

Eco-anxiété: les impacts psychologiques de la crise climatique



Prof. Karine Weiss

unîmes
UNIVERSITÉ

1



2



3

Perception des risques environnementaux

- Incertitudes environnementales, temporelles, sociales
- Danger local ou global: agit-on?
- Injonctions paradoxales: normes écologique vs. économique
 - Attitudes
 - Motivations



4

Qu'est-ce que l'éco-anxiété?

Concept apparu depuis une quinzaine d'années dans les médias et la littérature:

- **Peur** chronique de la catastrophe environnementale (Clayton, APA, 2017)
- **Inquiétude** grave et invalidante liée à un environnement naturel changeant et incertain (Helm et al., 2018)
- **Anxiété** associée aux perceptions du changement climatique, même chez les personnes qui n'ont pas subi personnellement d'impacts directs (Clayton, 2020)

→ Acceptions variées et évolution du concept



5

Qu'est-ce que l'éco-anxiété?

→ Une palette d'émotions négatives associées à:

- la perception du dérèglement climatique,
- la crainte de voir les conditions environnementales se dégrader
- la crainte de vivre une catastrophe environnementale
- la peur de l'effondrement (collapsologie)
- des difficultés sociales (incompréhension, manque de soutien social)



6

L'univers sémantique de l'éco-anxiété

- Désespoir
- Colère
- Culpabilité
- Honte
- Peur
- Découragement
- Solastalgia
- Stanley et al. (2021) différencient l'éco-anxiété :
 - l'éco-dépression
 - l'éco-colère



(Coffey et al., 2021)

7

Finalement, de quoi parle-t-on?

- Dans tous les cas, l'éco-anxiété décrit des émotions négatives associées aux problématiques environnementales
- Elle ne se réfère pas, ou très rarement, à des **troubles anxieux**
- On parle plus souvent d'une émotion morale, « fondée sur une évaluation de la gravité de la crise écologique » (Pihkala, 2020)



8

Qui sont les éco-anxieux?

Caractéristiques personnelles:

- sensibilité à l'anxiété,
- être exposé aux indicateurs du changement climatique (ex. climatologues)
- être impacté par des événements climatiques extrêmes

(Pihkala, 2020)



9

Qui sont les éco-anxieux?

Lien fort avec les craintes relatives à l'avenir:

- Écocentrées
- Egocentrées

→ Les jeunes (moins de 35 ans) y sont plus sensibles (Coffey et al. 2021)

→ Résultat ADEME (2025): les 25-34 ans sont les plus touchés



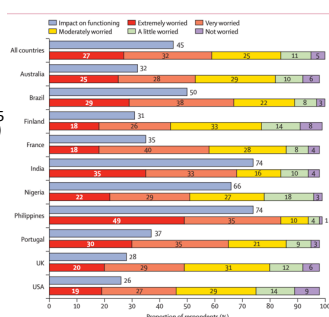
10

Les jeunes et l'éco-anxiété / inquiétude

Étude après de 10000 jeunes de 16 à 25 ans dans 10 pays (Hickman et al., 2021)

→ environ 60% se disent très ou extrêmement **inquiets** au sujet du changement climatique

- Tristes (66%)
- Effrayés (64%)
- Anxieux (61%)



11

Au-delà des émotions...

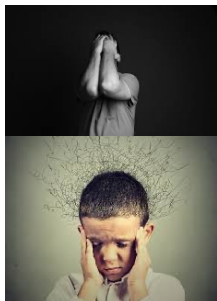
- Difficultés dans le quotidien: insomnies, cauchemars, difficultés de concentration
- Réactions négatives: irritabilité, crises de panique, dépression...
- Etat de paralysie, impuissance ou apathie
- Réaction adaptée ou inadaptée face à une menace environnementale? (Clayton et al., 2017, 2020, 2026)



12

Eco-anxiété: une pathologie?

