet et corédaction de l'étude :

- Sylvie CHAMBERLIN, HEC, codirigeante d'Econoïa, Vice-Présidente de la MEA (Maison des éco-anxieux).
- Dr Léonie MESSMER, docteur en Psychologie ; chercheuse au Laboratoire de Psychologie et Ergonomie Appliquée (LaPEA), Université Gustave Eiffel.

7.1.1.3 Traitement des données et analyses statistiques

- Dr Léonie MESSMER, docteur en Psychologie ; chercheuse au Laboratoire de Psychologie et Ergonomie Appliquée (LaPEA), Université Gustave Eiffel.
- Loïc STEFFAN, agrégé d'économie gestion, chargé de cours, Institut universitaire Champollion, (81000 Albi), co-fondateur de l'OBVECO.
- Dr Stéphane DELINE, docteur Psychologie différentielle, chercheur indépendant, dirigeant d'Excelab (35000 Rennes).

7.1.2 Comité scientifique

- Pr BERNAUD, Jean-Luc, Conservatoire des arts-et métiers (CNAM), laboratoire Centre de recherche (CRTD), institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP) Psychologie de l'orientation, 75005 Paris.
- Pr KRUMM, Charles-Martin : Université de Lorraine Metz, Département de psychologie, laboratoire APEMAC/EPSAM/UR 4360, 57000 Metz.
- Pr FENOUILLET, Fabien : Université Paris Nanterre, Département de psychologie, Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et Psychologie, 92000 Nanterre.

7.2 Partenaires

7.2.1 Partenaires financeurs

- ADEME.
- E5t.

7.2.2 Partenaires contributeurs

- L'OBSECA.
- Econoïa (*powered by KE Conseil*).

8 Références bibliographiques

- Ágoston, C., Urbán, R., Nagy, B., Csaba, B., Kőváry, Z., Kovács, K., Varga, A., Dúll, A., Mónus, F., Shaw, C. A., & Demetrovics, Z. (2022). The psychological consequences of the ecological crisis: Three new questionnaires to assess eco-anxiety, eco-guilt, and ecological grief. *Climate Risk Management*, 37, 100441. <https://doi.org/10.1016/j.crm.2022.100441>
- Aguert, M., Capel, A., & Mortier, A. (2023). Définir ou détecter des pathologies ? Utilisation et interprétation des scores seuils à la lumière du débat dimensions/catégories. *Pratiques Psychologiques*, 29(1), 1-22. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2022.10.003>
- Amiot, C. E., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2006). Passion and Psychological Adjustment: A Test of the Person-Environment Fit Hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 220-229. <https://doi.org/10.1177/0146167205280250>
- Association, A. P. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Text Revision. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1573950399819987840>
- Bernaud, J.-L. (2021). *Traité de psychologie existentielle. Concepts, méthodes et pratiques*. Dunod. <https://shs.cairn.info/traite-de-psychologie-existentielle--9782100806218>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety : Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S., & Usher, K. (2021). Understanding Eco-anxiety: A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps. *The Journal of Climate Change and Health*, 3, 100047. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Colombo, F., Amieva, H., Lecerf, T., & Verdon, V. (2016). La norme en neuropsychologie, un concept à facettes multiples. *Revue de neuropsychologie*, 8(1), 61-69. <https://doi.org/10.1684/nrp.2016.0365>
- Desbiolles, D. A. (2020). *L'éco-anxiété : Vivre sereinement dans un monde abîmé*. Fayard.
- Farhane-Medina, N. Z., Luque, B., Tabernero, C., & Castillo-Mayén, R. (2022). Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. *Science Progress*, 105(4), 00368504221135469. <https://doi.org/10.1177/00368504221135469>
- Fischer, G.-N., & Dodeler, V. (2009). *Psychologie de la santé et environnement : Facteurs de risque et prévention*. Dunod.
- Field, A., & Miles, J. (2010). Discovering statistics using SAS.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Fougier, E. (2021). *Éco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine*. Fondation Jean Jaurès.
- Gousse-Lessard, A.-S. (2022). Écoanxiété et engagement citoyen : Comment transformer la détresse en moteur d'action pour la planète ? *Revue Possibles*, 46(2), Article 2. <https://doi.org/10.62212/reuepossibles.v46i2.580>
- 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). <https://www.erudit.org/fr/revues/ere/2022-v17-n1-ere07463/1093839ar/>
- Heeren, A., Mouguiama-Daouda, C., & Contreras, A. (2022). On climate anxiety and the threat it may pose to daily life functioning and adaptation: A study among European and African French-speaking participants. *Climatic Change*, 173(1), 15. <https://doi.org/10.1007/s10584-022-03402-2>
- Hepp, J., Klein, S. A., Horsten, L. K., Urbild, J., & Lane, S. P. (2023). Introduction and behavioral validation of the climate change distress and impairment scale. *Scientific Reports*, 13(1), 11272. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37573-4>
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & 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. (2024). Validation of the Hogg Climate Anxiety Scale. *Climatic Change*, 177(6), 86. <https://doi.org/10.1007/s10584-024-03726-1>
- Hogg, T., Stanley, S., O'Brien, L., Wilson, M. S., & Watsford, C. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale : Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, 71(102391), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>
- Huang, M. F. and C. (2019, avril 18). A look at how people around the world view climate change. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/04/18/a-look-at-how-people-around-the-world-view-climate-change/>
- Jarrett, J., Gauthier, S., Baden, D., Ainsworth, B., & Dorey, L. (2024). Eco-anxiety and climate-anxiety linked to indirect exposure : A scoping review of empirical research. *Journal of Environmental Psychology*, 96. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102326>

