

ECO-ANXIETE

Bibliographie commentée

Cette bibliographie commentée propose une sélection de ressources pour comprendre le phénomène d'éco-anxiété.

Le dérèglement climatique constitue l'un des défis majeurs de notre époque, affectant non seulement notre environnement, mais également notre santé mentale. En explorant les données du problème et les constats du dérèglement climatique, nous prenons conscience des implications profondes de ce phénomène sur notre bien-être psychologique. Les effets du dérèglement climatique sur la santé mentale sont multiples et complexes, entraînant des blocages dans le passage à l'action pour faire face à cette crise. Cependant, des leviers existent pour transformer l'émotion en action, et des principes d'action peuvent guider notre approche en promotion de la santé dans ce contexte. Dans cette perspective, nous mettrons en évidence des exemples d'approches et de ressources qui peuvent nous aider à relever ce défi crucial pour notre société.

Les documents retenus sont accessibles directement en ligne ou sur demande par mail. Certains sont disponibles au prêt dans les centres de documentation de Promotion Santé Bretagne.

Ils sont présentés par date de publication : du plus récent au plus ancien. Les liens hypertextes mentionnés ont tous été consultés pour la dernière fois en avril 2024.

Des bibliographies déjà parues sur le sujet :

- Bec Emilie. **Eco-anxiété : des pistes pour agir. Enfants, ados et jeunes adultes** [Internet]. CREAI-ORS Occitanie, Drapps Occitanie, 11/2023 [cité 11 avril 2024]. 86 p. [Disponible en ligne](#)
- Bec Emilie. **Les jeunes face à l'éco-anxiété et autres émotions liées au dérèglement climatique. Bibliographie commentée**. CREAI-ORS Occitanie, Drapps Occitanie, 06/2023 [cité 08 avril 2024]. 50 p. [Disponible en ligne](#)
- Bec Emilie. **One health, une seule terre, une seule santé. Bibliographie commentée**. CREAI-ORS Occitanie, Drapps Occitanie, 06/2022 [cité 08 avril 2024]. 39 p. [Disponible en ligne](#)

Table des matières

Les données du problème.....	3
Constats du dérèglement climatique.....	3
Les effets du dérèglement climatique sur la santé mentale	5
Les blocages du passage à l'action.....	12
Les données sur les leviers.....	13
Des leviers pour passer de l'émotion à l'action.....	13
Des principes d'action pour guider l'approche en promotion de la santé	19
Exemples d'approches et ressources	21

Siège

4A rue du Bignon
35000 Rennes

Standard 02 99 50 64 33

contact@promotion-sante-bretagne.org

www.promotion-sante-bretagne.org

SIRET N° 419 483 805 00026

Réalisé par Flora Carles-Onno

Documentaliste

Les données du problème

Constats du dérèglement climatique

Rapport de synthèse du GIEC

Le changement climatique aujourd'hui



Crédits : MTE/Dicom

Infographie extraite du 6^e rapport de synthèse du GIEC de 2023

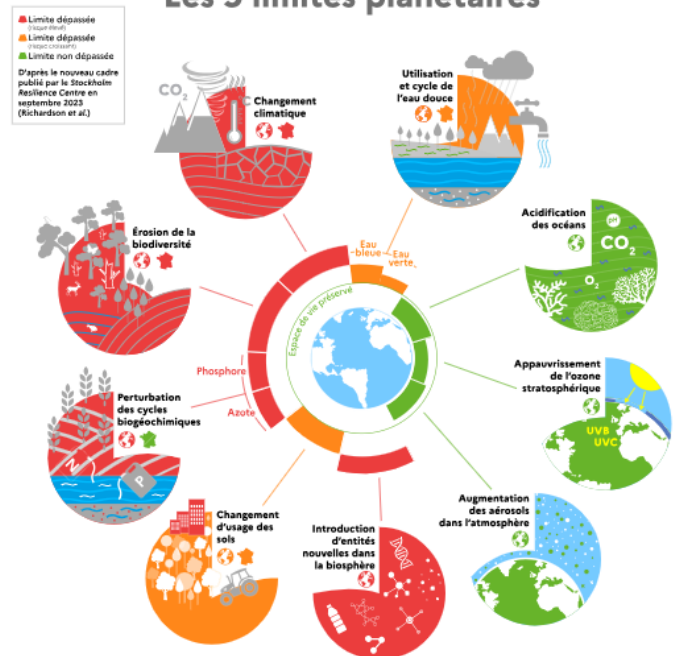
Le concept des "limites planétaires" met en évidence neuf processus biophysiques critiques, chacun associé à des seuils à ne pas dépasser pour préserver la sûreté de notre environnement :

- le changement climatique,
- l'érosion de la biodiversité,
- la perturbation des cycles biogéochimiques de l'azote et du phosphore,
- les changements d'utilisation des sols,
- l'acidification des océans,
- l'utilisation mondiale de l'eau,
- l'appauvrissement de la couche d'ozone,
- l'introduction d'entités nouvelles dans l'environnement (pollution chimique),
- l'augmentation des aérosols dans l'atmosphère.

Malheureusement, en 2023, six de ces neuf limites ont été dépassées, notamment celle liée au changement climatique, ce qui perturbe gravement l'équilibre du système planétaire.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère que le changement climatique représente le plus grand risque pour la santé publique au 21^e siècle. Il souligne également l'injustice selon laquelle ce sont souvent les populations les moins responsables des émissions de gaz à effet de serre qui subissent le plus les conséquences néfastes. Les impacts sur la santé varient selon les populations, en fonction de

Les 9 limites planétaires



Source : CGDD, 2023

facteurs tels que l'âge, le statut socio-économique, l'état de santé et les capacités d'adaptation, ce qui accentue les inégalités sociales, territoriales et environnementales à l'échelle mondiale et locale.

Sources :

L'Europe n'est pas préparée à faire face à l'augmentation rapide des risques climatiques [Internet]. European Environment Agency (EEA), 03/2024 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Santé et changements climatiques : allier atténuation, adaptation et prévention en santé [Internet]. Rennes : Réseau Français des Villes-Santé de l'OMS (RFVS), 02/2024 [cité 08 avril 2024]. 12 p. [Disponible en ligne](#)

European climate risk assessment Executive summary : Executive summary [Internet]. Copenhague, Danemark : European Environment Agency (EEA). 01/2024 [cité 08 avril 2024]. 40 p. [Disponible en ligne](#)

La France face aux neuf limites planétaires [Internet]. Ministère de la transition écologiques et de la cohésion des territoires, 06/10/2023 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Changement climatique [Internet]. Organisation mondiale de la santé, 12/10/2023 [cité 08 avril 2024]. [En ligne](#)

Déclaration de Budapest [Internet]. OMS Bureau régional de l'Europe, 2023 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

L'intensification de l'agriculture est à l'origine de la disparition des oiseaux en Europe [Internet]. CNRS, 16/05/2023 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Publication du 6ème rapport de synthèse du GIEC [Internet]. Ministère de la transition écologique et de la cohésion des territoires, Ministère de la transition énergétique, 20/03/2023 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Ce qu'il faut retenir du 6ème rapport d'évaluation du GIEC. Gouvernement Français, 03/2023 [cité 08 avril 2024]. 4 p. [Disponible en ligne](#)

IReSP. **Changement climatique et santé : défis et opportunités pour la santé publique.** Question de santé publique, 02/2023 [cité 08 avril 2024] ; n° 45 : 8 p. [Disponible en ligne](#)

Chiffres clés du climat. France, Europe et Monde. Ministère de la transition énergétique, 12/2022 [cité 08 avril 2024]. 106 p. [Disponible en ligne](#)

Bec Emilie. **One health, une seule terre, une seule santé. Bibliographie commentée.** Drapps Occitanie, 06/2022 [cité 08 avril 2024]. 39 p. [Disponible en ligne](#)

Climate Change 2022. Mitigation of climate change. IPCC, 04/2022 [cité 08 avril 2024], 258 p. [Disponible en ligne](#)

Changement climatique. Santé publique France, 08/04/2022 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Quel climat eu Europe en 2050 ? CNRS, 10/2021 [cité 08 avril 2024]. 5 min 52 sec [Disponible en ligne](#)

Changement climatique et santé. OMS, 10/2021 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Autorité de concurrence, AMF, Arcep, et al. **Accord de Paris et urgence climatique : enjeux de régulation.** CNIL, 05/2020 [cité 08 avril 2024]. 18 p. [Disponible en ligne](#)

Les podcasts indispensables sur l'environnement et le climat. Bon pote, s.d [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Focus en Bretagne

Du fait du changement climatique, on peut s'attendre en Bretagne à des vagues de chaleur plus fortes et de plus en plus fréquentes, des périodes de sécheresse plus longues, un risque de précipitations plus intenses, en particulier en hiver, et une montée accélérée du niveau de la mer.

