



# ECO-ANXIETE

Cycle 2 « **Eco-anxiété, solastalgie et**  
**résilience émotionnelle** »

Webinaire - 30 septembre 2024

**Intervention de Charline Schmerber**  
*psychopraticienne spécialiste de la gestion des émotions face à la crise  
écologique*



# Bienvenue dans ce webinaire !

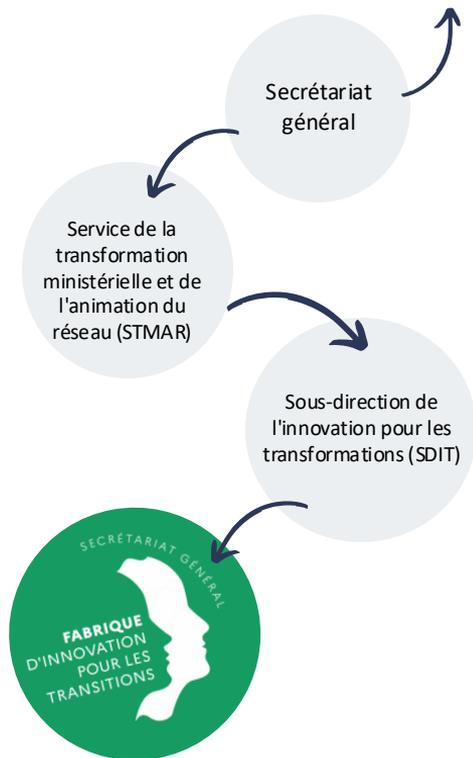


## **Laure Catherin**

- ❖ Cheffe de projet innovation pour les transitions au sein de la Fabrique d'Innovation pour les Transitions

# Qui sommes-nous ?

Ministère de la Transition écologique et  
de la Cohésion des territoires



# Qui sommes-nous ?



La Fabrique d'innovation pour les transitions est axée sur l'accompagnement des transformations au service de la transition écologique, de la conduite de projet, de l'impact sur les territoires, de sujets émergents (sciences comportementales...).

Acculturer &  
monter en compétences  
sur les transitions

Expérimenter &  
faire émerger des  
projets dans les  
territoires

Transmettre des  
outils & partager  
des ressources



Des formats proposés à *tous les agents du ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires* et des actions ciblées vers des *acteurs des transitions* !

# Une offre et des méthodes pour accompagner les transformations et partager sur les enjeux de transitions

**Acculturer &  
monter en compétences  
sur les transitions**

Des fresques et ateliers collaboratifs

Les Matinales des transitions

Des cycles de webinaires inspirants

Le mois de l'innovation publique : programmation spéciale

Des parcours sur-mesure

Des webinaires d'actus' pour les Préfets

Les Dialogues économiques

Le Cycle Supérieur du Développement Durable (CSDD)

**Expérimenter &  
faire émerger des  
projets dans les  
territoires**

Le programme Expé

Le programme Sciences comportementales au service des transitions

Le programme Adaptation au changement climatique & Redirection écologique

**Transmettre des  
outils & partager  
des ressources**

La boîte à outils d'intelligence collective

Les podcasts des transitions

Le centre de ressources FIT



# Quelques mots sur notre rendez-vous



## Cycle 2 « Eco-anxiété solastalgie et résilience émotionnelle »

Retrouvez, tous les derniers lundis du mois de 13h30 à 14h30, un décryptage proposé par un(e) expert(e) d'un mot ou concept relatif aux transitions socio-écologiques !

*Sommes-nous tous sujets à l'éco-anxiété ? Quelle réalité la solastalgie décrit-elle ? La résilience émotionnelle peut-elle nous aider pour réagir face à ces émotions négatives ?*

Nous accueillons pour ce second cycle de **3** webinaires **Charline Schmerber** qui fera la lumière sur ces éco-émotions et sur comment développer notre résilience face à celles-ci.

## Cycle 2 « Eco-anxiété, solastalgie et résilience émotionnelle »

1

« Eco-anxiété » | 30 septembre



De quoi s'agit-il ? Est-ce un trouble reconnu scientifiquement ? Quels sont les impacts de l'éco-anxiété sur notre santé mentale et physique ? Qui cela concerne-t-il ?