- Mathé, M., Grisetto, F., Gauvrit, N., & Roger, C. (2023). Psychometric validation of the French version of the Hogg Eco-Anxiety Scale (HEAS-FR). *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, No Pagination Specified-No Pagination Specified. <https://doi.org/10.1037/cbs0000398>
- Messmer et al. (en préparation). How obsessive passion for environment increases eco-anxiety?
- Moser, G. (2009). *Psychologie environnementale : Les relations homme-environnement*. Armando Editore.
- Moser, G., & Weiss, K. (2003). *Espaces de vie : Aspects de la relation homme-environnement*. Armand Colin.
- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, 12(19), Article 19. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Pihkala, P. (2022). Toward a Taxonomy of Climate Emotions. *Frontiers in Climate*, 3. <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>
- Reser, J., Bradley, G., & Ellul, M. C. (2012). *Coping with climate change: Bringing psychological adaptation in from the cold*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Copping-with-climate-change%3A-bringing-psychological-Reser-BRADLEY/90a206c9ab866a63b57d2109e3db41c34d3f7b7f>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (p. xii, 756). The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Sampaio, F., Costa, T., Teixeira-Santos, L., de Pinho, L. G., Sequeira, C., Luís, S., Loureiro, A., Soro, J. C., Roldán Merino, J., Moreno Poyato, A., Peña Loray, J. S., Rodríguez Quiroga, A., O'Brien, L. V., Hogg, T. L., & Stanley, S. K. (2023). Validating a measure for eco-anxiety in Portuguese young adults and exploring its associations with environmental action. *BMC Public Health*, 23(1), 1905. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16816-z>
- Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, 2(4), 362-379. <https://doi.org/10.1108/17568691011089891>
- Shankland, R. (2014). *La psychologie positive*. Dunod.
- Stewart, A. E. (2021). Psychometric Properties of the Climate Change Worry Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020494>
- Sutter, P.-E. (2017). *Promouvoir la santé mentale positive*. Gereso.
- Sutter et al. (en préparation). Éco-anxiété en France : entre passion obsessive et manifestations éco-anxieuses.
- Sutter, P.-E., & Chamberlin, S. (2023). *Bien vivre son éco-anxiété*. Gereso. <https://cnam.hal.science/hal-04797752>
- Sutter, P.-E. & Chamberlin S. (2025). Éco-anxiété : quand l'anéantissement du monde mène à la néantisation existentielle, qu'est-il permis d'espérer ?. Dans Bernaud, J.-L. (dir.) *Psychologie du vide existentiel*. Dunod.
- Sutter, P.-E., Michot, D., & Steffan, L. (2023). Quand travailler rend éco-anxieux. *Revue CONFLUENCE : Sciences & Humanités*, 3(1), 139-164. <https://doi.org/10.3917/confi.003.0139>
- Sutter, P.-E., Steffan, L., & Michot, D. (2020). Effondrement du monde : Quel engagement professionnel ? *Management & Prospective*, 37(1), 261-290. <https://doi.org/10.3917/g2000.371.0261>
- Sutter, P.-E., & Steffan, L., (2020). *N'ayez pas peur du collapse*. Desclée De Brouwer.
- Toulouse, M., Steffan, L., & Sutter, P.-E. (2020). Quand le militantisme écologique mène à la dépression... <https://obveco.com/2020/07/29/quand-le-militantisme-ecologique-mene-a-la-depression/>
- Türkarslan, K. K., Kozak, E. D., & Yıldırım, J. C. (2023). Psychometric properties of the Hogg Eco-Anxiety Scale (HEAS-13) and the prediction of pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 92, 102147. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102147>
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(1), 1-13. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.1>
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The Dualistic Model of Passion. In *Advances in experimental social psychology*, Vol 42 (p. 97-193). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42003-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42003-1)
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model* (p. viii, 403). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.001.0001>
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme : On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
- Vallerand, R. J., & Bragoli-Barzan, L. (2019). Chapitre 1. Passion et bien-être : Une analyse multidimensionnelle du fonctionnement optimal en société. In *Psychologie positive* (p. 17-41). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.marti.2019.01.0017>
- Vallerand, R. J., Chichekian, T., Verner-Filion, J., & Bélanger, J. J. (2023). The two faces of persistence: How harmonious and obsessive passion shape goal pursuit. *Motivation Science*, 9(3), 175-192. <https://doi.org/10.1037/mot0000303>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101528>
- YALEFEU (Réalisateur). (2022, septembre 21). *Ne soyez plus écoanxieux, soyez écofurieux—Frédéric Lordon* [Enregistrement vidéo]. <https://www.youtube.com/watch?v=GmbldyYDW2M>

