



**HAL**  
open science

# Appréhender l'éco-anxiété : une approche clinique et phénoménologique

H. Jalin, C. Chandès, Anne Congard, A.-H. Boudoukha

► **To cite this version:**

H. Jalin, C. Chandès, Anne Congard, A.-H. Boudoukha. Appréhender l'éco-anxiété : une approche clinique et phénoménologique. *Psychologie Française*, 2022, 10.1016/j.psfr.2022.03.003 . hal-03835560

**HAL Id: hal-03835560**

**<https://hal.science/hal-03835560>**

Submitted on 17 Oct 2023

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## **Appréhender l'éco-anxiété : une approche clinique et phénoménologique**

### **Understanding eco-anxiety: A clinical and phenomenological approach**

H. Jalin, C. Chandès, A. Congard, A.-H. Boudoukha

Laboratoire de psychologie des Pays de la Loire, faculty of psychology, university of Nantes, chemin de la Censive-du-Tertre, BP 81227 Nantes cedex 3, France

#### Résumé

Le changement climatique est l'une des menaces les plus importantes du XXI<sup>e</sup> siècle de par ses conséquences sociales, économiques et sanitaires. Sur un plan psychologique, il est par ailleurs source d'anxiété. Le concept d'éco-anxiété qui fait référence à ce phénomène est relativement récent et mérite des éclairages. Afin de l'explorer, une étude qualitative a été conduite auprès de 18 participants âgés de 19 à 48 ans, qui ont été conviés à des entretiens semi-directifs individuels ou en focus groups, qui ont fait l'objet d'une analyse thématique de contenu. Cette analyse a permis de mettre en évidence des symptômes variés qui se répartissent en six dimensions. Trois dimensions déjà évoquées dans la littérature ont été mises en évidence : des humeurs et cognitions négatives liées à l'anticipation des effets du changement climatique, de l'anxiété et des manifestations somatiques. Trois dimensions nouvelles ont également émergé des entretiens : une remise en question des choix de vie, un stress intense à l'évocation de la crise climatique et une évolution des relations aux autres allant vers un isolement et davantage de sélectivité relationnelle. Le versant psychopathologique de l'éco-anxiété, caractérisé par une exacerbation de certaines des dimensions symptomatiques identifiées dans cette recherche, pourrait se manifester surtout chez les individus qui n'ont pas de ressources suffisantes pour mettre en place des stratégies efficaces de régulation du stress. Une prise en charge de ce versant pathologique pourrait dès lors se concentrer sur différentes pistes thérapeutiques comme la diversification des stratégies de coping et un accompagnement autour des valeurs.

## Abstract

Climate change is one of the most important threats of the 21st century because of its social, economic and health consequences. From a psychological point of view, it is also a source of anxiety. The concept of eco-anxiety as it's known, is relatively recent and requires some clarification. In order to explore this phenomenon, a qualitative study was conducted with 18 participants aged between 19 and 48 years old. They participated in individual semi-directive interviews or focus groups, that were subject to a thematic content analysis. These analyses made it possible to highlight a construct comprised of a variety of symptoms that can be divided into six dimensions. Three dimensions that were already mentioned in the literature were highlighted: negative moods and cognitions related to the anticipation of the effects of climate change, anxiety and somatic manifestations. In addition, three new dimensions emerged from the interviews: questioning one's life choices, an intense stress experienced at the mention of the climate crisis and an evaluation of relationships with others towards isolation and more selective relationships. The psychopathological consequences of ecoanxiety, characterized by an exacerbation of some of the symptomatic dimensions identified in this research, could manifest itself especially in individuals who do not have sufficient resources to implement effective stress coping strategies. Therefore, treatment should focus on stress management (promote using different coping strategies), cognitive-emotion regulation (identifying dysfunctional thoughts and supporting values).

## 1. Introduction

Selon le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (IPCC, 2021), le changement climatique – résultant des émissions générées par les activités humaines depuis la révolution industrielle – devrait atteindre au minimum 1,5 °C d'ici la fin du siècle. Il est désormais reconnu comme étant une des plus importantes menaces du XXIe siècle pesant sur la santé humaine, physique mais aussi mentale des individus (Costello et al., 2009).

Historiquement, les recherches se sont essentiellement concentrées sur les effets psychologiques consécutifs à une exposition directe à des événements climatiques extrêmes et à des catastrophes naturelles, qui constituent des facteurs de risque particulièrement puissants de développement de troubles psychologiques sévères (Neria & Schultz, 2012). Au cours de la dernière décennie, des travaux ont examiné les effets sur la santé mentale des événements climatiques extrêmes comme le stress post-traumatique (Kessler et al., 2008 ; Lowe et al., 2013), la dépression et l'anxiété (Mason et al., 2010), les idées suicidaires et le suicide (Burke et al., 2018).

## 2. L'éco-anxiété : une conséquence du changement climatique

### 2.1. Qu'est-ce que l'éco-anxiété ?

Le terme éco-anxiété a été popularisé par Glenn Albrecht (2011), un philosophe de l'environnement australien. D'autres chercheurs ont depuis proposé des définitions de ce phénomène, décrit comme une « détresse liée au changement climatique » (Searle & Gow, 2010, p. 364) ou encore comme une « peur chronique d'un effondrement environnemental » (Clayton et al., 2017, p. 68). Elle fait partie d'un ensemble de concepts récents, dont la solastalgie, définie par Albrecht et al. (2007) et Albrecht (2012) comme un sentiment de tristesse et de perte que peuvent ressentir certains individus face à la transformation ou la destruction de l'environnement dans lequel ils vivent et qu'ils affectionnent. D'autres termes, comme le deuil écologique, le trauma climatique sont également utilisés pour désigner les effets du changement climatique sur la santé mentale, émotionnelle et spirituelle des individus (Galway et al., 2019). Le terme éco-anxiété ne fait cependant pas l'unanimité. Certains auteurs lui préfèrent les notions « d'anxiété écologique », « d'anxiété environnementale » (anxiété liée à la crise écologique dans son ensemble) ou « d'anxiété climatique » (anxiété liée spécifiquement au changement climatique), jugés plus clairs (Coffey et al., 2021). Toutefois, le terme « éco-anxiété » a été privilégié dans le cadre de cette étude car c'est celui qui est le plus employé par les médias, la communauté scientifique et qui a également été privilégié par l'American Psychological Association, qui en a fourni la définition qui semble aujourd'hui la plus consensuelle (Coffey et al., 2021), à savoir « la peur chronique d'un effondrement environnemental » (Clayton et al., 2017, p. 68). Toutefois, il n'existe pas à notre connaissance d'étude ayant été menée spécifiquement sur les manifestations éco-anxieuses au sein de la population franc, aise, l'essentiel des recherches citées dans le présent article étant anglo-saxonnes.

