

Modéliser l'éco-anxiété : continuum d'intensité, trajectoires d'inquiétudes environnementales et matrice de prise en charge multi-niveaux

Pierre-Éric SUTTER, Psychologue du travail - Psychothérapeute
Conservatoire National des Arts et Métiers (CNAM), Laboratoire CRTD, INETOP, Psychologie de la santé au travail et de l'orientation – Paris, France

Résumé

L'éco-anxiété, détresse psychologique liée aux inquiétudes face à la crise environnementale et à l'insuffisance perçue des réponses institutionnelles, apparaît à la fois comme indicateur de lucidité politique et enjeu émergent de santé publique. À partir d'une étude diagnostique de l'éco-anxiété en France et d'un étalonnage original, cet article propose une modélisation multi-niveaux en une matrice d'aide à la décision. Cette matrice s'appuie sur des personas d'éco-anxieux représentant l'intensité de leurs inquiétudes environnementales et de leur impact sur l'engagement, le bien-être psychologique et la santé mentale.

Au niveau individuel, sont catégorisés sept personas, distinguant les profils selon le degré d'intensité de leur éco-anxiété. Au niveau des collectifs, ces personas donne à cerner les enjeux de prévention des risques psychosociaux liés à la transition écologique. Au niveau institutionnel, elles s'inscrivent au croisement des politiques climatiques, sanitaires et sociales. Une matrice opérationnelle, articulant personas, symptômes et interventions par niveau, offre un outil de réflexion et de dialogue entre chercheurs, praticiens et décideurs.

Mots-clés

Eco-anxiété ; personas d'éco-anxieux ; modélisation / analyse / visualisation de l'activité ; consolidation de données multi acteurs et multi échelles ; santé publique ; transition écologique.

1. Introduction

La littérature récente définit l'éco-anxiété comme une détresse psychologique (mal-être) découlant des inquiétudes face à la crise environnementale, associant émotions négatives (peur, tristesse, colère), ruminations, troubles du sommeil et difficultés de fonctionnement (Hogg et al., 2021 ; Pihkala, 2022 ; Sutter et al., 2025). De nombreuses synthèses mettent en évidence des liens entre éco-anxiété et symptômes dépressifs, anxieux, stress et troubles du sommeil, en particulier chez les jeunes, ce qui en fait un enjeu émergent de santé publique (Clayton, 2020 ; Cianconi et al., 2020 ; WHO, 2022). Dans le même temps, plusieurs auteurs soulignent que cette détresse est rationnelle (la crise environnementale étant documentée scientifiquement et de plus en plus éprouvable *in concreto*) ; elle est potentiellement mobilisatrice, pouvant alimenter le sens de la responsabilité et le désir de contribuer à la transition écologique des citoyens et des acteurs institutionnels (Pihkala, 2022 ; Stanley et al., 2021 ; SDSN, 2023).

En France, l'étude ADEME de 2025 constitue la première enquête menée sur un échantillon représentatif de la population des 15–64 ans (N = 998), permettant d'établir un état des lieux de l'éco-anxiété, de ses intensités et de ses caractéristiques sociodémographiques (Sutter et al., 2025). Elle montre que l'éco-anxiété est un continuum d'intensité, avec des scores et des symptômes progressifs, révélant plusieurs catégories d'éco-anxieux au sein de la population et la nécessité de définir des scores-seuils académiques et consensuels pour aider les praticiens et les acteurs de terrain à repérer les situations de tension clinique et de dangerosité pour la santé mentale.

Cet article s'appuie sur cette étude nationale et son travail d'étalonnage, afin de proposer une modélisation du traitement de l'éco-anxiété selon trois niveaux imbriqués : individuel, collectif et institutionnel (Sutter et al., 2025). Il adopte une perspective d'analyse et de visualisation de l'activité au sens large – considérant l'éco-anxiété non comme un simple état interne mais comme une activité psychique socialement située, qui se manifeste dans des inquiétudes, des comportements, des engagements, des conflits et des rapports aux institutions. L'objectif est de traduire les différents degrés d'intensité de l'éco-anxiété en une matrice de prise en charge multi-niveaux par profil d'éco-anxieux (persona), articulant urgence clinique et urgence politique.