2

« Solastalgie » | 14 octobre | Inscrivez-vous : <https://mtect.fr/658>

3

« Résilience émotionnelle » | 25 novembre | Inscrivez-vous : <https://mtect.fr/659>



Pour visionner les replays du cycle 1 « *Effondrement, croissance verte et prospérité* » : <https://mtect.fr/660>

# Avec vous aujourd'hui !

## L'intervenante



### Charline SCHMERBER

- ❖ Psychopraticienne
- ❖ Spécialisée dans les éco-émotions
- ❖ Autrice du livre « Petit guide survie pour les éco-anxieux »

## L'animatrice



### Sarah LAURENS

- ❖ Cofondatrice du Studio Reset, studio de formation dédié à la transformation écologique des organisations



## Avant d'écouter Charline, une question pour vous

**Comment vous sentez-vous par rapport à l'état actuel de l'environnement ?**

Répondez directement sur le sondage Zoom qui s'affiche sur votre écran



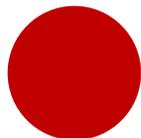
Calme et optimiste



Préoccupé(e), mais pas submergé(e)



Inquiet(e), incertain(e)



Très stressé(e) et anxieux(se)

# Sommaire

- 1. Origines et causes d'un mot nouveau**
- 2. Mesurer et qualifier l'éco-anxiété**
- 3. L'éco-anxiété : une pathologie ?**
- 4. Les limites du mot**

# Sommaire

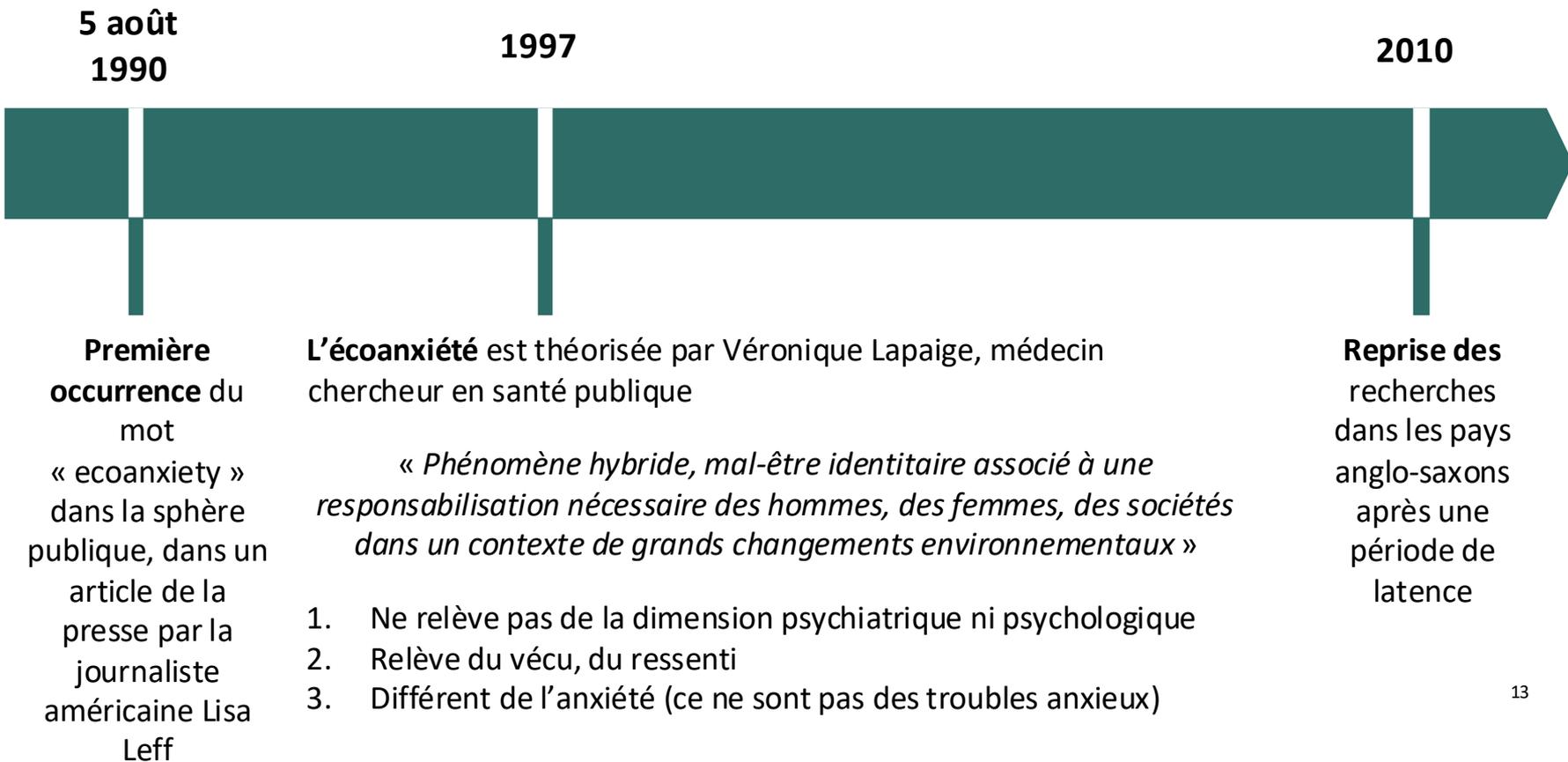
- 1. Origines et causes d'un mot nouveau**
2. Mesurer et qualifier l'éco-anxiété
3. L'éco-anxiété : une pathologie ?
4. Les limites du mot