### 2.2. Lien entre éco-anxiété et couverture médiatique du changement climatique

Nous sommes de plus en plus exposés aux effets psychologiques du changement climatique par des voies indirectes, c'est-à-dire par l'anticipation des risques à venir, évoqués et discutés dans les journaux, Internet ou encore les réseaux sociaux. Plusieurs travaux ont montré que la perception et la prise de conscience du changement climatique pouvaient générer des émotions intenses sans pour autant qu'une expérience personnelle d'exposition à un danger climatique ne soit nécessaire (Berry & Peel, 2015 ; Helm et al., 2018). L'exposition continue au discours des médias traditionnels et sociaux pourrait ainsi susciter de fortes réactions émotionnelles pouvant engendrer de l'anxiété ou même de la paralysie face à ce phénomène ressenti comme écrasant (Stokols et al., 2009). Certains individus ressentent ainsi une inquiétude tellement intense qu'elle peut avoir des impacts importants sur leur vie quotidienne (Fritze et al., 2008).

### 2.3. Conséquences psychologiques et cliniques de l'éco-anxiété

Les manifestations de l'éco-anxiété référencées dans la littérature sont très variées et peuvent être plus ou moins sévères : pour les cas les plus extrêmes, il est fait état de personnes souffrant d'insomnies chroniques, d'états dépressifs, de troubles anxieux, de comportements alimentaires compulsifs ou d'addictions (Berry et al., 2018; Clayton et al., 2017 ; Pihkala, 2019). Dans sa forme plus légère, les manifestations cliniques de l'éco-anxiété peuvent être des insomnies occasionnelles, de la tristesse passagère, de l'agitation ou encore des sensations de paralysie temporaires lorsqu'il s'agit de prendre des décisions qui engagent l'avenir et/ou qui sont susceptibles d'avoir des conséquences pour le climat, par exemple le fait d'avoir ou non des enfants. Par ailleurs, l'éco-anxiété peut également se

traduire par des ruminations sur des thèmes plus vastes que le changement climatique, comme les inégalités sociales ou la situation des réfugiés (Albrecht et al., 2007).

Des recherches montrent également que l'incapacité à se sentir utile pour enrayer le changement climatique provoque chez certaines personnes des sentiments d'impuissance et de frustration (Moser & Boykoff, 2013), de culpabilité (Mallett, 2012) ou encore de colère (Fritze et al., 2008). Enfin, il semble que le fait que l'impact de ce type d'émotions soit sous-estimé par ceux qui ne les vivent pas renforce le sentiment d'insécurité de ceux qui les expérimentent au quotidien (Kidner, 2007). Il est donc important de prendre la mesure de l'impact de ce phénomène psychologique sur les individus, notamment pour mieux prendre en charge les patients venant consulter pour ce motif. En effet, il tend à s'étendre considérablement, en particulier chez les jeunes : Hickman et al. (2021) ont ainsi montré que 68 % des jeunes français âgés de 16 à 25 étaient très ou extrêmement inquiet face au changement climatique, et que ce ressenti avait des répercussions fonctionnelles dans leur vie pour 35 % d'entre eux.

#### 2.4. Eco-anxiété : un phénomène pathologique ou normal-adaptatif ?

Le consensus sur le changement climatique et ses conséquences amène à interroger le caractère normal-adaptatif ou pathologique de l'éco-anxiété. La présence de tels symptômes psychopathologiques questionne en outre la nature réelle de l'éco-anxiété. En effet, tel que défini initialement, le concept ne fait pas référence à une pathologie psychologique mais plutôt à des émotions et sentiments découlant de la manière dont l'individu appréhende son lien à la terre (Albrecht, 2011). Dès lors que l'ampleur des enjeux environnementaux est caractérisée par la communauté scientifique (IPCC, 2021), ces réactions peuvent être envisagées comme logiques.

Toutefois, la question de la distinction entre les réactions adaptatives et les réactions pathologiques au changement climatique se pose. Selon Doherty et Clayton (2011, p. 272), en extrapolant à partir des critères diagnostiques actuels, la distinction entre l'éco-anxiété adaptative et pathologique comprend « l'examen du contenu et de l'omniprésence des préoccupations liées au climat, l'interférence de ces inquiétudes avec le fonctionnement social ou professionnel et le degré de contrôle perçu sur le processus d'inquiétude ».

Une étude de Verplanken et Roy (2013) a montré que les personnes qui s'inquiètent sérieusement pour l'environnement n'ont pas davantage d'expression pathologique de l'éco-anxiété. Par ailleurs, Cunsolo et al. (2020) ont montré que des changements positifs pour l'individu pouvaient naître de l'éco-anxiété, à condition qu'elle ne soit ni trop intense, ni trop incontrôlable.

#### 2.5. Objectifs

En raison d'une absence de champ de recherche interdisciplinaire spécifique sur l'éco-anxiété, de nombreuses divergences théoriques subsistent et compliquent sa conceptualisation. Accorder une attention croissante aux réactions psychologiques associées à la prise de conscience du changement climatique est par ailleurs désormais un enjeu de santé publique.

Ainsi, l'objectif de cette étude est d'améliorer la compréhension des fondements conceptuels et théoriques de l'éco-anxiété en caractérisant ses modalités d'expression au sein de la société française. Elle vise à identifier ses principales dimensions, à la fois cognitives, émotionnelles et comportementales, sur la base d'une analyse thématique de contenu du discours de personnes éco-anxieuses.