2. Cadre théorique et positionnement

2.1 Éco-anxiété : détresse clinique et lucidité politique

L'éco-anxiété est définie par Hogg et al. (2021) comme une détresse psychologique et émotionnelle liée aux menaces du changement climatique et aux dégradations environnementales, qui ne correspond pas nécessairement à un trouble psychiatrique spécifique mais qui peut s'y associer. Elle mobilise des dimensions affectives (peur, tristesse, colère), cognitives (ruminant, anticipation catastrophiste), comportementales (troubles du sommeil, isolement, difficultés à travailler ou à étudier) et conatives (anxiété liée au sentiment de ne pas en faire assez pour l'environnement) (Hogg et al., 2021 ; Sutter et al., 2025).

De nombreuses synthèses montrent que ces réactions s'inscrivent dans un continuum d'intensité allant de réponses adaptatives, compatibles avec la mobilisation et l'action, à des formes de souffrance susceptibles de devenir dysfonctionnelles voire invalidantes sur le plan clinique (Clayton, 2020 ; Cianconi et al., 2020 ; WHO, 2022). L'étude ADEME s'inscrit dans cette perspective, en proposant des catégories d'intensité et des seuils permettant de distinguer des éco-anxieux menacés dans leur santé mentale de ceux qui ne le sont pas (Sutter et al., 2025).

Une partie de la littérature insiste également sur la dimension politique de l'éco-anxiété : la détresse écologique renvoie à des risques réels, sociologiquement distribués de manière inégale, et à la perception de réponses institutionnelles insuffisantes ou tardives (Pihkala, 2022 ; Ojala, 2023 ; Stoddard et al., 2024). L'éco-anxiété peut ainsi être lue comme un indicateur de lucidité et de conscience politique face aux injustices environnementales, susceptible de se transformer en éco-engagement, notamment lorsqu'existent des voies de participation et de justice climatique (Pihkala, 2022 ; Stanley et al., 2021 ; SDSN, 2023).

2.2 De la clinique à la santé publique : un enjeu multi-niveaux

L'OMS et des associations professionnelles de psychiatrie et de psychologie appellent à intégrer les impacts psychosociaux du changement climatique dans les politiques de santé mentale, de santé publique et de réduction des inégalités (WHO, 2022 ; APA, 2023). Ces recommandations invitent à concevoir des réponses à plusieurs niveaux : renforcement des systèmes de soins, formation des professionnels, prise en compte de la détresse dans les politiques éducatives, sociales et du travail, et articulation avec les politiques climatiques.

Dans le champ de la science politique, des travaux analysent l'éco-anxiété comme un affect ambivalent : elle peut être dépolitisée lorsqu'elle est renvoyée au seul registre du trouble privé, ou au contraire devenir un levier pour repolitiser la question climatique en articulant souffrance psychique et exigences de justice environnementale (Ojala, 2023 ; Stoddard et al., 2024).

2.3 Degrés d'intensité de l'éco-anxiété et modélisation multi-niveaux

L'étude ADEME adopte une perspective d'analyse des symptômes vécus par les éco-anxieux, en s'appuyant sur un travail d'étalonnage d'un outil diagnostique de mesure de l'éco-anxiété (HEAS-FR) via un échantillon représentatif de Français (Sutter et al., 2025). L'échelle de Hogg et al. (2021), adaptée et validée en français (Sutter et al., 2023 ; Mathé et al., 2023), permet de mesurer un score total d'éco-anxiété sur 39, ainsi que des scores par famille de symptômes (affectifs, cognitifs, comportementaux, conatifs). Mais initialement, cette

échelle ne fournissait pas de catégories d'intensité permettant notamment de discriminer les éco-anxieux ni de prévenir les risques en santé mentale ni donc de modéliser l'éco-anxiété.

L'étude ADEME a comblé cette lacune en proposant un étalonnage original : à partir des distributions de scores et de rangs percentiles, sept catégories d'intensité ont été définies, ainsi qu'un seuil de tension clinique (score ≥ 25) et un seuil de dangerosité (score ≥ 33), discriminant différents degrés de risque pour la santé mentale (Sutter et al., 2025). Ces catégories ont été incarnées sous forme de personas d'éco-anxieux (éco-indifférent, éco-détaché, éco-soucieux, éco-préoccupé, éco-alarmé, éco-effrayé, éco-terrifié), décrivant des configurations typiques de symptômes, de vécu et de retentissement sur la vie quotidienne.

Ces personas sont conçus comme des artefacts de représentation de l'intensité croissante des inquiétudes relatives à l'environnement et de leur impact éventuel sur l'engagement, le bien-être psychologique et la santé mentale. Ils permettent de relier le continuum d'intensité à des prises en charge multi-niveaux selon le contexte dans lequel on se trouve, non exclusifs les uns des autres : clinique, collective et institutionnelle.