9 Index des tableaux et figures

TABLEAUX

| | |
|---|----|
| Tableau 1 : Description de l'échantillon représentatif de la population française (n = 998) | 24 |
| Tableau 2 : Description des variables sociodémographiques supplémentaires recueillies (n = 998) | 24 |
| Tableau 3 : Description des indices de distribution des scores d'éco-anxiété (n = 998)..... | 28 |
| Tableau 4 : Description des distributions des deux types d'intérêt pour l'environnement (n = 463)..... | 29 |
| Tableau 5 : Étalonnage des scores d'éco-anxiété (n = 998) | 30 |
| Tableau 6 : Identification des scores-seuil de préoccupation clinique d'après l'étalonnage (n = 998)..... | 31 |
| Tableau 7 : Nombre de français éco-anxieux estimés en fonction des catégories d'intensité | 32 |
| Tableau 8 : Moyennes et écart-types de l'éco-anxiété en fonction de la tranche d'âge (n = 998)..... | 34 |
| Tableau 9 : Moyennes et écart-types de l'éco-anxiété en fonction de l'activité professionnelle (CSP) | 36 |
| Tableau 10 : Moyennes et écart-types de l'éco-anxiété en fonction de la région habitée..... | 38 |
| Tableau 11 : Moyennes et écart-types de l'éco-anxiété en fonction du territoire habité | 39 |
| Tableau 12 : Moyennes et écart-types de l'éco-anxiété en fonction du type d'agglomération habitée | 40 |
| Tableau 13 : Description des caractéristiques des individus en fonction de l'intérêt pour l'environnement | 42 |
| Tableau 14 : Moyennes et écart-types de l'éco-anxiété en fonction du niveau scolaire (n = 998)..... | 46 |
| Tableau 15 : Moyennes et écart-types de l'éco-anxiété en fonction de la parentalité (n = 816) | 48 |
| Tableau 16 : Profils d'éco-anxieux (personas) en fonction des catégories d'intensité | 49 |