# Crise écologique et réactions émotionnelles : quels liens ?

- Selon C. André (psychiatre), **les émotions sont** « un ensemble automatique de réactions adaptatives ».
- Depuis 2010, des recherches font le lien entre **émotions et engagement pro-environnemental** aux Etats-Unis et en Australie.
- Elles mettent en lumière **un large spectre d'émotions et de sentiments provoqués par les bouleversements environnementaux.**
  - Travaux du chercheur P. Pihkala, article [Toward a Taxonomy of Climate Emotions](#)
  - Ambivalence émotionnelle
- Les pays anglo-saxons préfèrent le terme **éco-émotions**, plus généraliste.



# Retour sur les origines du mot



# Autres définitions et mise en lumière de spécificités complémentaires de l'éco-anxiété

*« L'anxiété associée aux perceptions du changement climatique, même chez les personnes qui n'ont pas personnellement subi d'impacts directs. »*

Susan Clayton, USA, chercheuse en psychologie

*« L'appréhension et le stress liés aux menaces anticipées sur les écosystèmes. »*

Ashlee Cunsolo, Canada, chercheuse et géographe

*« L'anxiété liée au changement climatique [...], tout comme l'anxiété suscitée par une multiplicité de catastrophes environnementales. »*

Teagan Hogg, Australie, chercheuse en psychologie

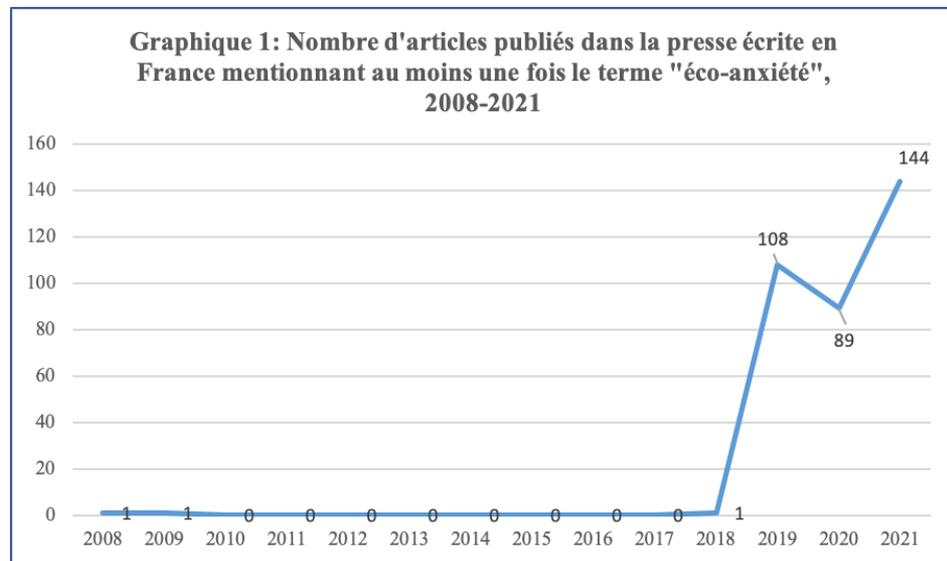
*« La peur chronique d'un désastre environnemental en cours ou futur. »*