Sources :

Le changement climatique en Bretagne [Internet]. Haut Conseil Breton pour le Climat, 29/03/2023 [cité 08 avril 2024]. 27 p. [Disponible en ligne](#)

Tableau de bord Santé environnement Bretagne [Internet]. Rennes : ARS Bretagne, 2023 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Les effets du dérèglement climatique sur la santé mentale

Définitions et concepts associés

Bien que le terme "**éco-anxiété**" soit sur le point d'être inclus dans des dictionnaires comme le Petit Larousse et le Petit Robert, il n'a pas encore de définition précise largement acceptée au niveau international. Ni l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ni le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), ni le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) ne reconnaissent ce concept.

L'idée d'**éco-anxiété** découle de la combinaison des termes "écologie" et "anxiété". Son origine remonte aux années 1990, attribuée à Véronique Lapaige, une médecin belgo-canadienne et chercheuse en santé publique et en psychiatrie. Elle l'a utilisée pour la première fois pour décrire le sentiment de malaise et de responsabilité associé à la nécessité d'agir face aux changements climatiques. Une autre source conceptuelle similaire est la notion de "**solastalgie**", inventée par le philosophe de l'environnement Glenn Albrecht, qui décrit un sentiment de perte lié aux dommages environnementaux subis.

L'éco-anxiété se distingue de la solastalgie par son orientation vers l'avenir, générant une détresse anticipative, tandis que la solastalgie provient d'une expérience directe de désolation et de perte dans l'environnement. En 2020, dans son mémoire "Soutenir la vie quand le vivant s'effondre", Charline Schmerber propose une synthèse de ces deux notions sous le terme de "**collapsalgie**" ou "effondralgie", faisant référence à la collapsologie. Il s'agit d'une souffrance émotionnelle, psychique et physique résultant des processus d'effondrement, vécue à la fois rétrospectivement et prospectivement.

Le concept d'"**éco-émotions**" est également employé pour décrire toute une gamme d'émotions liées à la crise climatique. Cela inclut la colère envers l'injustice des choix des générations précédentes et le

manque d'action des dirigeants politiques, la tristesse face aux dommages environnementaux, ainsi que l'espoir pour des changements positifs.

Sources :

Schmerber C. **Eco-anxiété, solastalgie, collapsalgie/effondralgie. Apprendre à vivre avec ces nouveaux mots et avec ces nouvelles souffrances pour réussir à construire la suite du monde...** [Internet]. Solastagie.fr, s.d. [cité 08 avril 2024] [Disponible en ligne](#)

Définition de l'écopsychologie [Internet]. Ecopsychologie, 2023 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Popescu C. **Entretenir l'espoir entre écoanxiété et solastalgie** [Internet]. Rhizome, 06/2022 [cité 08 avril 2024] ; n° 82 : pp. 11-12. [Disponible en ligne](#)

D'où viennent les concepts d'« éco-anxiété » et d'« éco-stress » ? [Internet]. Bibliothèque municipale de Lyon. Le guichet du savoir, 03/2022 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Fougier E. **Eco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine** [Internet]. Fondation Jean Jaurès, 11/2021 [cité 08 avril 2024], 21 p. [Disponible en ligne](#)

Clayton S, Withmore W, Manning C, et al. **Mental health and our changing climate : impacts, implications and guidance** [Internet]. American psychological association, climate for health, Ecoamerica, 03/2017 [cité 08 avril 2024]. 70 p. [Disponible en ligne](#)

Albrecht Glenn. **"Solastalgia". A New Concept in Health and Identity** [Internet]. Philosophy Activism Nature, 2005 [cité 08 avril 2024] ; n° 3 : 16 p. [Disponible en ligne](#)

Des symptômes mais pas une maladie

« Éco-anxiété » et « solastalgie » ne sont pas synonymes de maladies mentales ou de pathologies. Aucun de ces deux termes ne se retrouve d'ailleurs dans le DSM ou dans la CIM (les deux systèmes de classification des maladies mentales les plus utilisés).

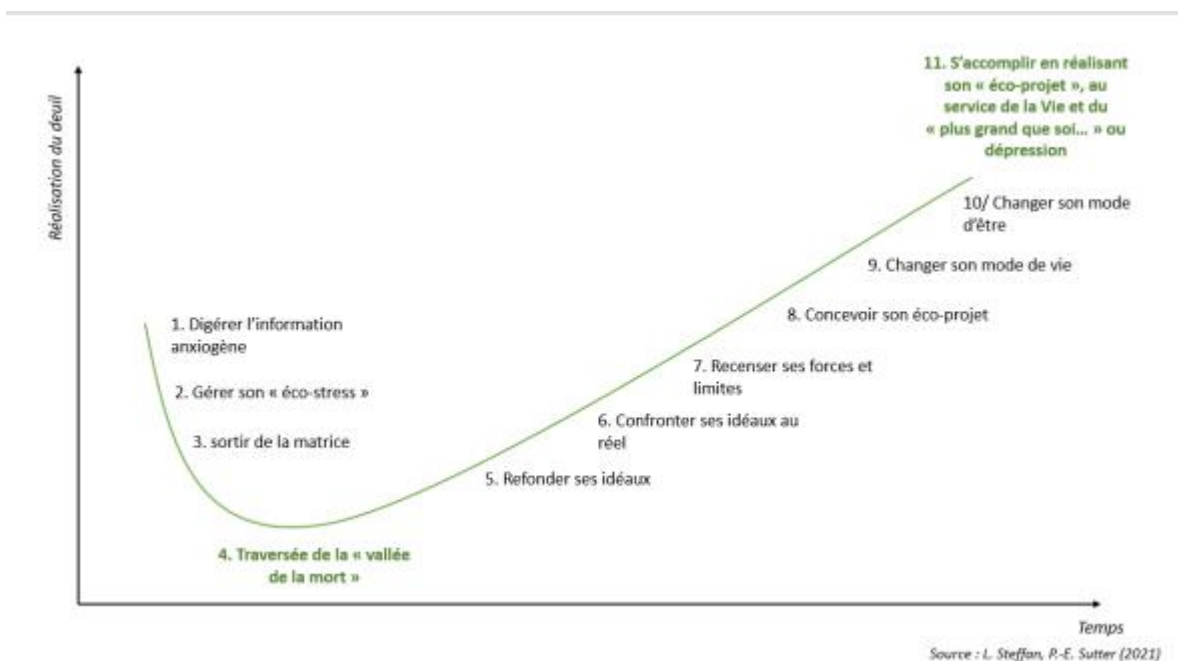
La plupart des professionnels de la santé travaillant sur ce sujet estiment que ressentir de l'inquiétude face à la menace de la crise environnementale est une réaction normale, saine et non pathologique. Pierre Eric-Sutter, psychologue et psychothérapeute fondateur de l'Observatoire du vécu du collapse, définit l'éco-anxiété comme une « prise de conscience aigüe des problèmes environnementaux qui n'est pas une maladie mais qui peut rendre malade si ça dure ».

