



Eco-anxiété et érosion de la biodiversité

Claire GALAIS, Médecin Généraliste
(claire.galais@sfr.fr)

Sommaire

L'éco-anxiété



Définition et effets

Une réaction adaptative



Prévalence



Facteurs de vulnérabilité / protecteurs

Pistes pour l'éducation à l'environnement



Santé mentale et environnement : quelles connaissances ?

Les événements aigus et extrêmes

Etats de stress aigus

Troubles anxieux

Des états de stress post-traumatiques

Deuils compliqués

Troubles dépressifs

Abus de substance





L'éco-anxiété : quelles définitions ?



Changements environnementaux
globaux (Climat, pollutions,
érosion de la biodiversité, ...)



Albrecht et al

« Etat d'inquiétude non spécifique lié aux implications du changement climatique sur soi, la planète, les autres »



APA

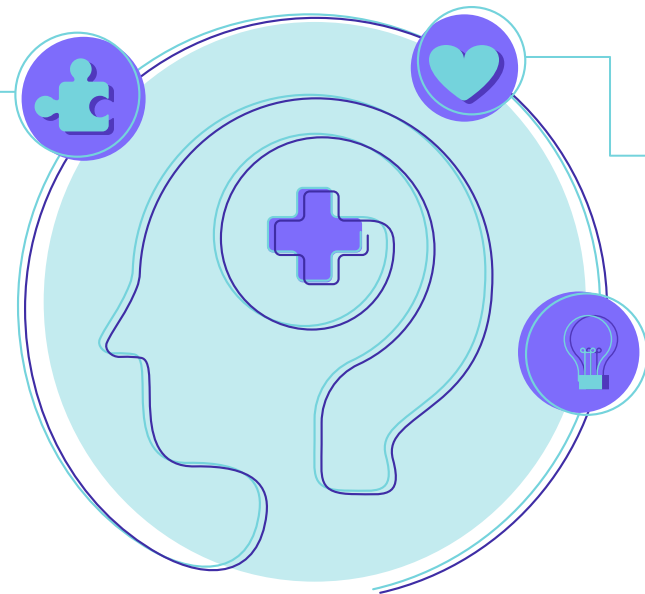
« Peur chronique d'un désastre environnemental »



L'éco-anxiété : quels effets ?

Prise de conscience

de la réalité des changements environnementaux et de l'érosion de la biodiversité



Des affects et émotions

Questionnements existentiels



L'éco-anxiété : des affects et émotions

Anxiété

Pour l'avenir de la planète, des vivants

Tristesse

Devant l'érosion de la biodiversité

Culpabilité

Sentiment d'être responsable



Colère

Devant l'inaction face à la menace

Impuissance

Des solutions individuelles dérisoires

Exclusion

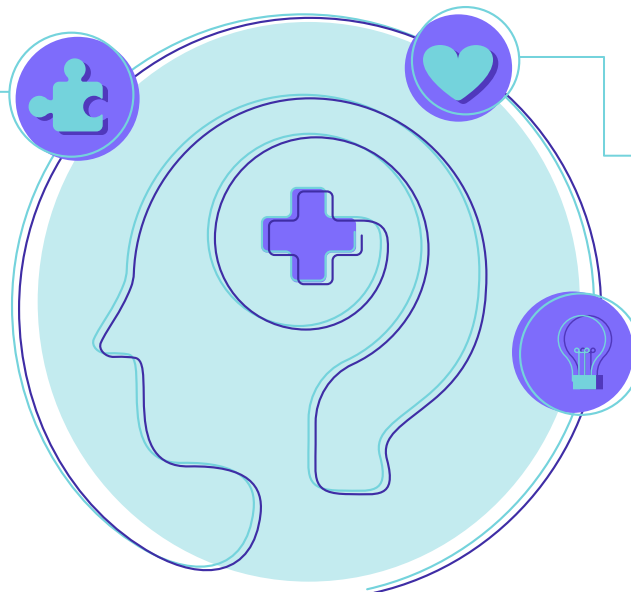
Rejet et incompréhension



L'éco-anxiété : quels effets ?

