FOCUS

L'éco-anxiété : définitions, repères, enjeux et pistes d'actions

Santé-Environnement | Nature et Santé | Changements climatiques

#éco-anxiété #compétences psychosociales #santé mentale

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

Auteur GRAINE Occitanie *34000 Montpellier*
Réseau d'acteur GRSE Occitanie

Définition de l'éco-anxiété

Le terme « éco-anxiété » vient de l'assemblage des mots « écologie » et « anxiété ». Ces origines sont attribuées à Véronique Lapaige, médecin belgo-canadienne et chercheuse en santé publique et en psychiatrie, qui utilise cette expression dans ses travaux en **1997**. Elle l'emploie pour désigner le sentiment de mal-être combiné à celui de responsabilité et de besoin d'agir face aux bouleversements climatiques en cours ou à venir. En France, cette notion ne fera l'objet d'une médiatisation significative qu'à partir de 2019.

La définition de l'éco-anxiété ne fait pas l'objet d'un consensus scientifique au niveau international, néanmoins, l'état des sciences s'accorde sur le fait qu'il s'agit d'une forme de détresse psychologique liée aux préoccupations concernant l'avenir de l'environnement. Elle se manifeste par une peur intense, une inquiétude et un sentiment d'impuissance face aux changements climatiques et à la dégradation de l'environnement.

Il est important de distinguer l'éco-anxiété d'une simple préoccupation environnementale. L'éco-anxiété est une **réponse émotionnelle** plus intense et envahissante, qui peut avoir un impact significatif sur la vie quotidienne.

Plusieurs notions y sont associées :

LA SOLASTALGIE :

Ce terme a été créé en 2003 par Glenn Albrecht, un philosophe de l'environnement australien. Il décrit la solastalgie comme la douleur ou la maladie causée par la perte ou le manque de réconfort et le sentiment d'isolement liés à l'état actuel de son lieu de vie et de son territoire. **À la différence de l'éco-anxiété** qui est relative à une crainte des conséquences à venir des changements climatiques, **la solastalgie parle d'un état actuel de son lieu de vie et fait donc référence à des actions passés.**

> *« En cas d'éco-anxiété c'est la projection vers l'avenir qui génère la souffrance alors que la solastalgie provient d'une expérience directe de désolation et de perte faite dans un environnement. La détresse est prospective pour l'éco-anxiété, elle est rétrospective pour la solastalgie. »* - *Solastalgie.fr de Charline SCHMERBER praticienne en psychothérapie*

LES ÉCO-ÉMOTIONS :

La notion d'éco-émotions englobe un large éventail de sentiments ressentis face aux défis environnementaux.

Selon le chercheur finlandais Panu Pihkala, les éco-émotions sont définies comme l'ensemble des émotions, des sentiments et des affects générés par les problématiques climatiques et environnementales telles que le changement climatique, la perte de biodiversité et la pollution. Ce spectre émotionnel inclut :

- Des émotions dites « négatives » : anxiété, peur, tristesse, colère, désespoir, culpabilité, impuissance.

- Des émotions dites « positives » : espoir, joie, émerveillement, gratitude, sentiment de connexion avec la nature.

Contrairement à l'éco-anxiété, qui se focalise sur l'anxiété, **les éco-émotions reconnaissent la diversité des réponses émotionnelles humaines**. **L'éco-anxiété est donc une composante des éco-émotions. Toutes les personnes ressentant de l'éco-anxiété ressentent donc des éco-émotions, mais l'inverse n'est pas vrai.**

Manifestations et impacts

L'éco-anxiété est un état de mal-être et d'inquiétude face à la menace des changements climatiques qui affecte l'état psychologique, la pensée, l'humeur et le comportement d'une personne. Ce n'est pas une pathologie mais une réaction saine et rationnelle face aux problèmes environnementaux, d'après de nombreux professionnels.

Les personnes souffrant d'éco-anxiété peuvent avoir des manifestations du champ des troubles anxieux : **pensées obsessionnelles, attaques de paniques, angoisses, insomnies, troubles alimentaires... Ces manifestations sont associées à diverses émotions négatives : colère, tristesse, peur, impuissance, frustration...**

Des répercussions fonctionnelles sur le comportement peuvent se manifester à la fois dans la vie personnelle (désir d'enfant questionné, troubles du comportement, addictions etc.), professionnelle (perte de sens et de motivation) et également relationnelle (isolement, capacité d'agir diminuée).

Il est à noter que plus la personne est informée sur les impacts du changement climatique, plus les effets de l'éco-anxiété augmentent en proportion, ainsi que l'urgence d'agir.