On peut distinguer les impacts directs d'épisodes climatiques exceptionnels (canicules, inondations, etc.) sur les personnes qui les ont elles-mêmes vécus, de ceux induits par la connaissance de ces épisodes. Dans le premier cas, il s'agit de stress post-traumatique lors d'événements extrêmes. Le réchauffement climatique et tous les désordres environnementaux ont des impacts sur la santé physique et la santé mentale. Toutes les personnes qui ont vécu une inondation ou une canicule ont plus de chance de développer une dépression ou des symptômes post traumatiques. Mais les études scientifiques montrent également l'influence des pics de température sur l'augmentation des passages aux urgences pour troubles de l'humeur ou du comportement, ainsi qu'une hausse des suicides et des actes agressifs. Dans le deuxième cas, les personnes ne subissent pas ou n'ont pas subi elles-mêmes ces épisodes catastrophiques mais l'information qu'ils en ont (images en boucle sur les écrans par exemple) provoque le sentiment que la menace du changement climatique se rapproche. On parle alors de stress pré-traumatique.

L'éco-anxiété peut, parfois, devenir trop envahissante dans la vie quotidienne ou s'ajouter à des fragilités mentales préexistantes ce qui peut affecter la santé mentale des individus. Parmi les manifestations découlant d'une éco-anxiété, on recense : des insomnies, des difficultés à s'endormir, une

consommation excessive d'alcool, de drogues, des tensions musculaires, une boule au ventre, de l'isolement, de la paralysie face aux choix futurs, des ruminations, une recherche « boulimique » d'informations ou d'actions, perte d'appétit, de motivation ou d'énergie, etc. Ils dépendent du contexte quotidien, des vulnérabilités personnelles et de l'état mental général des individus, ce qui doit être pris en compte de manière essentielle. Pour aider à évaluer le niveau d'éco-anxiété, plusieurs échelles de mesure ont été publiées, telles que celle développée par l'équipe d'Hélène Jalin, disponible dans le "Petit guide de survie pour éco-anxieux".

Pour comprendre le processus de l'éco-anxiété, le professeur d'éco-gestion Loïc Steffan et Pierre-Eric Sutter l'ont modélisé sous forme de courbe avec 11 étapes :

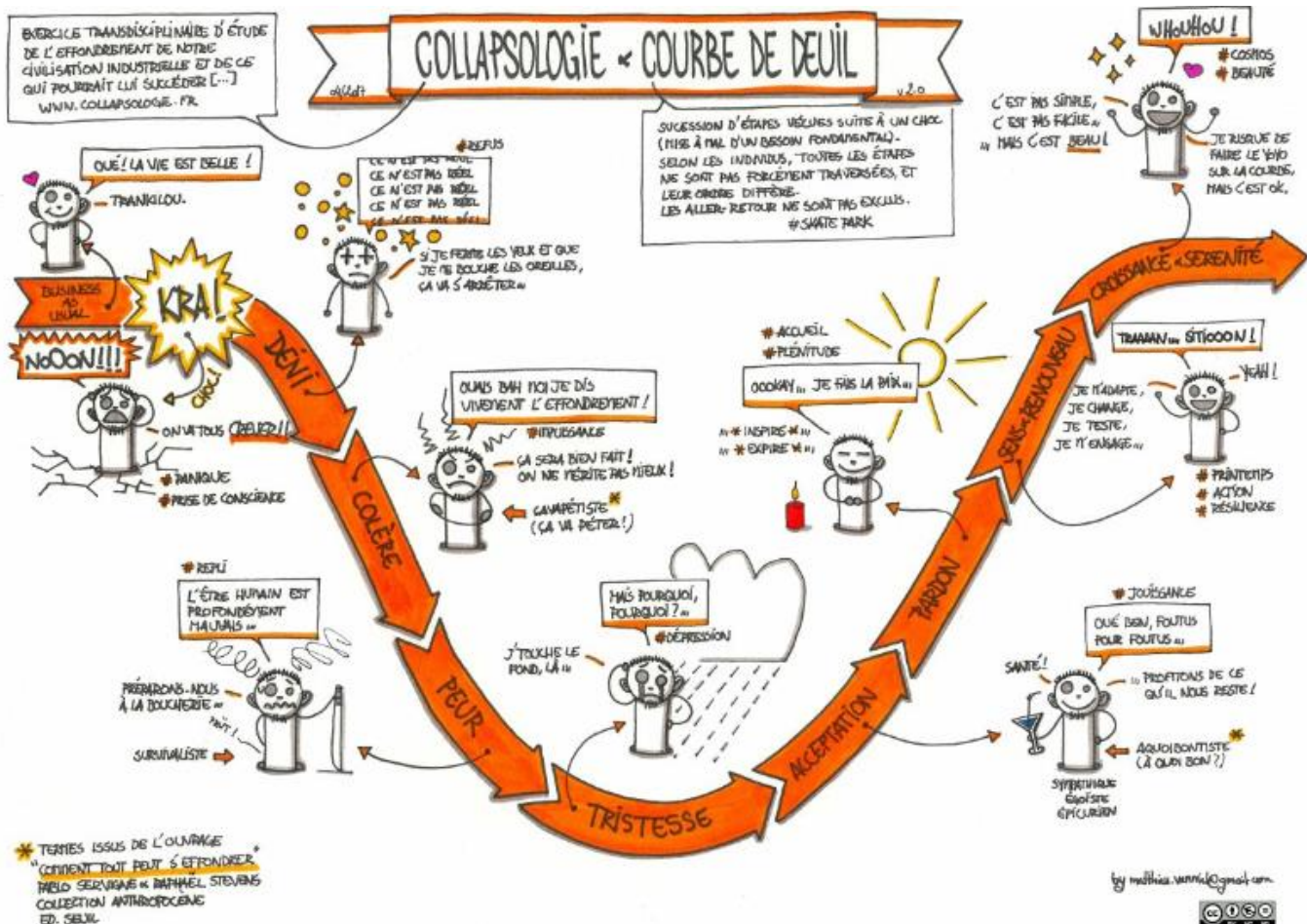


Les 4 premières étapes de la courbe de l'éco-anxiété symbolise une descente vers ce qu'ils appellent la « vallée de la mort » (étape 4). À ce stade du processus, l'éco-anxieux se retrouve à un carrefour : soit il traverse cette période difficile et commence à remonter lentement vers la réalisation de son "éco-projet" (étape 11), soit il bascule dans la dépression.

Cette courbe est inspirée de celle d'Elisabeth Kübler-Ross sur le deuil. Pour les deux spécialistes, les étapes du deuil théorisées par Kübler-Ross peuvent être appliquées à l'éco-anxiété. Seulement ici, il ne s'agit pas d'un deuil anthropologique mais psychologique.

Dans le deuil anthropologique traditionnellement étudié par Kübler-Ross, les personnes traversent différentes étapes pour faire face à la perte d'un être cher. Cependant, dans le cas de l'éco-anxiété, le deuil est plus abstrait : il s'agit de faire face à la perte ou à la transformation du monde tel qu'on le connaissait, en raison des changements environnementaux.

Mathieu Van Niel, graphiste, a illustré cette courbe [dans le schéma](#) ci-dessous :



Sources :

Schmerber S. **Guide de (sur)vie pour écoanxieux**. Éd. Philippe Rey, 2022 [cité 08 avril 2024]. [Disponible dans les centres de documentation de Promotion Santé Bretagne](#).

