

ÉCO-ANXIÉTÉ EN FRANCE (ÉTUDE 2025, RÉSUMÉ)



EXPERTISES

État des lieux
Seuils de préoccupation clinique
Variables déterminantes

RÉSUMÉ DÉTAILLÉ RAPPORT FINAL

15 avril 2025

NOTE DES AUTEURS - AVERTISSEMENT

Ce rapport s'appuie sur un travail doctoral en cours relatif à l'éco-anxiété, réalisé par Pierre-Eric SUTTER et dirigé par le professeur Jean-Luc BERNAUD au sein du Conservatoire National des arts et métiers (CNAM). La méthode et les analyses d'échantillonnage utilisées dans la présente étude sont issues d'un article scientifique relatif à l'étalonnage de l'échelle « HEAS-FR » (outil de mesure psychométrique de l'éco-anxiété), en cours de soumission auprès de la revue « *Journal of Environmental Psychology* », à comité de lecture international.

Cette étude est la première étude menée sur un échantillon représentatif de la population française, incluant 998 individus. Les extrapolations des niveaux d'éco-anxiété sur l'ensemble de la population française des 15-64 ans sont des projections indicatives et non des prédictions. De futurs travaux sur l'éco-anxiété en France à l'aide d'échantillons plus importants pourraient être pertinents pour approfondir les tendances identifiées dans la présente étude.

REMERCIEMENTS

Tous nos remerciements s'adressent à ceux qui nous ont inspirés, apporté leur expertise et donné de précieux conseils : les professeurs Jean-Luc BERNAUD (CNAM, laboratoire CRTD, INETOP, Psychologie de l'orientation, 75005 Paris), Charles MARTIN-KRUMM (Université de Lorraine Metz, Département de psychologie, laboratoire APEMAC/EPsAM/UR 4360, 57000 Metz), Fabien FENOUILLET (Université Paris Nanterre, Département de psychologie, Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et Psychologie, 92000 Nanterre), Loïc STEFFAN (Institut universitaire Champollion, 81000 Albi) et Stéphane DELINE (chercheur indépendant, 35000 Rennes).

Nos remerciements s'adressent également aux organismes et personnes qui nous ont fait confiance et ont rendu possible cette étude : l'ADEME (Valérie Martin) et e5t (Myriam Maestroni).

CITATION DE CE RAPPORT

Sutter, P.-E., Chamberlin S. & Messmer L. (2025). *Éco-anxiété en France (étude 2025)*. ADEME. 86 pages.

Cet ouvrage est disponible en ligne <https://librairie.ademe.fr/>

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle (art. L 122-4) et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées (art. 122-5) les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé de copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 à L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

Ce document est diffusé par l'ADEME

ADEME

20, avenue du Grésillé

BP 90 06 | 49004 Angers Cedex 01

Étude réalisée par l'Observatoire de l'éco-anxiété porté par Econoia, Sutter, P.-E., Chamberlin S. & Messmer L. et soutenue par l'ADEME et E5t

Projet de recherche coordonné par Pierre-Eric SUTTER

Coordination technique - ADEME : Valérie MARTIN

Direction/Service : Direction Exécutive de Mobilisation pour la Transition Ecologique / Service Mobilisation Citoyenne et Médias

Abstract

L'éco-anxiété, définie par les chercheurs comme une détresse psychologique (mal-être) découlant des inquiétudes face à la crise environnementale, est un sujet de préoccupation exponentielle pour les populations mondiales. Les médias et la recherche s'en font l'écho, sans que l'on en connaisse précisément l'impact sur la population française. `

D'où la nécessité d'en établir l'état des lieux de façon objectivée. C'est l'une des ambitions de ce travail, première étude réalisée en France à partir d'un échantillon représentatif (de 15 à 64 ans concernant par extrapolation 42 millions de Français).

En complément, ce travail a permis d'améliorer l'approche de mesure de l'éco-anxiété, fondée sur un concept solide et un outil diagnostic construit scientifiquement, et de proposer un étalonnage original de catégories d'intensité croissante. Il permet de comprendre que l'éco-anxiété est un *continuum* avec des scores et des symptômes progressifs, révélant trois catégories générales d'éco-anxieux au sein de la population française.

D'abord, 31,5 millions de Français ne seraient pas du tout éco-anxieux, peu ou très peu. Ensuite, 6,3 millions seraient moyennement éco-anxieux avec de premiers symptômes qu'il convient de ne pas laisser s'aggraver. Enfin, 2,1 millions seraient fortement éco-anxieux et 2,1 millions très fortement éco-anxieux, au point de devoir bénéficier d'un suivi psychologique, avec un risque pour 420.000 d'entre eux de basculer vers une psychopathologie tierce connue (dépression réactionnelle ou trouble anxieux).

Aucune catégorie sociodémographique n'est épargnée par l'éco-anxiété, mais à des degrés différents. Elle touche plus les femmes que les hommes mais pas seulement les plus jeunes, contrairement à l'idée reçue. Les Bac+3 sont les plus éco-anxieux, les sans diplômes le moins. La CSP la moins éco-anxieuse est celle des retraités. Habiter en grande agglomération et en région parisienne accroît l'éco-anxiété, de même que l'intérêt pour l'environnement.

Pour préserver la santé mentale des éco-anxieux, une prise en charge curative et préventive de l'éco-anxiété serait nécessaire aux niveaux individuel, collectif et sociétal, pour dépasser le problème de santé publique et transformer l'énergie négative de l'éco-anxiété en énergie positive de résilience tournée vers l'éco-engagement, au service de la transition environnementale.

Abstract

Eco-anxiety, defined by researchers as psychological distress arising from concerns about the environmental crisis, is a subject of exponential concern for global populations. The media and research echo it, without knowing precisely its impact on the French population.

Hence the need for an objective assessment of the situation. This is one of the aims of this study, the first to be carried out in France based on a representative sample (from 15 to 64 years of age, i.e. 42 million French people by extrapolation).

In addition, this work has made it possible to improve the approach to measuring eco-anxiety, based on a solid concept and a scientifically constructed diagnostic tool, and to propose an original calibration of categories of increasing intensity. It allows us to understand that eco-anxiety is a continuum with progressive scores and symptoms, revealing three general categories of eco-anxious people within the French population.

Firstly, 31.5 million French people are not eco-anxious at all, little or very little. Then, 6.3 million are moderately eco-anxious, with initial symptoms that should not be allowed to worsen. Finally, 2.1 million are severely eco-anxious and 2.1 million very severely eco-anxious, to the point of requiring psychological follow-up. 420,000 of them are at risk of slipping into a known third-party psychopathology (reactive depression or anxiety disorder).

Eco-anxiety affects all socio-demographic categories, but to varying degrees. Eco-anxiety affects women more than men, but not only younger people, contrary to popular belief. Bac+3 graduates are the most eco-anxious, those with no qualifications the least. Pensioners are the least eco-anxious. Living in large conurbations and the Paris region increases eco-anxiety, as does interest for the environment.

To preserve the mental health of eco-anxious people, curative and preventive management of eco-anxiety would be necessary, at individual, collective and societal levels, to go beyond the public health problem and transform the negative energy of eco-anxiety into the positive energy of resilience turned towards eco-engagement, in the service of environmental transition.