À l'international, *The Lancet* a publié une étude en 2021 où des chercheurs ont interrogé plus de 10 000 participants de 10 pays différents (dont la France) âgés de 16 à 25 ans. D'après les résultats de cette étude :

- 84% des interrogés sont inquiets concernant les changements climatiques.
- Plus de 50% ont reportés ressentir au moins une des émotions suivantes concernant la situation environnementale : tristesse, anxiété, colère, impuissance, et culpabilité.
- 45% des répondants ont affirmé que leurs sentiments concernant les changements climatiques affectent négativement leur vie et leur fonctionnement quotidien.

Afin de disposer d'outils de mesures standardisés pour ces réponses émotionnelles, il existe une échelle qui a été traduite en français récemment : il s'agit de l'« Echelle d'anxiété climatique » de Clayton et Karazsia. »

L'éco-anxiété n'est donc pas une pathologie mais une réaction adaptative au contexte actuel.

> *« Bien que douloureuse et pénible l'anxiété climatique est rationnelle et n'implique pas de maladie mentale ». Caroline Hickman, psychothérapeute anglaise, co-autrice de l'étude publiée dans The Lancet.*

FOCUS SUR LES PUBLICS LES PLUS CONCERNÉS

D'après une enquête IFOP et Qare réalisée en 2022, **les femmes, en particulier celles de moins de 35 ans**, sont parmi les publics les plus impactés. Plusieurs facteurs peuvent expliquer cela :

- **Le conditionnement social** : elles sont plus encouragées à exprimer leurs émotions, à faire preuve d'empathie, à prendre soin et à faire passer les besoins des autres avant les leurs, ce qui entraine plus facilement des sentiments de responsabilité et de culpabilité.
- **Le statut de vulnérabilité accrue** : elles sont plus vulnérables aux conséquences des changements climatiques que les hommes.

Par ailleurs, comme le précise les enquêtes *The Lancet*, IFOP et CARE, **les jeunes de**

manière générale sont plus impactés par les éco-émotions :

- **Ils sont les plus concernés par les conséquences futures du changement climatique**, ce qui entraine de l'anxiété vis-à-vis de leur avenir.
- **Ils sont agacés par les pratiques anti-écologiques** des générations précédentes.
- **Ils sont néanmoins plus motivés et combatifs** et s'engagent plus facilement dans les actions militantes.

Les enjeux individuels et collectifs

L'éco-anxiété soulève des enjeux importants tant sur le plan individuel que collectif :

LES ENJEUX POUR LA SANTÉ MENTALE INDIVIDUELLE :

- **Détresse psychologique :** L'éco-anxiété peut entraîner des sentiments de peur, de tristesse, de colère, d'impuissance et de désespoir, affectant le bien-être émotionnel. Elle peut perturber le sommeil, l'appétit, la concentration et les relations sociales.
- **Risque de troubles anxieux et dépressifs :** Dans les cas les plus sévères, l'éco-anxiété peut contribuer au développement de troubles anxieux généralisés, de phobies ou de dépression.
- **Impact sur les jeunes générations :** Les jeunes, plus sensibles aux enjeux environnementaux, sont particulièrement vulnérables à l'éco-anxiété, ce qui peut affecter leur développement et leur avenir.

LES ENJEUX SOCIÉTAUX :

- **Mobilisation ou paralysie :** L'éco-anxiété peut soit motiver à l'action environnementale (c'est-à-dire l'engagement individuel ou collectif en faveur de la transition écologique), soit entraîner un sentiment de paralysie et d'inaction.
- **Inégalités :** L'éco-anxiété peut exacerber les inégalités sociales ; les populations les plus vulnérables aux changements climatiques sont souvent les plus touchées, ce qui exacerbe leur détresse.
- **Santé publique :** L'éco-anxiété représente un défi de santé publique émergent nécessitant une meilleure compréhension et des stratégies d'accompagnement adaptées.
- **Prise de conscience :** L'éco-anxiété contribue à sensibiliser la population aux enjeux environnementaux et à promouvoir des discussions ouvertes sur les défis posés par le changement climatique, la dégradation de l'environnement et la perte de biodiversité.
- **Un enjeu de soutien social :** En France, Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie, a réalisé une enquête auprès de 1 264 personnes sur les impacts de l'éco-anxiété. Ce qui est, entre autres, ressorti de cette étude est « *la présence d'un vrai besoin, de pouvoir exprimer et partager les souffrances liées aux problématiques environnementales.* »

LES ENJEUX ÉTHIQUES :

- **Responsabilité intergénérationnelle :** L'éco-anxiété soulève des questions sur notre responsabilité envers les générations futures et notre capacité à leur léguer une planète viable.
- **Justice environnementale :** Elle met en lumière les injustices environnementales et la nécessité d'une transition écologique équitable.