Dageville Elisa. **L'éco-anxiété chez les jeunes** [Internet]. Pour la solidarité, 10/2022 [cité 08 avril 2024]. 27 p. [Disponible en ligne](#)

Donjon J. **Eco-anxiété, un enjeu de santé mentale ?** [Internet]. Santé mentale, 08/2022 [cité 08 avril 2024] ; Hors-série : 8 p. [Disponible en ligne](#)

Eco-anxiété, solastalgie, éco-dépression. La santé psychique à l'épreuve du changement climatique [Internet]. Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises, 02/2022 [cité 08 avril 2024]. 23 p. [Disponible en ligne](#)

Faire face à l'éco-anxiété : 11 stratégies d'adaptation dans un contexte éducatif [Internet]. Education relative à l'environnement, 01/2022 [cité 08 avril 2024] ; Vol. 17 : 8 p. [Disponible en ligne](#)

Desbiolles A, Galais C. **Éco-anxiété et effets du dérèglement global sur la santé mentale des populations** [Internet]. La Presse Médicale Formation, 2021 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Sutter PE. **Eco-anxiété, comment la définir ?** [Internet]. Observatoire du VEcu du COLLapse, 04/12/2021 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

« L'éco-anxiété, nouveau mal du siècle ? » émission « Sous les radars » qui recevait Alice Desbiolles, médecin en santé publique spécialisée en santé environnementale (effets de la pollution, canicule, perturbateurs endocriniens) [Internet]. France Culture, 11/2021 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Cabut Sandrine. « Le changement climatique peut engendrer un stress pré-traumatique ». Entretien avec le psychiatre Antoine Pelissolo et le Dr Célie Massini [Internet]. Le Monde, 10/2021 [cité 08 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Eco-anxiété ou éco-lucidité ?

De nombreux chercheurs et praticiens mettent en garde contre le risque de considérer les enjeux climatiques sous un angle purement psychologique ou de les voir comme des problèmes de santé mentale. Il serait erroné de penser que l'éco-anxiété est une réaction inappropriée ou exagérée face à la menace climatique. Pour la médecin Alice Desbiolle, les personnes qui ressentent de l'éco-anxiété sont en réalité des individus rationnels et lucides dans un monde où la rationalité et la lucidité sont souvent absentes.

Le concept d'éco-lucidité émerge ici, comme le souligne Laélia Benoit, une pédopsychiatre. Selon elle, l'éco-anxiété est une réponse naturelle et légitime à la crise écologique. Elle n'est pas une forme de dépression nouvelle et ne nécessite pas de traitement médical ; au contraire, elle appelle à une réponse sociale. De plus en plus de jeunes vont probablement souffrir d'éco-anxiété, mais le véritable problème réside dans leur isolement face à une société qui ignore souvent les problèmes liés au changement climatique.

Selon S. Clayton, l'éco-anxiété est une réaction largement rationnelle étant donné la gravité de la crise climatique. Il insiste sur le fait qu'elle ne devrait pas détourner l'attention de la nécessité d'une réponse collective et sociale pour lutter contre le changement climatique et ses causes profondes.

Sources :

Benoit L. **Climat et éco-anxiété : comment ne pas déprimer ?** [Internet]. Podcast Chaleur Humaine, Le Monde, 2022 [cité 10 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Desbiolles A, Galais C. **Éco-anxiété et effets du dérèglement global sur la santé mentale des populations** [Internet]. La Presse Médicale Formation, 2021 [cité 10 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Clayton S. **Climate anxiety : Psychological responses to climate change** [Internet]. Journal of Anxiety Disorders, 10/2020 [cité 10 avril 2024] ; vol/74. [Disponible en ligne](#)

Qui est concerné ?

Selon le rapport annuel du Conseil économique, social et environnemental (CESE) sur l'état de la France en 2023, 80 % des Français se disent « inquiets des conséquences du dérèglement climatique sur le monde ». Selon cette même étude, les femmes semblent être plus sujettes à l'éco-anxiété que les hommes (+ 7,8 points).

Les classes sociales supérieures et éduquées sont particulièrement sujettes à l'éco-anxiété, car elles sont conscientes des changements nécessaires dans leur mode de vie consumériste. Le psychiatre Antoine Pelissolo observe une augmentation des préoccupations liées au changement climatique chez ses patients. Les personnes les plus touchées sont celles qui ont un profil anxieux ou hypersensible, réagissant fortement au changement climatique ou à la souffrance de la nature.

D'autres catégories de population sont également sensibles à l'éco-anxiété, notamment les peuples autochtones et les agriculteurs qui vivent en harmonie avec la nature, les militants écologistes, les climatologues et ceux qui adhèrent à la collapsologie, estimant que les effondrements de notre civilisation ont déjà commencé.

Certains groupes de personnes sont plus vulnérables et plus touchés par les crises environnementales, on peut citer les enfants, les personnes âgées, les personnes en situation de handicap ou avec une maladie préexistante, les communautés racisées ou socialement défavorisées.

Alice Desbiolles identifie quatre profils différents de personnes souffrant d'éco-anxiété :

- **L'éco-anxieux relatif passif** : cette personne est préoccupée par l'environnement mais ne veut pas nécessairement se démarquer socialement. Elle espère des changements, mais elle n'est pas prête à faire de grands efforts pour les provoquer.
- **L'éco-anxieux relatif engagé** : contrairement au premier profil, cette personne adopte des comportements écologiques, mais ces derniers restent généralement en accord avec ce que la société considère comme « normal ».
- **L'éco-anxieux absolu passif** : cette personne se sent tellement accablée par les problèmes écologiques qu'elle a du mal à mener une vie quotidienne épanouissante.
- **L'éco-anxieux absolu engagé** : à l'inverse, cette personne est prête à passer à l'action et à faire des choix radicaux pour agir concrètement en faveur de l'environnement.

Sources :

Tordeux Bitker M. **Inégalités, pouvoir d'achat, éco-anxiété : agir sans attendre pour une transition juste : rapport annuel sur l'état de la France en 2023** [Internet]. Conseil économique social et environnemental (CESE), 10/2023 [cité 10 avril 2024]. 160 p. [Disponible en ligne](#)

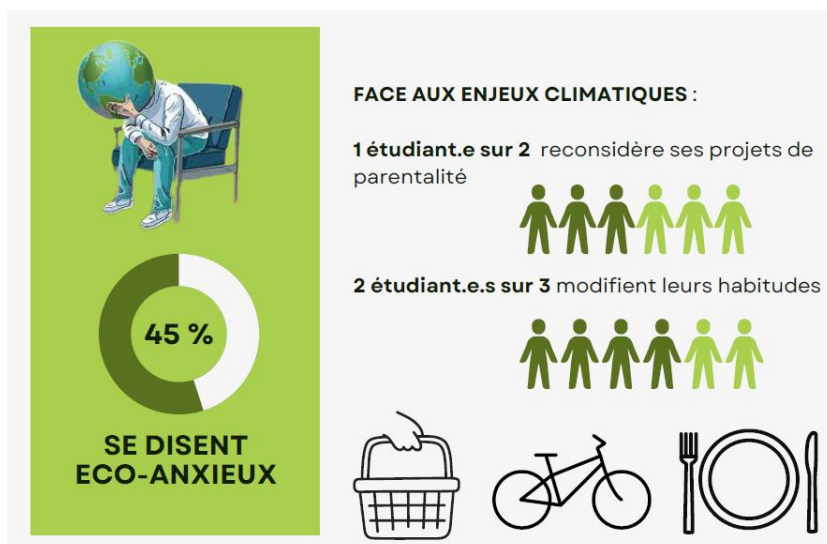
Donjon Julie. **Eco-anxiété, un enjeu de santé mentale** [Internet]. Santé mentale, 08/2022 [cité 10 avril 2024] ; Hors-Série : pp.18 -25. [Disponible en ligne](#)

Eco-anxiété, solastalgie, éco-dépression. La santé psychique à l'épreuve du changement climatique [Internet]. Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises, 02/2022 [cité 10 avril 2024]. 23 p. [Disponible en ligne](#)

Focus chez les jeunes

Une étude parue en 2021 dans la revue The Lancet Planetary Health souligne l'ampleur de l'éco-anxiété chez les jeunes générations. Sur les 10 000 jeunes âgés de 16 à 25 ans interrogés dans dix pays, près de 70 % ont indiqué être "très inquiets" ou "extrêmement inquiets" du changement climatique. Ils étaient plus de 50 % à exprimer des sentiments tels que la peur, la tristesse, l'anxiété, la colère, l'impuissance et la culpabilité face aux enjeux écologiques.

