MÉDIATHÈQUE

Face au réchauffement climatique, passer de l'éco-anxiété à l'éco-colère

Changements climatiques

Mots clés
éco-anxiété

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Ressources pour comprendre et transmettre

Format :
Article en ligne

Année :
2022

Auteur :
Delphine Pouchain et Emmanuel Petit

Editeur :
The Conversation

Face au réchauffement climatique, passer de l'éco-anxiété à l'éco-colère

Delphine Pouchain, *Sciences Po Lille* et Emmanuel Petit, *Université de Bordeaux*

En 2021, un article du *Lancet* révélait que, sur 10 000 jeunes de 16 à 25 ans interrogés dans dix pays, la moitié déclarait que le changement climatique les rendait tristes, anxieux, en colère, impuissants et coupables.

Presque la moitié considérait que leurs sentiments à propos du changement climatique affectaient négativement leur vie quotidienne, et beaucoup ont fait état de pensées négatives en relation directe avec l'état de la planète. Ces émotions, et notamment la colère, sont fortement corrélées à l'idée selon laquelle les gouvernements ne sont pas du tout à la hauteur des enjeux environnementaux actuels ; ce qui s'accompagne alors d'un sentiment de trahison et d'abandon.

Ce sentiment est lui-même générateur de colère, comme en témoigne l'exemple bien connu de Greta Thunberg.

La jeune activiste suédoise est souvent présentée comme l'égérie de la lutte contre le réchauffement climatique. Parallèlement, elle cristallise les critiques, notamment parce qu'elle ferait trop étalage de ses émotions. On lui reproche par ailleurs de chercher à susciter les émotions de son auditoire par le biais de formules choc.

Parmi les émotions qu'elle semble ressentir avec force, et qu'elle tente de communiquer, on trouve immanquablement la colère, émotion qu'elle partage avec les jeunes de l'étude précédemment citée.

« Effet Greta Thunberg »

Les médias l'ont même parfois présentée comme le symbole de la colère de toute une génération. Quand elle dit par exemple « Comment osez-vous encore regarder ailleurs ? » lors d'une intervention aux Nations unies en septembre 2019, c'est une colère froide et argumentée qui s'exprime.

C'est toute sa colère également que nous ressentons dans ces propos :

> *« Vous nous laissez tomber. […] Et si vous décidez de nous laisser tomber, je vous le dis : nous ne vous pardonnerons jamais ! »”*

Greta Thunberg illustre ce potentiel qu'a la colère d'être transformée en action. Elle parvient, à son échelle, à mettre les émotions au service de l'action pour le climat. Une étude récente montre même un réel « effet Greta Thunberg ».

Au-delà de cet exemple emblématique, on voit que les émotions peuvent

jouer un rôle positif dans la lutte contre le réchauffement climatique. L'émotion est, comme nos travaux précédents l'ont montré, un moteur fondamental du changement de nos habitudes et de nos comportements. Aujourd'hui, il semble que nous disposions de toutes les informations nécessaires sur le changement climatique, sans qu'il n'y ait pour autant de relation entre les connaissances dont disposent les individus et la modification de leurs comportements.

La question qui se pose légitimement est donc de savoir si les émotions, et notamment la colère, pourraient davantage favoriser l'action face au changement climatique. Les relations entre émotions et réchauffement climatique apparaissent de plus en plus évidentes et sont de plus en plus étudiées.

Les scientifiques eux-mêmes sont de plus en plus incités à laisser parler leurs émotions.

Dépasser la peur

Nous avons d'ailleurs mis en évidence récemment dans la revue *Science et émotion* le rôle fondamental et sous-estimé des émotions dans la pratique quotidienne de la recherche.

Si les effets du réchauffement climatique sur l'anxiété sont bien documentés, c'est moins le cas d'émotions telles que la colère, qui peut pourtant être mise au service de la lutte contre le réchauffement climatique. De nombreuses études montrent en effet que la colère peut mener à des changements concrets et durables de comportements, dans un sens davantage favorable au climat et à l'environnement.