FIGURES

| | |
|---|----|
| Figure 1 : Continuum <i>des 3 états en santé mentale</i> | 17 |
| Figure 2 : Définition des scores-seuil de préoccupation clinique suivant une distribution théorique..... | 20 |
| Figure 3 : Définition des catégories d'intensité des scores d'éco-anxiété suivant une distribution théorique | 21 |
| Figure 4 : Description des items de l'échelle utilisée pour mesurer l'éco-anxiété..... | 25 |
| Figure 5 : Description des items de l'échelle utilisée pour mesurer la passion pour l'environnement | 26 |
| Figure 6 : Distribution des scores d'éco-anxiété (n = 998) | 28 |
| Figure 7 : Distribution des scores de la dimensions critère passion pour l'environnement (n = 998) | 29 |
| Figure 8 : Représentation des scores-seuil de préoccupation clinique (concernant les 5% « Très fortement éco-anxieux ») . | 31 |
| Figure 9 : Répartition du genre en fonction des catégories d'intensité d'éco-anxiété | 33 |
| Figure 10 : Répartition du genre en fonction des seuils de préoccupation clinique | 33 |
| Figure 11 : Différence des scores d'éco-anxiété moyens en fonction du genre | 33 |
| Figure 12 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction des tranches d'âge | 35 |
| Figure 13 : Différences des scores d'éco-anxiété moyens en fonction de l'âge | 35 |
| Figure 14 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété en fonction de l'activité professionnelle (CSP) | 37 |
| Figure 15 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction de la région habitée | 38 |
| Figure 16 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction du territoire habité | 39 |
| Figure 17 : Différences des scores d'éco-anxiété moyens en fonction du territoire | 40 |
| Figure 18 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction de la taille de l'agglomération habitée | 41 |
| Figure 19 : Distribution des scores d'éco-anxiété en fonction de la passion pour l'environnement (n = 998). | 43 |
| Figure 20 : Répartition passionnés vs non-passionnés pour l'environnement en fonction des catégories d'intensité d'éco-anxiété (n = 988) | 43 |
| Figure 21 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction de la passion pour l'environnement (n = 988) | 44 |
| Figure 22 : Scores moyen de passion harmonieuse chez les individus passionnés pour l'environnement (n = 463), en fonction des catégories d'intensité d'éco-anxiété | 44 |
| Figure 23 : Scores moyen de passion obsessive chez les individus passionnés pour l'environnement (n = 463), en fonction des catégories d'intensité d'éco-anxiété | 45 |
| Figure 24 : Différences des scores d'éco-anxiété moyens en fonction de la passion pour l'environnement | 46 |
| Figure 25 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction du niveau d'éducation | 47 |
| Figure 26 : Répartition des catégories d'intensité d'éco-anxiété, en fonction de la parentalité | 48 |
| Figure 27 : Répartition des individus parents ou non, en fonction des seuils de préoccupation clinique | 49 |
| Figure 28 : Scores moyens d'éco-anxiété par item (à gauche) & ventilation des modalités de réponse par item (à droite). Catégorie « Très peu éco-anxieux » - Persona éco-détaché | 51 |
| Figure 29 : Scores moyens d'éco-anxiété par item (à gauche) & ventilation des modalités de réponse par item (à droite). Catégorie « Peu éco-anxieux » - Persona éco-soucieux..... | 52 |
| Figure 30 : Scores moyens d'éco-anxiété par item (à gauche) & ventilation des modalités de réponse par item (à droite). Catégorie « Moyennement éco-anxieux » - Persona éco-préoccupé | 53 |
| Figure 31 : Scores moyens d'éco-anxiété par item (à gauche) & ventilation des modalités de réponse par item (à droite). Catégorie « Fortement éco-anxieux » - Persona éco-alarmé..... | 54 |

| | |
|--|----|
| Figure 32 : Scores moyens d'éco-anxiété par item (à gauche) & ventilation des modalités de réponse par item (à droite). Catégorie « Très fortement éco-anxieux (seuil de risque) – Persona éco-effrayé | 56 |
| Figure 33 : Scores moyens d'éco-anxiété par item (à gauche) & ventilation des modalités de réponse par item (à droite). Catégorie « Très fortement éco-anxieux – Seuil de dangerosité » - Persona éco-terrifié | 58 |
| Figure 34 : Scores moyens d'éco-anxiété par familles de symptômes..... | 59 |
| Figure 35 : Stratégies d'actions pour les individus à mener selon la persona et les catégories de symptômes d'éco-anxiété | 62 |
| Figure 36: Exemples de facteurs de risque accroissant l'éco-anxiété et de facteurs de protection la limitant..... | 66 |
| Figure 37 : Stratégies d'actions pour les collectifs à mener selon la persona et les catégories de symptômes d'éco-anxiété | 67 |
| Figure 38 : Stratégies d'actions institutionnelles et sociétales à mener selon la persona et les catégories de symptômes d'éco-anxiété | 72 |