### 3. Méthode

#### 3.1. Participants

Les participants sont 18 hommes et femmes de la population générale franc, aise. Ils ont un âge compris entre 19 et 48 ans ( $M = 34$ ). Le sexe ratio est de deux tiers de femmes. Leur niveau d'études global est plutôt élevé et environ la moitié a des enfants. Les informations sociodémographiques de notre échantillon ont été synthétisées dans le Tableau 1.

Les critères d'inclusion étaient les suivants : (1) les participants devaient être majeurs et (2) ils devaient remplir un questionnaire évaluant l'intensité du malaise ressenti vis-à-vis du changement climatique. Il comportait deux questions : « Comment qualifieriez-vous votre niveau de malaise concernant les problèmes environnementaux ? » (échelle de réponse en cinq degrés : aucun/léger/modéré/fort/extrême), et « A quelle fréquence avez-vous des réflexions sur l'environnement et plus généralement l'avenir de la planète qui vous semblent inconfortables, inquiétantes, voire bouleversantes ? » (échelle de fréquence en cinq degrés : jamais/de temps en temps/parfois/souvent/tout le temps). Les réponses ont été chiffrées entre un et cinq. Les participants qui répondaient à minima « fort » à la première question ( $M = 4$  ;  $ET = .64$ ) et/ou « souvent » à la seconde question ( $M = 4,22$  ;  $ET = .51$ ) ont été sélectionnés pour l'étude, ce qui a conduit à éliminer 8 personnes de la liste des volontaires.

**Tableau 1**  
Caractéristiques sociodémographiques des participants de l'étude.

Caractéristiques	Catégorie	Effectif
Sexe	Masculin	6
	Féminin	12
Âge	Âge le plus faible	19
	Âge le plus élevé	48
	Moyenne d'âge	34
Enfants	Oui	10
	Non	8
Niveau d'études	Baccalauréat	2
	Bac + 2 (DEUG, BTS, DUT, DEUST)	1
	Bac + 3 (Licence)	1
	Bac + 4 (Master 1)	2
	Bac + 5 (Master, diplôme d'ingénieur)	12
Exposition à un évènement traumatogène	Oui	3
	Non	15

#### 3.2. Matériel : les entretiens de recherche semi-directifs

Nous avons conduit des entretiens de recherche semi-directifs en format groupe (focus groups) et en format individuel. La méthode du focus group a été privilégiée lorsque c'était possible car elle permet d'utiliser la dynamique créée par le collectif pour faire émerger des opinions, des faits ou des expériences de manière plus riches qu'en individuel (Stewart & Shamdasani, 2014). Sept entretiens individuels ont néanmoins été réalisés en cas d'éloignement géographique ou de choix du participant. Même si les entretiens individuels sont globalement moins riches que les groupes focus, ils ont néanmoins l'avantage de faciliter l'expression émotionnelle et verbale des participants, car il est parfois difficile de s'exprimer face à d'autres personnes sur des expériences intimes (Kitzinger et al., 2004). Le guide d'entretien comportait seulement quatre questions très ouvertes afin de favoriser l'exploration du phénomène :

- Qu'est-ce que l'éco-anxiété pour vous ?
- Comment se manifeste l'éco-anxiété chez vous ?
- Quelles expériences quotidiennes sont particulièrement susceptibles de provoquer une écoanxiété chez vous ?
- Comment faites-vous face à l'éco-anxiété ?

Deux groupes focus ont été organisés (en décembre 2019 et février 2020), réunissant respectivement 5 et 6 personnes. Ils ont duré deux heures chacun. Le lieu choisi était l'université de Nantes, dans une salle d'enseignement classique. Les entretiens individuels ont ensuite été menés entre décembre 2019 et mars 2020. Ils se sont clos le 13 mars, juste avant le premier confinement lié à la pandémie de Covid-19. Ils ont duré chacun entre 32 et 84 minutes. Tous les contenus ont été enregistrés avec le consentement des personnes interrogées et retranscrits mot pour mot.

### 3.3. Procédure

Les participants ont été recrutés par le biais de messages publiés sur les réseaux sociaux et dans le milieu associatif d'une grande ville de l'ouest de la France. Nous avons suivi les recommandations de la déclaration d'Helsinki concernant les recherches scientifiques auprès de populations. Ainsi, les consentements ont été recueillis en ligne pour le questionnaire préalable, par écrit pour les entretiens réalisés en présentiel et par oral pour les entretiens téléphoniques. Les participants ont accepté volontairement les entretiens et n'ont reçu aucune rémunération.

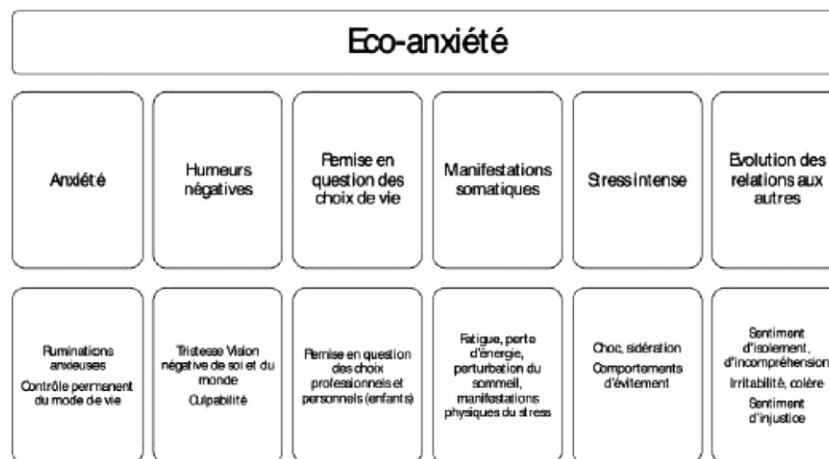


Fig. 1. Présentation figurative des dimensions et sous-dimensions de l'éco-anxiété.