Les *Conversations carbone*, créées en 2006, constituent un exemple concret de conversion des émotions, dont la colère, en actions concrètes et efficaces. La méthode a été inventée et développée par la psychothérapeute Rosemary Randall et l'ingénieur Andy Brown.

Dans ces *Conversations*, en petits groupes de six à huit personnes, les participants sont invités à laisser libre court à leurs émotions vis-à-vis du changement climatique et à réfléchir ensemble aux solutions applicables dans leur vie quotidienne. L'objectif vise une diminution de moitié de l'empreinte carbone des participants sur une période de 4 à 5 ans, sachant que l'on observe une réduction de près d'une tonne d'émission de CO_2 dès la première année.

En 2009, le journal *The Guardian* avait même présenté les « Conversations carbone » dans sa sélection de « vingt solutions pour lutter contre le changement climatique ».

On peut également penser aux actions menées par les jeunes activistes du climat, très concernés par le sentiment de colère. Dans leur étude, les sociologues Jochen Kleres et Åsa Wettergren montrent bien que la colère constitue l'opérateur par lequel la peur et la culpabilité initiales se transforment en espoir : le potentiel paralysant de la peur va être dépassé par la colère.

Leurs collègues Maria Bright et Chris Eames ont analysé en 2022 les grèves climatiques de 2019, et aboutissent à des résultats proches. Pour les jeunes grévistes du climat, la colère reste une étape importante dans le cheminement émotionnel vers l'action.

L'éco-colère pour (enfin) s'engager

On voit également dans cette étude qu'émotions et informations ne sont pas indépendantes l'une de l'autre, et que le fait d'être de plus en plus

informé a tendance à accroître le sentiment d'injustice ainsi que la colère des grévistes.

Une enquête australienne récente met également en évidence le fait que « l'expérience de l'éco-colère » prédit un plus grand engagement dans l'action et les comportements pro-climat que l'éco-anxiété. L'étude fait apparaître le potentiel de la colère en tant que « moteur émotionnel clé de l'engagement face à la crise climatique » : une forte corrélation existe bien entre colère et action collective.

L'étude conclut ainsi qu'« encourager l'éco-colère peut favoriser un changement de comportement favorable au climat, tout en préservant la santé mentale ». Il faut d'ailleurs noter que selon la plupart des études citées ici, le sentiment d'injustice renforce la colère et donc favorise le passage à l'action.

Ainsi, comme le souligne Gauthier Simon, doctorant en sciences politiques, dans un article publié sur The Conversation :

> *« Les émotions seraient des prédictions plus fiables de "conversion écologique" que les variables sociologiques classiques. »"*

Nous relevons dans notre ouvrage *Science et émotion* que cela est d'autant plus vrai dans un contexte où la disqualification des émotions et l'opposition entre objectivité et subjectivité sont de moins en moins de mise.

Dans l'article de Gauthier Simon, l'auteur s'interroge sur le fait que des questions à l'origine politiques prennent une tournure psychique. Inversement, les exemples des *Conversations carbone* et des activistes pour le climat montrent que les émotions, dont la colère, peuvent prendre une réelle tournure politique.

Finalement, la position de Greta Thunberg, tout comme celle du journaliste Éric la Blanche, font apparaître tout le potentiel d'une « juste colère », à la manière dont Aristote le mettait déjà en évidence.

Dans *Ethique à Nicomaque*, le philosophe expliquait que l'insuffisance comme l'excès de colère sont blâmables, mais qu'une colère proportionnée, s'exerçant de manière mesurée et justifiée, peut mener à des comportements vertueux. Dans certains contextes, tels que le réchauffement climatique, on peut considérer avec Aristote que « ceux qui ne s'irritent pas » font preuve d'une « niaiserie » excessive.

Ainsi, dans le domaine environnemental, l'apathie s'apparente bien à un vice, dont nous mesurons chaque jour les conséquences néfastes.

Delphine Pouchain, Maîtresse de conférences en sciences économiques, *Sciences Po Lille* et Emmanuel Petit, Professeur de sciences économiques, *Université de Bordeaux*

Cet article est republié à partir de The Conversation sous licence Creative Commons. Lire l'article original.

Consulter l'article

https://theconversation.com/face-au-rechauffement-climatique-passer-de-leco-anx...