1 Résumé détaillé du rapport

1.1 Préambule

L'éco-anxiété – définie par les chercheurs comme une détresse psychologique (mal-être) liée aux inquiétudes face à la crise environnementale –, est un sujet de **préoccupation grandissante**, non seulement pour les **Français qui en souffrent**, mais aussi pour les **praticiens** qui peuvent se trouver désemparés face à ceux qui s'estiment éco-anxieux, notamment quant aux **soins à leur administrer**, en l'absence de tableaux cliniques officiels. En complément, **de plus en plus d'employeurs ou d'ONG** sollicitent des praticiens en prévention de la santé mentale pour les aider à **prévenir les conséquences de l'éco-anxiété**. Les **médias** (exponentiellement depuis 2021 cf. Sutter et Chamberlin, 2023) et la **recherche** (depuis 1997 cf. Fougier, 2021) se font l'écho de ce phénomène qui semble prendre une **ampleur qui s'accroît**, à la mesure de la crise environnementale. Il n'est plus possible de négliger voire d'ignorer ce phénomène qui est en train de devenir un **enjeu de santé mentale, voire de santé publique**. Selon cette analyse, c'est donc – ou cela devrait être – aussi un sujet de préoccupation pour les **institutions**.

Toutefois, aucune étude n'avait été réalisée jusqu'à maintenant sur un échantillon représentatif de la population pour donner une **visibilité objectivée sur ce phénomène en France**. La présente étude a pour finalité de combler cette lacune, d'une part en mesurant le niveau d'éco-anxiété des Français sur un échantillon qui possède les mêmes caractéristiques que l'ensemble de la population nationale, d'autre part en s'appuyant sur un **référentiel de symptômes psychologiques** et un **outil de diagnostic** (construits et validés scientifiquement), permettant de **cerner les « maux » (c.-à-d., les symptômes) de l'éco-anxiété et non de sonder les opinions à partir du « mot » éco-anxiété**.

Précisons que cette étude n'a pas la prétention d'être ni une étude épidémiologique ni une étude clinique sur les psychopathologies déclenchées par l'éco-anxiété mais une **étude du champ des Sciences humaines et sociales (SHS)** – plus particulièrement de la psychologie sociale – évaluant la **perception qu'ont les Français de leurs inquiétudes quant à la crise environnementale et les risques pour leur santé mentale**. Elle mesure la détresse psychologique qu'est l'éco-anxiété – **qui n'est pas une psychopathologie mais qui peut conduire à des psychopathologies connues** (par ex. dépression ou troubles anxieux) dans les cas d'intensité les plus extrêmes, **sans pour autant révéler une situation systématiquement "pré-pathologique"**.

Il est important aussi de noter que cette étude a mesuré l'éco-anxiété, c.-à-d. **les souffrances découlant des inquiétudes face à la crise environnementale** – à ne confondre ni avec l'éco-lucidité, c.-à-d. la prise de conscience de ces enjeux et de la nécessité de mener la transition environnementale, ni avec l'éco-engagement c.-à-d. la mise en mouvement vers la transition, **qui peuvent s'accompagner d'inquiétudes sans pour autant entraîner de la souffrance**. Dit autrement, il s'agit ici d'évaluer le **niveau d'inquiétude des Français et son éventuel impact sur leur santé mentale**, plus que leur niveau de conscience vis-à-vis de la crise environnementale ou leur engagement à la résoudre. Les enseignements essentiels et principaux chiffres de l'étude réalisée sont présentés dans ce résumé, puis développés et approfondis dans la suite du présent rapport.

Avertissement : les extrapolations des résultats sur la population française ne sont pas des prédictions mais des projections indicatives qui ont pour but d'estimer par grande tendance les catégories d'intensité d'éco-anxiété.

1.2 Enseignements essentiels : ce qu'il faut retenir

La présente étude s'appuie sur une revue de littérature de travaux empiriques et scientifiques concernant l'éco-anxiété, en particulier ceux de **Hogg et al. (2021)**, qui inclut un **tableau nosographique pertinent du point de vue clinique** et une **instrumentation psychométrique validée**. Ces travaux de recherche ont été centraux dans le présent travail.

1.2.1 L'éco-anxiété : une détresse psychologique, un processus adaptatif

Hogg et al. (2021) définissent l'éco-anxiété comme un « **état psychologique de détresse mentale et émotionnelle** qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux ».

Cette définition montre que le concept d'éco-anxiété renvoie **d'abord à des préoccupations légitimes relatives à la crise environnementale**, rationnellement documentée par nombre de recherches des sciences « dures ». Le concept d'éco-anxiété renvoie **ensuite**, dans ses manifestations croissantes, **aux menaces sur le bien-être psychologique** allant jusqu'à **affecter la santé mentale**, à son pic d'intensité. En ce sens, **l'éco-anxiété n'est pas une maladie mais peut rendre gravement malade**.

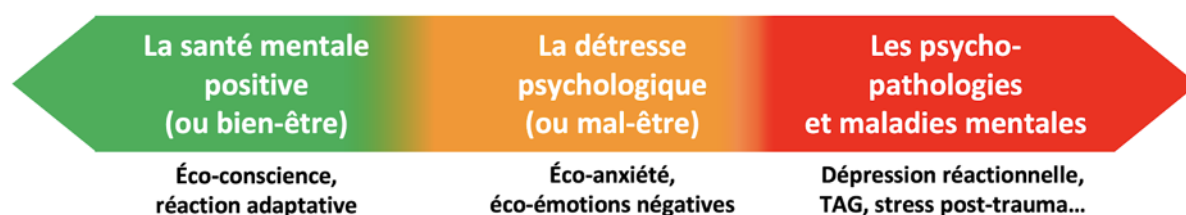


Figure 1 : Continuum des 3 états en santé mentale

De fait, l'éco-anxiété doit être appréhendée comme une **détresse psychologique progressive** : elle se place sur un **continuum** (cf. figure 1) situé entre la santé mentale positive (bien-être psychologique) et les psychopathologies (ou maladies mentales) **susceptibles de toucher un nombre grandissant de Français**, à mesure que son intensité s'accroît, au rythme de l'annonce de catastrophes écologiques, qui augmentent leurs inquiétudes. **Si l'éco-anxiété se chronicise ou s'intensifie et que rien n'est fait pour l'enrayer**, elle peut donc **évoluer défavorablement**.

Cependant, l'éco-anxiété peut tout autant **évoluer favorablement**, dès lors qu'elle est envisagée comme un **processus adaptatif** face à la crise environnementale, **à condition qu'une régulation émotionnelle** (diminuant les inquiétudes) **et un passage à l'éco-action adapté aux ressources de l'individu** (accroissant son pouvoir-d'agir) **soient trouvés**.

L'éco-anxiété traduit des **inquiétudes résultant d'une prise de conscience plus ou moins aigüe** de la crise environnementale, de ses enjeux et de ses conséquences (« éco-conscience » ou « éco-lucidité »). Quand elle n'est pas paralysante et qu'elle se transforme en passage à l'action (« éco-engagement »), elle peut ainsi être considérée, comme l'un des **leviers pouvant contribuer à la transition environnementale** dont nos sociétés thermo-industrielles ont besoin. Ainsi, le concept d'éco-anxiété **ne peut être utilisé comme synonyme d'éco-lucidité ou d'éco-engagement** quand bien même ils sont liés, comme vu *supra*, au risque **d'invisibiliser la souffrance des éco-anxieux**.

Par ailleurs, l'éco-anxiété ne doit plus être **minimisée ou ramenée à un phénomène de mode**. Plus important encore, elle ne doit pas être réduite à un **argument idéologique** négligeant les souffrances des éco-anxieux.