Sur le plan des analyses, la caractérisation des différentes dimensions de l'éco-anxiété a été réalisée par une analyse thématique de contenu (L'Écuyer, 2011) à partir des retranscriptions des entretiens. Conformément à cette méthode, les entretiens retranscrits ont d'abord été annotés de manière systématique en attribuant une thématique (codage inductif) à chaque extrait de discours de la manière la plus objective possible. Les entretiens individuels et les focus groups ont fait l'objet de la même procédure de traitement, si ce n'est qu'il a fallu relier, pour les focus groups, les prises de paroles de chacun des participants afin de les appréhender aussi bien spécifiquement que dans leur globalité. Ensuite, des thèmes de plus haut niveau (ou dimensions) ont été identifiés par regroupement des différentes catégories selon leur sens, au sein d'une arborescence thématique.

Chacune de ces deux étapes a été réalisée indépendamment par les deux coauteures de cet article puis l'ensemble a été regroupé lors de plusieurs sessions de travail d'élaboration et d'objectivation en vue d'obtenir une synthèse cohérente, grâce au croisement inter-juges. La fréquence d'apparition des différentes catégories au sein du panel de contenu a été également renseignée avec des seuils permettant d'illustrer leur récurrence au sein du panel de participants. Ces seuils correspondaient à moins d'un tiers des participants (catégorie rare), moins de deux tiers (catégorie assez fréquente) ou plus de deux tiers (catégorie fréquente).

#### 4. Résultats

L'analyse thématique a permis de mettre en avant les différentes manifestations de l'éco-anxiété. Celles-ci se sont souvent entremêlées, dans le discours des participants, avec les stratégies qu'ils mettaient en œuvre pour lutter contre leur stress. Néanmoins, dans le cadre de la présente étude, le choix a été fait de relever uniquement les manifestations éco-anxieuses, qui ont été identifiées et regroupées au sein des six dimensions suivantes : (1) un stress intense à l'évocation de la crise climatique, (2) une anxiété liée à l'anticipation des effets du changement climatique, (3) des manifestations somatiques, (4) une altération négative des humeurs et cognitions, (5) une remise en question des choix de vie, et (6) une évolution des relations interpersonnelles. Ces différentes dimensions et les sous-catégories associées sont résumées dans la Fig. 1. Les extraits de verbatim qui suivent sont issus des entretiens individuels comme des groupes focus. Les noms des participants ont été modifiés.

##### 4.1. Stress intense à l'évocation du changement climatique : un choc émotionnel

Les participants (catégorie assez fréquente) témoignent d'un choc brutal lors de la prise de conscience du changement climatique, ce qui leur a procuré un état de stress intense. Ils se rappellent de l'évènement qui a catalysé leur entrée dans l'éco-anxiété (naissance d'un enfant, lecture d'un livre, canicule. . .).

Ça a été d'une intensité extrêmement forte quand j'ai pris conscience des risques d'effondrement, (. . .) des risques que ça engendrait pour l'humanité. (. . .) J'étais complètement paumée. Je ne trouvais plus de sens à rien. (Clotilde1)

Par ailleurs, que ce choc initial ait eu lieu ou pas, les participants témoignent par la suite d'un stress plus ou moins important face à certaines situations, comme des signes de pollution, des comportements anti-écologiques observés chez les autres ou une absence de solidarité (catégorie fréquente). Leur discours s'appuie en outre souvent sur des connaissances scientifiques qu'ils alimentent par une lecture importante, parfois frénétique, d'articles sur ce sujet. Cependant, ce comportement à double tranchant a aussi pour conséquence de les confronter régulièrement à leur source de stress :

Ce qu'il faut c'est trouver un juste milieu parce que j'ai essayé un peu les deux : soit chercher beaucoup d'infos, et c'est déprimant. Mais n'être au courant de rien. . . Dès qu'on entend quelque chose, il y a un retour à la réalité. . . (Etienne)

On observe également des comportements d'évitement de lieux associés aux préoccupations écologiques et de préparation à la fuite (catégorie rare) :

Je suis en train de préparer un sac de survie (. . .) qui me permettrait de m'éloigner en temps de climat de crise pour essayer de tenir le choc et de voir ce qui advient. (. . .) Parfois, je me trouve un peu parano, mais ça me rassure et je suis persuadée, au fond de moi, que ça va arriver. (Caroline)



#### 4.2. Anxiété

Les participants ont fait part d'une anxiété liée à l'anticipation de la catastrophe climatique à venir, ou « effondrement » (catégorie fréquente). Il en découle une péjoration globale des projections pour le futur, avec des images mentales basées sur des films catastrophes, certains participants se projetant dans un monde compétitif pour les ressources, qui verra ressurgir la violence collective, voire un retour des fascismes :

Pour moi, l'effondrement a déjà commencé, il y a des choses qu'on a perdues et qu'on ne retrouvera pas. Mais l'impact au niveau vraiment du quotidien, ( . . ) je pense vraiment le connaître dans moins de trente ans. (Gaëlle)

C'est vraiment une appréhension. ( . . ) bardée de questions avec des projections mentales plus ou moins fortes sur des situations, des images mentales sur ce qui pourrait se passer, des projections qui viennent de films. (Céline)

On pense à la violence, qui nous avait laissés tranquilles pendant un certain nombre d'années depuis la seconde guerre mondiale et qui va revenir de manière globale, dure, sans échappatoire au niveau mondial, pas d'endroit en paix. (Thomas)

Les ruminations anxieuses se focalisent sur la peur pour soi et ses proches (notamment les enfants), sur d'éventuelles pénuries alimentaires, en énergie et en eau :

Comment je vais faire pour me chauffer, me déplacer, la nourriture aussi : ( . . ) ou aller chercher la nourriture ? (Valentine)

Deux participantes ont évoqué le fait que l'anxiété liée au changement climatique rendait plus réelle l'idée de leur propre mort :

J'ai très peur de mourir et ça a réveillé ça. . . donc j'ai eu un moment un peu compliqué, d'angoisse, et puis c'est parti ( . . ). Enfin, tout va s'effondrer ( . . ) donc potentiellement, ça rapproche beaucoup le moment de ma mort. (Flora)

Les ruminations anxieuses sont souvent très présentes, et peuvent s'intensifier à la lecture d'un article de journal, après certains événements (incendies de forêts, canicules).

