

Quand travailler rend éco-anxieux

Pierre-Eric Sutter, Dylan Michot, Loïc Steffan

DANS **REVUE CONFLUENCE : SCIENCES & HUMANITÉS 2023/1 N° 3**, PAGES 139 À 164
ÉDITIONS **UNITÉ DE RECHERCHE CONFLUENCE : SCIENCES ET HUMANITÉS [EA 1598] - UCLY**

ISSN 2826-4029

DOI 10.3917/confl.003.0139

Date de mise en ligne : 06/06/2023

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-confluence-2023-1-page-139?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Unité de Recherche CONFLUENCE : Sciences et Humanités [EA 1598] - UCLY.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](https://shs.cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

Quand travailler rend éco-anxieux

Pierre-Éric SUTTER
UCO, Angers, France

Dylan MICHOT
Chercheur indépendant

Loïc STEFFAN
Institut Universitaire Champollion
Albi, France

Résumé :

Les entreprises, en grande partie responsables du dérèglement climatique du fait de leurs activités thermo-industrielles et de leurs externalités négatives, provoquent un refus d'agir voire du pâtir pour certains de leurs salariés, jusqu'à les rendre éco-anxieux. À quoi bon travailler pour un employeur qui pollue la planète et détruit le vivant ? L'éco-anxiété n'est ni une maladie ni une malédiction. Elle se dépasse par l'action, dès lors que l'éco-anxieux passe d'une peur qui l'immobilise à une peur qui le mobilise, grâce à un travail sur soi adéquat. Pour ce faire, il convient au préalable de diagnostiquer l'éco-anxiété avec un outillage *ad hoc*. C'est ce que propose la version française validée de l'échelle d'éco-anxiété de Hogg (EEAH). Une comparaison des scores à l'EEAH d'un échantillon de 1600 répondants avec 27 éco-anxieux en psychothérapie montre les caractéristiques de l'éco-anxiété en France, et bouscule l'idée reçue que les jeunes seraient majoritairement éco-anxieux.

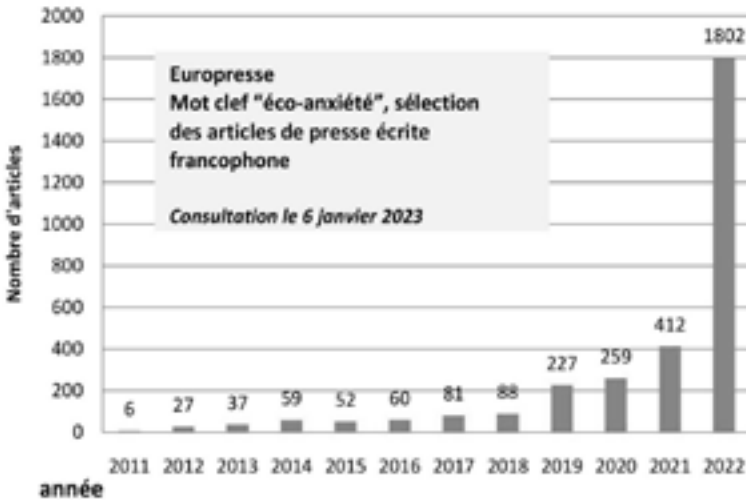
Discipline : PSYCHOLOGIE

Mots-clés : ECO-ANXIÉTÉ, ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX, RESPONSABILITÉ SOCIALE D'ENTREPRISE, SENS AU TRAVAIL, AGENTIVITÉ

Les scénarii des experts du climat, de la biodiversité ou de la soutenabilité de nos modèles économiques se confirment d'année en année¹ : les trajectoires de nos sociétés semblent s'aligner avec les prévisions les plus pessimistes des modèles. Avec leurs conséquences dramatiques comme le dérèglement climatique, la sixième extinction massive ou la déplétion des ressources... La question n'est plus de savoir si les conséquences de cette crise se feront ressentir, mais plutôt quand et à quel degré d'intensité, tant dans notre environnement que dans nos existences.

Ces répercussions provoquent en effet interrogations et préoccupations grandissantes au sein de la population. Cette inquiétude spécifique et prégnante se nomme éco-anxiété. Ce terme est à entendre comme « une peur chronique de la catastrophe environnementale » (Clayton *et al.*, 2017), par-delà les événements climatiques extrêmes, relayés en France de façon exponentielle par les médias (Fougier, 2021). Avec + 368 % d'articles entre 2018 et 2021 et + 337 % entre 2021 et 2022, le terme a fait florès auprès du grand public.

Figure 1. nombre d'articles dans la presse en France évoquant l'éco-anxiété (source : Europresse). Mot clef "éco-anxiété", sélection des articles de presse écrite francophone, consultation le 6 janvier 2023



1 - De Meadows, 1972, jusqu'au dernier rapport du Groupe d'experts intergouvernemental sur le climat, GIEC, 2022.

Une étude présentée dans *The Lancet* (Marks *et al.*, 2021) met en évidence cette forte inquiétude, en particulier chez les jeunes : sur 10 000 sujets de dix pays, âgés de 16 à 25 ans, 59 % indiquent être « très » ou « extrêmement » inquiets quant aux effets du changement climatique. Plus encore, 56 % d'entre eux estiment que l'humanité est condamnée et 39 % d'entre eux se posent la question de ne pas procréer. 45 % estiment que leurs sentiments en rapport avec le climat ont exercé une influence négative sur leur vie quotidienne et alimentent leur éco-anxiété.

Des initiatives militantes et collectives recueillent un engouement toujours plus important. Le collectif « Pour un réveil écologique », lancé en France en 2018, a recueilli plus de 30 000 signataires – étudiants et jeunes diplômés – d'un manifeste qui interroge leur place au sein des entreprises. Ce texte pose le cadre du sens de leur travail à venir par la dénonciation des non-sens à travailler pour un système économique destructeur de l'environnement et du vivant, auquel ils ne veulent pas adhérer :

Nous, futurs travailleurs, sommes prêts à questionner notre zone de confort pour que la société change profondément [...]. Nous affirmons [...] notre détermination à changer un système économique en lequel nous ne croyons plus. Nous sommes conscients que cela impliquera un changement de nos modes de vie, car cela est nécessaire [...]. Nous souhaitons, par notre mobilisation, inciter tous les acteurs de la société – les pouvoirs publics, les entreprises, les particuliers et les associations – à jouer leur rôle dans cette grande transformation et à mener les changements nécessaires vers une société enfin soutenable.

En mai et juin 2022, des vidéos « virales » de jeunes diplômés de grandes écoles (Agro ParisTech, HEC, Polytechnique²) sont venues enfoncer le clou. Ces jeunes, issus d'écoles censées former les élites du pays et alimenter les organisations publiques et privées en cadres dirigeants, indiquent à quel point leur prise de conscience des enjeux écologiques leur a ouvert les yeux sur les méfaits des externalités négatives (pollution, surexploitation des ressources, destruction de la biodiversité...) des entreprises. En effet, l'impact se répartirait de la façon suivante : environ 33 % pour les particuliers et 66 % pour les entreprises et institutions publiques (Chamberlin, Sutter, 2022). C'est pourquoi certains souhaitent « bifurquer » des chemins professionnels tout tracés, voire « désertter » des entreprises insuffisamment responsables en matière environnementale. Se pose la problématique, du point de vue de l'entreprise, de l'attractivité de sa politique – et de sa responsabilité socio-environnementale (RSE).

2 - Journal *Le Monde*, 14/09/2021.

Comment recruter ces jeunes, censés remplacer à terme ses cadres dirigeants si cette défiance se confirme ? Comment fidéliser les autres s'ils sont éco-anxieux ? Les employeurs se doivent de comprendre ce qu'est l'éco-anxiété pour savoir si elle influe sur l'agentivité de leurs salariés, particulièrement pour les plus éco-anxieux d'entre eux. Face à la baisse du chômage et au turn-over qui s'est accru fin 2022, en lien avec le phénomène de la « Grande démission³ », consécutif à la crise sanitaire du Covid, les difficultés de fidélisation et de recrutement des employeurs pourraient s'aggraver s'ils ne comprennent pas ce qui (im)mobilise ces salariés éco-anxieux, surtout s'ils deviennent de plus en plus nombreux.