L'éco-anxiété, lorsqu'elle est diagnostiquée avec un fort niveau d'intensité d'inquiétudes, **menace bien la santé mentale des individus**. Toutefois, comme le montrent les travaux de recherche, **du fait qu'elle est une détresse psychologique** (ou mal-être psychologique), **elle est à distinguer des psychopathologies** (ou maladies psychiatriques). L'éco-anxiété **ne peut (et ne doit) pas non plus être confondue avec les troubles anxieux ou la dépression** (quand bien même la chronicité et l'intensité de ces symptômes augmentant, ils peuvent conduire à ces psychopathologies).

1.2.2 La mesure de l'intensité de l'éco-anxiété et de ses manifestations

Dans leur nosographie (c.-à-d. le tableau clinique des symptômes de l'éco-anxiété), Hogg et al. (2021) décrivent **4 familles de manifestations éco-anxieuses** : les symptômes **affectifs** (inquiétudes, manifestations anxieuses), **cognitifs** (ruminations de pensées négatives relatives à l'environnement), **comportementaux** (troubles du sommeil, perte d'énergie au travail ou dans la vie personnelle, isolement social) et **conatifs** (anxiété de ne pas en faire assez pour l'environnement). À travers une échelle en 13 items mesurant l'intensité de ces manifestations éco-anxieuses constituant la *Hogg eco-anxiety scale* (HEAS), Hogg et al. (2021) proposent un outil psychométrique, validé scientifiquement, susceptible **d'aider les praticiens au diagnostic différentiel des inquiétudes**, en calculant un score à partir des réponses individuelles (sur un score total de 39).

A partir d'un score d'éco-anxiété plus ou moins important sur l'échelle HEAS (et donc, en fonction des symptômes de fonctionnement au niveau affectif, cognitif, comportemental ou encore conatif de l'individu), il était en effet possible de **déterminer le niveau de détresse psychologique d'un individu**.

Toutefois, il est important de noter que les recherches n'avaient jusqu'à présent pas proposé d'étalonnage pour cet outil psychométrique, ainsi que le font par ex. les tests de QI avec les différentes catégories d'intelligence. Les travaux princeps de Hogg et al. (2021) ne donnaient **aucun repère en termes de comparaison à une population de référence** : à partir de quel score l'éco-anxiété est-elle **à risque** pour le fonctionnement général de l'individu ? Autrement dit, **à quel niveau d'éco-anxiété faut-il comprendre que la santé mentale de l'individu est menacée ?**

De plus, bien que l'HEAS fût pertinent pour évaluer la détresse psychologique individuelle, il ne permettait pas de comprendre **l'ampleur de l'éco-anxiété comme phénomène de société**. Par conséquent, il était nécessaire de réaliser un étalonnage de la version française de l'échelle de mesure de l'éco-anxiété (Sutter et al., 2023 ; Mathé et al., 2023) sur un échantillon représentatif de la population française.

Ce travail est une première, dans la mesure où l'étalonnage de l'intensité de l'éco-anxiété n'avait jamais été réalisé en France. Ainsi, il permet de **dresser l'état des lieux** de ce phénomène, de **catégoriser des niveaux d'intensité des manifestations éco-anxieuses** (afin d'identifier des scores-seuil de risque et de dangerosité pour la santé mentale) et enfin, **d'examiner l'influence potentielle de variables socio-démographiques** sur l'intensité de l'éco-anxiété des Français.

1.2.3 Une première en France : étalonner l'intensité de l'éco-anxiété

Pour effectuer **l'état des lieux de l'éco-anxiété en France** avec une approche objective qui rende compte du *continuum* qu'est cette détresse psychologique, l'étalonnage de l'intensité de l'éco-anxiété a été réalisé dans cette étude (suivant la méthode des rangs percentiles) sur un échantillon représentatif de la population française (recruté suivant la méthode des quotas).

Il s'agissait préalablement d'établir **les différentes catégories d'intensité d'éco-anxiété** en fonction du score obtenu par les répondants à l'HEAS (voir tableau 1 *infra*), pour **ensuite pouvoir déclarer quantitativement** (nombre de cas) et **identifier qualitativement** (types de symptômes) **les menaces à la santé mentale des Français**.

À partir de la distribution des scores d'éco-anxiété rapportés par les individus, **sept catégories d'intensité de l'éco-anxiété ont été définies**, allant de « Pas du tout éco-anxieux » à « Très fortement éco-anxieux ». Pour les symptômes les plus sévères, deux scores-seuil de **préoccupation clinique** ont été déterminés :

1/ Seuil de risque. Un premier score-seuil a été déterminé et marque la **limite basse** de la dernière catégorie d'intensité de l'éco-anxiété : « **Très fortement éco-anxieux** ». Il se situe au score de 25/39 – confirmant les observations de Sutter et al. (2023) sur une **population d'individus reçus en psychothérapie** pour le motif d'éco-anxiété.

2/ Seuil de dangerosité. Un second score-seuil a été déterminé et marque la **limite haute** de la dernière catégorie d'intensité de l'éco-anxiété : « **Très fortement éco-anxieux** ». Il se situe au score de 33/39 et constitue l'état le plus proche d'un état psychopathologique tiers. Dit autrement, ils concernent les **personnes en alerte santé, avec une éco-anxiété telle qu'elle peut basculer vers une psychopathologie réactionnelle**.

Score éco-anxiété	Catégorie d'intensité
0	Pas du tout éco-anxieux
1-8	Très peu éco-anxieux
9-12	Peu éco-anxieux
13-19	Moyennement éco-anxieux
20-24	Fortement éco-anxieux
25-32	Très fortement éco-anxieux...
33-39	...en risque psychopathologique

Tableau 1 : Catégories d'intensité d'éco-anxiété en fonction du score obtenu à l'HEAS

Les résultats globaux ventilés en sept catégories d'intensité peuvent se résumer plus simplement en trois classes afin d'avoir un aperçu rapide des principales tendances en matière de santé mentale (figure 2) :

1/ la classe 1, pour les trois premières catégories d'intensité (« Pas du tout », « Très peu » et « Peu » éco-anxieux) rassemble des individus **pas ou très peu ou peu inquiets**, c.-à-d. qu'ils n'ont pas de symptômes d'éco-anxiété ou n'en éprouvent que très peu ou peu ; cela n'affecte pas leur état de santé mentale positive (bien-être psychologique), ce qui ne provoque pas de détresse psychologique (mal-être psychologique). **Ainsi, bien qu'ils puissent ressentir parfois de l'inquiétude en lien avec la crise environnementale, cette inquiétude est trop peu intense pour menacer leur santé mentale.** Cette classe concerne 75% de Français.

2/ La classe 2, celle des répondants « Moyennement éco-anxieux », représente un point de bascule vers deux possibilités : l'aggravement des symptômes ou leur atténuation. Première possibilité : **les premiers symptômes d'inquiétude apparaissent et commencent à se chroniciser**, montrant que l'état mental évolue vers un certain mal-être psychologique – à supposer qu'il était précédemment à un niveau d'intensité plus faible. Deuxième possibilité : **les symptômes d'inquiétude s'atténuent** ; cette possibilité concerne les personnes dont l'éco-anxiété est en train de s'apaiser et qui retrouvent une santé mentale positive. Cette classe touche 15% de Français.