À chaque discussion, à chaque rendez-vous avec des amis, on revient toujours sur ce sujet- là. En ce moment c'est simple, ma vie, c'est soit on me parle de ma grossesse, soit on parle d'effondrement du monde. ( . . ). (Faustine)

Je ne suis pas du tout anxieux. En fait, je suis anxieux dans le fait que j'en parle tout le temps à tout le monde. (Yann)

#### 4.3. Manifestations somatiques

On relève dans le discours des participants de nombreuses manifestations somatiques (catégorie fréquente). Ils se déclarent épuisés par les efforts constants investis pour réduire leurs consommations, militer auprès d'autrui et par la recherche fréquente de nouvelles informations sur le sujet :

Depuis que j'ai pris connaissance de tout ça, j'ai été à la fois dans une boulimie d'informations et dans une boulimie d'actions ( . . ). J'ai eu besoin de beaucoup agir, de faire des choses, faire, faire, faire, sauf qu'au bout d'un moment j'arrivais à l'épuisement. (Clotilde)

Certains témoignent également de difficultés d'endormissement ou de réveils prolongés en cours de nuit (catégorie assez fréquente) :

Au début, je dormais super mal à cause de ça. Je m'endormais rapidement mais je me réveillais pendant la nuit et je n'arrivais plus à me rendormir. . . des nuits à deux heures de sommeil, ça ne suffit pas. Et l'anxiété, la nuit, c'était terrible. (Clotilde)

Plusieurs autres symptômes physiques ont pu être évoqués par les participants : des tensions musculaires, une boule au ventre, des palpitations, des mains moites, une sensation d'oppression (catégorie assez fréquente).

Là, je ressens une boule au ventre, un stress, une envie de pleurer, la peur de demain. (Etienne)

#### 4.4. Altérations négatives de l'humeur et des cognitions

Une altération de l'humeur et des cognitions dans un sens négatif a été identifiée chez une majorité de participants (catégorie assez fréquente). Il est lié à la disparition des espèces animales et végétales et également au risque pesant sur les humains :

Ca me rend très triste de voir la déforestation, de voir la forêt, on dont les hommes ne respectent pas ce qui est à portée de main. Parfois, c'est du dépit, parfois c'est du désespoir ( . . .). (Sacha)

Le discours des participants révèle une forme d'impuissance concernant leurs modes de consommation (catégorie fréquente) : quels que soient les efforts qu'ils fournissent en vue de réduire leur empreinte écologique, ils estiment que l'effet est négligeable à l'échelle de la planète. Par ailleurs, ils culpabilisent lorsqu'ils ne font pas leur maximum pour réduire cette empreinte :

Je ne supporte plus mes propres contradictions. Je m'en veux terriblement quand je prends la voiture alors que j'aurais pu prendre le vélo. (Marie)

D'autres manifestent une forme de dépréciation d'eux-mêmes et de leurs capacités à faire face, avec parfois des pleurs (catégorie rare) :

J'ai souvent envie de pleurer. Dans mon quotidien, dès que je vais voir une information ou quelque chose qui a un rapport avec le climat, avec l'écologie, ça va prendre le dessus sur ( . . . ) l'activité que je suis en train de faire. (Héloïse)

#### 4.5. Remise en question des choix de vie

Les participants se projettent pour beaucoup dans un avenir relativement sombre (catégorie fréquente). Ils semblent avoir des difficultés à construire sereinement des projets d'avenir dès lors qu'ils estiment que le risque d'effondrement est avéré. En conséquence, beaucoup déclarent consacrer un temps important à s'interroger sur la pertinence de leurs projets et remettre en cause leur choix de vie :

Je suis en complet décalage dans mon milieu professionnel. ( . . . ) Je suis cheffe de projet en informatique dans la grande distribution. Ça demande une gymnastique de l'esprit intense ! Mais à force de persuasion, j'ai quand même négocié un mi-temps pour travailler sur les préoccupations environnementales, on est un peu loin du compte, mais bon. . . (Emilie)

De fait, certains cherchent à réorienter leurs choix de vie afin qu'ils soient plus en accord avec leurs nouvelles valeurs, d'autres n'ont pas, pour l'instant, de velléité d'évolution immédiate, parce qu'ils ont

une famille à charge ou parce qu'ils ne sont pas prêts à renoncer à leur confort de vie, ce qui peut générer une dissonance cognitive difficile à supporter pour eux.

Le soir (. . .), c'est un truc que je fais souvent, je me dis que demain, on va aller s'installer dans le Golfe du Morbihan (. . .) on va se trouver une super maison, on va mettre plein de panneaux solaires, faire plein de choses qui n'ont pas vraiment de sens mais qui créent une espèce de diversion. (Thomas)

Le questionnement voire la remise en cause de projet d'enfant revient souvent dans le discours des participants (catégorie assez fréquente). Selon eux, avoir des enfants entraînera des dommages supplémentaires sur une planète déjà surpeuplée et l'idéal serait d'y renoncer. Néanmoins, un tel renoncement peut entrer en confrontation avec leur éventuel désir d'enfant et ils peuvent alors décider de passer outre, quitte à trouver des justifications internes ou à fonder des espoirs compensatoires sur leur descendants :

Il y a suffisamment de gens sur terre qui n'ont pas conscience du problème, autant qu'il y en ait un de plus qui ne soit pas trop bête et qui ait cette conscience (Thomas évoquant son fils)

Je suis à un âge où j'ai envie de fonder une famille et je me pose la question : est-ce que c'est bien de le faire ? (Caroline)

#### 4.6. Évolution des relations aux autres

Certains participants (catégorie assez fréquente) indiquent se sentir seuls du fait de leurs convictions écologiques, incompris, parfois même avec leur psychologue :

Tous les psychologues ont cru que c'était un baby blues. Mais pour moi c'était clair que ça n'était pas ça... et c'est là que je me suis rendue compte que c'était pas connu, enfin que c'était très méconnu (. . .). (Héloïse)

La colère est également une émotion qui est revenue très souvent dans le discours des participants (catégorie assez fréquente). Elle peut s'adresser aux dirigeants politiques, aux grandes entreprises, mais aussi aux proches :