American Psychology Association

Malgré un intérêt croissant des sphères académique et médicale, aucune définition ne fait consensus

# Une arrivée plus tardive du concept d'éco-anxiété en France

- À partir de **2019** : augmentation de la présence du terme éco-anxiété dans les articles de presse
- 2 facteurs :
  1. Les **événements climatiques** en France et dans nos pays frontaliers
  2. Les **publications scientifiques** : articles internationaux sur les jeunes, publications du GIEC, etc.
- La menace environnementale est devenue **concrète, réelle**, elle a touché les individus dans leurs quotidiens. La pandémie a été la piqûre de rappel du changement en cours.
  - ✓ Prises de conscience et sorties du déni
- Comparaison choisie par G. Albrecht : **poison lent en France versus poison rapide** en Australie, aux Etats-Unis



Source : article E. Fougier (2021), évaluation d'après des données Europresse

# Une éco-anxiété systémique, liée au fonctionnement global du monde

- Une expérience terrain (accompagnement en cabinet) qui vient confirmer les résultats de l'enquête de 2019 et la **notion d'éco-anxiété systémique**
- Différents facteurs à l'origine de l'éco-anxiété
  - **Géopolitiques** : guerres en Ukraine, proche Orient, prochaines élections américaines
  - **Politiques** : montée de l'extrême droite, dissolution de l'Assemblée Nationale, urgence et inaction climatique
  - **Sociales** (inégalités et injustices environnementales)
  - **Economiques** (inflation, craintes de crashes boursiers)
  - **Risques sanitaires** (épidémies, pénuries de médicaments...)



Source : Etude sur l'éco-anxiété, 2019, C. Schmerber

# L'éco-anxiété : faire le deuil d'un « monde perdu »

## Quelques illustrations de cette anxiété face à ce que l'on perd

- Avec l'éco-anxiété, c'est la peur de voir disparaître le monde tel qu'on l'a connu jusqu'à présent qui s'exprime
- C'est un processus de deuil
- Les expressions de cette anxiété sont plurielles et illustrent la notion d'éco-anxiété systémique

### Contexte individuel

*Avenir incertain pour mes enfants : est-ce juste de faire des enfants en ce moment ?*

*Atteinte de nos limites en ressources. Perte de notre confort et niveau de vie.*

### Menace systémique

*Montée de la violence d'état, risque d'augmentation de la violence individuelle face aux pénuries*

### Contexte politique

*Incapacité de nos gouvernements à réagir face à l'urgence.*

### Contexte environnemental

*Disparition d'environnements uniques, le traitement des animaux*

### Contexte social

*Le manque de temps pour s'adapter, les comportements de survie que cela pourrait engendrer. Le chacun pour soi. Survivre et non plus vivre dans un monde mourant.*

*Le déséquilibre grandissant entre les classes sociales. Le déni/refus d'acceptation et d'action des pouvoirs publics et des grandes entreprises.*

# Sommaire

1. Origines et causes d'un mot nouveau
- 2. Mesurer et qualifier l'éco-anxiété**
3. L'éco-anxiété : une pathologie ?
4. Les limites du mot

# Reconnaitre et mesurer l'éco-anxiété grâce aux échelles de mesure

Des outils de diagnostic (questionnaires) au service des professionnels de l'accompagnement

## Dans les pays anglo-saxons

- Echelle de Susan Clayton et Karazsia, 2020, USA
- Echelle de Teagan Hogg, 2021, Australie
- Echelle de Caroline Hickman, 2022, Angleterre

## En France

- Echelle EMEA, H. Jalin, 2021 (avec une classe d'éco-anxiété pathologique)
- 2 échelles qui s'appuient sur l'échelle de Hogg :
- Echelle de l'OBSECA (Observatoire des éco-anxieux), 2023
  - Echelle de M. Mathé, 2023

# Les symptômes de l'éco-anxiété



Des **manifestations anxieuses** et / ou **dépressives** (symptômes affectifs)



Des **obsessions écologiques** (ruminations)



**Anxiété** liée à ses **actions** et à son **impact personnel**



Des **répercussions fonctionnelles sur le comportement** :