Du fait que les entreprises sont la plus grosse partie du problème écologique (mais aussi de la solution), il est fort probable que les citoyens questionneront leur responsabilité, à mesure de l'aggravation des soucis environnementaux. Les employeurs ont tout intérêt à s'interroger sur les facteurs d'attractivité ou de répulsion de leur politique RSE, qui pourraient attirer ou répugner les éco-anxieux. Doit-on y voir une opportunité de s'appuyer sur les éco-anxieux pour démarrer – voire accélérer – la transition écologique des entreprises, et par-delà, contribuer à l'évolution positive du sens au travail ?

Il faut bien comprendre le paradoxe qui habite les salariés éco-anxieux : agir pour un employeur insuffisamment responsable du point de vue socio-environnemental contribue à leur pâtir (Sutter et Steffan, 2022). C'est ce dont témoignent la grande majorité des patients éco-anxieux en psychothérapie. Ils vivent une véritable crise de sens de se considérer complices malgré eux à travailler pour un employeur pollueur, ou qu'ils estiment insuffisamment responsable vis-à-vis de l'environnement. Afin d'éviter cela, les employeurs doivent disposer d'outils psychométriques valides pour cerner l'éco-anxiété de leurs employés. Il s'agit de faire avec cette dernière plutôt que contre. En se saisissant du sujet de l'éco-anxiété, les employeurs pourraient donner du sens au travail plutôt que des non-sens. Cela réduirait les risques psycho-socio-environnementaux du vivant à l'intérieur de l'entreprise – les salariés qui vivent mal les externalités négatives de leur employeur qui tuent le vivant à l'extérieur de l'entreprise (Chamberlin et Sutter, 2022).

Prendre connaissance des conséquences sur l'environnement de ces externalités négatives provoque du stress chez ceux qui y sont sensibles, et contribue à leur éco-anxiété. Or, les informations sur le piteux état du monde s'accumulent,

3 - Terme proposé par l'universitaire américain Anthony Klotz pour rendre compte de la grande vague post-Covid de démission, initiée aux USA (« *the Great resignation* » a concerné plus de 38 millions de salariés) et qui, du fait de sa forte médiatisation par les réseaux sociaux, a gagné l'Europe. Ce phénomène s'expliquerait par le fait que la crise sanitaire aurait révélé à ces personnes un équilibre insuffisant entre vie personnelle et vie professionnelle.

comme en atteste le *buzz* médiatique ainsi que les publications scientifiques croissantes déjà mentionnées. Bien qu'ils ne soient pas encore majoritaires, les éco-anxieux risquent d'être de plus en plus nombreux – et pas seulement dans la classe d'âge des 16-25 ans – comme tente de le mesurer la première étude nationale sur le sujet construite scientifiquement (Sutter *et al.*, 2023). Justement : peut-on mesurer objectivement l'éco-anxiété ? Combien y a-t-il d'éco-anxieux en France ? La classe d'âge la plus touchée est-elle celle des plus jeunes « qui représentent la population la plus vulnérable », comme semblent l'indiquer les commentateurs⁴ qui relaient l'étude Marks (2021) ?

La première partie qui suit présente les travaux relatifs à la première mesure de l'éco-anxiété en France, à la suite de la validation de l'échelle d'éco-anxiété de Hogg (EEAH) dans l'environnement culturel français (Sutter *et al.*, 2023). La deuxième partie aborde les aspects méthodologiques et les résultats de l'étude faisant l'état des lieux de l'éco-anxiété en France : facteurs activés, intensité, nombre d'éco-anxieux, classes d'âge concernées, niveau de diplôme.

L'éco-anxiété n'est pas une maladie, mais peut rendre malade

Éco-anxiété : clarifications conceptuelles

Il existe un certain nombre de termes souvent employés indifféremment dans les articles traitant de ces sujets. Nous proposons une clarification liminaire du concept d'éco-anxiété dans cette section, puis une définition dans la suivante. La prise de conscience écologique est un processus de compréhension des mécanismes écologiques qui débouche sur une *métanoïa* (Sutter et Steffan, 2020), *i.e.* sur une conversion du regard qui éveille à la gravité des crises. Crise des ressources planétaires, du climat ou de la biodiversité qui révèlent le fonctionnement mortifère de nos sociétés consuméristes. Crise existentielle quant aux choix de vie et à l'agentivité individuelle. La prise de conscience de ces enjeux est paradoxale, comme le résume l'*Éclésiaste* 1 : 18 : « Beaucoup de sagesse, beaucoup de chagrin, plus de savoir, plus de douleur ». Les sujets, devenus plus éco-clairvoyants, sont sceptiques quant aux capacités collectives de l'humanité à trouver des solutions aux difficultés écologiques et cherchent « où atterrir » (Latour, 2017).

Cette prise de conscience engendre le plus souvent une tristesse plus ou moins aiguë vis-à-vis des paysages naturels qui ont disparu ou sont en train de disparaître (dégradation de paysages, déforestation, fonte des glaciers...). On parle alors de solastalgie (Albrecht, 2003), une crainte *rétrospective* du monde qui a

4 - Journal *Le Monde*, *ibid.*

changé. Lorsque cette prise de conscience provoque des craintes *prospectives* sur l'état futur de notre société et des dégradations à venir de l'environnement, il est question d'éco-anxiété. Parfois, cette prise de conscience s'accompagne de prises de position en lien avec l'écologie critique, et d'une remise en cause de nos modèles de société avec un engagement militant (Toulouse, Sutter et Steffan, 2021).

Face à ces questions potentiellement stressantes, les individus cherchent à s'adapter selon diverses stratégies. Pour rendre compte de ces dernières, on parle de *coping* (Lazarus et Folkman, 1984), c'est-à-dire de stratégies d'adaptation comportementales, affectives et cognitives destinées à réduire le stress généré par cette prise de conscience. Ces stratégies peuvent conduire à des changements radicaux, personnels ou professionnels, vers un militantisme excessif ou une réorientation professionnelle de rupture. Le stress désigne des situations qui imposent à l'individu des efforts d'adaptation dépassant ses capacités (Selye, 1974). En ce sens, le *coping* menace la santé mentale à mesure que l'individu estime que ses ressources ne lui permettent pas de faire face aux dangers ou enjeux de la situation.

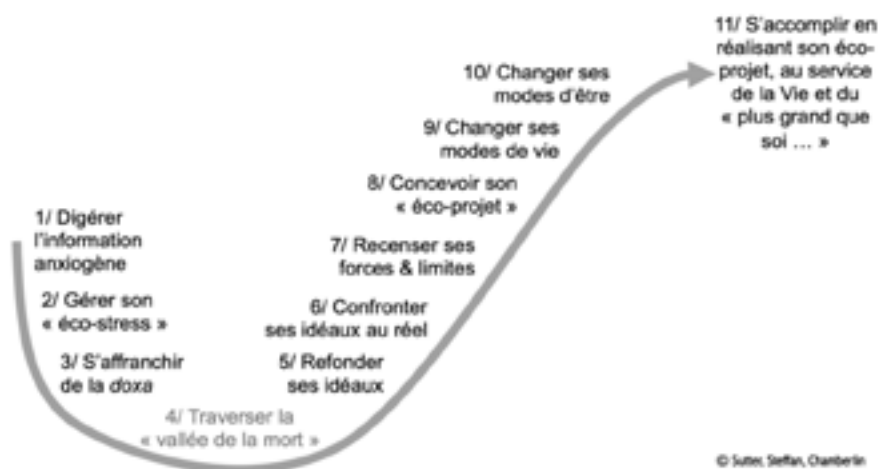
Cela étant posé, considérons la construction de cette crainte prospective qu'est l'éco-anxiété. Celle-ci se développe sur des données objectives. Accréditées par les experts du GIEC, vulgarisées par la narration collapsologique (Diamond, 2004 ; Servigne et Stevens, 2015), les conséquences de nos modes de vie sur l'environnement semblent obérer les conditions d'une vie acceptable dans le futur (hausse invivable des températures, désertification des sols, stress sur les ressources alimentaires...), ce dont prennent de plus en plus conscience une partie grandissante de citoyens, les rendant de plus en plus préoccupés. Ces atteintes à l'environnement risquent de menacer la stabilité des civilisations humaines, activant l'angoisse de finitude (Sutter et Steffan, 2020), tant personnelle qu'eschatologique (Sutter, Steffan et Michot, 2022a).