Il faut se battre avec mon compagnon qui continue à ne pas adopter les gestes assez simples du quotidien et qui n'achète toujours pas des fruits et des légumes de saison, c, a m'énerve. Il n'a toujours pas compris, c, a fait quarante fois que je lui explique (. . .). (Céline)

Cette colère est associée à un sentiment d'injustice (catégorie assez fréquente). Plusieurs participants estiment faire beaucoup d'efforts, généralement coûteux, pour consommer moins et surtout mieux, contrairement aux personnes qu'ils côtoient, et cela génère chez eux une forme de frustration :

Quand je veux faire mon Paris-Florence, je dois penser à mes mille trains de changements alors que ma famille me dit « salut ! On se retrouve dans deux heures à Paris ! ». (. . .) Il y a une sorte de pénalité constante au bon comportement qui du coup fait (. . .) rager encore plus. (Christophe)

## 5. Discussion

Cette recherche visait à étudier les caractéristiques cliniques et psychopathologiques de l'éco-anxiété. Une analyse thématique de contenu a permis d'appréhender, à travers l'expérience des participants, les différentes dimensions associées à ce vécu : (1) un stress intense à l'évocation de la crise climatique, (2) une anxiété liée à l'anticipation des effets du changement climatique, (3) des manifestations somatiques, (4) une altération négative des humeurs et cognitions, (5) une remise en question des choix de vie, et (6) une évolution des relations interpersonnelles.

L'exposition (directe ou indirecte) à des facteurs de stress semble constituer la principale porte d'entrée dans l'éco-anxiété, en ce qu'elle déclenche un stress intense lié au fait que l'individu appréhende désormais l'effondrement sociétal comme certain, voire imminent. Tous les participants sans exception ont mentionné leur crainte de la raréfaction des ressources vitales, qui apparaît donc comme une caractéristique commune de l'éco-anxiété. Quatre participants ont déclaré avoir affronté des événements (pour certains climatiques) ayant mis leur vie en danger et pouvant expliquer en partie leur anxiété. Les autres ont indiqué être exposés aux effets psychologiques du changement climatique essentiellement via les médias et les réseaux sociaux. D'ailleurs, sur le plan comportemental, un lien très régulier à l'information a été retrouvé de manière quasi systématique chez les participants, avec une recherche parfois obsessionnelle de nouvelles données scientifiques. Cela semble confirmer le fait que l'exposition continue aux informations relatives au changement climatique peut susciter de puissantes réactions émotionnelles susceptibles de générer de l'anxiété ou une apathie (Stokols et al., 2009).

Cette anxiété qui émerge du discours des participants semble liée à l'anticipation des conséquences négatives du changement climatique (pollution, pénurie de ressources alimentaires ou énergétiques, violence sociale. . .) mais aussi à la difficulté de contrôler cette préoccupation. Ceci peut se traduire, pour certains, par une autosurveillance permanente de leurs propres modes de vie visant à limiter au maximum leur empreinte écologique et celle de leurs proches. Ces observations rejoignent d'autres, faites antérieurement, indiquant que l'anxiété et le sentiment d'inquiétude sont au cœur de l'éco-anxiété (Pihkala, 2020). On peut ainsi se demander si l'éco-anxiété serait propre aux individus ayant une prédisposition à l'anxiété supérieure à la moyenne, comme le suggèrent Searle et Gow (2010). Une autre hypothèse pourrait être que pour les personnes ayant des traits anxieux, la prise de conscience de la probabilité d'une crise écologique majeure génère davantage de réactions de choc ou de sidération, tandis que des personnes peu anxieuses entreraient plus rapidement dans une phase de coping actif (de type confrontation, reformulation positive ou recherche de soutien social). Les participants sont en outre nombreux à pointer des conséquences somatiques : perturbation du sommeil, de l'appétit, et perte d'énergie notamment, confirmant en cela les observations de Berry et al. (2018) et Clayton et al. (2017). Le stress, l'anxiété et les autres manifestations somatiques, parce qu'ils sont prolongés et durables, semblent pouvoir entraîner une altération négative de l'humeur, des cognitions dépressives, du pessimisme, une vision négative de soi, une irritabilité et de l'anhédonie. Ces résultats corroborent également ceux d'autres recherches qualitatives montrant que l'incapacité à se sentir utile pour enrayer le changement climatique provoque chez certaines personnes des sentiments d'impuissance et de frustration (Moser & Boykoff, 2013). On notera néanmoins que la solastalgie, concept connexe souvent associé à l'éco-anxiété (Albrecht et al., 2007), n'a été identifiée ici qu'à la marge et de manière un peu différente de la présentation qu'en fait Albrecht. Plutôt qu'une évocation nostalgique des paysages de leur enfance, les participants ont regretté la perturbation des saisons ou la disparition des hirondelles par exemple. On peut émettre l'hypothèse que la mobilité inhérente aux modes de vie contemporains génèrerait un attachement différent à l'environnement

géographique proche, notamment un attachement moindre aux paysages de l'enfance. L'altération de l'humeur et des cognitions modifie les relations interpersonnelles et questionne les choix de vie. À ce titre, la mise en évidence, chez les participants, de difficultés relationnelles avec leurs proches, leur cercle amical ou leurs collègues de travail du fait de divergences sur les questions écologiques, constitue l'un des apports centraux de cette recherche. Tous les participants à cette recherche, sans exception, estiment avoir un niveau de perception des risques écologiques accru par rapport aux autres individus, sentiment qui les positionne de fait à la marge de la population. De fait, les personnes éco-anxieuses semblent souffrir d'un sentiment d'incompréhension, de solitude (Clayton, 2020) mais aussi d'une colère qui peut parfois s'avérer assez prégnante. On peut émettre l'hypothèse que l'éco-anxiété amène une évolution attitudinale susceptible d'entraîner des perturbations dans la relation à l'autre, mais qui peut aussi amener l'individu à reconfigurer son cercle social, en se rapprochant de personnes qui partagent les mêmes convictions et en s'éloignant de ceux qui divergent (Geiger & Swim, 2016). Dans cette veine, la remise en question des choix de vie décrite par les participants (perte de sens dans la vie professionnelle, remise en question de la volonté de faire des enfants ou du bien-fondé d'en avoir fait) semble également constituer une donnée nouvelle. Chez la plupart des participants émerge une ambivalence dans le discours qui semble révéler une dissonance cognitive de plus en plus forte liée à l'incompatibilité entre leurs nouvelles valeurs, très focalisées sur la préservation de la nature, et celles de la société dans laquelle ils vivent, basée sur la consommation et la croissance (Clayton, 2020). Une prise en charge orientée vers les valeurs, par exemple la thérapie ACT, pourrait s'avérer pertinente pour aider ces personnes à développer des ressources permettant de se projeter dans un mode de vie plus cohérent avec ces valeurs et ainsi réduire leur niveau de stress. Plus généralement, la diversification des stratégies de coping et les techniques de pleine conscience (Antoine et al., 2018) semblent des pistes de prise en charge à envisager, notamment pour prendre en charge le choc initial et le stress intense ressenti par certaines personnes éco-anxieuses et également pour limiter les ruminations anxieuses.