10 Annexes

Annexe 1. Matrices de corrélations sur l'ensemble de l'échantillon (n = 998) et sur l'échantillon d'individus définis comme passionnés pour l'environnement (n = 463)

Note. Différentes analyses de corrélations ont été menées sur les variables quantitatives recueillies dans la présente étude (c.-à-d., l'âge, la mesure d'éco-anxiété et la mesure de la passion pour l'environnement).

| <u>Variables</u> | <i>n</i> = 998 | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|------------------------------------|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. Age | | — | | | | | |
| 2. Score d'éco-anxiété | -0.11 *** | — | | | | | |
| 3. Score symptômes affectifs | -0.10 ** | 0.87 *** | — | | | | |
| 4. Score symptômes cognitifs | -0.04 | 0.85 *** | 0.61 *** | — | | | |
| 5. Score symptômes Comportementaux | -0.16 *** | 0.79 *** | 0.65 *** | 0.54 *** | — | | |
| 6. Score symptômes conatifs | -0.09 ** | 0.84 *** | 0.57 *** | 0.73 *** | 0.54 *** | — | |
| 7. Critère passion | -0.10 ** | 0.43 *** | 0.26 *** | 0.42 *** | 0.31 *** | 0.47 *** | |
| | <i>n</i> = 463 | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
| 1. Age | | — | | | | | |
| 2. Score d'éco-anxiété | -0.20 *** | — | | | | | |
| 3. Score symptômes affectifs | -0.22 *** | 0.86 *** | — | | | | |
| 4. Score symptômes cognitifs | -0.05 | 0.85 *** | 0.61 *** | — | | | |
| 5. Score symptômes Comportementaux | -0.25 *** | 0.78 *** | 0.59 *** | 0.55 *** | — | | |
| 6. Score symptômes conatifs | -0.12 ** | 0.83 *** | 0.57 *** | 0.71 *** | 0.49 *** | — | |
| 8. Score pass. obs. | -0.18 *** | 0.31 *** | 0.23 *** | 0.22 *** | 0.43 *** | 0.15 ** | — |
| 9. Score pass. harm. | -0.00 | 0.12 ** | 0.02 | 0.16 *** | 0.09 | 0.17 *** | 0.31 *** |

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Annexe 2. Détails de répartitions des données de l'échantillon représentatif (n = 998) en fonction des différents personas.

Pour rappel, les individus qui correspondent au persona « éco-indifférent » ont rapporté un score d'éco-anxiété de 0/39 ; les individus qui correspondent au persona « éco-détaché » ont rapporté un score d'éco-anxiété entre 1 et 8/39 ; les individus qui correspondent au persona « éco-soucieux » ont rapporté un score d'éco-anxiété entre 9 et 12/39 ; les individus qui correspondent au persona « éco-préoccupé » ont rapporté un score d'éco-anxiété entre 13 et 19/39 ; les individus qui correspondent au persona « éco-alarmé » ont rapporté un score d'éco-anxiété entre 20 et 24/39 ; les individus qui correspondent au persona « éco-effrayé » ont rapporté un score d'éco-anxiété entre 25 et 32/39 ; les individus qui correspondent au persona « éco-terrifié » ont rapporté un score d'éco-anxiété supérieur ou égal à 33/39.