Ceux qui deviennent éco-anxieux traversent un certain nombre d'étapes (cf. « courbe de l'éco-anxiété » in Sutter, 2021 ; voir figure 2) qui caractérisent leur mal-être. Confrontés aux mauvaises nouvelles qui s'accumulent, projetant le pire pour l'avenir de l'humanité ou de la planète, les individus qui y sont sensibles recourent à des recherches d'informations complémentaires qui ajoutent de l'inquiétude à leur inquiétude, accroissant ainsi leurs ruminations⁵ anxieuses. Ils découvrent l'effet systémique des problèmes environnementaux et le peu de solutions mises en œuvre voire réalisables, ce qui les rend de plus en plus éco-anxieux (Sutter et Steffan, 2020).

5 - En psychologie, pensée involontaire, répétitive, voire obsessionnelle, comme tentative de réponse à une détresse psychologique.

Écrasés par le poids de ces informations anxiogènes, ils sont terrassés par un stress « pré-traumatique » (Schmerber, 2019) pour lequel ils n'ont pas les ressources appropriées de *coping* : comment en effet faire face, seul, par exemple à la fonte de la banquise qui menace tout l'écosystème polaire ? Envahis par leurs ruminations de fin des temps qui les empêchent de dormir (Pihkala, 2020), ils sont isolés par d'autres, qui les blâment de ressasser en public leurs inquiétudes pessimistes (Desbiolles, 2020). Rongés par ces pensées obsessionnelles qui les empêchent de vivre en société voire de travailler (Sutter, Steffan et Michot, 2020), cloués par l'angoisse de finitude qui les immobilise, certains éco-anxieux en viennent à consulter des spécialistes en psychopathologie (Sutter et Steffan, 2020).

Figure 2. Courbe de l'éco-anxiété



Toutefois, bien qu'étant compétents pour traiter leurs affections psychopathologiques, ces personnels de soin, habitués à la démarche étiologique, se trouvent démunis face à l'éco-anxiété de leurs patients. Soit parce qu'ils minimisent les problèmes environnementaux par méconnaissance de ces derniers, soit parce qu'ils n'ont jamais entendu parler d'éco-anxiété et ne savent comment la traiter, ne disposant pas de tableaux nosographiques. En effet, celle-ci n'est pas répertoriée par l'OMS⁶ (CIM 11, 2022) – comme d'ailleurs aucune éco-pathologie, alors que ce type d'affection fait l'objet de débats et de recherches croissants (Hogg *et al.*, 2021).

6 - Classement international des maladies (CIM-11), requête « éco-anxiété » et « éco-pathologie » : résultat « *not found* » [consulté le 30/08/2022]. Disponible à l'URL : <https://icd.who.int/fr>

En outre, la popularité grandissante du terme éco-anxiété détourne l'attention d'autres émotions susceptibles d'apparaître quant au ressenti individuel face aux problèmes environnementaux. Stanley *et al.* (2021) ont par exemple mis en évidence un phénomène d'« éco-colère », en étudiant comment celui-ci peut se distinguer de l'éco-anxiété et de « l'éco-dépression ». Bien que les mesures statistiques soient encore rudimentaires, il est à noter que l'éco-colère semble être une meilleure incitation à l'action. L'éco-anxiété s'atténue en effet par l'action, dès lors que l'éco-anxieux passe d'une peur qui l'immobilise à une peur qui le mobilise, grâce à un travail sur soi adéquat (Sutter et Steffan, 2020 ; Sutter, 2021 ; Pihkaka, 2021).

Voyons maintenant en quoi l'éco-anxiété est un concept scientifique. Divers travaux ont fait avancer la connaissance des effets des changements environnementaux sur la psyché humaine, en précisant le concept d'éco-anxiété : d'une part en proposant une définition universelle, d'autre part en le cernant comme un état mental et psychique mesurable. Le phénomène d'éco-anxiété a été identifié simultanément dans plusieurs pays ; il fait l'objet de recherches diverses depuis la fin des années 1990 à travers le monde (Fougier, 2021 ; Hogg *et al.*, 2021). Une structure transverse de ce concept semble exister comme l'ont montré Hogg *et al.* (*Ibid.*), ils en ont proposé une définition consensuelle (bien que partielle car ne reprenant pas encore les éléments existentiels comme le suggère Pihkala (2021)), et une échelle de mesure cernant les caractéristiques des populations approchées, quelles qu'elles soient (âge, niveau d'étude...).

Présentation de l'échelle d'éco-anxiété de Hogg (EEAH-13)

L'échelle d'éco-anxiété de Hogg (*Hogg Eco-Anxiety Scale - HEAS-13* en anglais) est une échelle psychométrique qui mesure l'éco-anxiété, conçue par Hogg *et al.* (2021). Ces derniers proposent une définition de l'éco-anxiété reposant sur un référentiel de symptômes et un outil de diagnostic robuste. Validée à l'origine auprès d'une population australo-néo-zélandaise, l'échelle a été transposée dans le contexte culturel français (Sutter *et al.*, 2023) et dénommée EEAH-13 (« Échelle d'Eco-Anxiété de Hogg »). Cette transposition, en cours de validation, indique qu'elle fonctionne dans ce contexte.

Selon Hogg *et al.* (2021), l'éco-anxiété se définit comme un état de « détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux » ; état de détresse psychologique qui peut, dans ses formes les plus aiguës, nécessiter le recours à un praticien.

Toutefois, comme l'indiquent ces chercheurs, il convient de ne pas pathologiser l'éco-anxiété. Cette dernière est une réaction rationnelle de prise de conscience

de sujets confrontés à l'ampleur objective de la crise écologique ; réaction qui provoque des débordements mentaux et émotionnels du fait qu'on ne peut résoudre seul les causes collectives de cette crise (personne, même un État, ne peut empêcher la banquise de fondre), d'où des manifestations anxieuses. C'est en ce sens que l'éco-anxiété n'est pas une maladie, mais qu'elle peut rendre malade (au sens psychopathologique) quand les manifestations anxieuses ou affectives se chronicisent, nécessitant un suivi psychologique.

La définition étant posée, présentons la façon dont l'éco-anxiété est mesurée. L'EEAH-13 est constituée de 13 items répartis en 4 familles de facteurs.