En définitive, comme le soulignent certains auteurs (Buzzell & Chalquist, 2019), si la dimension anxieuse est clairement présente, elle est loin d'être la seule à caractériser l'éco-anxiété. Cette dernière n'est ainsi pas réductible à un simple trouble anxieux qui concernerait plus spécifiquement le changement climatique, car elle combine des symptômes appartenant à la fois aux troubles anxieux, à l'exposition à un facteur de stress intense et au traumatisme (APA, 2005). On pourrait donc proposer la définition suivante : l'éco-anxiété désigne l'inquiétude plus ou moins intense associée à l'exposition prolongée aux conséquences directes du dérèglement climatique ou aux informations associées. Elle s'exprime par une altération négative des émotions, de l'humeur et des cognitions, susceptible d'entraîner des répercussions fonctionnelles. En particulier, une modification des relations interpersonnelles et une remise en question des projets et choix de vie peuvent être constatées, accompagnées parfois de phases de transition personnelle ou professionnelle très engageantes pour la vie quotidienne de la personne. Enfin, chez de nombreuses personnes éco-anxieuses se manifeste un surinvestissement des actions, des cognitions ou des préoccupations liées au climat qui bien qu'adaptatives, peuvent s'avérer fatigantes et donc fragilisantes à long terme.

### 5.1. Biais et limites

Le profil des participants constitue la première limite de cette étude. Il ne peut pas être considéré comme totalement représentatif de la population française. Le panel comporte une majorité de personnes jeunes, avec une moyenne d'âge de 34 ans et une fourchette d'âge s'arrêtant à 50 ans. Cela peut être lié aux méthodes de recrutement mais également être révélateur du fait que les « éco-anxieux » sont généralement plutôt des personnes jeunes. En effet, les enfants et les jeunes peuvent

vivre la menace du changement climatique, avec laquelle ils ont grandi, de manière très différente de celle de leurs parents et grands-parents (Fritze et al., 2008 ; Ojala, 2012). La seconde limite provient de la méthode des focus groups utilisée pour recueillir les données en complément des entretiens individuels. Si celle-ci favorise l'émergence d'opinions, elle implique également des phénomènes de pression et de dominance de certains participants (Kitzinger et al., 2004). Certains d'entre eux avaient des profils « d'experts » et ont pu inhiber l'expression d'autres participants aux profils plutôt « timides » (Stewart & Shamdasani, 2014). Il est ainsi probable qu'il y ait eu davantage de manifestations du biais de désirabilité sociale de la part des participants dans le dispositif en groupe. Enfin, la crise de la COVID-19 a commencé à envahir les médias début mars, alors que les entretiens n'étaient pas encore totalement terminés. Il est légitime de supposer que cette crise a pu générer un surcroît d'anxiété chez certains participants, deux d'entre eux y ont d'ailleurs fait référence.

## 6. Conclusion

À l'issue de ce travail, il apparaît que l'éco-anxiété ne peut pas être considérée comme une forme spécifique de trouble anxieux car elle combine des symptômes appartenant à la fois aux troubles anxieux et aux troubles liés à un facteur de stress et de traumatisme (APA, 2015). Nous avons posé les jalons de la délimitation du phénomène, mais cette représentation dimensionnelle du phénomène éco-anxieux doit être testée et confirmée par des études complémentaires à plus large échelle. Par ailleurs, de nombreuses questions découlent de cette recherche et pourraient faire l'objet de travaux spécifiques : les personnes anxieuses/stressées sont-elles plus vulnérables à l'éco-anxiété ? Existe-t-il un continuum éco-anxieux (peu éco-anxieux à très éco-anxieux) ? Comment se développe l'éco-anxiété et quels sont ses facteurs de maintien ? Enfin, si la caractérisation de l'éco-anxiété constitue une première étape permettant d'aider les professionnels de santé et les psychologues à prendre en charge ce phénomène chez les individus qui en souffrent, il semble également important de développer des outils de mesure permettant de l'identifier et d'en évaluer la sévérité.