- Pas de consensus scientifique sur le lien entre éco-anxiété et troubles anxieux (Pihkala, 2020)
 - Doit-on pathologiser des émotions par rapport à des réactions « normales » face à un événement indésirable ?
 - Les personnes éco-anxieuses ne sont-elles pas tout simplement lucides ?
- Eco-lucidité? (Marc, 2022)
- Eco-anxiété « pratique » ou « adaptée » (Pihkala, 2020)



13

Eco-anxiété et « impuissance acquise »

Etat de paralysie déjà connu en psychologie sociale:

→ l'éco-anxiété pourrait être associée à de l'impuissance acquise

→ sentiment d'impossibilité d'agir pour améliorer la situation



14

Mais aussi des aspects positifs

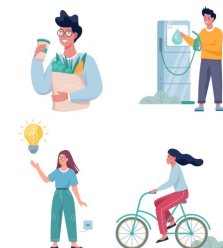
- Sentiments d'espoir
 - L'anxiété pratique semble plus fréquente que les réponses d'impuissance (Hogg et al., 2023; Lutz et al., 2023)
 - Possibilité d'action collective et individuelle
- Plus importante avec l'éco-colère



15

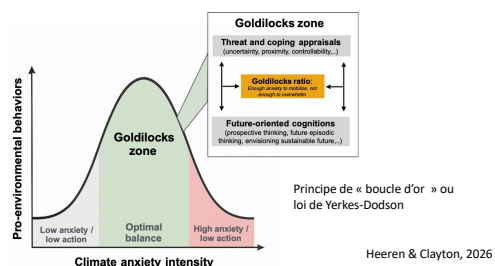
Eco-anxiété et action pour l'environnement ?

- Etude de la relation réciproque entre éco-anxiété et comportement écologique (Kuhner et al., 2024): l'anxiété climatique prédit positivement le comportement pro-environnemental six mois plus tard, mais faiblement.
- Mais l'effet de l'anxiété est faible comparé à l'impact des valeurs biosphériques (i.e. préoccupation pour l'environnement naturel)



16

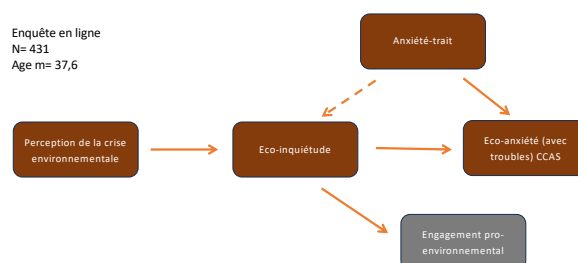
Un niveau optimal d'anxiété pour agir?



17

Eco-anxiété et éco-inquiétude

Enquête en ligne
N= 431
Age m= 37,6

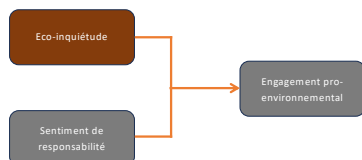


(Parmentier et al., 2024)

18

Eco-inquiétude, responsabilité perçue et comportements

Enquêtes en ligne
N= 1261
Age m= 39,6



« Je me sens personnellement responsable d'agir pour l'environnement »

(Parmentier et al., 2025)

19

Connexion à la nature et éco-anxiété ?

Effets positifs du contact avec le milieu naturel sur la santé et le bien-être

→ Théorie de la restauration de l'attention: L'environnement naturel permet le repos des ressources cognitives et attentionnelles (Kaplan & Kaplan, 1989)

→ Moins de risque de dépression, d'anxiété, de stress et de maladies respiratoires (Maas et al. 2009)



20

Cadre de vie et nature

Exposition à la nature associée à une meilleure santé physique et mentale (Weeland et al., 2019)

- Connexion à la nature
- Valeurs environnementales
- Comportements liés à l'environnement



21

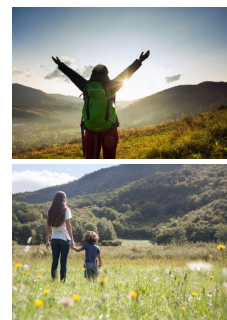
Connexion avec la nature

Lien connexion/contact avec la nature (Clayton et al., 2021; Mayer & Frantz, 2004; Nisbet et al., 2009; Nisbet & Zelenski, 2013)

→ Concept qui met en évidence une expérience individuelle affective d'union avec la nature (Mayer et Franz, 2004)

→ La connexion à la nature se traduit par un sentiment de communauté, de parenté et d'appartenance à la nature.