Tableau 1. Questionnaire EEAH-13

(version française de l'Échelle d'éco-anxiété de Hogg – HEAS - 13)

<i>Consignes de passation :</i>	Durant ces deux dernières semaines, combien de fois vous êtes-vous senti(e) perturbé(e) par les problèmes suivants, lorsque vous pensiez au réchauffement climatique, ou à d'autres problèmes environnementaux globaux (ex : réchauffement climatique, dégradation écologique, épuisement des ressources, extinction d'espèces, trou dans la couche d'ozone, pollution des océans, déforestation...)?
<i>Items</i>	Vous vous sentez inquiet(e), stressé(e) ou sur les nerfs
	Vous êtes incapable de contrôler votre inquiétude ou d'y mettre un terme
	Vous êtes beaucoup trop inquiet(e)
	Vous vous sentez effrayé(e)
	Vous n'arrêtez pas de penser aux futurs changements climatiques et/ou aux autres problèmes environnementaux du monde
	Vous n'arrêtez pas de penser aux catastrophes passées liées au changement climatique
	Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser aux dommages subis par l'environnement
	Cela vous empêche de dormir
	Vous avez du mal à passer du bon temps avec votre famille ou avec vos amis
	Vous rencontrez des difficultés à travailler et/ou à étudier correctement
	L'impact de vos modes de vie sur la planète vous préoccupe
	Vous vous sentez préoccupé(e) par votre responsabilité personnelle dans la résolution des problèmes environnementaux
	Vous vous sentez anxieux à l'idée que votre comportement personnel ne règle pas le problème
<i>Modalités de réponse :</i>	0 = jamais
	1 = quelques fois
	2 = plus de la moitié du temps
	3 = quasiment tous les jours

Tableau 2. Familles de symptômes (par numéro d'item) du questionnaire EEAH-13

Famille A	Symptômes affectifs d'inquiétudes et de manifestations anxieuses (items 1 à 4).
Famille R	Symptômes cognitifs, ruminations sur les événements environnementaux négatifs (items 5 à 7).
Famille C	Symptômes comportementaux de l'éco-anxiété (3 items, 8 à 10).
Famille I	Symptômes conatifs liés à l'impact personnel et l'action en faveur de la planète (3 items ; 11 à 13).

La validation de cette échelle a permis de mettre en évidence le caractère multifactoriel du construit : les symptômes affectifs, la rumination, les symptômes comportementaux et le ressenti de l'impact de ses propres actions seraient ainsi les quatre facettes de l'éco-anxiété. Ces facettes sont en relation avec le stress, l'anxiété et la dépression mesurée par l'échelle DASS (*Depression anxiety and stress scale*, Lovibond et Lovibond, 1995).

Elles sont aussi négativement corrélées avec la satisfaction de vie (Diener *et al.*, 1985). Hogg *et al.* (2021) montrent ainsi que l'éco-anxiété est faiblement reliée au trouble anxieux généralisé ($r = 0.38$), ce qui confirme que ces deux concepts, bien que liés à l'anxiété, sont suffisamment distincts pour ne pas être confondus. Autrement dit, on n'est pas éco-anxieux parce qu'on a une structure psychologique anxieuse, mais bien parce qu'on est affecté par les problèmes écologiques et inquiet de leurs conséquences.

Les travaux en cours de validation montrent que la version française de l'échelle possède, quant à elle, des qualités psychométriques équivalentes à la version d'origine. Les items de l'échelle s'agencent, comme attendu, selon la structure en quatre familles de facteurs ; la consistance interne de toutes les dimensions est très bonne. De même, la validité concourante des deux études est très proche, montrant le caractère transculturel de l'éco-anxiété et de son échelle de mesure. L'ensemble de ces éléments semble montrer que l'EEAH-13 peut être utilisée pour évaluer valablement l'éco-anxiété auprès d'un public français.

Méthodologie

Design de recherche

L'EEAH-13 présentant des qualités suffisantes du point de vue psychométrique, s'est posée la question de son application. Deux approches conjointes ont été choisies :

1. approche *macro*, auprès d'un échantillon représentatif de la population française ;
2. approche *micro*, auprès d'un échantillon d'éco-anxieux ayant sollicité une consultation psychothérapeutique pour cause déclarée d'éco-anxiété.

L'objectif de ce design consiste à éprouver *in vivo* l'EEAH et de comparer les scores de la population générale avec une population d'éco-anxieux préalablement identifiés comme tels. La finalité étant de proposer un premier état des lieux du niveau global d'éco-anxiété des Français en s'appuyant sur le score de patients reconnus comme éco-anxieux.

Participants

Le protocole de sélection des participants et d'administration s'est déroulé selon les deux approches choisies.

1. Approche *macro* : l'EEAH a été administrée en ligne de façon anonyme en plusieurs vagues auprès d'un échantillon mixte (un sous-échantillon volontaire en ligne via une diffusion dans les médias et les réseaux sociaux et un sous-échantillon d'entretiens en face à face via 15 enquêteurs). Celle concernant le présent article concerne la vague du 24 février au 24 juin 2022 ; elle a permis de recueillir 1689 répondants (Sutter, Steffan et Michot, 2022b). Les données signalétiques recueillies sont, entre autres, le sexe, l'âge et le niveau d'étude des répondants.
2. Approche *micro* : le même questionnaire a été administré à 27 patients éco-anxieux ayant suivi ou suivant une psychothérapie pour traiter leur éco-anxiété. Ces 27 participants n'ont pas participé à la campagne de passation de février à juin 2022, afin de ne pas biaiser les résultats. Cette passation s'est déroulée en deux séries :
 - série 1 : du 16 au 30 mars 2022, 14 patients en psychothérapie depuis au moins 5 séances à qui on a demandé de se remémorer leur état d'éco-anxiété lors de leur première séance ;
 - série 2 : du 22 mars au 26 août 2022, 13 patients démarrant leur psychothérapie (passation au moment de la première ou deuxième séance). Les résultats obtenus ont permis non seulement de confirmer que les patients étaient bien éco-anxieux (comme le montre leur score infra) mais aussi de constater l'évolution du score d'éco-anxiété en fonction du nombre de séances.

Il est prévu de procéder à une phase de test - retest en 2023 pour la deuxième série, afin d'une part de continuer à asseoir la validité de l'EEAH, et d'autre part d'évaluer l'amélioration de l'état des patients sur la durée.

Mesures et résultats

Approche macro

À l'instar de la version originale de l'échelle, l'EAAH propose d'évaluer l'apparition de 13 symptômes représentatifs de l'éco-anxiété sur les deux dernières semaines, avec une échelle de fréquence en quatre degrés allant de « jamais » à « quasiment tous les jours » (cf. tableau 1).

En codant les réponses de 0 à 3, il est possible de procéder à l'analyse statistique des résultats. Le score minimum est donc de 0 et le score maximum de 39. Les scores obtenus sont ensuite transformés en pourcentages afin de faciliter la compréhension. Le score de 0 représente l'extrême théorique n'indiquant aucune manifestation d'éco-anxiété. Le score de 100 représente l'extrême théorique inverse indiquant une éco-anxiété maximale.

Par ailleurs, la construction multifactorielle permet de ventiler les résultats par famille d'items, donc par thématique d'éco-anxiété. Ces thématiques sont détaillées plus bas.

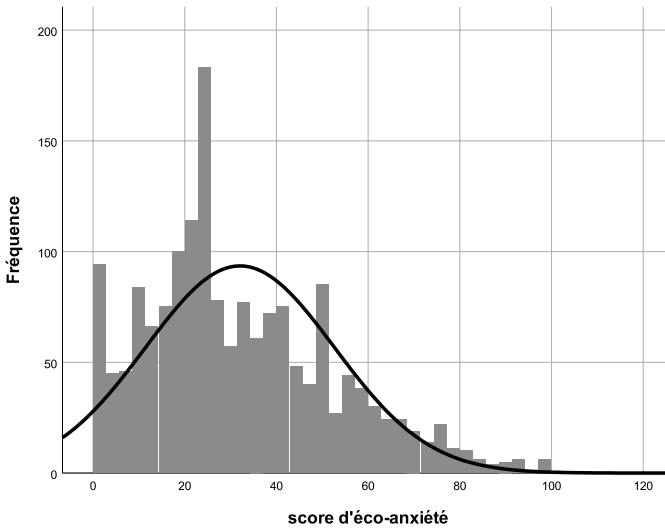
1689 questionnaires ont été recueillis. Après nettoyage et optimisation des données, 1600 questionnaires sont exploitables.