- vie **personnelle** : désir d'enfant questionné, troubles du sommeil, addictions, troubles du comportement alimentaire
- vie **professionnelle** : perte de sens, de la motivation, dissonance cognitive
- vie **sociale** : isolement, difficultés relationnelles



# En France, le mot éco-anxiété doit être compris dans son sens large

## Eco-anxiété

Détresse émotionnelle provoquée par la crise écologique



Ensemble des éco-émotions liées à l'état du monde (bouleversements sociétaux, environnementaux, géopolitiques)



Provoquée par une **expérience directe**, comme une catastrophe climatique (inondation, feu de forêt) ou **indirecte** (lecture d'un article scientifique)



Détresse qui peut être :

- **Rétrospective**
- Vécue dans le **présent**
- Vécue en **anticipation**



Comprend des degrés divers, de **légers** à **sévères**

# Les cibles de l'éco-anxiété

## Les jeunes

## Les minorités

- Les femmes
- Les minorités ethniques
- Les personnes à faibles revenus économiques

## Certains professionnels

- Les chercheurs
- Les scientifiques
- Les agriculteurs
- Tout professionnel confronté aux problématiques environnementales

# Le récit de Bastien



- 22 ans
- Célibataire
- En train de faire des études, en 2ème année d'école de commerce à Montpellier
- A vécu un éveil écologique récent à la suite de la crise sanitaire de la Covid 19
- Perte de sens, forte dissonance cognitive dans ses études de commerce suite à une découverte des principes de la permaculture au cours de l'été

# Le récit de Bastien

Bastien a vingt et un ans. Il a intégré l'école de commerce de Montpellier, après deux années passées en classe préparatoire. Originaire de la région parisienne, il s'est fait un bon cercle d'amis à Montpellier. Lorsqu'il prend rendez-vous pour une consultation à mon cabinet, il vient de commencer sa deuxième année d'école. Il a passé les deux mois d'été à faire du woofing dans un écolieu au pied des Alpilles : après le confinement, il avait besoin de prendre l'air et de sortir de son petit appartement montpelliérain. Au sein de l'écolieu, Bastien a découvert l'activité de maraîcher et appris les principes de la permaculture. Son rythme de vie a complètement changé. Il me dit que cette expérience inédite a marqué un avant et un après. Au cours de l'été, il a rencontré beaucoup de monde, plusieurs woofers avec lesquels il a confronté ses visions du monde. Ils ont parlé biodiversité, climat, dépendance aux énergies fossiles, autonomie alimentaire et énergétique, écologie, politique, futur... Le retour à l'école de commerce est difficile. «La première année, c'est assez généraliste. Je pensais ensuite m'orienter vers la finance ou l'audit. C'était mon projet de base. Quand je suis revenu des Alpilles, il n'avait plus aucun sens. Je vais en cours, j'essaie de suivre, mais je ne suis pas heureux. Je me rappelle sans arrêt comment je me sentais cet été. Mon rapport au temps était différent, tout semblait tellement plus cohérent, plus concret, tout avait tellement plus de sens. J'apprends quantité de choses en me demandant si je m'en servirai un jour. Et surtout je me dis que ce que j'apprends a pour vocation de continuer à entretenir un modèle dont les bases sont toxiques. J'ai encore deux années à faire à l'école et une année de césure. Trois ans. Je pourrais apprendre à faire tellement d'autres choses de mes mains en trois ans. Ma mère est avocate, pour elle c'est très important que je fasse des études supérieures. Mon père travaille dans le bâtiment, il est chef d'entreprise. Il est moins regardant en ce qui concerne les études. Ils ont trouvé drôle que je parte faire du woofing cet été, pour eux c'était une lubie. Si je leur annonce que je quitte l'école de commerce pour me former à la permaculture, vous imaginez ? »

