

## Les éco-émotions, enjeu de santé mentale majeur des années à venir ?

“Identifying Types of Eco-Anxiety, Eco-Guilt, Eco-Grief, and Eco-Coping in a Climate-Sensitive Population : A Qualitative Study” est une étude réalisée par C. Ágoston *et al.* et publiée en 2022 par l’International Journal of Environmental Research and Public Health. L’intérêt de cet article est de définir différentes émotions liées à la situation environnementale, appelées “éco-émotions”, et de souligner leurs impacts. De cet article, La Fabrique Écologique retient trois points essentiels :

**#1** Les éco-émotions désignent les sentiments ressentis face à la crise écologique. Les auteurs répertorient quatre grands types d’éco-émotions :

- L’éco-anxiété, qui est un type particulier de stress lié aux problématiques environnementales ;
- L’éco-culpabilité, qui intervient lorsque les individus réalisent qu’ils ont violé des normes de comportement qui existent dans la société ou qu’ils se sont eux-mêmes fixées ;
- L’éco-deuil, qui est une réponse à une perte liée à la destruction physique de l’environnement ou à des dégradations futures anticipées ;
- L’éco-adaptation, qui regroupe différentes stratégies adaptatives pour gérer les éco-émotions et qui renforcent le comportement pro-environnemental.

L’objectif de cet article est de fournir une définition et une analyse qualitative approfondie des phénomènes psychologiques liés au changement climatique, afin de faciliter l’accompagnement des populations sensibles à cette problématique.

**#2** Les auteurs soulignent la complexité de ces émotions, qui se subdivisent en sous-types induisant différents comportements. Par exemple, un sous-type d’éco-culpabilité est l’autocritique, qui se traduit par une tendance à l’amélioration des comportements individuels visant à réduire l’impact

environnemental. Un autre sous-type d’éco-culpabilité est la « responsabilité individuelle prophétique ». Également associée à un comportement plus respectueux de l’environnement, la responsabilité individuelle prophétique se traduit par la reconnaissance soudaine de l’impact de l’humanité ou de son propre impact sur l’environnement.

**#3** Plusieurs types de mécanismes d’adaptation aux éco-émotions ont été identifiés par les auteurs. Un premier exemple est le fait d’adopter de nouveaux comportements dans sa vie quotidienne ou de l’envisager. Une autre stratégie est la confrontation, qui se traduit par le fait d’essayer de persuader d’autres personnes de changer de comportement, quitte à générer des conflits interpersonnels. Si les deux mécanismes d’adaptation sont symptomatiques d’un engagement écologique plus important, l’étude montre que le premier s’accompagne souvent d’une diminution des émotions négatives, tandis que la confrontation a tendance à les intensifier.

### Situation en France

Bien que les éco-émotions ne figurent pas encore dans la liste des pathologies du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM), selon un sondage Ifop (2022), 67 % des français déclarent ressentir de la peur face à l’avenir de la planète. Pour 34 % d’entre eux, leurs éco-émotions impactent leur santé mentale au quotidien. Cet impact est jugé considérable par 11 % des français, ainsi que par 20 % des femmes entre 25 et 34 ans, qui constituent un public particulièrement touché.

### L’avis de Pauline Bureau, Vice-présidente de LFE

Reconnaître la réalité des éco-émotions, c’est admettre que le bien-être et la psyché humaine sont intimement liés à la santé de la planète : c’est faire un pas vers une représentation plus symbiotique de notre rapport à l’environnement, conception tout à fait prometteuse.