3/ La classe 3, regroupe les répondants présentant les **inquiétudes les plus fortes** qui se situent dans les catégories « Fortement » et « Très fortement éco-anxieux » dont ceux « En risque pathologique ». Ce sont ceux avec une **détresse psychologique prononcée, voire très prononcée et un risque important pour leur santé mentale**. Cette classe regroupe 10% de Français.

Différencier ces catégories et classes est important pour envisager une prise en charge adaptée de ces populations.

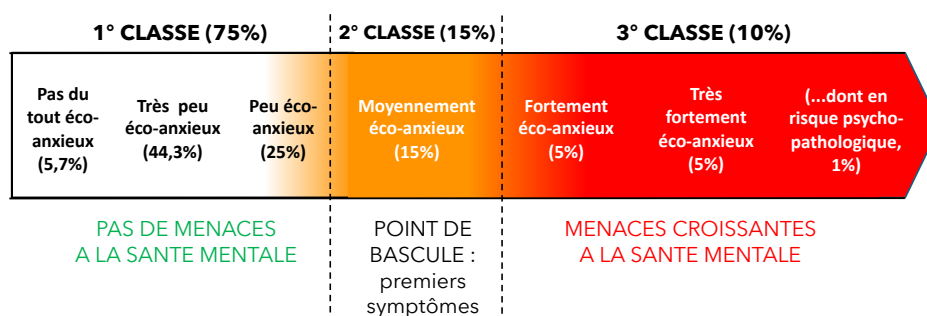


Figure 2 : Catégories d'intensité d'éco-anxiété et classes de résultats

Enfin, l'étalonnage a permis d'examiner l'influence de certaines variables socio-démographiques (par ex., le genre, l'âge, la région habitée) sur l'éco-anxiété et de formaliser des profils-type d'intensité d'éco-anxiété variables – caractérisés par différents symptômes cliniques – et d'établir des *personas*.

1.3 Principaux résultats

1.3.1 État des lieux de l'éco-anxiété en France par catégories d'intensité

La présente étude, réalisée avec un échantillon de 998 répondants âgés de 15 à 64 ans, représentatif de la population française (soit 42 millions de Français par extrapolation), montre un certain nombre de **chiffres édifiants** :

- **31,5 millions de Français (75%) ne seraient pas menacés par l'éco-anxiété parce qu'ils ne sont pas du tout éco-anxieux (2,4 millions), le seraient très peu (18,6 millions) ou peu (10,5 millions).**
- A l'inverse, **2,1 millions de Français (5%) se sentiraient très fortement éco-anxieux au point qu'ils devraient bénéficier d'un suivi psychologique, parce que l'éco-anxiété menace leur santé mentale.**
- Parmi ces 2,1 millions de Français très fortement éco-anxieux, **420.000 d'entre eux seraient en risque psychopathologique du fait qu'ils sont susceptibles de basculer dans une forme de trouble psychopathologique connu** (dépression réactionnelle, trouble anxieux).
- **6,3 millions de Français seraient moyennement éco-anxieux** (soit 15% de Français), ils ont quelques symptômes d'éco-anxiété qui commencent à se chroniciser ; leur santé n'est pas encore menacée. Cette catégorie représente un point de bascule vers une menace à la santé mentale si l'éco-anxiété s'intensifie et s'installe dans le temps. Toutefois, certains d'entre eux sont également susceptibles d'évoluer vers la catégorie inférieure, sans que l'on puisse en déterminer la proportion.
- **Enfin, 2,1 millions de Français (5%) seraient fortement éco-anxieux.** Ils ont bon nombre de symptômes d'éco-anxiété et ont dépassé la précédente catégorie ; c'est une sous-population à surveiller **car ils peuvent potentiellement basculer au-delà du premier score-seuil et sont de futurs candidats à la catégorie « très fortement éco-anxieux ».**

Vu l'ampleur de ces chiffres, l'éco-anxiété peut être considérée comme un **enjeu de santé publique**.

Le tableau 2 récapitule le nombre de Français potentiellement concernés (par catégorie d'intensité de leur éco-anxiété). Pour faciliter la compréhension des principaux résultats, nous avons conservé la catégorisation en trois classes principales et leur pourcentage, ordonnées de manière croissante en termes d'intensité d'éco-anxiété. **Rappel : les extrapolations ci-dessus et ci-après dans le tableau sont des projections (et non des prédictions) destinées à donner une estimation indicative.**

Catégorie d'intensité	% de la pop.	Extrapolation : nbr. de Français concernés	Classe et % de la pop.
Pas du tout éco-anxieux	5,7%	2 400 000	Classe 1 75%
Très peu éco-anxieux	44,3%	18 600 000	
Peu éco-anxieux	25%	10 500 000	
Moyennement éco-anxieux	15%	6 300 000	Classe 2 15%
Fortement éco-anxieux	5%	2 100 000	Classe 3 10%
Très fortement éco-anxieux...	5%	2 100 000	
...en risque psychopathologique	1%	dont 420 000	

Tableau 2 : Nombre de Français éco-anxieux estimés en fonction des catégories d'intensité (sur 42.000.000 de Français de 15 à 64 ans)

1.3.2 Influence des variables sociodémographiques sur l'éco-anxiété

Les analyses descriptives et prédictives menées sur les variables sociodémographiques ont non seulement permis d'identifier certains déterminismes sociaux de l'éco-anxiété des Français mais aussi de renverser certaines idées reçues.

1.3.2.1 Genre : les femmes plus éco-anxieuses que les hommes

Les femmes sont en moyenne plus éco-anxieuses (n = 508 ; moyenne = 10,67 ; écart-type = 7.18) **que les hommes** (n = 488 ; moyenne = 9,12 ; écart-type = 7.40). Néanmoins, **les hommes sont plus susceptibles de présenter une symptomatologie sévère**, au-delà du score de dangerosité.

L'analyse prédictive montre que **le genre est un facteur déterminant du niveau d'éco-anxiété : de manière significative, les femmes ont plus tendance que les hommes à être éco-anxieuses.**

1.3.2.2 Âge : les plus jeunes (15-24 ans) ne sont pas les plus éco-anxieux

L'éco-anxiété touche les Français de tout âge, contrairement aux idées reçues régulièrement véhiculées – qui tendraient à dire que l'éco-anxiété est un phénomène qui touche seulement les plus jeunes. C'est la classe d'âge des **25-34 ans qui présente le score moyen le plus élevé** (n = 187 ; moyenne = 11,25 ; écart-type = 8,26), tandis que les individus les plus âgés (50-64 ans) semblent moins sujets à des formes d'éco-anxiété sévères. Néanmoins, **ce sont les deux catégories d'âge des plus jeunes (15-24 ans et 25-34 ans) qui sont les plus exposées aux menaces les plus fortes à la santé mentale** : respectivement **8 et 10% d'entre eux sont « Très fortement éco-anxieux »**, contre 5% tous âges confondus.