## Le récit de Clara



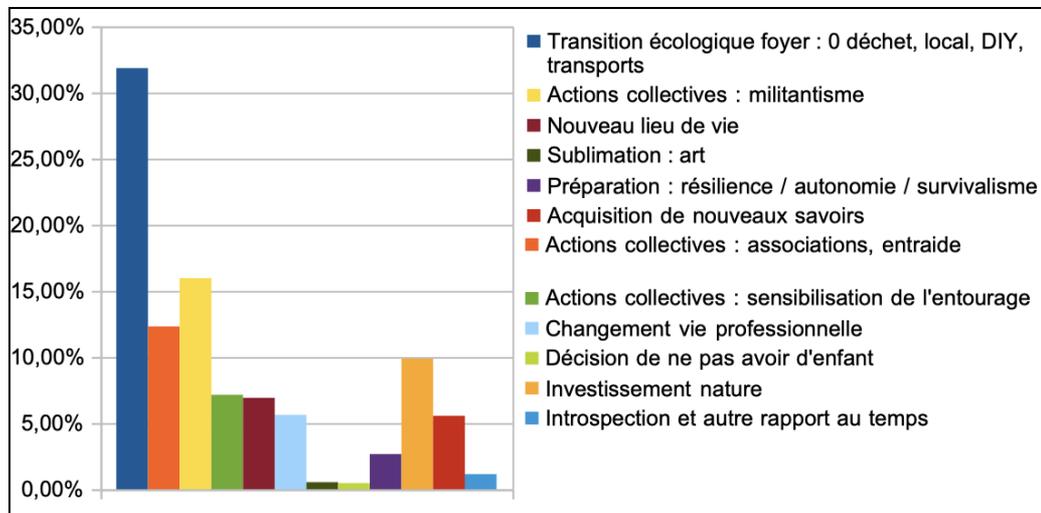
- 37 ans
- Chercheuse sur les changements climatiques
- Participe à l'écriture des rapports du GIEC du groupe 2
- 1 petite fille de 7 ans, Héloïse
- Habite à Sydney depuis 2017 avec son conjoint, Mathieu
- Epuisement psychique et physique, sentiment d'avoir perdu la joie, anticipation d'un avenir très sombre, peur et culpabilité vis-à-vis de sa fille.

## Le récit de Clara

Clara a trente-sept ans. Elle vit avec Mathieu depuis dix ans et ils ont ensemble une petite fille de sept ans, prénommée Héloïse. Fille unique, elle a grandi en Bretagne. Elle s'est orientée très vite vers la science du climat. À la fin de ses études, elle décide de se lancer dans un parcours de recherche. Elle obtient les financements pour faire une thèse, qu'elle effectue en trois ans, puis commence à travailler en tant que chercheuse sur les changements climatiques. En 2017, un poste en Australie lui est proposé. Elle décide donc de s'essayer à l'expatriation, avec Mathieu et Héloïse alors âgée de deux ans. Au cours du premier entretien, j'interroge toujours mes patients sur leur demande thérapeutique. C'est une question qui leur permet de formuler concrètement leur problématique et leur besoin d'un soutien extérieur. Clara m'informe qu'elle est épuisée physiquement et psychologiquement depuis plusieurs mois. Elle a fréquemment des insomnies. Elle passe une partie de ses nuits à tourner en boucle les scénarios possibles à l'horizon 2050. Elle a perdu quatre kilos sans trop s'en rendre compte, elle qui se qualifie de « bonne mangeuse, pourvue d'un bon coup de fourchette ». Elle a du mal à être présente pour sa fille comme elle le souhaiterait, elle délègue donc à Mathieu l'accompagnement scolaire et, depuis quelques mois la lecture de l'histoire du soir. Parler d'Héloïse déclenche l'émotion difficilement contenue jusqu'alors. Ses mots sont remplacés par des sanglots. Elle pleure longuement, s'excuse de se montrer ainsi et, une fois calmée, reprend le fil de son récit. Son travail lui donne accès à quantité d'informations anxiogènes. Elle m'explique avoir travaillé à la rédaction du rapport du GIEC du groupe 1 sorti à l'été 2021. « Manipuler ces données toute la journée, voire parfois la nuit une fois rentrée chez moi, tenir les délais, ça a été d'une intensité folle. Je me suis écroulée une fois le projet mené à terme. Je connais la notion de burn-out, c'est quelque chose que l'on côtoie souvent dans mon milieu professionnel. Mais là, c'est un peu différent. Je sens que depuis quelques mois j'ai perdu la joie, j'ai perdu la légèreté et toute forme d'insouciance. Je ne peux m'empêcher de pleurer quand je pense à ma fille, je me sens parfois coupable de l'avoir mise au monde dans ce chaos climatique. Je sais que les prévisions ne sont pas bonnes. J'ai besoin de pouvoir retrouver le contact avec des émotions agréables quand je suis avec Héloïse. » Clara me dit être en permanence tournée vers l'avenir et par conséquent déconnectée du présent. Elle me demande de quelle manière il est possible d'apprendre à vivre avec ces informations au quotidien.

