

NUAGES NOIRS

Eco-anxiété : les entreprises vont devoir s'adapter

De nombreux salariés ne se reconnaissent pas dans les valeurs environnementales de leur employeur, jusqu'à en éprouver un mal-être.

PAR SÉBASTIEN JULIAN

Soucieux de préserver la planète, Thomas voulait changer les choses au bureau. Employé au service marketing d'un groupe agroalimentaire, il militait pour plus de recyclage, un moindre usage des supports de vente en plastique... Hélas, on ne change pas aisément une entreprise familiale de plus d'un demi-siècle d'existence. « Il n'y avait pas d'écoute. Mes propositions étaient systématiquement rejetées, raconte l'ancien salarié. Au fil du temps, la situation s'est envenimée. Je n'étais plus l'écolo sympathique mais la bête noire. J'ai été victime de harcèlement et même de menaces », raconte-t-il. Après des mois de souffrance au travail, Thomas parvient à négocier une rupture conventionnelle et quitte son poste, éccœuré.

Un cas isolé ? Pas si sûr. Dans les entreprises ou les grandes institutions, nombre d'employés s'interrogent en voyant leurs valeurs diverger fortement de celles de leur employeur. Et si certains parviennent à faire le dos rond, d'autres perdent le sommeil, la motivation ou finissent même en dépression. Pierre-Eric Sutter, psychologue du travail, voit monter le phénomène depuis quelques années. « Ma patiente zéro remonte à 2016, raconte-t-il. C'est à cette époque que j'ai commencé mes recherches sur l'éco-anxiété. » Depuis, de

l'eau a coulé sous les ponts et ce mal-être, qui émerge en réaction à la dégradation de la planète et à l'inaction d'une bonne partie de la société, a largement été documenté. Mais l'ampleur du phénomène reste mal connue, et probablement sous-estimée.

En 2022, Pierre-Eric Sutter a supervisé des recherches sur un échantillon de 3500 personnes. « Que cela soit bien clair : il ne s'agissait pas d'un sondage mais d'un diagnostic établi à l'aide d'outils scienti-

« Le fait d'être prise pour l'écolo de service ne faisait que m'exaspérer davantage »

fiques permettant de classer les différents types de symptômes et leur gravité. Les résultats nous ont fait l'effet d'une bombe : 5 % des personnes de l'échantillon présentaient des signes sérieux nécessitant un accompagnement psychologique. Si cette proportion s'appliquait à l'ensemble de la population, nous aurions en France 2,5 millions d'éco-anxieux. Un vrai problème de santé publique ! »



MARI FOUZ

Contrairement aux idées reçues, il ne s'agit pas d'une affection réservée aux plus jeunes. « Nous avons autant de quinquagénaires que de trentenaires, ou moins. Autre point intéressant, le phénomène touche à peu près autant les hommes que les femmes. Enfin, la proportion d'éco-anxieux apparaît plus forte chez les plus diplômés », précise Pierre-Eric Sutter.

Sylvie Chamberlin, fondatrice de CHS Conseil, une société de coaching pour les dirigeants et leurs équipes, confirme : dans les grandes entreprises qui avancent en matière de transition et recrutent des ingénieurs sensibles aux questions d'environnement, la proportion d'éco-anxieux est relativement plus forte. Signe qu'une forme de « contamination » peut se mettre en place.

Sur le plan individuel en revanche, l'éco-anxiété commence souvent de la même manière. « Les gens absorbent un flux de mauvaises nouvelles, puis ils vont les vérifier et y superposent des couches d'informations négatives. Au bout d'un moment, un déséquilibre se crée. Vous êtes pris dans une rumination, avec un disque dur de données alarmantes qui tourne en boucle dans votre tête », détaille



Pierre-Eric Sutter. Mélanie est passée par là. « J'étais à l'affût du moindre geste écolo. Par exemple, la présence de plastique à la cantine, ou les achats d'un collègue passés sur Shein... Je n'entendais plus le positif. Mon hypersensibilité rendait toute relation compliquée, y compris au travail. Le fait d'être prise pour l'écolo de service ne faisait que m'exaspérer davantage », témoigne cette quadra habitant dans l'Ain.