Statistiques générales

Le Kurtosis, le mode, la moyenne, la médiane et l'écart-type indiquent une distribution cohérente, où 95 % des observations se situent en dessous de deux écart-types, selon la norme en vigueur. On s'approche d'une loi normale ainsi que le montre la figure 3.

Tableau 3. Scores globaux de la population macro

N = 1600	Moyenne : 32	Écart-type : 20,6	Médiane : 28,2	Mode : 20,5	Kurtosis : 0,017
----------	-----------------	----------------------	-------------------	----------------	---------------------

Figure 3. Distribution des données

Les 5 % de répondants ayant obtenu les scores les plus élevés s'éloignent particulièrement du reste de la population, comme l'indique le « saut » de neuf points de score, entre le 90^e et le 95^e percentile (cf. tableau 4. Percentile 90 : score = 61,5 ; percentile 95 : score = 70,5).

Ce résultat est singulier car le Kurtosis (selon la méthode de Fisher dans SPSS) est positif, et on pourrait attendre une queue de distribution plus aplatie. Dans cette hypothèse de distribution, selon une loi normale, on devrait avoir un score autour de 65. Il semblerait donc que cette partie de la population ayant un score significativement plus élevé que le reste de la population soit particulièrement sujette à l'éco-anxiété. Le score de 2 écart-types (73,2) de la population générale correspond sensiblement au score de l'échantillon de patients (72,5) suivis pour cause d'éco-anxiété. Par comparaison, l'échantillon des patients qui commencent à consulter pour éco-anxiété a une moyenne de 72,5.

Tableau 4. Score par percentile

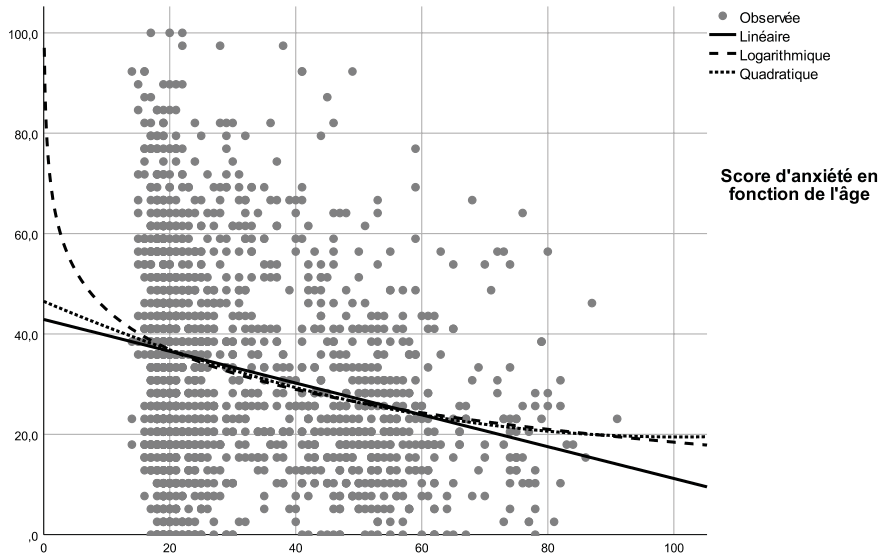
Percentiles

5	2,6
10	7,7
15	10,3
20	15,4
25	17,9
30	17,9
35	20,5
40	23,1
45	25,6
50	28,2
55	30,8
60	33,3
65	38,5
70	41,0
75	43,6
80	48,7
85	56,4
90	61,5
95	70,5

Analyse du lien âge/éco-anxiété et des liens sexe et niveau d'étude/éco-anxiété

La population est âgée de 14 à 91 ans. L'âge moyen est de 32,7 ans, l'écart-type de 16,5 ans.

Le lien entre âge et éco-anxiété a été testé avec une régression linéaire, logarithmique et quadratique.

Figure 4. Analyses de régression. Abscisse : âge ; ordonnée : score d'éco-anxiété sur 100

La régression montre que l'incidence de l'âge est faible, alors que la taille de l'échantillon surreprésente les classes d'âge les plus jeunes (mode de plus de 300 individus à 19 ans). Avec seulement 6,34 % de la variance des scores théoriquement expliquée par l'âge et des indicateurs de *fit* insatisfaisants, il semble que l'âge-ci ne puisse pas être considéré comme un élément de prédiction crédible de l'éco-anxiété.

Ce constat et ce résultat infirment le discours ambiant qui a tendance à présenter une jeunesse activiste et plus touchée par l'éco-anxiété que le reste de la population, du fait qu'elle sera plus impactée tout au long de sa vie par les conséquences de l'anthropocène et de l'emballement climatique. En fait, leurs aînés, qu'ils soient parents ou grands-parents, sont tout autant concernés et touchés par l'éco-anxiété, jeunes et moins jeunes respirent le même air, mieux vaut pour tous qu'il ne soit pas toxique.

Finalement, le score d'éco-anxiété par segmentation de l'échantillon montre une faible différence en fonction du niveau d'étude, et une différence plus importante pour le sexe. Les moyennes et les écarts-types ne comportent pas d'indications spécifiques quant à un éventuel effet marqué de ces variables. Toutefois, lorsqu'on isole les répondants qui dépassent un score de 70,5 (score qui situe l'individu dans les 5 derniers percentiles) on trouve plus de femmes (70 sur 85) mais surtout plus de personnes diplômées (51/85 ont au moins un bac + 2 et 26 ont au moins un bac + 5).

Tableau 5. Moyenne et écart-type par sexe et par niveau de diplôme

	Moyenne	Écart-type
Total	32,06	20,60
Femme	34,09	20,72
Homme	26,18	18,70

	Moyenne	Écart-type
Total	32,06	20,60
Bac	35,38	21,50
Bac + 2	28,64	20,68
Bac + 3	31,05	19,86
Bac + 5	31,65	19,95
Bac + 8	32,82	20,22
Autre	39,43	23,42

Analyse par facteur

L'échelle d'éco-anxiété évalue 4 familles d'items : symptômes affectifs (manifestations anxieuses : items 1 à 4), symptômes cognitifs (ruminations : items 5 à 7), symptômes comportementaux (items 8 à 10) et ressenti quant à son impact personnel pour la planète (items 11 à 13).

Une médiane à zéro montre qu'au moins la moitié des participants a répondu 0 à certains items. La médiane à 2 montre que la moitié des participants a répondu au moins 2 à d'autres items.

Comme l'indique le tableau 6, la majorité des répondants se sent concernée par le fait d'agir pour la planète (la famille « Impact personnel pour la planète » obtient le plus haut score avec 1,46 ; 2 des 3 items de cette famille obtiennent aussi les plus hauts scores : 1,62 et 1,52 en moyenne, cf. tableau 6).

Les items de la famille des symptômes comportementaux et particulièrement celui lié au sommeil (0,26 en moyenne) présentent les scores les plus faibles au global.