| Variables | % éco-indifférents (n = 57) | % éco-détachés (n = 430) | % éco-soucieux (n = 213) | % éco-préoccupés (n = 197) | % éco-alarmés (n = 49) | % éco-effrayés (n = 41) | % éco-terrifiés (n = 11) | % pop. générale (n = 998) |
|---|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Genre | | | | | | | | |
| Masculin | 59% | 46% | 45% | 44% | 37% | 41% | 64% | 49% |
| Féminin | 41% | 54% | 55% | 56% | 63% | 59% | 36% | 51% |
| Tranche d'âge | | | | | | | | |
| 15-24 ans | 21% | 18% | 18% | 19% | 18% | 29% | 36% | 19% |
| 25-34 ans | 18% | 15% | 18% | 24% | 12% | 37% | 27% | 19% |
| 35-49 ans | 33% | 29% | 32% | 30% | 35% | 27% | 27% | 31% |
| 50-64 ans | 28% | 38% | 31% | 26% | 35% | 7% | 9% | 32% |
| Activité professionnelle | | | | | | | | |
| Actifs | | | | | | | | 74% |
| dont Agriculteur, exploitant | 0% | 0,47% | 0,47% | 2,03% | 4,08% | 0% | 9,09% | 1% |
| dont Cadre et professions intellectuelles supérieures | 18% | 15% | 19% | 17% | 12% | 17% | 9% | 16% |
| dont Commerçant, artisan, chef d'entreprise, travailleur indépendant | 5% | 6% | 4% | 6% | 4% | 0% | 0% | 5% |
| dont Employé | 14% | 19% | 21% | 20% | 18% | 24% | 18% | 19% |

| Variables | % éco-indifférents (n = 57) | % éco-détachés (n = 430) | % éco-soucieux (n = 213) | % éco-préoccupés (n = 197) | % éco-alarmés (n = 49) | % éco-effrayés (n = 41) | % éco-terrifiés (n = 11) | % pop. générale (n = 998) |
|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| dont Ouvrier | 11% | 17% | 14% | 10% | 8% | 7% | 18% | 14% |
| dont Professions intermédiaires | 23% | 19% | 13% | 19% | 29% | 29% | 27% | 19% |
| Inactifs | | | | | | | | 26% |
| dont Retraité | 4% | 6% | 6% | 5% | 2% | 0% | 0% | 5% |
| dont Élève, étudiant | 16% | 12% | 14% | 11% | 10% | 15% | 18% | 13% |
| dont Autre inactif divers | 11% | 6% | 9% | 11% | 12% | 7% | 0% | 8% |
| Région habitée | | | | | | | | |
| Auvergne Rhône-Alpes | 14% | 11% | 14% | 12% | 12% | 15% | 9% | 12% |
| Bourgogne Franche-Comté | 4% | 5% | 5% | 3% | 2% | 2% | 0% | 4% |
| Bretagne | 9% | 5% | 6% | 5% | 0% | 2% | 0% | 5% |
| Centre-Val de Loire | 5% | 4% | 3% | 5% | 4% | 12% | 0% | 4% |
| Grand Est | 16% | 10% | 7% | 9% | 6% | 7% | 9% | 9% |
| Hauts-de-France | 11% | 9% | 10% | 7% | 16% | 10% | 9% | 9% |
| Île-de-France | 12% | 17% | 20% | 24% | 18% | 32% | 55% | 20% |
| Normandie | 5% | 6% | 4% | 4% | 6% | 0% | 0% | 5% |
| Nouvelle-Aquitaine | 5% | 11% | 8% | 9% | 6% | 5% | 0% | 9% |
| Occitanie | 11% | 10% | 9% | 7% | 12% | 2% | 9% | 9% |
| PACA et Corse | 5% | 7% | 8% | 10% | 8% | 7% | 0% | 8% |
| Pays de la Loire | 4% | 6% | 7% | 6% | 8% | 5% | 9% | 6% |
| Taille de l'agglomération | | | | | | | | |
| Commune rurale | 32% | 29% | 18% | 18% | 20% | 27% | 18% | 24% |
| De 2 000 à 19 999 hab. | 19% | 17% | 20% | 14% | 10% | 10% | 9% | 16% |