## Références

- Albrecht, G., Sartore, G. M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., & Pollard, G. (2007). Solastalgia: The Distress caused by Environmental Change. *Australasian Psychiatry*, 15, S95–S98. <https://doi.org/10.1080/10398560701701288>
- Albrecht, G. (2011). Chronic Environmental Change: Emerging “Psychoterratic” Syndromes. In I. Weissbecker (Ed.), *Climate Change and Human Well-Being*. New York, NY: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-53> (p. 43–56)
- Albrecht, G. (2012). Psychoterratic conditions in a scientific and technological world. In P. H. Kahn Jr., & P. H. Hasbach (Eds.), *Ecopsychology: Science, Totems, and the Technological Species*. Cambridge, Mass, USA: The MIT Press, pp. 241–264.
- Antoine, P., Dauvier, B., Andreotti, E., & Congard, A. (2018). Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: Applied psychology. *Personality and Individual Differences*, 122, 140–147. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.024>
- APA. (2015). *DSM 5 : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*. Masson.
- Berry, H., & Peel, D. (2015). Worrying about climate change: Is it responsible to promote public debate? *BJPsych International*, 12(2), 31–32. <https://doi.org/10.1192/S2056474000000234>
- Berry, Helen L., Waite, Thomas D., Dear, Keith B. G., Capon, Anthony G., & Murray, Virginia. (2018). The case for systems thinking about climate change and mental health. *Nature Climate Change*, 8, 282–290. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0102-4>
- Burke, M., González, F., Baylis, P., Heft-Neal, S., Baysan, C., Basu, S., & Hsiang, S. (2018). Higher temperatures increase suicide rates in the United States and Mexico. *Nature Climate Change*, 8(8), 723–729. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0222-x>
- Buzzell, L., & Chalquist, C. (2019). It’s Not Eco-Anxiety-It’s Eco-Fear ! A Survey of the Eco-Emotions. <https://chalquist.com/its-not-eco-anxiety-its-eco-fear-a-surveyof-the-eco-emotions/>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. Clayton, S., Manning, C. M., Krygsmann, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. American Psychological Association, and ecoAmerica. APA: Washington, D.C. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- 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>

Costello, A., Abbas, M., Allen, A., Ball, S., Bell, S., Bellamy, R., Friel, S., Groce, N., Johnson, A., Kett, M., Lee, M., Levy, C., Maslin, M., McCoy, D., McGuire, B., Montgomery, H., Napier, D., Pagel, C., Patel, J., & Patterson, C. (2009). Managing the health effects of climate change. *The Lancet*, 373(9676), 1693–1733. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60935-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60935-1)

Cunsolo, A., Harper, S., Minor, K., Hayes, K., Williams, K., & Howard, C. (2020). Ecological grief and anxiety: The start of a healthy response to climate change? *The Lancet Planetary Health*, 4(7), e261–e263. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30144-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30144-3)

Doherty, T. J., & Clayton, S. (2011). The psychological impacts of global climate change. *American Psychologist*, 66(4), 265–276.

<https://doi.org/10.1037/a0023141>

Fritze, J., Blashki, G. A., Burke, S., & Wiseman, J. (2008). Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and wellbeing. *International Journal of Mental Health Systems*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-2-13>

Galway, Lindsay P., Beery, Thomas, Jones-Casey, Kelsey, & Tasala, Kirsty. (2019). Mapping the Solastalgia Literature: A Scoping Review Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 2662. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152662>

Geiger, N., & Swim, J. K. (2016). Climate of silence: Pluralistic ignorance as a barrier to climate change discussion. *Journal of Environmental Psychology*, 47, 79–90. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.05.002>

Helm, S. V., Pollitt, A., Barnett, M. A., Curran, M. A., & Craig, Z. R. (2018). Differentiating environmental concern in the context of psychological adaptation to climate change. *Global Environmental Change*, 48, 158–167. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.11.012>

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)

IPCC. (2021). *Climate Change 2021: The Physical Science Basis. Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [Masson-Delmotte, V., P. Zhai, A. Pirani, S.L. Connors, C. Péan, S. Berger, N. Caud,

Y. Chen, L. Goldfarb, M.I. Gomis, M. Huang, K. Leitzell, E. Lonnoy, J.B.R. Matthews, T.K. Maycock, T. Waterfield, O. Yelekci, R. Yu, and B. Zhou (eds.)]. Cambridge University Press (In Press).

Kessler, R., Galea, S., Gruber, M., Sampson, N., Ursano, R., & Wessely, S. (2008). Trends in mental illness and suicidality after Hurricane Katrina. *Molecular Psychiatry*, 13(4), 374–384. <https://doi.org/10.1038/sj.mp.4002119>

Kidner, D. (2007). Depression and the natural world: Towards a critical ecology of psychological distress. *International Journal of Critical Psychology*, 19, 123–146.

Kitzinger, J., Markova, I., & Kalampalikis, N. (2004). Qu'est-ce que les focus groups ? *Bulletin de psychologie*, 57(3), 237–243. L'Écuyer, R. (2011). *Méthodologie de l'analyse développementale de contenu*. PUQ.

Lowe, S., Manove, E., & Rhodes, J. (2013). Posttraumatic stress and posttraumatic growth among low-income mothers who survived Hurricane Katrina. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,



81(5), 877–889. <https://doi.org/10.1037/a0033252> Mallett, R. K. (2012). Eco-Guilt Motivates Eco-Friendly Behavior. *Ecopsychology*, 4(3), 223–231.

<https://doi.org/10.1089/eco.2012.0031>

Mason, V., Andrews, H., & Upton, D. (2010). The psychological impact of exposure to floods. *Psychology, Health & Medicine*, 15(1), 61–73. <https://doi.org/10.1080/13548500903483478>

Moser, S. C., & Boykoff, M. T. (Eds.). (2013). *Successful adaptation to climate change: Linking science and policy in a rapidly changing world*. Routledge (pp 1–33).

Neria, Y., & Shultz, J. M. (2012). Mental Health Effects of Hurricane Sandy: Characteristics, Potential Aftermath, and Response.

*JAMA*, 308(24), 2571. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.110700>

Ojala, M. (2012). How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and wellbeing. *Journal of Environmental Psychology*, 32(3), 225–233.

Pihkala, P. (2019). *Climate Anxiety*. Helsinki: MIELI Mental Health Finland. Academia. [https://www.academia.edu/40803613/Climate Anxiety](https://www.academia.edu/40803613/Climate_Anxiety)

Pihkala, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>

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>

Stewart, D. W., & Shamdasani, P. N. (2014). *Focus groups: Theory and practice* (Vol. 20) Sage publications.

Stokols, D., Misra, S., Runnerstrom, M. G., & Hipp, J. A. (2009). Psychology in an age of ecological crisis: From personal angst to collective action. *American Psychologist*, 64(3), 181–193. <https://doi.org/10.1037/a0014717>

Verplanken, B., & Roy, D. (2013). “My Worries Are Rational, Climate Change Is Not”: Habitual Ecological Worrying Is an Adaptive Response. *PLoS ONE*, 8(9), e74708. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074708>