3. Méthodologie

3.1 Dispositif de l'étude

L'étude repose sur un échantillon représentatif de la population française des 15–64 ans (N = 998), recruté par méthode des quotas selon le genre, l'âge, la région, la catégorie socioprofessionnelle et le niveau d'études (Sutter et al., 2025). Les données ont été recueillies par questionnaire en ligne auto-administré, après consentement éclairé, dans le respect des règles éthiques et de confidentialité.

3.2 Mesures et étalonnage

L'éco-anxiété a été mesurée par l'échelle HEAS-FR, version française validée de la Hogg Eco-Anxiety Scale (Hogg et al., 2021 ; Sutter et al., 2023 ; Mathé et al., 2023). L'outil diagnostique comprend 13 items, cotés de 0 ("jamais") à 3 ("quasiment tous les jours"), organisés en quatre familles de symptômes : affectifs (inquiétudes, peurs, tensions) ; cognitifs (ruminations, pensées intrusives) ; comportementaux (troubles du sommeil, isolement, difficultés à travailler ou étudier) et conatifs (anxiété liée au sentiment de ne pas faire assez pour l'environnement). Sur cette base, un score total sur 39 est calculé, ainsi que des scores moyens par famille de symptômes.

L'étude ADEME a conduit un travail d'étalonnage sur cet échantillon représentatif, permettant de définir :

- sept catégories d'intensité d'éco-anxiété favorisant un diagnostic différentiel affiné (voir fig. 1).
- un premier seuil de tension clinique (score ≥ 25) : l'éco-anxiété est susceptible de menacer la santé mentale en altérant durablement le bien-être psychologique ("très fortement éco-anxieux" in fig. 1) ;
- un second seuil de dangerosité (score ≥ 33 , cf. fig 1) : l'intensité d'éco-anxiété est telle qu'elle a une très forte probabilité d'être associée à des troubles psychiatriques connus, nécessitant une surveillance *ad hoc*.

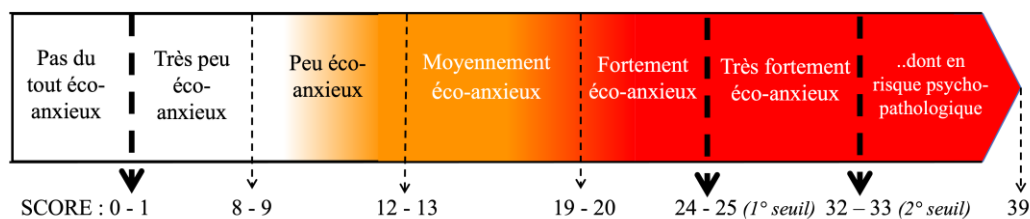


Fig. 1 – Catégories d'intensité d'éco-anxiété selon le score.

4. Résultats : modéliser les degrés d'intensité de l'éco-anxiété en personas

4.1 Construction des personas

À partir des distributions de scores par item (cf. fig. 1), des profils de symptômes par famille et des retentissements fonctionnels (sommeil, travail/études, vie sociale), sept personas d'éco-anxieux ont été construits (Sutter et al., 2025).

Ces personas traduisent les catégories d'intensité et la population française concernée (âge : 15 à 64 ans) :

- "Éco-indifférent" (score de 0) / "éco-détaché" (score de 1 à 8) / "éco-soucieux" (score de 9 à 12) : inquiétudes faibles ou occasionnelles, peu d'impact sur le fonctionnement de la personne. Cette classe de résultats concerne 75% de la population française et ne présente quasi aucune menace à la santé mentale.
- "Éco-préoccupé" (score de 13 à 19) : inquiétudes récurrentes mais non stressantes, ruminations modérées, premières perturbations (sommeil, plaisir). Cette classe de résultats concerne 15% de la population française et indique un point de bascule : les premières menaces à la santé mentale apparaissent.
- "Éco-alarmé" (score de 20 à 24) / "éco-effrayé" (score de 25 à 32) : ruminations quasi quotidiennes, troubles du sommeil, fatigue, difficultés à travailler ou étudier, tensions relationnelles. Cette classe de résultats concerne 9% de la population française. Ces personnes sont menacées dans leur santé mentale.
- Éco-terrifié (score de 33 et plus) : symptômes quasi constants, isolement, perte d'énergie, idées noires, risque suicidaire. Cette classe de résultats concerne 1% de la population française. Ces personnes sont tellement menacées dans leur santé mentale qu'elles sont en risque psychopathologique grave.