## Face à l'éco-anxiété : sidération ou mise en action ?

- Face à l'éco-anxiété, 2 postures se dégagent : la sidération, qui empêche l'action ou la mise en action individuelle et/ou collective
- Plus de 60% des participants à l'étude sur l'éco-anxiété de C. Schmerber choisissent l'action pour faire face à l'éco-anxiété ; 40% s'investissent dans des actions individuelles et collectives
- Il n'y a pas de modèle unique dans les stratégies mises en place par les individus
- Chacun doit construire la stratégie qui lui convient



*Engagement associatif, développement d'un réseau local jardin partagé, besoin de rencontrer des groupes conscients du sujet*

*Faire bouger les mentalités autour de moi, essayer de faire changer les choses au travail*

*Ralentir, conscientiser mes sensations, vivifier ma sensibilité*

# Quelle évaluation du nombre d'éco-anxieux en France ?

## Selon le baromètre d'octobre 2023 :

- **80%** des Français sont inquiets des conséquences du dérèglement climatique sur le monde, **74%** sur la France, **64%** sur leur famille

**Autre chiffre proposé par l'OBSECA** (Observatoire des éco-anxieux) qui se base sur une traduction de l'échelle de Hogg :

- **2,5 millions de personnes en France** seraient très fortement éco-anxieux et en état de devoir consulter un professionnel de l'accompagnement

## Méthodologie nécessaire avoir des chiffres représentatifs :

- Besoin d'un accord sur une grille diagnostique, d'études épidémiologiques conduites spécifiquement sur le sujet et d'un étalonnage



# Sommaire

1. Origines et causes d'un mot nouveau
2. Mesurer et qualifier l'éco-anxiété
- 3. L'éco-anxiété : une pathologie ?**
4. Les limites du mot

# L'éco-anxiété : une réaction adaptative, normale et saine face à la menace du changement climatique

L'éco-anxiété n'est pas une pathologie !

Elle n'est pas répertoriée dans le DSM (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux), elle n'est pas considérée par une maladie par l'OMS.

*« Bien que douloureuse et pénible l'anxiété climatique est rationnelle et n'implique pas de maladie mentale. »*

9 chercheurs de l'enquête internationale sur l'éco-anxiété chez les jeunes

*« L'éco-anxiété est une réaction naturelle et légitime à la crise écologique. Ce n'est pas une nouvelle forme de dépression et elle n'appelle pas de traitement médical : l'éco-anxiété appelle une réponse sociale. »*

Laelia Benoit, chercheuse à l'INSERM

*« [Les éco-anxieux], des lanceurs d'alerte. »*

Christophe André, psychiatre

# Pathologiser l'éco-anxiété : quels risques ?

1

Faire de l'éco-anxiété une **problématique individuelle** alors que les causes qui génèrent cette éco-anxiété sont **structurelles**.

Les réponses se trouvent donc en partie dans la sphère collective (entreprises, pouvoirs publics).

2

**Sur-responsabiliser**  
les individus

3

Entretenir l'**inaction**  
**climatique**

4

Ne pas formuler de **réponse sociale adaptée**

# Sommaire

1. Origines et causes d'un mot nouveau
2. Mesurer et qualifier l'éco-anxiété
3. L'éco-anxiété : une pathologie ?
- 4. Les limites du mot**

# Les limites du terme « éco-anxiété »

## Terme flou

Périmètre flou qui ne fait pas consensus auprès des professionnels de l'accompagnement, dont certains considèrent que cela décentre l'attention d'apporter des solutions structurelles à la crise écologique

## Réducteur

Mot d'apparence réducteur quand on comprend le large panel d'émotions qui le constitue

## Décrédibilisant

Aspect un peu pathologisant, qui peut décrédibiliser ceux qui s'en saisissent

# Les limites du terme « éco-anxiété »

## Pessimiste

Des personnes qui ne se reconnaissent pas dans ce concept trop pessimiste et qui lui préfèrent des alternatives plus positives : éco-lucidité, éco-clairvoyance

## Limité

Un terme qui parle aux pays de l'hémisphère nord mais pas à l'ensemble de la population mondiale : les populations les plus affectées vivent les conséquences du changement climatique et sont dans un stress post-traumatique et non dans une détresse anticipatoire (stress pré-traumatique)

## Manque de connaissance

Sur de nombreux sujets, études en cours : nombre d'éco-anxieux, l'éco-anxiété pathologique, l'hyper éco-anxiété...