Il est donc crucial de reconnaître et d'accompagner l'éco-anxiété, en favorisant des approches individuelles et collectives qui renforcent la résilience, encouragent l'action et promeuvent un avenir durable.

Les pistes d'actions à mettre en place

À ce jour, il n'existe pas de protocole spécifique de prise en charge pour réduire l'éco-anxiété. Les professionnels de santé mentale recommandent trois grands types d'actions pour gérer cet état.

Cependant, **les professionnels de santé mentale s'accordent sur le fait que l'étape cruciale pour dépasser cet état est le passage à l'action**, comme l'illustre la courbe de l'éco-anxiété de Pierre-Eric Sutter**.**

Pour gérer et transformer cette détresse psychologique en acte, trois grands types d'actions sont recommandés :

- Stratégies de gestion des émotions.
- Passer à l'action.
- Participer à des actions éducatives.

Ces actions forment un continuum, où la gestion émotionnelle est la première étape essentielle pour permettre le passage à l'action concrète.

Gérer ses émotions

Il est important de **prendre soin de soi** pour mieux vivre et gérer ses éco-émotions. Pour cela, il est conseillé de verbaliser ce que l'on ressent, d'accepter ses émotions, de faire aussi des activités qui font plaisir, et si possible trouver un engagement personnel qui a du sens pour soi. Passer du temps dans la nature apporte du bien-être et peut aider à réduire l'éco-anxiété.

Il est essentiel également de se faire accompagner par un professionnel si le besoin se fait ressentir.

> Il est conseillé également de **faire preuve de bienveillance et de compréhension** vis-à-vis des autres qui sont à des étapes moins avancées de prises de conscience.

Passer à l'action

L'engagement associatif et le double bénéfice : Il est possible de s'engager dans la vie associative qui agit sur les questions du climat ou de la biodiversité. Ceci peut permettre de se sentir mieux personnellement et d'apporter de l'aide sur les sujets qui nourrissent l'éco-anxiété.

L'action quotidienne et rétablissement du contrôle : Mettre en place des changements tangibles dans son mode de vie (consommation, alimentation, transport, énergie) permet de reprendre un sentiment de contrôle face à l'immensité du problème. Si ces actions ne résolvent pas la crise à elles seules, elles sont cruciales pour éviter l'impuissance et aligner ses valeurs avec ses actes.

L'action à l'échelle collective et politique : L'engagement peut également prendre une forme plus systémique, comme la participation à des projets citoyens locaux (circuits courts, résilience territoriale), l'interpellation des décideurs ou l'implication dans des instances démocratiques locales (conseils de quartier, vie municipale). Ces actions permettent d'influencer directement les structures qui régulent les grands enjeux environnementaux.

L'action dans le temps et la gestion des limites : Il est vital de reconnaître les limites de son engagement pour prévenir le burnout militant et l'épuisement. Cela inclut le droit de se fixer des objectifs réalistes, de prendre des pauses et de déléguer, afin que l'action reste une source d'énergie et non de détresse supplémentaire.

Les pistes d'actions éducatives

> L'éducation à l'environnement et au développement durable (EEDD) est un levier qui permet de favoriser la contribution individuelle et collective en formant les citoyens afin qu'ils soient informés et conscients. En lien avec ces enjeux, plusieurs pistes d'actions éducatives sont explorées dans

ce focus, s'articulant autour de trois leviers principaux visant à renforcer la résilience et le pouvoir d'agir.

RENFORCER LE LIEN À LA NATURE

- **Par l'éducation dehors :** Plusieurs études ont montré que le fait de passer du temps au contact de la nature améliore le bien-être et aide à réduire le stress. De plus, il a également été démontré qu'il est essentiel d'être en contact avec la nature pour aider à développer une connexion et une relation positive vis-à-vis de celle-ci. Ces temps en extérieur améliorent aussi le développement des compétences relationnelles, de la conscience de soi, les comportements éco-citoyens... La Fondation Monique-Fitz-Back au Québec dans son article « Développer la connexion nature : 5 idées pédagogiques inspirantes » indique les études ayant démontré des bienfaits et des méthodes pour développer la connexion à la nature.

Ainsi le passage à l'action peut se faire en s'impliquant dans des activités pédagogiques dans le domaine de l'éducation dehors afin de sensibiliser d'autres personnes mais également de retirer les bienfaits de ce temps en extérieur pour soi-même.