L'analyse prédictive montre que **l'âge est un facteur déterminant du niveau d'éco-anxiété** : les individus de toutes les tranches d'âge les plus jeunes (c.-à-d. les 15-24, 25-34, et 35-49 ans) sont significativement plus éco-anxieux que les individus plus âgés (50-64 ans). Dit autrement, **de manière significative, les personnes plus âgées (50-64 ans) sont moins disposées à développer des symptômes éco-anxieux que toutes les autres classes d'âge (de 15 à 49 ans).**

1.3.2.3 Activité professionnelle (CSP) : les retraités, les moins éco-anxieux

Ce sont les **retraités** (n = 51 ; moyenne = 8,35 ; écart-type = 4,55) qui présentent l'éco-anxiété moyenne la plus faible. Les **participants agriculteurs** (n = 10 ; moyenne = 16,6 ; écart-type = 9,5) apparaissent dans notre échantillon comme les **plus éco-anxieux** ; aucun d'entre eux n'est « Pas du tout éco-anxieux ». **Ces résultats ne peuvent être retenus du fait de l'effectif faible de la catégorie des agriculteurs** (n = 10), bien qu'il soit proportionnellement représentatif de la population française.

L'activité professionnelle ne permet cependant pas de prédire le niveau d'éco-anxiété de manière significative.

1.3.2.4 Zone habitée : les plus éco-anxieux, en agglomération parisienne

Les **manifestations éco-anxieuses semblent davantage toucher les habitants des grandes villes**. Les habitants de l'agglomération parisienne (n = 182 ; moyenne = 11,06 ; écart-type = 7,62) sont en moyenne plus éco-anxieux que les habitants de communes rurales (n = 239 ; moyenne = 9,1 ; écart-type = 7,45).

Les **individus vivant en Île-de-France** (n = 198 ; moyenne = 11,56 ; écart-type = 8,01) **et en Centre-Val de Loire** (n = 41 ; moyenne = 11,59 ; écart-type = 8,71) ont rapporté les scores d'éco-anxiété les plus importants. Par ailleurs, **la Région Parisienne présente un taux d'éco-anxiété deux fois plus élevé de cas à risque (Très fortement éco-anxieux) que dans le total de l'échantillon** ; le Sud-Ouest (n = 109 ; moyenne = 8,57 ; écart-type = 6,16) et le Nord-Est (n = 222 ; moyenne = 9,27 ; écart-type = 7,26) semblent être des régions plus épargnées avec les scores moyens d'éco-anxiété les plus faibles.

La zone habitée est un facteur influençant le niveau d'éco-anxiété. À mesure de l'augmentation de la taille de la ville, les préoccupations pour la crise environnementale et les symptômes associés sont plus importants.

1.3.2.5 L'intérêt pour l'environnement accroît l'éco-anxiété

Afin de mieux comprendre le phénomène d'éco-anxiété, l'intérêt pour l'environnement a été mesuré (en s'appuyant sur le concept scientifique de passion (Vallerand et al., 2003) pour l'environnement). Les résultats ont montré que 46,39% des participants de la présente étude présentaient un intérêt certain pour l'environnement. Ce fort intérêt pour la cause environnementale influence l'éco-anxiété : les participants définis comme **fortement intéressés par l'environnement sont largement plus éco-anxieux** (n = 463 ; moyenne = 12,91 ; écart-type = 7,62), **que les participants peu intéressés** (n = 535 ; moyenne = 7,28 ; écart-type = 5,94).

L'analyse prédictive confirme que **les individus intéressés par l'environnement sont significativement plus éco-anxieux que les individus non intéressés.**

1.3.2.6 Niveau d'étude : les moins diplômés sont les moins éco-anxieux

Les **personnes de niveau Bac+3 et Bac+4/5 sont les plus éco-anxieux** (n = 102 ; moyenne = 11,07 ; écart-type = 7,55 pour les uns ; pour les autres, n = 158 ; moyenne = 10,99 ; écart-type = 7,09) et non pas les plus diplômés (Bac+8 : n = 52 ; moyenne = 10,06 ; écart-type = 5,9). Les personnes sans diplôme ou avec des niveaux de diplômes inférieurs moins avancés (certificat d'études primaires ou brevet des collèges, CP-BEP) semblent moins éco-anxieux que les plus diplômés.

Cependant, le niveau d'éducation seul ne permet pas de prédire le niveau d'éco-anxiété de manière significative.

1.3.2.7 Parentalité : ceux qui n'ont pas d'enfant sont les moins éco-anxieux

Dans notre échantillon, **le score moyen d'éco-anxiété est le plus élevé chez les participants ayant 2 enfants. Ceux qui n'ont pas d'enfants sont les moins éco-anxieux.** Toutefois, si les études ont montré un recul de l'envie d'enfant parmi les éco-anxieux, **la parentalité n'est pour autant pas un facteur prédictif du niveau d'éco-anxiété.**

1.3.3 Des *personas* pour révéler la progressivité de l'intensité de l'éco-anxiété et ses menaces pour la santé mentale

L'éco-anxiété **ne doit plus être entendue comme un état polarisé en deux possibilités seulement** (« je suis éco-anxieux » vs « je ne suis pas éco-anxieux ») mais comme un **continuum**. En effet, au même titre qu'une fièvre à 38°C est *a priori* moins

grave qu'une fièvre à 41°C, il conviendrait donc, à chaque fois que l'on parle d'éco-anxiété (ou d'éco-anxieux), de la (les) **qualifier avec un adjectif exprimant son (leur) intensité**. Cela permet de véritablement saisir le vécu éco-anxieux de l'individu, et ainsi d'agir de manière appropriée, **surtout si sa santé mentale est menacée**.

Suivant un spectre continu, le présent travail a permis de **déterminer sept catégories d'intensité** (« je ne suis pas du tout éco-anxieux » à « je suis très fortement éco-anxieux » en passant par « je suis très peu/peu/moyennement éco-anxieux »), révélant une psyché plutôt proche de la santé mentale positive ou au contraire, en risque psychopathologique.

Les catégories d'intensité ont donné lieu à des *personas*, c.-à-d. des profils-type d'individus qui présentent une symptomatologie spécifique. La synthèse des symptômes caractéristiques des sept *personas*, en fonction de la catégorie d'intensité d'éco-anxiété est présentée dans le tableau 3.

<i>Persona</i>	Catégorie d'intensité (% de la pop.)	Synthèse symptomatologique
Éco-indifférent	Pas du tout éco-anxieux (5,7%)	L'éco-indifférent ne présente aucun symptôme d'éco-anxiété.
Éco-détaché	Très peu éco-anxieux (44,3%)	L'éco-détaché n'a presque aucun symptôme d'éco-anxiété ni inquiétudes.
Éco-soucieux	Peu éco-anxieux (25%)	L'éco-soucieux commence à être réceptif à la crise environnementale et aux nouvelles anxiogènes qui parfois l'inquiète, mais sans le stresser.
Éco-préoccupé	Moyennement éco-anxieux (15%)	L'éco-préoccupé commence à présenter quelques symptômes d'éco-anxiété du fait qu'il est de plus en plus préoccupé par les informations environnementales, mais rien qui ne menace durablement sa santé mentale, même s'il est plus souvent stressé qu'à l'habitude.
Éco-alarmé	Fortement éco-anxieux (5%)	L'éco-alarmé présente des symptômes d'éco-anxiété plus intenses et chroniques, ce qui commence à menacer sa santé mentale. Eco-stressé, il prend à cœur les informations anxiogènes qui le préoccupent plus de la moitié du temps au point de l'empêcher, parfois, de dormir. Il commence à s'isoler.
Éco-effrayé	Très fortement éco-anxieux (4%)	L'éco-effrayé a des symptômes prononcés d'éco-anxiété pratiquement tous les jours, dont les symptômes « comportementaux », prédictors d'une atteinte à la santé physique, qui commencent à s'activer. Il est stressé par la crise environnementale et ses conséquences qui l'effraient jusque dans son sommeil et l'épuisent. Il est ostracisé par son entourage qui ne supporte plus ses discours.
Eco-terrifié	En risque psychopathologique (1%)	L'éco-terrifié a des symptômes d'éco-anxiété permanents dont les « comportementaux », fortement activés. Il est traumatisé par les informations environnementales. Il ne peut plus réguler son éco-stress, il n'a plus aucune ressource pour y faire face. Il ne voit plus aucun avenir pour l'humanité, des idées noires et mêmes des idées suicidaires peuvent l'assaillir.