Et les étudiants bretons ? Une enquête menée en mars 2023 auprès de 1007 étudiants de l'université de Rennes 1 et 2 a permis de mesurer leur niveau d'éco-anxiété : 95% s'entre eux sont préoccupé.e.s par l'environnement et 60% ont une mauvaise confiance en l'avenir.



Le changement climatique demeure une préoccupation majeure pour les jeunes. Ils se mobilisent car ils sont conscients que la crise climatique les affecte déjà et continuera à le faire tout au long de leur vie si aucune action n'est entreprise.

Les jeunes sont souvent plus fatalistes, mais ils démontrent également une plus grande capacité d'adaptation que les générations précédentes. Ils sont confrontés à des dilemmes et des choix sans précédent, comme décider d'avoir ou non des enfants, une décision déjà complexe qui est rendue encore plus difficile par la crise climatique. Ils ont perdu confiance dans la capacité des gouvernements à réagir efficacement. Depuis 2019, la grève des étudiants pour le climat, initiée par la militante suédoise Greta Thunberg, a déclenché une mobilisation mondiale, avec des manifestations dans de nombreux pays, y compris en France. Cette mobilisation, ainsi que le fort vote écologiste des jeunes aux élections européennes, témoignent de la conviction de la jeunesse française quant à la réalité et à la gravité du changement climatique, tout en dénonçant l'inaction des gouvernements.

Sources

Tordeux Bitker M. **Inégalités, pouvoir d'achat, éco-anxiété : agir sans attendre pour une transition juste : rapport annuel sur l'état de la France en 2023** [Internet]. Conseil économique social et environnemental (CESE), 10/2023 [cité 10 avril 2024]. 160 p. [Disponible en ligne](#)

Azorin JC, Azorin L, Tubiana A, et al. **Société anxiogène** [Internet]. La revue de santé scolaire et universitaire, 11/2022 [cité 10 avril 2024] ; n° 78 : pp. 7-18. [Disponible à Promotion Santé Bretagne – Antenne 29](#)

L'éco-anxiété s'empare de la jeunesse [Internet]. Statista, 10/2022 [cité 10 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Schiffmann R. **Les jeunes générations peuvent-elles surmonter leur éco-anxiété ?** [Internet]. National geographic, 07/2022 [cité 10 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Eco-anxiété, solastalgie, éco-dépression. La santé psychique à l'épreuve du changement climatique [Internet]. Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises, 02/2022 [cité 10 avril 2024]. 23 p. [Disponible en ligne](#)

Marks E, Hickman C, Pihkala P, et al. **Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey** [Internet]. Lancet Planet Health, 2021 [cité 10 avril 2024], e863-73. [Disponible en ligne](#)

Rapport des jeunes à l'environnement. Etude du Centre de recherche pour l'étude et l'observatoire des Conditions de vie (CREDOC) [Internet]. APPA, 01/2020 [cité 10 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Koschmieder A, Brice-Mansencal L, Hoibian S. **Les jeunes ont de fortes inquiétudes mais leurs comportements restent consuméristes** [Internet]. CREDOC, 12/2019 [cité 10 avril 2024], 4 p. [Disponible en ligne](#)

Les blocages du passage à l'action

Freins au niveau individuel

À l'aide d'une enquête menée à l'automne 2019 auprès de 1 264 personnes, Charline Schmerber a révélé un large éventail d'émotions et de ressentis associés à l'éco-anxiété :

- **Le sentiment d'impuissance** : se sentir totalement dépassé par le désastre écologique et se demander quelles actions sont encore possibles.
- **Le sentiment de perte de contrôle** : se questionner sur l'impact réel de nos actions individuelles face aux dégradations environnementales massives.
- **Le sentiment de perte de sens** : remettre en question le sens de la vie si la situation de la planète semble désespérée.
- **La peur de l'avenir** : s'inquiéter du monde dans lequel grandiront les enfants et des catastrophes auxquelles on pourrait être confronté de notre vivant.
- **La tristesse** : ressentir une immense peine face à l'état de la planète.
- **Le regret** : se demander pourquoi nous avons laissé le monde en arriver là.
- **Les troubles anxieux** allant de l'anxiété chronique aux attaques de panique en passant par les insomnies.
- **Le questionnement sur le projet d'enfant** : se demander dans quel monde vivra un enfant si on en a un.

Alice Desbiolles ajoute d'autres émotions telles que la souffrance morale, la culpabilité et la solitude de se sentir seul à prendre conscience des enjeux climatiques, en décalage avec la société.

Glenn Albrecht évoque également l'incapacité à se conformer aux normes environnementales, comme le recyclage des déchets, en raison d'un sentiment de paralysie chez les éco-anxieux.

Sources

Eco-anxiété, solastalgie, éco-dépression. La santé psychique à l'épreuve du changement climatique [Internet]. Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises, 02/2022 [cité 10 avril 2024]. 23 p. [Disponible en ligne](#)

« L'éco-anxiété, nouveau mal du siècle ? » émission « Sous les radars » qui recevait Alice Desbiolles, médecin en santé publique spécialisée en santé environnementale (effets de la pollution, canicule, perturbateurs endocriniens) [Internet]. France Culture, 11/2021 [cité 10 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Effondrement : plutôt couler en beauté que flotter sans grâce. Entretien avec Corinne Morle-Darleux [Internet]. BLAST, le souffle de l'info, 08/10/2021 [cité 10 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Freins au niveau collectif et sociétal

Corinne Morel-Darleux, militante écosocialiste, autrice de plusieurs livres dont l'essai "Plutôt couler en beauté que flotter sans grâce – réflexions sur l'effondrement", identifie plusieurs obstacles au niveau collectif et sociétal qui entravent la lutte contre la crise écologique. Voici quelques-uns de ces obstacles :

- **L'inertie politique** : Malgré une prise de conscience croissante des enjeux environnementaux, les actions politiques pour faire face à ces défis peuvent être ralenties par des intérêts économiques

ou des barrières bureaucratiques. L'absence de mesures urgentes des gouvernements face à la crise climatique et environnementale est souvent critiquée comme un obstacle majeur.

- **La dépendance aux énergies fossiles** : Les sociétés modernes dépendent largement des énergies fossiles, ce qui rend difficile la transition vers des modes de vie plus durables et respectueux de l'environnement. Cette dépendance est souvent soutenue par de puissants intérêts économiques.
- **La culture de la surconsommation** : Les sociétés occidentales sont souvent marquées par une culture de la surconsommation, encouragée par le marketing et la publicité. Cette culture de la surconsommation contribue à l'épuisement des ressources naturelles et à la production de déchets, ce qui entrave les efforts en faveur de la durabilité environnementale.
- **Les inégalités sociales et économiques** : Les inégalités sociales et économiques peuvent aggraver les effets de la crise écologique, car les populations les plus défavorisées sont souvent les plus vulnérables aux conséquences des changements environnementaux. Les initiatives visant à lutter contre la crise écologique doivent donc également tenir compte de ces inégalités et viser à promouvoir la justice sociale.
- **Le déni et la désinformation** : Certaines parties de la société, souvent influencées par des intérêts particuliers, peuvent nier la réalité de la crise écologique ou propager de la désinformation à ce sujet. Ce déni et cette désinformation peuvent entraver les efforts de sensibilisation et de mobilisation pour agir contre la crise environnementale.