Tableau 6. Scores par item et par famille – Population globale

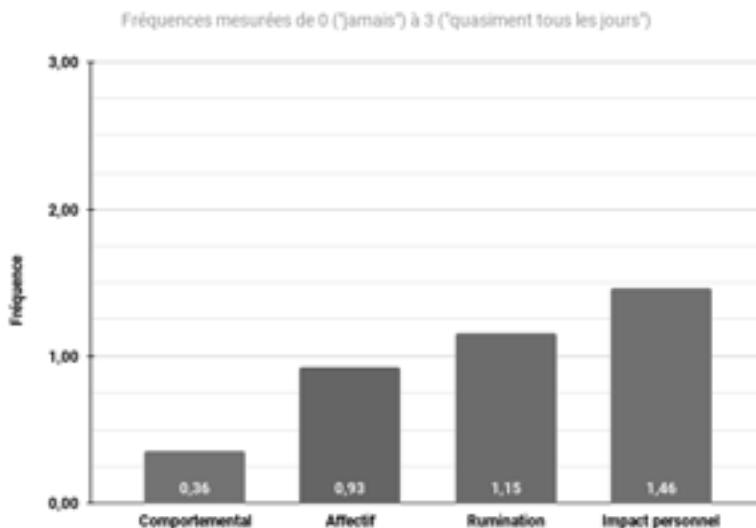
	Vous vous sentez inquiet(e) ou stressé(e) ou sur les nerfs	Vous êtes incapable de contrôler votre inquiétude ou d'y mettre un terme	Vous êtes beaucoup trop inquiet(e)	Vous vous sentez effrayé(e)	Score affectif	Vous n'arrêtez pas de penser aux futurs changements climatiques et/ou aux autres problèmes environnementaux du monde	Vous n'arrêtez pas de penser aux catastrophes passées liées au changement climatique	Vous ne pouvez pas empêcher de penser aux dommages environnementaux	Score nomination
N	1672	1671	1671	1666		1677	1668	1669	
Valide	16	17	17	22		11	20	19	
Manquant									
Moyenne	1,22	0,75	0,83	0,90	0,93	1,26	0,92	1,28	1,10
Médiane	1,00	0,00	1,00	1,00		1,00	1,00	1,00	
Mode	1,00	0,00	0,00	1,00		1,00	1,00	1,00	
Ecart type	0,87	0,91	0,89	0,85	0,88	0,92	0,84	0,90	0,89
Percentile 90	3,00	2,00	2,00	2,00		3,00	2,00	3,00	

	Cela vous empêche de dormir	Vous avez du mal à passer du bon temps avec votre famille ou avec vos amis	Vous avez des difficultés à travailler et/ou à étudier correctement	Score comportement	L'impact de vos modes de vie sur la planète vous préoccupe	Vous vous sentez préoccupé(e) par votre responsabilité personnelle dans la résolution des problèmes environnementaux	Vous vous sentez amoureux à l'idée que votre personnel ne règle pas le problème	Score impact personnel
N	1672	1669	1670		1675	1675	1675	
Valide	16	19	18		13	13	13	
Manquant								
Moyenne	0,26	0,36	0,46	0,36	1,82	1,52	1,24	1,46
Médiane	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,00	
Mode	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00	
Ecart type	0,56	0,65	0,75	0,65	0,96	0,97	1,05	0,99
Percentile 90	1,00	1,00	1,00	0,65	3,00	3,00	3,00	

Tableau 7. Scores croissants par item et par famille – Population globale

Question	Moyenne	Écart-type	Type
Cela vous empêche de dormir.	0,26	0,56	Comportemental
Vous avez du mal à passer du bons temps avec votre famille ou avec vos amis.	0,36	0,65	Comportemental
Vous avez des difficultés à travailler et/ou à étudier correctement.	0,46	0,75	Comportemental
Vous êtes incapable de contrôler votre inquiétude ou d'y mettre un terme.	0,75	0,91	Affectif
Vous êtes beaucoup trop inquiet(e).	0,83	0,89	Affectif
Vous vous sentez effrayé(e).	0,90	0,85	Affectif
Vous n'arrêtez pas de penser aux catastrophes passées liées au changement climatique.	0,92	0,84	Rumination
Vous vous sentez inquiet(e), stressé(e) ou sur les nerfs.	1,22	0,87	Affectif
Vous vous sentez anxieux à l'idée que votre comportement personnel ne règle pas le problème.	1,24	1,05	Impact personnel
Vous n'arrêtez pas de penser aux futurs changements climatiques et/ou aux autres problèmes environnementaux du monde.	1,26	0,92	Rumination
Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser aux dommages subis par l'environnement.	1,28	0,90	Rumination
Vous vous sentez préoccupé(e) par votre responsabilité personnelle dans la résolution des problèmes environnementaux.	1,52	0,97	Impact personnel
L'impact de vos modes de vie sur la planète vous préoccupe.	1,62	0,96	Impact personnel

En synthèse, la famille qui obtient les scores les plus faibles est celle des symptômes comportementaux (cf. figure 5), montrant par-là que l'éco-anxiété n'est pas suffisamment intense pour perturber la majorité des Français dans leur sommeil, dans leur famille ou leur travail, n'affectant pas leur santé mentale. À l'inverse, la rumination et la question de l'impact personnel sont plus présents dans l'esprit des Français.

Figure 5. Scores croissants par famille des moyennes des réponses – Population globale**Approche micro**

L'EEAH ayant été passée par chaque patient éco-anxieux en psychothérapie, il a été possible de vérifier leur niveau d'éco-anxiété et de comparer leur score aux données de la population globale (cf. tableau 8), ce qui a permis de confirmer quantitativement ce qui avait été identifié qualitativement par le psychothérapeute, *i.e.* un fort niveau d'éco-anxiété.

Tableau 8. Scores individuels des deux séries de patients éco-anxieux

Patient	Âge	Sexe	Score d'éco-anxiété	Nombre de séances
<i>Série 1</i>				
Patient 1	47	Femme	56	16
Patient 2	31	Femme	56	13
Patient 3	31	Homme	59	15
Patient 4	35	Femme	54	21
Patient 5	45	Homme	59	12
Patient 6	29	Femme	46	23
Patient 7	23	Femme	51	11

Patient 8	22	Homme	64	7
Patient 9	25	Femme	64	9
Patient 10	22	Homme	36	29
Patient 11	45	Femme	23	34
Patient 12	40	Homme	56	11
Patient 13	42	Homme	59	19
Patient 14	43	Femme	67	5
Série 2				
Patient 15	55	Homme	82	2
Patient 16	34	Femme	74	2
Patient 17	27	Femme	87	1
Patient 18	27	Femme	69	1
Patient 19	24	Homme	62	1
Patient 20	34	Homme	74	1
Patient 21	32	Homme	54	1
Patient 22	29	Femme	85	1
Patient 23	56	Homme	77	1
Patient 24	32	Femme	51	1
Patient 25	42	Femme	67	1
Patient 26	39	Femme	74	1
Patient 27	40	Femme	87	1
Moyenne globale	35,2		62,70	8,89
Moyenne Série 2			72,54	1,15
Moyenne Série 1			53,57	16,07

La restitution des résultats a aussi permis d'approfondir le diagnostic de l'éco-anxiété des patients, et de mieux problématiser ce qui les fait le plus souffrir, grâce aux quatre familles de symptômes du modèle de Hogg.

En outre, après concaténation de tous leurs scores, il a été possible de comparer leurs résultats à la population globale et, réciproquement, d'identifier dans la population globale le seuil à partir duquel on peut qualifier les répondants d'éco-anxieux. En conséquence, il a été possible d'estimer le nombre de Français souffrant d'éco-anxiété.

Tableau 9. Comparaison des scores de l'ensemble des patients éco-anxieux (gauche) et du sous-échantillon des nouveaux patients éco-anxieux (droite)

Score éco-anxiété			Score éco-anxiété		
N	Valide	27	N	Valide	13
	Manquant			Manquant	
Moyenne		62,7	Moyenne		72,5
Médiane		62,4	Médiane		74,0
Mode		56,0 ^a	Mode		74,0
Écart type		14,8	Écart type		11,7
Asymétrie		- 0,5	Asymétrie		- 0,5
Erreur standard d'asymétrie		0,4	Erreur standard d'asymétrie		0,6
Kurtosis		0,8	Kurtosis		- 0,5
Erreur standard de Kurtosis		0,9	Erreur standard de Kurtosis		1,2
Percentiles	25	54,5	Percentiles	25	64,5
	50	62,4		50	74,0
	75	74,0		75	83,5

^a Présence de plusieurs modes. La plus petite valeur est affichée

La moyenne du score à l'EEAH des 27 éco-anxieux en psychothérapie se situe à 62,7. Le score moyen de l'ensemble des 27 patients éco-anxieux se situe donc au 90^e percentile de la population générale (tranche des 10 % ayant le score le plus élevé) tandis que le score des 13 patients de la deuxième série (qui ont passé l'EEAH après leur première séance) se situe entre le 95^e et le 96^e percentile (tranche des 5 et 4 % des scores les plus élevés), soit à deux écart-types de la moyenne. Bien que l'effectif de l'échantillon de la série 2 soit faible, l'usage de la règle des 3 sigmas (68-95-99,7) en sciences humaines détermine que ces résultats sont significatifs à partir de 95 %, *i.e.* à partir du deuxième écart-type.