Tableau 3 : Synthèse des symptômes par persona

De manière plus détaillée :

Les trois premières catégories d'intensité de l'éco-anxiété (classe 1 : « Pas du tout éco-anxieux », « Très peu éco-anxieux », « Peu éco-anxieux », qui représentent 75% de l'échantillon représentatif de la population française) **ne sont pas des sujets de préoccupation de santé mentale contrairement aux trois dernières** (classe 3 : « Fortement éco-anxieux », « Très fortement éco-anxieux » et parmi cette catégorie, « En risque psychopathologique », qui représentent 10% de la population française).

La catégorie « Moyennement éco-anxieux » (classe 2 : 15% de la population française) représente **la charnière** entre les trois premières catégories d'intensité et les trois dernières puisque c'est cette catégorie qui voit apparaître les premiers symptômes d'éco-anxiété, potentielle menace pour la santé mentale. C'est, de notre point de vue, **à partir de cette catégorie qu'il faut commencer à mettre en œuvre des actions de prévention** (avec des psychologues ou coachs experts en éco-anxiété en matière de santé mentale mais aussi via la mise en mouvement par des actions de sensibilisation et de transformation progressive des modes de vie ou de pensée – comme le promeut depuis plusieurs années l'ADEME) – et cela même alors que la santé mentale n'est pas immédiatement menacée, justement pour **éviter que l'éco-anxiété ne s'intensifie et ne se chronicise et évolue en une détresse psychologique accentuée**.

En ce qui concerne la classe 3 (10% de la population française), il conviendrait d'envisager une **prise en charge de psychologie clinique à partir de la catégorie « Fortement éco-anxieux »**, couplé d'un suivi psychothérapeutique pour les catégories « Très fortement éco-anxieux » et « En risque psychopathologique », avec le soutien d'un médecin-psychiatre pour cette dernière. Il serait souhaitable que **ces individus se trouvant dans ces trois dernières catégories soient accompagnés par des experts, personnels de soin**, du fait des dommages collatéraux sur la santé qu'une prise en charge hasardeuse d'une éco-anxiété à symptomatologie sévère pourrait engendrer.

1.4 Principales pistes de réflexion

Compte tenu de l'enjeu de santé publique sous-jacent aux niveaux d'intensité d'éco-anxiété les plus élevés, il est important de continuer à intervenir sur un plan **préventif** – pour **éviter que des niveaux d'intensité d'éco-anxiété faibles ne se développent avec ampleur alors qu'il est encore temps de les atténuer**. Il n'en reste pas moins vrai qu'une réflexion est aussi à mener en matière de soin – pour assurer une prise en charge adéquate des personnes très fortement éco-anxieuses.

1.4.1 Poursuivre les actions en faveur de la transition environnementale

Toutes les actions déjà menées pour **sensibiliser à la transition, pour proposer des solutions concrètes afin d’agir face aux enjeux environnementaux**, vont clairement dans le bon sens pour atténuer l’éco-anxiété et **éviter de façon préventive à ce que le phénomène d’éco-anxiété ne s’aggrave en France**. L’action, via l’éco-engagement, **rassure l’éco-anxieux et apaise son éco-anxiété**.

En particulier, il serait judicieux, pour prévenir la montée de l’éco-anxiété et limiter l’inquiétude des populations :

- De continuer à promouvoir sur un plan sociétal et institutionnel une **politique volontariste de transition environnementale** qui donne à voir une **espérance** et contribue à réduire l’éco-anxiété, avec des actions concrètes facilement actionnables par tous, où chacun peut faire sa part, même minime au démarrage : tous les gestes comptent.
- De **promouvoir des communications** donnant à proposer la vision d’un futur désirable, en accentuant la propagation de bonnes nouvelles – sans pour autant minimiser la prise de conscience des risques que l’humanité va devoir affronter – et en limitant les communications trop anxiogènes voire culpabilisantes.
- De **valoriser les éco-anxieux** comme étant dotés d’une certaine **éco-lucidité sur l’état de la planète et des risques environnementaux**, voire d’une certaine « **éco-clairvoyance** » **sur ce qu’il faudrait faire** pour faire avancer l’humanité sur la **transition environnementale**. Cette valorisation des éco-anxieux pourrait être utile pour les mobiliser sur les chantiers à mettre en œuvre pour la transition dont la société a besoin, sans minimiser les risques pour la santé mentale des formes les plus aiguës d’éco-anxiété (classe 3 et dans une moindre mesure classe 2). Ce serait aussi le premier pas **pour développer la résilience des populations** face aux risques environnementaux qu’elles vont devoir affronter.
- De **sensibiliser l’ensemble de la société à l’éco-anxiété, notamment les employeurs**, pour prévenir et limiter les facteurs de risque - dans les organisations, associations et collectifs de manière générale, et surtout accroître les facteurs de protection, par la mise en mouvement volontariste de ces mêmes organisations vers une transition, à même là aussi de rassurer les citoyens et plus spécifiquement les éco-anxieux.

1.4.2 Reconnaître l’éco-anxiété comme un risque pour la santé mentale

Au-delà des actions possibles en lien avec la transition environnementale, il faut se rendre à l’évidence aussi que l’éco-anxiété est un **enjeu de santé mentale voire de santé publique**, qui pourrait susciter une réflexion complète des institutions publiques en matière de prévention puis de prise en charge pour certains individus.

A titre de pistes de réflexion, par exemple, il pourrait être intéressant, sur un plan préventif :

- De donner accès aux Français en ligne et gratuitement à l’HEAS-VF pour qu’ils effectuent un **autodiagnostic** et bénéficient d’un **premier conseil psychologique** en cas de résultat indiquant une menace à leur santé mentale.
- De **pérenniser l’état des lieux national** de l’éco-anxiété à l’aide d’études scientifiques, et de le conduire régulièrement afin de confirmer l’importance du phénomène et de **suivre son évolution**.
- De créer une **chaire de recherche sur l’éco-anxiété**, mettant en lien chercheurs et praticiens.
- D’explorer les alertes cliniques identifiées dans le présent rapport avec des **études complémentaires ad hoc conduites par des chercheurs**.

Sur un plan plus correctif, une réflexion pourrait être menée pour identifier le meilleur dispositif facilitant la prise en charge de l’éco-anxiété avec une démarche adaptée aux différents niveaux d’intensité de l’éco-anxiété. Les individus « Très fortement éco-anxieux » auraient en effet besoin d’être accompagnés par des **praticiens personnels de soin, dûment identifiés et aisément identifiables, formés au diagnostic différentiel et à la prise en charge spécifique de l’éco-anxiété**.