## En conclusion

**Utilité** du terme éco-anxiété, même s'il reste perfectible car il est indispensable de nommer une souffrance pour **pouvoir la transcender**



*Il est possible que des sentiments d'anxiété et de deuil écologiques, bien qu'inconfortables, soient en fait l'épreuve par laquelle l'humanité doit passer pour mobiliser l'énergie et la conviction nécessaires pour les changements vitaux qui sont maintenant requis.*

Ashlee Cunsolo,  
géographe, chercheuse

## Ressources pour aller plus loin ! (1/2)

- Proposition de définition des émotions de C. André issue de la conférence "["Émotions et urgence écologie : dépasser déni et anxiété pour agir"](#)" avec C. André, S. Bohler, D. Batho et C. Schmerber, 2019
- [Climate Emotions Wheel, Climate Mental Health Network](#)
- Pihkala P, [Toward a Taxonomy of Climate Emotions, Frontiers in Climate](#), 2022
- Interview de Véronique Lapaige dans un article de Taïna Cluzeau, « [L'éco-anxiété, le nouveau mal du siècle](#) », National Geographic, 2020
- Fougier E. [Éco-anxiété, analyse d'une angoisse contemporaine](#), Fondation Jean Jaurès, 2021
- Interview de Glenn Albrecht, [Collapsologie, anxiété et dépression ?](#) Glenn Albrecht, Thinkerview, 2020
- Schmerber C., [Etude sur l'éco-anxiété](#), 2019
- S. Clayton, B. T. Karazsia, « Development and validation of a measure of climate change anxiety», Journal of Environmental Psychology, 2020

## Ressources pour aller plus loin ! (2/2)

- T. Hogg, S. Stanley, L. O'Brien, M. S. Wilson, C. Watsford, « The Hogg eco-anxiety scale: Development and validation of a multidimensional scale », Global Environmental Change, 2021
- H. Jalin, C. Chandes, A. Congard, A.-H. Boudoukha « Appréhender l'éco-anxiété : une approche clinique et phénoménologique » Psychologie Française, 2024
- Pierre-Eric Sutter, [Prolégomènes à la mesure de l'éco-anxiété en France](#), 2023
- Sondage IFOP réalisé pour Qare, [Quel est votre rapport aux éco-émotions ?](#), 2022
- Etude sur l'éco-anxiété chez les jeunes : « Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey », Le Lancet, 2021
- Susan Clayton, « Climate anxiety: Psychological responses to climate change », Journal of Anxiety Disorders, 2020
- CESE, [Inégalités croissantes, pouvoir d'achat et éco-anxiété](#) : Face aux inquiétudes des Français, le CESE appelle les pouvoirs publics à agir de façon coordonnée et ambitieuse, 2023



# Merci à tous pour votre participation

Ne manquez pas la suite du

**Cycle 2 « Eco-anxiété, solastalgie et résilience émotionnelle »**

avec notre second webinaire

**Solastalgie »**

**Rendez-vous le 14 octobre de 13h30 à 14h30**

Inscription sur : <https://mtect.fr/658>

**« Résilience émotionnelle »**

*Inscrivez-vous pour le 25 novembre !*





**Retrouvez prochainement le replay sur notre site internet**

[innovation-transformations.ecologie.gouv.fr](https://innovation-transformations.ecologie.gouv.fr)



Pour ne rater aucune de nos nouveautés et vous inscrire à nos évènements, abonnez-vous dès maintenant à notre lettre d'info !

[https:// mtect.fr/519](https://mtect.fr/519)



Nous contacter : [fabrique.transitions@developpement-durable.gouv.fr](mailto:fabrique.transitions@developpement-durable.gouv.fr)