« Il ne faut pas sous-estimer l'importance de ce mal-être, prévient Pierre-Eric Sutter. S'il perdure et s'intensifie, il peut conduire les personnes concernées vers des dépressions réactionnelles ou des troubles anxieux. Par exemple, l'un de mes patients s'est retrouvé en hôpital psychiatrique car il avait trop tardé à consulter. Atteint de tendance suicidaire, il ne voyait plus d'avenir possible. Il s'agit heureusement d'un cas exceptionnel. » Et d'un avertissement pour les entreprises qui doivent se montrer davantage à l'écoute.

« On l'oublie trop souvent, mais elles ont l'obligation d'assurer la santé mentale des salariés », insiste Jean-François Naton, conseiller CGT et rapporteur de l'avis du Conseil économique social et environnemental (CESE) sur la santé au travail et le

changement climatique. « Les éco-anxieux constituent la pointe de la conscience écologique. Le caractère sain de leur réaction face aux risques qui pèsent sur notre futur ne fait aucun doute. Il serait logique de s'appuyer sur eux pour faire avancer les choses », poursuit-il. Or ce n'est pas toujours ce que l'on constate sur le terrain.

À l'occasion d'une enquête récente sur les effets du climat au travail, le CESE a recueilli de nombreux témoignages. « Peu de grandes entreprises ont joué le jeu, mais on voit clairement que les éco-anxieux sont trop souvent considérés comme des personnes fragiles, incapables de s'adapter. Ce dénigrement rappelle, hélas, les vagues de suicides passées dans plusieurs sociétés françaises », précise Jean-François Naton.

Les entreprises progressent tout de même sur les questions climatiques. Le patronat a voté l'avis du CESE et ses 17 recommandations, dont celle demandant d'inscrire l'écoute des salariés parmi les principes généraux de prévention du Code du travail. La Convention des entreprises pour le climat, créée en 2021, vise également à favoriser l'émergence de solutions concrètes pour faire baisser les

émissions de gaz à effet de serre. Enfin, certaines sociétés, comme Mustela ou La Camif, n'hésitent pas à produire autrement ou éviter certaines opérations commerciales sur Internet, même si cela leur coûte une partie de leur chiffre d'affaires.

Malgré ces efforts, un grand nombre d'acteurs restent figés. « Pour de nombreuses entreprises qui ne souhaitent pas changer en profondeur leur activité, il est tentant de rester dans le superficiel et de s'en satisfaire », constate Philippe Zaouati, fondateur et directeur général de Mirova, une société de gestion d'actifs spécialisée dans l'investissement durable.

Beaucoup se contentent, par exemple, de sensibiliser leurs salariés grâce à la Fresque du climat. Mais cet outil, aux vertus pédagogiques évidentes, n'a pas toujours les effets escomptés. « Le jeu en est encore à sa première version, et les "fresqueurs" ne sont pas toujours bien formés. Résultat : ils augmentent souvent l'éco-anxiété chez les participants ! » confie un salarié rompu à ces séances. Certains animateurs reconnaissent leurs erreurs, comme cet employé de l'ONF qui, à ses débuts, avait l'impression de dégoupiller une grenade, laissant ensuite les participants sans soutien psychologique. « Les séances se déroulent parfois à l'étranger. Les salariés prennent l'avion pour y participer et ils mangent ensuite de la viande au repas. Il n'y a pas toujours de logique », témoigne Sylvie Chamberlin.

« En négligeant l'éco-anxiété et en refusant de retravailler leurs valeurs, les entreprises risquent à terme de désengager les salariés et de rencontrer des problèmes croissants de recrutement, poursuit la coach. Nous avons eu récemment le cas d'une femme, responsable RSE d'un grand groupe de mode. Son employeur lui demandait de prendre l'avion en permanence. Elle a quitté son poste. » Ancienne responsable de magasin dans la grande distribution, Marie dit ne plus vouloir travailler dans cette branche : « On y crée bien trop de gaspillage. » Pour son avenir, la jeune Parisienne de 29 ans a trouvé la solution : créer sa propre entreprise, une plateforme destinée à aiguiller les personnes qui ne veulent plus prendre l'avion pour voyager, et s'engager discrètement dans la désobéissance civile. Depuis qu'elle suit cette voie, son éco-anxiété a largement diminué. ✱