Sources

Effondrement : plutôt couler en beauté que flotter sans grâce. Entretien avec Corinne Morle-Darleux [Internet]. BLAST, le souffle de l'info, 08/10/2021 [cité 10 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Les données sur les leviers

Des leviers pour passer de l'émotion à l'action

Puisque les changements climatiques représentent une menace à long terme, nous devons apprendre à faire face aux émotions potentiellement difficiles qu'ils peuvent provoquer pour assurer notre bien-être dans le temps. Si nous apprenons à gérer ces sentiments, nous pouvons les reconnaître comme des signes de notre compassion et de notre lien avec le monde qui nous entoure, et les exploiter comme des motivations importantes pour agir contre les changements climatiques.

Les professionnels de la santé mentale recommandent trois types de stratégies pour s'adapter à cette détresse liée au climat :



Schéma extrait de l'article « Agir sur les émotions liées au climat »

Sources :

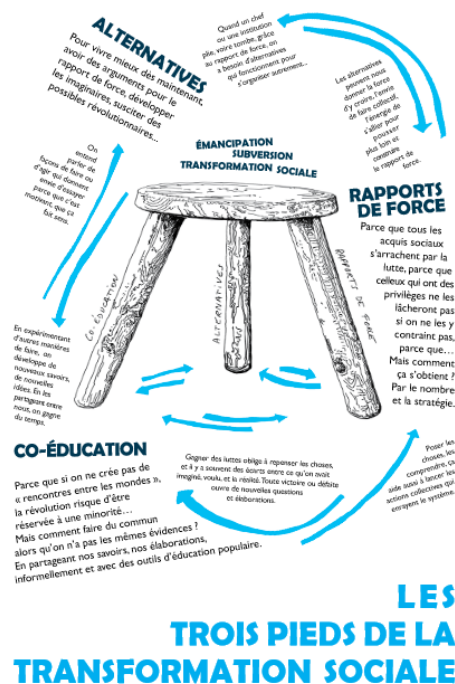
Agir sur les émotions liées au climat [Internet]. Atlas climatique Canada, s.d. [cité 11 avril 2024].
[Disponible en ligne](#)

Éco-anxiété : comment y faire face ? [Internet]. Psycom, 01/2023 [cité 11 avril 2024]. 58 secondes
[Disponible en ligne](#)

Donjon J. **Eco-anxiété, un enjeu de santé mentale ?** [Internet]. Santé mentale, 08/2022 [cité 11 avril 2024] ; Hors-série : 8 p. [Disponible en ligne](#)

Eco-anxiété, solastalgie, éco-dépression. La santé psychique à l'épreuve du changement climatique. Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises, 02/2022 [cité 11 avril 2024]. 23 p.
[Disponible en ligne](#)

Pour utiliser les émotions, qu'elles soient difficiles ou non, comme moteur pour l'action, l'outil d'analyse du trépied « **les trois piliers de la transformation sociale** » est très utile. Il offre un cadre structuré composé de trois éléments interconnectés et indispensables : la mise en place d'alternatives, l'exercice de rapports de force et la co-éducation.



En promotion de la santé, on considère que les émotions liées au changement climatique doivent être abordées en croisant ces différentes approches.

Sources :

Donjon Julie, Pelosse Lucie. **Eco-émotions et promotion de la santé** [Internet]. Education Santé, 06/2023 [cité 11 avril 2024] ; n°400 : pp. 5-9. [Disponible en ligne](#)

Les trois pieds de la transformation sociale [Internet]. Timult, 03/2018 [cité 11 avril 2024] ; n°10 : p.35. [Disponible en ligne](#)

Pour engager une transformation sociale globale, il est nécessaire de prendre en compte les différents leviers suivants :

- **Le levier individuel** : thérapeutique ou non, cette approche vise à accompagner les individus dans le processus de compréhension et de transformation de leurs émotions pour favoriser leur bien-être.

Quelques pistes :

Agir pour prendre soin à la fois de notre santé et de l'environnement c'est possible ! [Internet]. Ireps Auvergne-Rhône-Alpes (ARA), Graine ARA, ARS (ARA), 11/2023. [Disponible en ligne](#)

Les compétences psychosociales : un levier pour éduquer à la santé environnement [Internet]. Ireps ARA, 01/2023 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Valnet Christophe, Cottureau Dominique, Plesse Catherine, et al. **La santé-environnement... Des constats aux actions** [Internet]. Horizon pluriel, 12/2022 [cité 11 avril 2024] ; n° 38 : 20 p. [Disponible en ligne](#)

Afkerios Orléna, Fromentin Guillaume, Huurneman Émilie, et al. **Petit Guide sur l'Eco-anxiété** [Internet]. BL-Evolution, 12/2022 [cité 11 avril 2024]. 20 p. [Disponible en ligne](#)

Santé psychique et environnement : des liens multiples. Série de 7 webinaires [Internet]. Pôle ESE, Ireps ARA, Graine, AGIR-ESE, 11/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Agundez-Rodriguez Adolfo, Sauve Lucie, Morin Emilie. **Education relative aux changements climatiques** [Internet]. Education relative à l'environnement, 11/2022 [cité 11 avril 2024] ; Vol. 17, n°. [Disponible en ligne](#)

Les compétences psychosociales. Etat des connaissances scientifiques et théoriques [Internet]. Santé publique France, 10/2022 [cité 11 avril 2024]. 135 p. [Disponible en ligne](#)

Cosnier Théa. **Accompagner le changement de comportement. Apport des sciences humaines et sociales en éducation à l'environnement et au développement durable** [Internet]. GRAINE Provence-Alpes-Côte d'Azur, 10/2022 [cité 11 avril 2024]. 100 p. [Disponible en ligne](#)

Perona Mathieu. **De l'éco-anxiété à la transition heureuse ?** [Internet]. Observatoire du Bien-être, CEPREMAP, 07/2022 [cité 11 avril 2024]. 21 p. [Disponible en ligne](#)

Chapitre thématique Nature et santé. Agir ese, 07/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Pouchain Delphine, Petit Emmanuel. **Face au réchauffement climatique, passer de l'écoanxiété à l'éco-colère** [Internet]. The Conversation, 06/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Trousse d'interventions pour réduire les impacts sur la santé mentale lors des évènements météorologiques extrêmes dans un contexte de changement climatiques. Webinaire [Internet]. RRSPQ, 04/2020 [cité 11 avril 2024]. 1 heure. [Disponible en ligne](#)

BRUNET Lucas. **Face à l'angoisse écologique : stratégies émotionnelles et engagements épistémiques en sciences de l'environnement** [Internet]. Tracés. Revue de Sciences humaines, 2020 [cité 11 avril 2024] ; n° 38 : pp. 103-122. [Disponible en ligne](#)

Cosquer Alix. **Pourquoi la nature nous fait du bien, les scientifiques expliquent** [Internet]. The Conversation, 05/2018 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

- **Le levier collectif / éducatif** : L'éducation au développement durable (EDD) et à la citoyenneté, ainsi que l'éducation générale, sont des éléments clés pour favoriser la transition écologique et encourager l'action à tous les niveaux de la société. Cette éducation, essentielle à tous les stades de la vie, joue un rôle central dans la formation, la sensibilisation et l'incitation à agir en faveur d'une société durable. Elle doit débiter dès le plus jeune âge pour favoriser le développement des compétences psychosociales des enfants, avec un rôle important des parents et des familles. L'Éducation Nationale s'engage pleinement dans la lutte contre le changement climatique et la préservation de la biodiversité, impliquant les élèves comme acteurs clés de la transition écologique. Les écoles et établissements sont encouragés à devenir des modèles de protection de l'environnement, en adoptant une approche tournée vers l'avenir. L'EDD offre une nouvelle perspective pour comprendre et façonner le monde actuel et futur. Elle permet aux jeunes de donner un sens à leur existence en leur fournissant des outils pour participer à la

construction de futurs durables et ouverts. Les jeunes peuvent également s'engager dans des actions collectives pour sensibiliser et résoudre les problèmes environnementaux, renforçant ainsi leur estime de soi et leur sentiment d'efficacité personnelle. L'objectif est de donner aux jeunes le pouvoir d'agir à travers divers leviers, en favorisant de nouvelles formes de sensibilisation, en encourageant l'action et en les accompagnant dans leur formation en tant que décideurs de demain.