Là aussi, comme **pistes de réflexion**, il pourrait être intéressant de réfléchir à intervenir à différents niveaux, par ex. :

- **former les médecins généralistes** (durant leur formation initiale et en relais avec les ARS - Agences régionales de santé), **les médecins-psychiatres et les médecins du travail** (en formation continue) pour qu’ils identifient les éco-anxieux (en les évaluant avec la HEAS-VF) et les orientent vers des psychologues cliniciens experts en éco-anxiété voire des médecins-psychiatres.
- **former des psychologues cliniciens** motivés pour se spécialiser sur l’éco-anxiété et les **réunir dans un réseau ad hoc, référencé par les institutions**.
- envisager de créer un **réseau de coordinateurs formés aux enjeux de l’éco-anxiété**, intégrés par ex. dans les PTSM (projets territoriaux de santé mentale) et dans les CLSM (Conseil local de santé mentale), en relais avec les ARS pour renforcer le soutien aux populations touchées par l’éco-anxiété.
- Sensibiliser les employeurs sur **les risques psychosocio-environnementaux**, pour une mise en place de plans de prévention des risques, notamment dans les métiers particulièrement exposés à la crise environnementale, en relais avec les Services de la santé au travail.

Une **réflexion pluridisciplinaire**, mêlant acteurs de la transition, communicants, professionnels de santé... pourrait avoir du sens dans la mesure où **l’éco-anxiété fait système**, afin de prévenir au mieux les risques d’accroissement de l’éco-anxiété en France, dans un contexte où la crise environnementale risque de s’aggraver, avec des impacts de plus en plus palpables pour les citoyens français.

2 Conclusion / Perspectives

Quasi inexistante du champ social à l'orée des années 2020, **l'éco-anxiété a pris une place prépondérante dans l'esprit et la chair de nombreux Français**. Elle semble prendre la forme d'un mal-être inéluctable voué à s'accroître au rythme des catastrophes naturelles et de la difficulté des sociétés humaines à parvenir à se coordonner pour limiter leur impacts thermo-industriels. Tant que lesdites sociétés ne parviendront pas à juguler leurs déprédations sur l'environnement, elles continueront **d'inquiéter les populations qui se sentent concernées par les conséquences négatives** qu'elles font peser sur l'avenir du vivant en général et de l'humanité en particulier.

Nous avons vu *supra* que **près de 20 millions de français commençaient à ressentir des inquiétudes vis-à-vis des enjeux environnementaux et des premiers symptômes d'éco-anxiété** – pour certains heureusement très minimes, et que 46,39% des Français disaient éprouver un **intérêt pour l'environnement**, ce qui peut représenter un « réservoir » important de personnes potentiellement en position de devenir très fortement éco-anxieuses jusqu'à menacer leur santé mentale ; la probabilité est grande que ne s'accroisse le nombre de 420.000 cas estimés en situation de risque psychopathologique présenté dans ce rapport, au fur et à mesure de l'annonce par les médias des catastrophes écologiques et si rien n'est fait pour l'atténuer.

Toutefois, l'éco-anxiété n'est pas qu'une mauvaise nouvelle – pour la santé publique et notamment pour les coûts grandissants que vont provoquer ces souffrances –, c'est aussi une bonne nouvelle – pour la transition environnementale **dès lors que ces souffrances sont et seront dépassées par le passage à « l'éco-action »**, meilleure « médication » pour traiter l'éco-anxiété, pour peu que les éco-anxieux soient accompagnés ou que leur mal être ne s'aggrave pas.

Si l'éco-anxiété est sous-estimée ou négligée, les décideurs politiques risquent de se trouver confrontés à l'accroissement de l'éco-anxiété et à tous ses effets indésirables qui pèsent sur l'efficacité (au travail ou dans les loisirs), sur la sociabilité ou le « vivre-ensemble », et sur la santé. Cela pose la question des meilleures stratégies à adopter pour la prendre en charge aux niveaux individuel, collectif et sociétal : la **traiter de façon curative** pour les cas les plus à risque mais aussi **s'attaquer de façon préventive à son expansion et son aggravation**.

Si l'éco-anxiété est reconnue et bien prise en charge, elle peut s'atténuer et devenir une **force positive d'adaptation et de résilience**, en prévision de la multiplication des événements alimentant la crise environnementale. En effet, dès lors qu'il est parvenu à réguler la charge cognitivo-émotionnelle de son éco-anxiété, l'éco-anxieux peut passer à la régulation socio-conative de cette dernière, en passant à une action mesurée, à l'aune de ses ressources internes et externes, via des écogestes et/ou un éco-projet.

Même si de prime abord l'éco-anxiété fait souffrir, **elle ouvre les yeux sur l'état du monde** – parfois très douloureusement. Elle amène à l'éco-lucidité et permet de comprendre les enjeux environnementaux avec une acuité nouvelle pour agir en conséquence, c.-à-d. en préparant son adaptation aux situations environnementales à venir, parfois extrêmes – ce qui limitera les inévitables souffrances à venir comme celles de la catastrophe de Valence en Espagne fin octobre 2024.

L'éco-anxiété est une chance car elle peut aussi contribuer à faire évoluer le système thermo-industriel dans lequel nous semblons enfermés, pour en limiter ses effets délétères, grâce à l'un des leviers dont chaque citoyen dispose, son **pouvoir d'agir**. Ce pouvoir d'agir, nécessite d'être préalablement recalibré pour faire passer la perception de l'éco-anxieux d'une impuissance bloquante qui désespère à un **empuissantement libérateur qui réenchante l'existence** et donne le sentiment que l'avenir peut être autre chose qu'un scénario dystopique (Desbiolles, 2020 ; Sutter & Chamberlin, 2023 ; Sutter et Steffan, 2020).

On mesure bien que fédérer ces pouvoirs d'agir dans le sens de la transition environnementale est une chance pour au moins deux raisons : **prendre soin des éco-anxieux en les aidant à passer à l'action** pour dépasser leur éco-anxiété et **mettre en œuvre la transition dont l'humanité a besoin** en valorisant le potentiel « d'éco-ambassadeur » de chaque éco-anxieux auprès de son entourage, personnel (famille, amis) ou social (collègues ou citoyens).

Faire face à la montée de l'éco-anxiété n'est pas irrémédiable à condition d'agir au niveau individuel, collectif et sociétal. Au niveau individuel, pour rassurer les personnes (éco-anxieux et entourage proche : famille, amis, collègues) quant au mécanisme de l'éco-anxiété et à son issue potentiellement favorable si elle est prise en charge. Au niveau collectif, pour mailler les réseaux des acteurs (personnels de soin, employeurs et associations) quant à la prise en charge et l'accompagnement des éco-anxieux. Au niveau institutionnel et sociétal (pouvoirs publics) quant aux politiques de sensibilisation (information, communication, éducation...), de prévention (reconnaissance de son statut de détresse psychologique, formations, suivi épidémiologique...) et de traitement (reconnaissance de sa prise en charge) de l'éco-anxiété.

L'éco-anxiété n'est pas une maladie ; elle peut certes rendre gravement malade si rien n'est fait pour la prendre en charge et l'atténuer – ce rapport montre clairement la détresse profonde des « éco-terrifiés ». Mais si elle est correctement traitée, elle rend surtout **éco-clairvoyant et pleinement conscient des enjeux environnementaux**, et, de surcroît, très souvent **acteur de la transition**.

La tentation pourrait être grande alors de souhaiter que tout le monde devienne un jour éco-anxieux – sans être affecté dans sa santé mentale, pour peu que tout soit mis en place pour l'accompagner et la dépasser... dans l'intérêt des générations présentes et à venir.