| Variables | % éco-indifférents (n = 57) | % éco-détachés (n = 430) | % éco-soucieux (n = 213) | % éco-préoccupés (n = 197) | % éco-alarmés (n = 49) | % éco-effrayés (n = 41) | % éco-terrifiés (n = 11) | % pop. générale (n = 998) |
|--|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| De 20 000 à 99 999 hab. | 11% | 12% | 15% | 9% | 12% | 12% | 9% | 12% |
| 100 000 hab. et plus | 26% | 27% | 29% | 36% | 41% | 29% | 18% | 30% |
| Agglomération parisienne | 12% | 16% | 18% | 23% | 16% | 22% | 45% | 18% |
| Passion pour l'environnement | | | | | | | | |
| Non passionnés | 81% | 71% | 49% | 29% | 22% | 15% | 36% | 54% |
| Passionnés | 19% | 29% | 51% | 71% | 78% | 85% | 64% | 46% |
| Niveau d'éducation | | | | | | | | |
| Sans diplôme | 1,75% | 3,75% | 1,41% | 1,02% | 0% | 2,44% | 9,09% | 3% |
| Certificat d'études primaires ou brevet des collèges | 8,77% | 8,14% | 7,98% | 4,57% | 6,12% | 4,88% | 0% | 7% |
| CAP ou BEP | 8,77% | 13,72% | 15,49% | 20,81% | 12,24% | 2,44% | 9,09% | 15% |
| Baccalauréat technologique ou professionnel | 15,79% | 13,95% | 15,96% | 7,11% | 10,2% | 9,76% | 18,18% | 13% |
| Baccalauréat général | 10,53% | 13,02% | 10,33% | 11,68% | 12,24% | 21,95% | 36,36% | 13% |
| Diplôme de premier cycle universitaire niveau Bac +2 | 28,07% | 19,77% | 15,02% | 20,3% | 16,33% | 17,07% | 18,18% | 19% |
| Diplôme de premier cycle universitaire niveau Bac +3 | 10,53% | 9,77% | 9,39% | 8,63% | 16,33% | 19,51% | 9,09% | 10% |
| Diplôme de second ou troisième cycle universitaire niveau Bac +4 ou Bac +5 | 7,02% | 14,42% | 17,37% | 18,27% | 22,45% | 19,51% | 0% | 16% |

| Variables | % éco-indifférents (n = 57) | % éco-détachés (n = 430) | % éco-soucieux (n = 213) | % éco-préoccupés (n = 197) | % éco-alarmés (n = 49) | % éco-effrayés (n = 41) | % éco-terrifiés (n = 11) | % pop. générale (n = 998) |
|---|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Diplôme de niveau supérieur à Bac +8 (doctorat) | 8,77% | 3,26% | 7,04% | 7,61% | 4,08% | 2,44% | 0% | 5% |
| Parentalité | | | | | | | | |
| 1 enfant | 36% | 31% | 27% | 28% | 37% | 27% | 33% | 25% |
| 2 enfants | 26% | 20% | 26% | 27% | 29% | 35% | 44% | 20% |
| 3 enfants ou plus | 4% | 7% | 11% | 7% | 0% | 11% | 11% | 6% |
| Absence d'enfant | 34% | 42% | 35% | 37% | 34% | 27% | 11% | 31% |

Nota. Pour des raisons de lisibilité, nous avons présentés les chiffres arrondis dans ce tableau, sans décimales.

Sigles et acronymes

ADEME : Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie

APEC : Association pour l'Emploi des Cadres

ARS : Agence régionale de santé

CIM : Classement international des maladies

CLSM : Conseil local de santé mentale

CSP : Catégorie socioprofessionnelle

DSM-5 : *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (soit Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, version 5)

HEAS: *Hogg eco-anxiety scale*

HEAS-FR: *Hogg eco-anxiety scale – Version française*

INSEE : Institut national de la statistique et des études économiques

MEA : Maison des éco-anxieux

OBSECA : Observatoire de l'éco-anxiété

OBVECO : Observatoire des vécus du collage

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

ONG : Organisation non gouvernementale

ONU : Organisation des Nations Unies

PTSM : Projet territorial de santé mentale

RAFFUE : Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Écologique

SHS : Sciences humaines et sociales

L'ADEME EN BREF

À l'ADEME - l'Agence de la transition écologique -, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines - énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... - nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un Etablissement public à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle du ministère en charge de l'environnement, du ministère en charge de l'énergie et du ministère en charge de la recherche.

LES COLLECTIONS DE L'ADEME



FAITS ET CHIFFRES

L'ADEME référent : Elle fournit des analyses objectives à partir d'indicateurs chiffrés régulièrement mis à jour.



CLÉS POUR AGIR

L'ADEME facilitateur : Elle élabore des guides pratiques pour aider les acteurs à mettre en œuvre leurs projets de façon méthodique et/ou en conformité avec la réglementation.



ILS L'ONT FAIT

L'ADEME catalyseur : Les acteurs témoignent de leurs expériences et partagent leur savoir-faire.