Quelques pistes :

FNES (Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé). **Sans peur et sans reproche : une éducation à l'environnement promotrice de santé** [Internet]. Agirese.org, s.d. [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Une école engagée pour le développement durable et la transition écologique [Internet]. Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse, 2023 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

L'agenda 2030 en France. Propositions et engagements [Internet]. Gouvernement, 2023 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Jeunes et climat : comment la philanthropie soutient la mobilisation des jeunes générations [Internet]. Fondation de France, 07/2023 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

La Fresque du climat, une animation faite par les étudiants pour les étudiants d'AgroParisTech [Internet]. AgroParisTech, 06/2023 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Fresque du climat, pour former les étudiants aux enjeux du climat [Internet]. Créativité pédagogique, s.d. [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Dupuis Monique, Wiitkar Fabrice, Gasnier Anne, et al. **Comment les systèmes d'enseignement scolaire, d'enseignement supérieur et de recherche peuvent-ils être, face au changement climatique, à la fois transformés et transformants ?** [Internet]. Inspection générale de l'éducation, du sport et de la recherche (IGESR), 03/2023 [cité 11 avril 2024]. 80 p. [Disponible en ligne](#)

L'éducation à l'environnement et au développement durable [Internet]. Gouvernement, 04/2023 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Jérôme Fourquet : « l'engagement des jeunes a changé de forme » [Internet]. Fondation de France, 11/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Cosnier Théa. **Accompagner le changement de comportement. Apport des sciences humaines et sociales en éducation à l'environnement et au développement durable** [Internet]. GRAINE Provence-Alpes-Côte d'Azur, 10/2022 [cité 11 avril 2024]. 100 p. [Disponible en ligne](#)

Chapitre thématique Nature et santé [Internet]. Agir ese, 07/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Desmarais Marie-Élaine, Rocque Rhéa, Sims Laura. **Comment faire face à l'éco-anxiété : 11 stratégies d'adaptation en contexte éducatif** [Internet]. Éducation relative à l'environnement, 01/2022 [cité 11 avril 2024] ; Vol. 17. [Disponible en ligne](#)

Action Suricate, pour veiller au bien être de chacun [Internet]. Université de Toulouse, 01/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Famille, école, l'appel de la nature [Internet]. L'école des parents, 2021 [cité 11 avril 2024] ; n°640 : pp. 30-41. [Disponible sur demande auprès de Promotion Santé Bretagne 29](#)

Renforcer l'engagement citoyen pour la transition écologique, solidaire et démocratique en France et dans le monde à l'horizon 2030. Le rôle essentiel de l'éducation à la citoyenneté et à la solidarité internationale [Internet]. Groupe de concertation sur l'Education à la citoyenneté & à la solidarité internationale, 11/2020 [cité 11 avril 2024]. 31 p. [Disponible en ligne](#)

Saddik Yasmina. **La formation de l'écocitoyen au sein d'une école investie dans une démarche globale de développement durable** [Internet]. Université d'Orléans, INSPE, 06/2020 [cité 11 avril 2024]. 66 p. [Disponible en ligne](#)

Bougrain Dubourg Allain, Dulin Antoine. **L'éducation à l'environnement et au développement durable tout au long de la vie, pour la transition écologique** [Internet]. CESE, 12/2013 [cité 11 avril 2024]. 131 p. [Disponible en ligne](#)

Les jeunes en action contre les changements climatiques [Internet]. Inspiration du monde entier, Nations Unies, 05/2013 [cité 11 avril 2024], 92 p. [Disponible en ligne](#)

- **Le levier systémique / politique** : cette approche, qui se concentre sur le système politique et économique en place, vise à remettre en question notre société capitaliste basée sur une consommation d'énergie massive. Plutôt que de pointer du doigt les individus ou de moraliser, elle cherche à aborder les problèmes à un niveau plus large, sociétal et politique. L'objectif est de soutenir le pouvoir d'agir et la capacité collective des gens à effectuer des changements significatifs. L'action porte ici sur les déterminants sociaux/globaux.

Quelques pistes :

Coup de projecteur sur le groupe consultatif de la jeunesse sur les changements climatiques du secrétaire général de l'Onu [Internet]. Nations Unies, 03/2023 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Santé mentale et psychiatrie. Synthèse du bilan de la feuille de route [Internet]. Ministère de la Santé et de la prévention, 03/2023 [cité 11 avril 2024]. 35 p. [Disponible en ligne](#)

La santé comme levier d'action face au changement climatique. Actes du colloque du 8 avril 2022 [Internet]. IANPHI, Santé publique France, 02/2023 [cité 11 avril 2024]. 35 p. [Disponible en ligne](#)

Sagni Andrea. **Les inégalités environnementales et la santé : mieux comprendre les liens pour mieux agir** [Internet]. Ireps Auvergne Rhône-Alpes, 01/2023 [cité 11 avril 2024]. 5 p. [Disponible en ligne](#)

Nomblot Anne. **Conseils méthodologiques pour l'organisation d'actions** [Internet]. Collectif national des SISM, Psycom, 05/2022 [cité 11 avril 2024]. 36 p. [Disponible en ligne](#)

Martinot Pauline, Nyadanu Aude, et al. **Mission santé jeunes. Pour une culture de la promotion de la santé chez les jeunes en France** [Internet]. Ministère des Solidarités et de la santé, 03/2022 [cité 11 avril 2024]. 77 p. [Disponible en ligne](#)

Diallo Thierno. **Outils et méthodes pour intégrer la santé dans les politiques et stratégies d'adaptation et d'atténuation relatives aux changements climatiques** [Internet]. Centre de collaboration nationale sur les politiques publiques et la santé, 01/2021 [cité 11 avril 2024]. 38 p. [Disponible en ligne](#)

Muzumdar Pemma. **Résilience face aux changements climatiques. Deuxième partie : rôles et démarches de la santé publique** [Internet]. Centre de collaboration nationale des déterminants de la santé, 2021 [cité 11 avril 2024]. 13 p. [Disponible en ligne](#)

Trousse d'interventions pour réduire les impacts sur la santé mentale lors des événements météorologiques extrêmes dans un contexte de changement climatiques. Webinaire [Internet]. RRSPO, 04/2020 [cité 11 avril 2024]. 1 heure. [Disponible en ligne](#)

Des principes d'action pour guider l'approche en promotion de la santé

Dans l'article « Eco-émotions et promotion de la santé » paru dans la revue « Education Santé en juin 2023, Julie Donjon (référente régionale santé mentale à l'Ireps Auvergne-Rhône-Alpes) et Lucie Pelosse, (référente santé-environnement à l'Ireps Auvergne-Rhône-Alpes et co-coordinatrice du Pôle Education et promotion de la Santé-environnement) décrivent 3 principes qui permettent de dépasser les blocages et favoriser le passage à l'action.