3 Qui sommes-nous ?

3.1 Gouvernance et comité scientifique

3.1.1 Gouvernance

3.1.1.1 Direction de projet et rédaction de l'étude

L'étude a été conçue, conduite et supervisée par Pierre-Eric SUTTER, psychologue-psychothérapeute expert en éco-anxiété, doctorant en psychologie du travail au Conservatoire des arts-et métiers (CNAM) dans le laboratoire « Centre de recherche Travail et développement » (CRTD), à l'institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP), 75005 Paris, dirigeant d'Econoïa, président de la MEA (Maison des éco-anxieux), dirigeant de l'OBSECA (Observatoire de l'éco-anxiété) et de l'OBVECO (Observatoire des vécus du collapse).

3.1.1.2 Codirection de projet et corédaction de l'étude :

- Sylvie CHAMBERLIN, HEC, codirigeante d'Econoïa, Vice-Présidente de la MEA (Maison des éco-anxieux).
- Dr Léonie MESSMER, docteur en Psychologie ; chercheuse au Laboratoire de Psychologie et Ergonomie Appliquée (LaPEA), Université Gustave Eiffel.

3.1.1.3 Traitement des données et analyses statistiques

- Dr Léonie MESSMER, docteur en Psychologie ; chercheuse au Laboratoire de Psychologie et Ergonomie Appliquée (LaPEA), Université Gustave Eiffel.
- Loïc STEFFAN, agrégé d'économie gestion, chargé de cours, Institut universitaire Champollion, (81000 Albi), co-fondateur de l'OBVECO.
- Dr Stéphane DELINE, docteur Psychologie différentielle, chercheur indépendant, dirigeant d'Excelab (35000 Rennes).

3.1.2 Comité scientifique

- Pr BERNAUD, Jean-Luc, Conservatoire des arts-et métiers (CNAM), laboratoire Centre de recherche (CRTD), institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP) Psychologie de l'orientation, 75005 Paris.
- Pr KRUMM, Charles-Martin : Université de Lorraine Metz, Département de psychologie, laboratoire APEMAC/EPsAM/UR 4360, 57000 Metz.
- Pr FENOUILLET, Fabien : Université Paris Nanterre, Département de psychologie, Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et Psychologie, 92000 Nanterre.

3.2 Partenaires

3.2.1 Partenaires financeurs

- ADEME.
- ESt.

3.2.2 Partenaires contributeurs

- L'OBSECA.
- Econoïa (*powered by* KE Conseil).



EXPERTISES

L'ADEME EN BREF

À l'ADEME - l'Agence de la transition écologique -, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines - énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... - nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un Etablissement public à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle du ministère en charge de l'environnement, du ministère en charge de l'énergie et du ministère en charge de la recherche.

LES COLLECTIONS DE L'ADEME



FAITS ET CHIFFRES

L'ADEME référent : Elle fournit des analyses objectives à partir d'indicateurs chiffrés régulièrement mis à jour.



CLÉS POUR AGIR

L'ADEME facilitateur : Elle élabore des guides pratiques pour aider les acteurs à mettre en œuvre leurs projets de façon méthodique et/ou en conformité avec la réglementation.



ILS L'ONT FAIT

L'ADEME catalyseur : Les acteurs témoignent de leurs expériences et partagent leur savoir-faire.



EXPERTISES

L'ADEME expert : Elle rend compte des résultats de recherches, études et réalisations collectives menées sous son regard.



HORIZONS

L'ADEME tournée vers l'avenir : Elle propose une vision prospective et réaliste des enjeux de la transition énergétique et écologique, pour un futur désirable à construire ensemble.

ECO-ANXIETE EN FRANCE (ETUDE 2025)

L'éco-anxiété est un sujet de préoccupation, pour ceux qui l'éprouvent, jusqu'à en souffrir au point parfois d'en être affecté dans leur santé mentale. Les médias et la recherche s'en font l'écho depuis plusieurs années, sans que l'on en connaisse l'impact chiffré sur la population française.

D'où la nécessité d'en établir l'état des lieux de façon objective. C'est l'ambition principale de ce travail, première étude réalisée en France à partir d'un échantillon représentatif (de 15 à 64 ans).

Parce que l'intention de cette étude était de cerner les impacts de l'éco-anxiété sur les Français plutôt que leurs opinions sur le sujet, elle s'est fondée sur un concept solide, une nosographie (tableau des symptômes) construite scientifiquement et un étalonnage de catégories d'intensité croissante.

L'étude a ainsi mesuré le niveau d'inquiétude des Français quant à la crise environnementale et ses différentes conséquences sur la santé mentale. Cette mesure ne concerne ni leur prise de conscience (« éco-lucidité ») ni leur engagement dans la transition (« éco-engagement »).

L'éco-anxiété étant définie comme un *continuum* d'intensité en sept *catégories* avec des scores et des symptômes progressifs, les résultats de cette étude mettent en évidence trois classes générales d'éco-anxieux au sein de la population française.

- Classe 1 : 75% de la population (soit par extrapolation 31,5 millions de Français) pas, peu ou très peu éco-anxieuse, sans menace pour la santé mentale.
- Classe 2 : 15% de la population française (soit 6,3 millions de Français) moyennement éco-anxieuse avec de premiers symptômes qu'il convient de ne pas laisser s'aggraver.
- Classe 3 : 10% de la population fortement éco-anxieuse et très fortement éco-anxieuse au point de devoir bénéficier d'un suivi psychologique (soit par extrapolation 2,1 millions et 2,1 millions de Français). 420.000 d'entre eux risquent de basculer vers une psychopathologie tierce connue (dépression réactionnelle ou trouble anxieux). Leur santé mentale est menacée.

Aucune catégorie sociodémographique n'est épargnée par l'éco-anxiété, mais à des degrés différents. Elle touche plus les femmes que les hommes mais pas seulement les plus jeunes, contrairement à l'idée reçue. Les Bac+3 sont les plus éco-anxieux, les sans diplômes les moins. La CSP la moins éco-anxieuse est celle des retraités. Habiter en grande agglomération et en région parisienne accroît l'éco-anxiété, de même que l'intérêt pour l'environnement.

Pour préserver la santé mentale des Français, différentes prises en charge curative et préventive de l'éco-anxiété sont nécessaires, aux niveaux individuel, collectif et sociétal, pour dépasser le problème de santé publique et transformer l'énergie négative de l'éco-anxiété en énergie positive de résilience tournée vers l'éco-action, au service de la transition environnementale.

L'éco-anxiété en France (2025)

Parce que c'est une détresse psychologique liée à la crise environnementale, l'éco-anxiété n'est pas une maladie même si elle peut rendre gravement malade, quand elle perdure et s'intensifie.

L'éco-anxiété est ainsi à envisager comme un continuum d'intensité croissant, qui touche toutes les catégories sociodémographiques, à des degrés plus importants pour certains : les femmes plus que les hommes, davantage les 25-34 ans, les Bac+3, les habitants en Région Parisienne.

Même si 31,5 millions de Français (sur 42 millions âgés de 15 à 64 ans) ne seraient pas ou peu éco-anxieux, 2,1 millions seraient très fortement éco-anxieux au point de devoir bénéficier d'un suivi psychologique. Avec le risque pour 420.000 d'entre eux de basculer vers une psychopathologie (dépression réactionnelle ou trouble anxieux), ce qui fait de l'éco-anxiété un enjeu de santé publique.