EXPERTISES

L'ADEME expert : Elle rend compte des résultats de recherches, études et réalisations collectives menées sous son regard.



HORIZONS

L'ADEME tournée vers l'avenir : Elle propose une vision prospective et réaliste des enjeux de la transition énergétique et écologique, pour un futur désirable à construire ensemble.



EXPERTISES

ECO-ANXIETE EN FRANCE (ETUDE 2025)

L'éco-anxiété est un sujet de préoccupation, pour ceux qui l'éprouvent, jusqu'à en souffrir au point parfois d'en être affecté dans leur santé mentale. Les médias et la recherche s'en font l'écho depuis plusieurs années, sans que l'on en connaisse l'impact chiffré sur la population française.

D'où la nécessité d'en établir l'état des lieux de façon objectivée. C'est l'ambition principale de ce travail, première étude réalisée en France à partir d'un échantillon représentatif (de 15 à 64 ans).

Parce que l'intention de cette étude était de cerner les impacts de l'éco-anxiété sur les Français plutôt que leurs opinions sur le sujet, elle s'est fondée sur un concept solide, une nosographie (tableau des symptômes) construite scientifiquement et un étalonnage de catégories d'intensité croissante.

L'étude a ainsi mesuré le niveau d'inquiétude des Français quant à la crise environnementale et ses différentes conséquences sur la santé mentale. Cette mesure ne concerne ni leur prise de conscience (« éco-lucidité ») ni leur engagement dans la transition (« éco-engagement »).

L'éco-anxiété étant définie comme un continuum d'intensité en sept catégories avec des scores et des symptômes progressifs, les résultats de cette étude mettent en évidence trois classes générales d'éco-anxieux au sein de la population française.

- Classe 1 : 75% de la population (soit par extrapolation 31,5 millions de Français) pas, peu ou très peu éco-anxieuse, sans menace pour la santé mentale.
- Classe 2 : 15% de la population française (soit 6,3 millions de Français) moyennement éco-anxieuse avec de premiers symptômes qu'il convient de ne pas laisser s'aggraver.
- Classe 3 : 10% de la population fortement éco-anxieuse et très fortement éco-anxieuse au point de devoir bénéficier d'un suivi psychologique (soit par extrapolation 2,1 millions et 2,1 millions de Français). 420.000 d'entre eux risquent de basculer vers une psychopathologie tierce connue (dépression réactionnelle ou trouble anxieux). Leur santé mentale est menacée.

Aucune catégorie sociodémographique n'est épargnée par l'éco-anxiété, mais à des degrés différents. Elle touche plus les femmes que les hommes mais pas seulement les plus jeunes, contrairement à l'idée reçue. Les Bac+3 sont les plus éco-anxieux, les sans diplômes les moins. La CSP la moins éco-anxieuse est celle des retraités. Habiter en grande agglomération et en région parisienne accroît l'éco-anxiété, de même que l'intérêt pour l'environnement.

Pour préserver la santé mentale des Français, différentes prises en charge curative et préventive de l'éco-anxiété sont nécessaires, aux niveaux individuel, collectif et sociétal, pour dépasser le problème de santé publique et transformer l'énergie négative de l'éco-anxiété en énergie positive de résilience tournée vers l'éco-action, au service de la transition environnementale.

L'éco-anxiété en France (2025)

Parce que c'est une détresse psychologique liée à la crise environnementale, l'éco-anxiété n'est pas une maladie même si elle peut rendre gravement malade, quand elle perdure et s'intensifie.

L'éco-anxiété est ainsi à envisager comme un continuum d'intensité croissant, qui touche toutes les catégories sociodémographiques, à des degrés plus importants pour certains : les femmes plus que les hommes, davantage les 25-34 ans, les Bac+3, les habitants en Région Parisienne.

Même si 31,5 millions de Français (sur 42 millions âgés de 15 à 64 ans) ne seraient pas ou peu éco-anxieux, 2,1 millions seraient très fortement éco-anxieus au point de devoir bénéficier d'un suivi psychologique. Avec le risque pour 420.000 d'entre eux de basculer vers une psychopathologie (dépression réactionnelle ou trouble anxieux), ce qui fait de l'éco-anxiété un enjeu de santé publique.