Cette homogénéité des scores entre patients est assez impressionnante, quand bien même elle évolue au fil des séances. Les 13 patients n'ayant eu qu'une séance (série 2) ont des scores de près de 20 points supérieurs à ceux de la moyenne globale, ce qui montre l'impact du travail psychothérapeutique au fil des séances sur leur éco-anxiété.

Discussion des résultats

Le score de la médiane de la population globale (28,2), le nombre de répondants se situant dans les 25 premiers percentiles avec un score de 0 à 17,9 et le score moyen théorique (50) située entre le 75^e et 90^e percentile semblent indiquer qu'à première vue, une grande majorité de Français ne semble pas ou peu souffrir d'éco-anxiété.

L'effondrement des effectifs dans la courbe de Gauss au-delà du score de 70 semble même indiquer que les Français les plus éco-anxieux forment une population à part. Or, il est intéressant de constater que la moyenne du score des patients éco-anxieux de la deuxième série (72,5) se situe exactement à ce seuil, entre le 95^e et le 96^e centile. Au vu de ce score, on peut déduire que les Français les plus éco-anxieux représentent 5 % de la population générale. Cela signifie qu'environ *2,5 millions de Français adultes seraient éco-anxieux au point de devoir consulter un praticien.*

Par extension, on peut donc supposer qu'il y aurait tout autant *5 % d'éco-anxieux en situation de détresse psychologique dans les entreprises*, toutes choses étant égales par ailleurs. Pour prendre la mesure de ce chiffre, il faut le comparer aux *480 000 salariés en détresse psychologique au travail, soit 1,6 % de la population active* (INVS 2015). Ce chiffre de 5 %, global, mériterait d'être nuancé au sein d'entreprises intéressées par la mesure de l'éco-anxiété de leurs collaborateurs, via un diagnostic *ad hoc*. On peut supposer que ce pourcentage variera en fonction des contingences de l'entreprise (son activité, sa culture, son histoire, son style de management, etc.) et des populations de collaborateurs. En effet, comme le montrent les résultats du tableau 5, *les éco-anxieux ont cette caractéristique d'être plus diplômés que le reste de la population française.* Dans les entreprises employant un fort taux de salariés ayant un haut niveau de diplôme, il est à craindre que les éco-anxieux soient plus nombreux et que leur pâtir soit plus important, d'autant plus quand la politique RSE est perçue comme étant peu crédible par ces derniers, ainsi que l'indique l'élite de ces jeunes diplômés, via l'association « Pour un réveil écologique » (cf. introduction).

Le faible rôle de l'âge en tant que prédicteur ne nous permet pas de vérifier l'hypothèse selon laquelle l'éco-anxiété serait surreprésentée dans une quelconque catégorie d'âge. Quand bien même la moyenne d'âge de l'échantillon des éco-anxieux en thérapie (35,2 ans) se situe en deçà de l'âge des Français (42,2 ans selon l'Insee, 2022), *cette information remet en cause l'idée reçue que l'éco-anxiété serait l'apanage des plus jeunes générations*, bien qu'ils soient les plus concernés, du fait que les effets des événements climatiques sur l'environnement vont s'accroître au fil des ans.

Dans cet article, nous avons présenté l'état d'avancement statistique de nos travaux mesurant le niveau d'éco-anxiété des Français. Nous avons pu montrer

qu'un seuil à deux écart-types au-dessus de la moyenne indique un risque pour la santé mentale. À l'avenir, par souci de qualité métrologique, il conviendra de renforcer la sensibilité et la spécificité de l'outil pour identifier les degrés d'intensité d'éco-anxiété, afin d'affirmer avec plus de certitude à quel point les personnes sont éco-anxieuses, pour quelle famille de symptômes et à quel degré de risque.

Conclusion

Notre étude - première utilisation de la version française de l'HEAS - a permis de mettre un premier nombre sur la quantité estimée d'éco-anxieux en France menacés dans leur santé mentale : 2,5 millions. Elle a aussi permis de mettre fin à une idée reçue : l'éco-anxiété touche toutes les classes d'âge, indistinctement, pas seulement les plus jeunes.

Même si l'éco-anxiété ne touche fortement « que » 5 % de la population adulte, ce n'est pas un phénomène qu'il faut sous-estimer ; il sera probablement amené à croître, au gré des événements climatiques et des catastrophes environnementales. Maintenant qu'un outil de mesure psychométrique existe, les entreprises auraient tout intérêt à évaluer l'éco-anxiété de leurs collaborateurs afin de déterminer leur nombre et leur proportion par rapport à l'ensemble de leur corps social, d'autant que selon leurs contingences et les caractéristiques du profil de leurs collaborateurs (notamment leur niveau de diplôme), cette proportion pourrait se situer au-delà de la moyenne nationale constatée.

La détresse psychique et mentale que sous-tend l'éco-anxiété, si elle s'intensifie et/ou se chronicise, devra être prise en charge pour ne pas affecter la santé mentale des Français. Or aujourd'hui, trop peu de praticiens sont en mesure de prendre en charge les éco-anxieux, la souffrance de ces derniers étant un « OPNI », un objet de pâtir non-identifié.

Par-delà, les entreprises étant soumises à une obligation de sûreté en matière de santé au travail, elles devront veiller à ce que l'éco-anxiété ne contribue pas aux risques psycho-socio-environnementaux dont elles se doivent de prévenir l'émergence et les éventuelles pathologies associées, d'autant plus que l'éco-anxiété touche toutes les classes d'âge. Des études sont en cours dans plusieurs entreprises, en lien avec la présente étude, afin de confirmer (ou d'infirmier) ce qui a été constaté ici, mais aussi pour évaluer les facteurs d'attraction/de répulsion des politiques RSE des employeurs, et si ces dernières contribuent ou pas à l'éco-anxiété des employés.

Ce travail nous ayant permis d'établir un seuil à partir duquel un individu est considéré comme éco-anxieux au point de faire appel à un professionnel, nous souhaitons à l'avenir affiner l'étalonnage de l'échelle. Par exemple, dans quel

état d'éco-anxiété se trouvent les individus entre le 50^e et le 90^e percentile ? Y a-t-il des sous-catégories d'intensité ? Faut-il communiquer différemment auprès des individus se trouvant en deçà de certains seuils de score ? Le score d'éco-anxiété devrait-il être interprété différemment en fonction du sexe de l'individu ?

L'analyse des données de notre étude continue. Les perspectives de travail à venir sont les suivantes : affiner les seuils par un étalonnage pour différencier les degrés d'éco-anxiété, car il est encore difficile d'analyser l'état des répondants se situant entre le 50^e et le 90^e percentile. Sont-ils des éco-anxieux en « incubation » ou en rémission ?

Nous prévoyons de mettre en œuvre des Courbes ROC (*Receiver Operating Characteristic*) pour évaluer la relation entre la sensibilité et la spécificité de cette échelle pour différentes valeurs de seuil. Il sera nécessaire d'élargir la taille à étudier de la population de patients suivis pour éco-anxiété. Ce travail sera possible dès lors que nous disposerons de scores établis avant prise en charge psychothérapeutique et après diagnostics ultérieurs. Plus la prédictivité du test sera importante, plus il affinera le diagnostic différentiel de l'éco-anxiété et son étiologie, optimisant les modalités de suivi.

Par-delà, il conviendrait de compléter ce travail en développant une recherche sur les dimensions existentielles qui complètent les dimensions affectives et cognitives de l'éco-anxiété, comme le suggère Pihkala (2021). C'est un défi qu'il nous plairait de relever, en conjuguant approche macro et quantitative, et approche micro et qualitative.