→ Schultz (2001): « l'importance selon laquelle un individu inclut la nature dans son système de représentation cognitif du Soi ».



22

Connexion à la nature et bien-être

- La connexion à la nature favorise la spiritualité et le bien-être personnel (Navarro et al., 2020)
- Connexion à la nature plus importante en milieu rural qu'en milieu urbain (Carrus et al., 2020)



23

Connexion à la nature et éco-anxiété

Importance de la connexion à la nature:

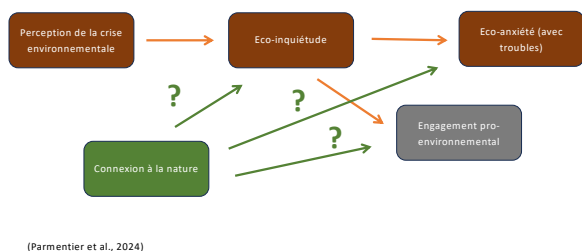
→ Elle prédirait une préoccupation pour les questions écologiques (Capaldi, 2014) et pour le climat (Bradley et al., 2020; Verplanken & Roy, 2013)

→ Prédirait les comportements pro-environnementaux (Clayton, 2003; Mayer & Frantz, 2004; Nisbet et al., 2009; Perkins, 2010)



24

Connexion à la nature et éco-anxiété



(Parmentier et al., 2024)

25

Connexion à la nature et éco-anxiété

- Mesure du contact à la nature et de la connexion à la nature dans la même étude

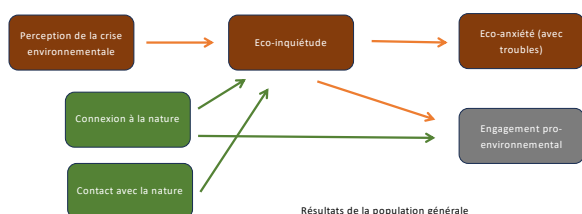
- 440 participants (M=35,9 ans)

- Dont 48 participants à la plantation d'une micro-forêt (contact avec la nature)



26

Connexion à la nature et éco-anxiété

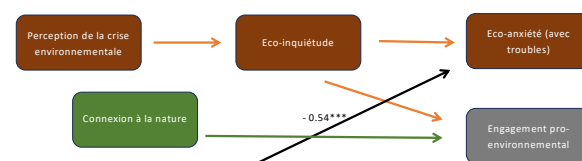


(Parmentier et al., 2024)

Résultats de la population générale

27

Connexion à la nature et éco-anxiété



(Parmentier et al., 2024)

Résultats du groupe engagé dans la plantation de la micro-forêt

28

Quelles stratégies d'adaptation ?

Restaurer un rapport de qualité avec son environnement: agir, reprendre le contrôle

→ Partir ou transformer son mode de vie sur place en se connectant à la nature, en agissant pour l'environnement, le climat, la biodiversité

→ Repenser son lieu de vie en remettant le lien social au cœur du projet de vie/d'habiter



29

(Re)connexion à la nature pour restaurer le bien-être urbain (Marchand, 2023)

Parcs, jardins, friches, potagers partagés, arbres, façades végétalisées, etc.

→ Possibilités d'expériences urbaines de ressourcement, de bien-être

→ Opportunités de « reliance » avec le vital, avec les autres, avec un temps long



30

Pour conclure...

Besoin de poursuivre les travaux sur la différenciation éco-anxiété (sévère) / éco-inquiétude

Besoin de différencier comportements de mitigation / adaptation au changement climatique

Quelles thérapies pour les formes pathologiques?

Besoin de se recentrer sur les questions relatives au bien-être?