1. **Repolitiser le lien entre santé mentale et protection de l'environnement** signifie reconnaître que la souffrance causée par les préoccupations environnementales ne doit pas être considérée uniquement comme un problème individuel ou médical. L'éco-anxiété, par exemple, n'est pas une maladie en soi. Ses causes et ses réponses sont souvent liées à des questions sociales et politiques plus larges, telles que les inégalités sociales et les politiques environnementales. Il est donc essentiel de prendre en compte ces aspects sociétaux et politiques lorsqu'on aborde les questions de santé mentale liées à l'environnement.

Sources

Donjon Julie, Pelosse Lucie. **Eco-émotions et promotion de la santé** [Internet]. Education Santé, 06/2023 [cité 11 avril 2024] ; n°400 : pp. 5-9. [Disponible en ligne](#)

Foucart S. **Ramener la crise environnementale à notre cerveau, c'est déguiser de l'idéologie politique en vulgarisation scientifique** [Internet]. LeMonde.fr, 10/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Benoît I. **Vivre avec l'effondrement et revivre de ses cendres** [Internet]. Podcast France Culture, 13/09/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Donjon J. **Eco-anxiété, un enjeu de santé mentale ?** [Internet]. Santé mentale, 08/2022 [cité 11 avril 2024] ; Hors-série : 8 p. [Disponible en ligne](#)

2. **Reconnaître la réalité des inégalités sociales face aux dérèglements environnementaux et penser des actions visant à les réduire, en tenant compte des disparités de santé existantes.**
La promotion de la santé doit intégrer la justice sociale et environnementale. En plus des inégalités sociales, il est important de considérer les inégalités liées à l'âge, notamment le

rapport de force entre adultes et jeunes, qui peut marginaliser les jeunes face aux défis climatiques et engendrer un sentiment d'impuissance et de mépris.

Sources

Promouvoir la santé des populations, l'équité en santé et l'action climatiques : des stratégies de santé publique et cinq solutions climatiques bénéfiques pour la santé et l'équité en santé.

Association canadienne de Santé publique, CHASE, OPHA, 11/2023. 71 p. [Disponible en ligne](#)

Donjon Julie, Pelosse Lucie. **Eco-émotions et promotion de la santé** [Internet]. Education Santé, 06/2023 [cité 11 avril 2024] ; n°400 : pp. 5-9. [Disponible en ligne](#)

Ireps ARA. **Inégalités sociales de santé et Education promotion Santé Environnement** [Internet]. Focus, 11/2022 [cité 11 avril 2024] ; n°14. [Disponible en ligne](#)

Vivre avec l'effondrement et revivre de ses cendres ! [Internet]. Podcast France Culture, 13/09/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

3. **Partir du principe que toutes les émotions sont légitimes** et doivent être acceptées, mais les actions qui en résultent devraient être principalement collectives plutôt qu'individuelles. Par exemple, la colère ne devrait pas être dévalorisée, car elle peut être un moteur efficace pour l'action. Cependant, il est important de ne pas considérer les émotions comme la seule entrée pour accompagner les personnes : le travail autour des compétences psychosociales doit par exemple permettre d'aller vers le cognitif et le collectif.

Sources

Donjon Julie, Pelosse Lucie. **Eco-émotions et promotion de la santé** [Internet]. Education Santé, 06/2023 [cité 11 avril 2024] ; n°400 : pp. 5-9. [Disponible en ligne](#)

Face au réchauffement climatique, passer de l'éco-anxiété à l'éco-colère [Internet]. The conversation, 06/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Gina Thésée. **Décoloniser la colère : sa valeur et sa teneur épistémologique en éducation relative à l'environnement et l'écocitoyenneté** [Internet]. Cycle de conférence du Centr'ERE, 05/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Eco-anxiété, quand les émotions deviennent énergie collective [Internet]. Reporterre, 04/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Exemples d'approches et ressources

A l'occasion du webinaire « Le rôle de la promotion de la santé face aux émotions liées au dérèglement climatique » proposé, en 2022, par l'IREPS ARA et le Pôle Education Promotion Santé Environnement Auvergne-Rhône-Alpes, des ressources pour agir qui adoptent une approche de promotion de la santé ont été présentées :



Accompagnement psy
individuel ou collectif



Actions pour renouer
avec le Vivant



Actions de mise en lien
et outillage des pros



Renforcement des
compétences
psychosociales et
environnement

Illustration extraite du « **Rôle de la promotion de la santé face aux émotions liées au dérèglement climatique. Webinaire** [Internet]. IREPS ARA, Pôle Education Promotion Santé Environnement Auvergne-Rhône-Alpes, 10/11/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Focus – Actions pour renouer avec le vivant

Elles varient selon le type de professionnel et le public (cadre/objectif différent)

- Eco-thérapies : la reconnexion comme un levier en situation de mal-être souffrance (équithérapies, hortithérapie, éco-psychothérapies, etc.)
- Eco-pratiques préventives : shirin yoku ou méditation en forêt, ballades sensibles, etc.
- Pratiques éducatives dehors : pour préserver le bien-être mais aussi l'environnement (ex : jardins partagés, jardins pédagogiques/thérapeutiques, Ecole dehors, etc.)

Sources

Calvez Morgan. **Promotion de la santé par le contact avec la nature. Sélection bibliographique. Février 2024** [Internet]. Rennes : Promotion santé Bretagne, 2024 [cité 11 avril 2024]. 2 p. [Disponible en ligne](#)

Webinaire 6. Santé psychique et environnement : des liens multiples. « L'éco-psychologie, prendre soin de la terre, pour prendre soin de soi » [Internet]. IREPS ARA, 10/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Webinaire 2. Santé psychique et environnement : des liens multiples. « Les bienfaits de la nature sur la santé psychique » [Internet]. IREPS ARA, 09/2021 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Focus – Le renforcement des compétences psychosociales (CPS) pour agir face à la crise environnementale

Définition des CPS actualisée :

« Les CPS constituent un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et 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 ».

Il ne s'agit pas de permettre aux humains de résister à un environnement de plus en plus dégradé sans chercher à agir sur les causes, mais de mettre leurs compétences au service de l'intelligence collective pour s'affirmer, résister, inventer des nouvelles formes d'organisation alliant relation aux autres et au vivant. Les CPS apparaissent ainsi comme un réel levier face à l'urgence environnementale.

Sources

Ireps ARA. **Les compétences psychosociales : un levier pour éduquer à la santé-environnement** [Internet]. Pôle ESE, 15/12/2023 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Bec Emilie. **Eco-anxiété : des pistes pour agir. Enfants, ados et jeunes adultes** [Internet]. CREAI-ORS Occitanie, Drapps Occitanie, 11/2023 [cité 11 avril 2024]. 86 p. [Disponible en ligne](#)

Compétences psychosociales (CPS) [Internet]. Santé publique France, 10/2022 [cité 11 avril 2024]. [Disponible en ligne](#)

Pour découvrir des actions et des acteur-ric-e-s ressources sur les liens entre santé psychique et environnement, consultez :

Sagni Andrea (Coord.). **Faire le lien entre santé mentale & environnement en promotion de la santé : document interactif sur le repérage et la capitalisation de pratiques en Auvergne-Rhône-Alpes.** [Internet]. IREPS ARA, EMERGENCE ARA, 10/2023 [cité 11 avril 2024]. 77 p. [Disponible en ligne](#)

Fresque réalisée par une facilitatrice graphique, Philine Bellenoue, le 24 juin 2022, lors d'une journée de conférence et d'animations sur l'éco-anxiété, organisée par le CCAS et la Ville de Poitiers et animée par Alice Desbiolles.