Pierre-Éric SUTTER, Loïc STEFFAN et Dylan MICHOT

Bibliographie

- ALBRECHT, Glenn. 2005. Solastalgia. A new concept in health and identity. *PAN: Philosophy Activism Nature*, n° 3, pp. 41-55. DOI : 10.4225/03/584f410704696. URL : https://bridges.monash.edu/articles/journal_contribution/_Solastalgia_a_new_concept_in_health_and_identity/4311905
- CHAMBERLIN, Sylvie et SUTTER, Pierre-Éric. 2022. *L'entreprise existentielle, le Vivant au cœur de la stratégie*. Paris : Gereso.
- CLAYTON, Susan et al. 2017. Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance. Washington, DC: *American Psychological Association and ecoAmerica*. URL : <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- DESBIOILLES, Alice. 2020. *L'éco-anxiété - Vivre sereinement dans un monde abîmé*. Paris : Fayard.
- DIAMOND, Jared. 2006. *Effondrement - Comment les sociétés décident de leur disparition ou de leur survie*. Trad. de BOTZ, Agnès et FIDEL, Jean-Luc. Paris : Gallimard. Coll. NRF Essais.
- DIENER, Ed et al. 1985. The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, vol. 49, n° 1, pp. 71-75. DOI : 10.1207/s15327752jpa4901_13. URL : https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327752jpa4901_13
- FOUGIER, Eddy. 2021. *Eco-anxiété, analyse d'une angoisse contemporaine*. In : Fondation Jean Jaurès [Publié le 02/11/2021]. URL : <https://www.jean-jaures.org/publication/eco-anxiete-analyse-dune-angoisse-contemporaine/>
- GARRIC, Audrey. 2021. Les trois quarts des 16-25 ans dans dix pays, du Nord comme du Sud, jugent le futur « effrayant ». *Le Monde.fr* [en ligne]. [Publié le 14/09/2021] [Consulté le 30 août 2022]. URL : https://www.lemonde.fr/climat/article/2021/09/14/climat-les-trois-quarts-des-jeunes-jugent-le-futur-effrayant_6094571_1652612.html
- GÉRARD, Mathilde. 2022. Des étudiants d'AgroParisTech appellent à « désertier » des emplois « destructeurs ». *Le Monde.fr* [en ligne]. [Publié le 11/05/2022] [Consulté le 30 août 2022]. URL : https://www.lemonde.fr/planete/article/2022/05/11/des-etudiants-d-agroparistech-appellent-a-desertier-des-emplois-destructeurs_6125644_3244.html
- GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur le climat, IPCC). 2022. *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. PÖRTNER, Hans-Otto et al. (éds.). Cambridge : Cambridge University Press. DOI : 10.1017/9781009325844. URL : <https://www.ipcc.ch/languages-2/francais/publications/>
- HOGG, Teaghan L. et al. 2021. The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, vol. 71, 102391. DOI : 10.1016/j.gloenvcha.2021.102391. URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959378021001709>
- INVS (Institut national de veille sanitaire). 2015. La souffrance psychique en lien avec le travail chez les salariés actifs en France entre 2007 et 2012, à partir du programme MCP. In : KHIREDDINE et al. *Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire (BEH)*, n° 23, pp.431-8. URL : http://www.invs.sante.fr/beh/2015/23/2015_23_2.html
- LATOURE, Bruno. 2017. *Où atterrir ?* Paris : Éditions La Découverte.
- LOVIBOND, Peter F. et LOVIBOND, Sydney H. 1995. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, vol. 33, n° 3, pp. 335-343. DOI : 10.1016/0005-7967(94)00075-u.

- MARKS, Elizabeth *et al.* 2021. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, vol. 5, n° 12, p. e863-e873. DOI : 10.1016/S2542-5196(21)00278-3. URL : [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(21\)00278-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00278-3/fulltext)
- MEADOWS, Donella, MEADOWS, Dennis, RANDERS, Jørgen et BEHRENS, William W.. 1972. *The Limits to Growth*. New York: Universe Books.
- PIHKALA, Panu. 2020. Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, vol. 12, n° 19, 7836. DOI : 10.3390/su12197836. URL : <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/19/7836>
- PIHKALA, Panu. 2021. 'Eco-anxiety'. In: KRIEG, C. Parker and TOIVANEN, Reetta. (éd.). *Situating sustainability: A handbook of contexts and concepts*. Helsinki: Helsinki University Press, pp. 119–133. DOI : 10.33134/HUP-14-9. URL : <https://www.jstor.org/stable/j.ctv26qjj7d.14>
- SCHMERBER, Charline. 2021. Restitution d'enquête sur l'éco-anxiété in *Solastalgie.fr*. [Publié en novembre 2021]. URL : <http://www.solastalgie.fr/enquete-eco-anxiete/>
- SERVIGNE, Pablo et STEVENS, Raphaël. 2015. *Comment tout peut s'effondrer : Petit manuel de collapsologie à l'usage des générations présentes*. Paris : Seuil.
- STANLEY, Samantha K. *et al.* 2021. From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, vol. 1, 100003. DOI : 10.1016/j.joclim.2021.100003. URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667278221000018>
- SUTTER, Pierre-Éric. 2021. Eco-anxiété, comment la définir ? In : *Observatoire de la vie au travail* [Publié le 04/12/2021]. URL : <https://obveco.com/2021/12/04/definition-eco-anxiete/>
- SUTTER, Pierre-Éric et STEFFAN, Loïc. 2020. *N'ayez pas peur du collapse*. Paris : Desclée de Brouwer.
- SUTTER, Pierre-Éric et STEFFAN, Loïc. 2022. 2,5 millions de Français souffrent d'éco-anxiété. In : *Observatoire de la vie au travail* [Publié le 16/09/2022]. URL : <https://obveco.com/2022/09/16/25-millions-de-francais-souffrent-eco-anxiete/>
- SUTTER, Pierre-Éric, STEFFAN, Loïc et MICHOT, Dylan. 2020. Effondrement du monde : quel engagement professionnel ? *Revue Gestion 2000*, vol. 37, n° 1-2, pp. 261-290. DOI : 10.3917/g2000.371.0261. URL : <https://www.cairn.info/revue-gestion-2000-2020-1-page-261.htm>
- SUTTER, Pierre-Éric, STEFFAN, Loïc et MICHOT, Dylan. 2022a. Chapitre 4. Enjeux écologiques et effondrements : de la collapsophobie à la collapsosophie. In : CARY, Paul, GAMOUSSI, Nadia et LE LERN, Yann (dir). *Questionner l'effondrement - Reconfigurations théoriques et nouvelles pratiques*. Villeneuve d'Ascq : Presses universitaires du Septentrion, pp. 87-118.
- SUTTER, Pierre-Éric, STEFFAN Loïc et MICHOT, Dylan. 2022b. Lancement étude nationale « Êtes-vous éco-anxieux ? Faites le test ! ». In : *Observatoire de la vie au travail* [publié le 24/02/2022]. URL : <https://obveco.com/2022/02/11/lancement-etude-nationale-eco-anxieux-ou-pas-faites-le-test/>
- SUTTER, Pierre-Éric *et al.* 2023. Prolégomènes à la mesure de l'éco-anxiété en France - État d'avancement des travaux de validation française de l'EEAH, l'échelle de l'éco-anxiété de Hogg. In : *Observatoire de la vie au travail* [Publié le 04/01/2023]. URL : <https://obveco.com/2023/01/04/prolegomenes-a-la-mesure-de-leco-anxiete-en-france/>
- TOULOUSE, Marie, SUTTER, Pierre-Éric et STEFFAN, Loïc. 2021. La collapsologie heureuse : Militier... jusqu'à la dépression ? *Yggdrasil*, n°7, pp. 32-35.