Prise de conscience

de la réalité des changements environnementaux et de l'érosion de la biodiversité



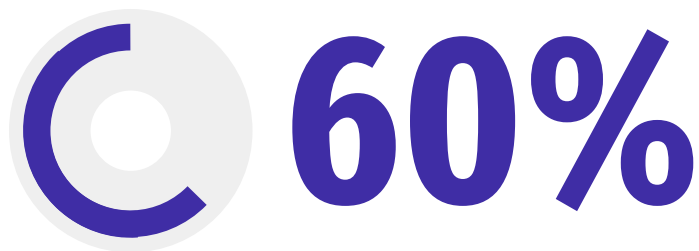
**Des affects
et émotions**

**Questionnements
existentiels**

Sens – valeurs - choix



Prévalence



Des 16-25 ans sont touchés

**1ère
étude**

Étude sur 10 000 jeunes de 10 pays

Hickman et al (2021). Young People's Voices on Climate Anxiety



Et pour le reste ?

Age

Une préoccupation
transgénérationnelle

*Quantité critique 2020, IRSN 2022,
Ipsos 2022*

Plus présent chez les femmes

*Wullenkord et al, 2021; Verplanken et al.,
2020; Clayton & Karazsia, 2020.*

Sexe

Niveau d'étude

Absence de différence

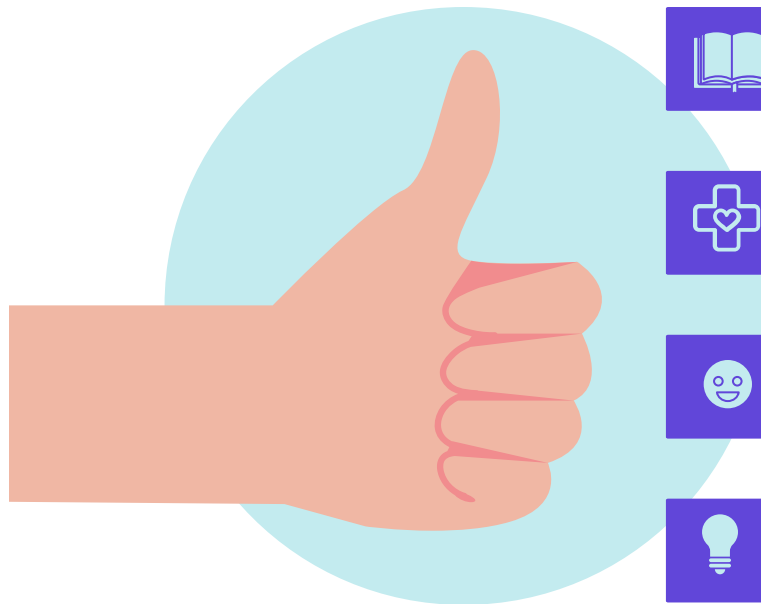
Wullenkord et al, 2021

Absence de différence
Wullenkord et al, 2021

Revenus



Une réaction adaptative



Non défini comme un troubles psychiatrique (ex : non présent dans le DSM Manuel de Diagnostique et Statistique des troubles mentaux)



Psychopathologie individuelle ? **NON**
Pas de corrélation entre éco-anxiété et anxiété pathologique
Verplanken et al, 2020



L'éco-anxiété : une réaction adaptative dans un contexte d'inaction sociétale (parfois source de souffrance)



Lien entre éco-anxiété et comportements pro-environnementaux

Verplanken et al, 2020

L'éco-anxiété ... de l'éco-lucidité ?



Facteurs



Facteurs protecteurs

- Passage à l'action
- Stratégies de coping déjà développées par l'enfant



Facteurs de vulnérabilité

- Inadéquation réponse gouvernement
- Information non adaptée
- Absence de possibilité d'action



Education à l'environnement et éco-anxiété



Eduquer

Importance d'une éducation à l'environnement et aux changements environnementaux



Compétences émotionnelles

Travailler les compétences émotionnelles



Représentations

Varié les représentations de l'environnement et la biodiversité : problématiques, richesse, ...



Etre lucide

Ne pas minimiser l'incohérence entre l'importance du problème et les solutions dérisoires proposées



Expression des émotions

Prévoir un espace sécurisé d'expression des émotions



Approche critique

Privilégier une approche éducative critique



Merci pour votre attention



A vos questions !

claire.galais@sfr.fr

Article : Desbiolles A, Galais C, *Éco-anxiété et effets du dérèglement global sur la santé mentale des populations*, La Presse Médicale Formation, Volume 2, Issue 6, 2021,

Thèse : Galais C, *Vivre au temps des changements environnementaux globaux*, 1^{er} avril 2021, Nantes - Suddoc