- **Par la pratique de l'école dehors :** L'éducation dehors peut se développer en classe via la pratique de la « classe dehors ». La « classe dehors » par sa proximité avec l'environnement naturel aide à réduire l'éco-anxiété et développe créativité et concentration. La mise en place de projets dans ce contexte peut amener un sentiment d'engagement de la part des enfants, étape permettant de prendre en main et de dépasser son éco-anxiété.

> *« Éduquer et faire classe dehors est une pratique pédagogique régulière, proposée dans un espace naturel, proche des bâtiments et qui permet de travailler l'ensemble des objectifs éducatifs (et des champs disciplinaires en milieu scolaire). Avec des bénéfices avérés au niveau de la santé et pour les compétences psycho-sociales »* - *Collectif Éduquer Dehors 69*

La fiche méthode « Développer la connexion à la nature par la pratique de la pleine attention chez les enfants et adolescents » rédigée par Branch'ée Nature est un article inspirant pour cette pratique de l'école dehors.

LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)

> *« Il s'agit d'un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent de renforcer le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives. »* - *Santé Publique France*

Développer ces compétences représente un levier important pour gérer les émotions difficiles et les exploiter pour agir, ce qui permettrait de mieux gérer l'éco-anxiété.

Le dispositif Planète CPS porté par le pôle ESE d'Auvergne-Rhône-Alpes est un dispositif pédagogique spécifique sur les compétences psychosociales. Il regroupe de nombreuses informations sur les CPS ainsi que des séquences pédagogiques pour les développer et les renforcer.

LA FORMATION / L'ÉCHANGE / LA RENCONTRE ENTRE PROFESSIONNELS

Dans l'objectif de faire évoluer sa posture et ses pratiques, il est intéressant de se former sur la question et de participer aux événements avec des professionnels. De nombreuses structures et associations pratiquent l'éducation dehors, il ne faut ainsi pas hésiter à s'en rapprocher.

Bibliographie / sources

BEC Emilie, HATCHER-SÉGUY Laure, Eco-anxiété et autres émotions du dérèglement climatique chez les jeunes. Bibliographie commentée, CREAI-ORS Occitanie, DRAPPS Occitanie, 2023-04, 46 p.

BEC Emilie, Eco-anxiété : des pistes pour agir. Enfants, ados et jeunes adultes, CREAI-ORS Occitanie, DRAPPS Occitanie, 2023-11, 88 p.

BL évolution, Petit guide sur l'éco-anxiété

Collectif Eduquer Dehors 69, Maison de l'environnement, métropole de Lyon

DONJON Julie, Eco-anxiété, un enjeu de santé mentalé ?, Santé mentale.fr, hors-série, 2022, p.18-25

DUPONT Maxime, QUENEHEN Pierre, VERDIER Théo, POTIER Victor, Accompagner l'éco-anxiété à l'école er au travail – répondre à l'impuissance, la peur et la colère, Fondation Jean Jaurès EDITIONS, 12_2023, 33p.

HICKMAN, Caroline et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey, The Lancet Planetary Health, Volume 5, Issue 12, e863 - e873

LAMBOY Béatrice, Les compétences psychosociales : définition et classification, Santé Publique France, 32 diapos, 2021

Radiance, L'éco-anxiété : comment lutter ? 2024

RANNOU Alice-Anne, Développer la connexion nature : 5 idées pédagogiques inspirantes, article sur Enseigner Dehors de la Fondation Monique-Fitz-Back

SCHMERBER Charlline, praticienne en psychotérapie, www.solastalgie.fr / concepts d'éco-anxiété et solastalgie

Sondage IFOP pour Qare réalisé sur un échantillon de 2100 personnes représentatives de la population française, âgées de 15 ans et plus, du 27 au 29 juillet et du 10 au 12 août 2022. Echantillon constitué selon la méthode des quotas (sexe, âge, CSP, catégorie d'agglomération et région de résidence).

SUTTER Pierre, CHAMBERLIN Sylvie, Bien vivre son éco-anxiété – Prendre soin de soi et du monde, Gereso Eds, 2023, 278p. / Courbe de l'éco-anxiété développé dans ce livre.

WENFEI Yao, XIAOFENG Zhang, QI GONG, The effect of exposure to the natural environment on stress reduction: A meta-analysis, Urban Forestry & Urban Greening,Volume 57, 2021.

Ce focus a été rédigé à la suite d'une journée de rencontre régionale et d'une journée de formation sur la thématique de l'éco-anxiété organisées par le R²ESE en octobre 2023.

- Quand l'éducation à l'environnement oublie les émotions : Une recherche sur l'écopsychologie, les éco-émotions et le pouvoir des récits
- Eco-anxiété : Comment se sentir mieux ?