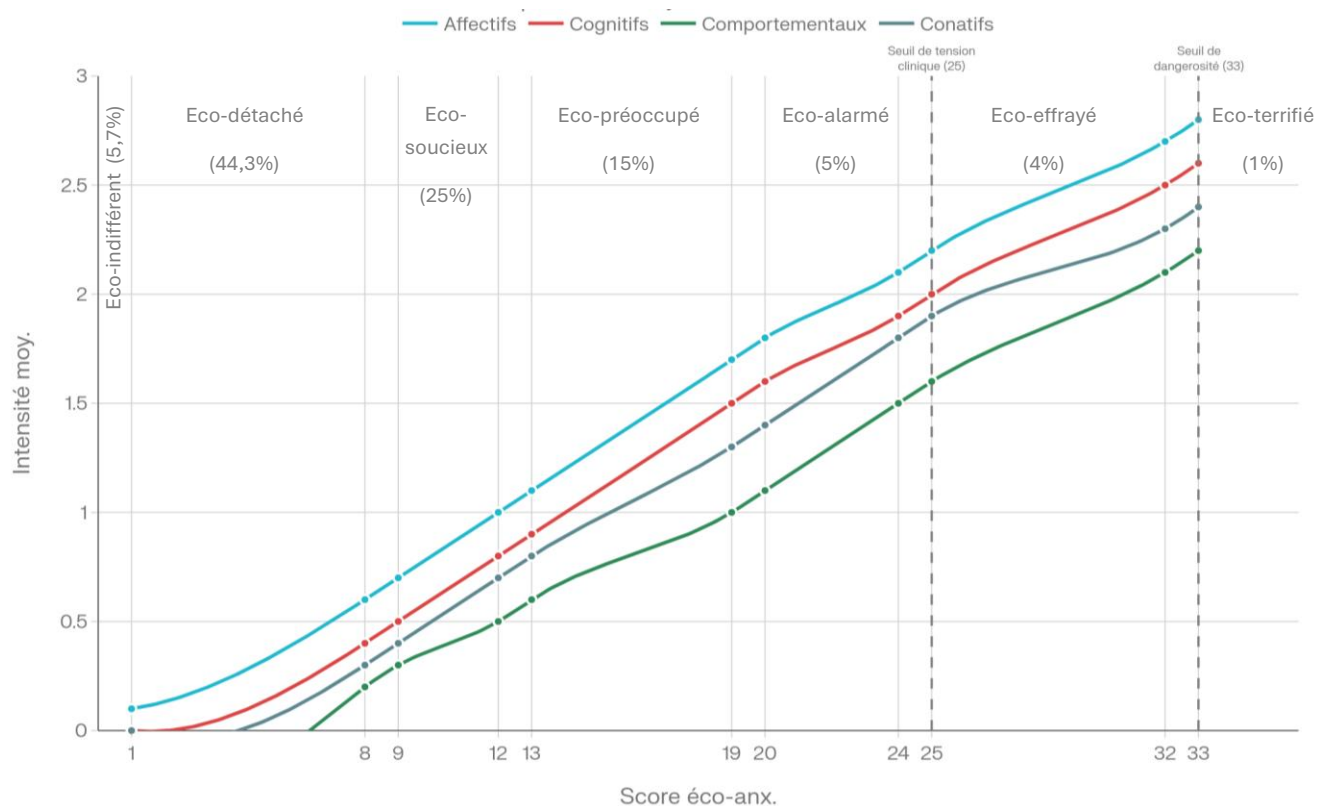


Fig. 2 – Personas, progression des scores d'éco-anxiété par famille de symptômes et % pop.

Le graphique ci-dessus permet de visualiser la trajectoire d'intensification des inquiétudes sur la population globale et de leurs effets sur leur fonctionnement, il fournit un support visuel pour la description des personas et des prises en charge graduées. Rappel : Le score de 0 renvoie à des réponses indiquant "jamais" celui de 3 à "quasiment tous les jours".

4.1 Niveau individuel : trajectoires d'inquiétudes liées à l'environnement

Au niveau individuel, l'éco-anxiété est décrite comme une trajectoire d'inquiétudes liées à l'environnement, structurée par l'intensité et la combinaison des quatre familles de symptômes. Les résultats de l'étude ADEME déterminent que l'éco-anxiété, pour 75% des Français, n'est pas une menace à la santé mentale.

Toutefois, pour la frange des 25% restants, ils montrent que pour 15% d'entre eux (les "éco-préoccupés") des inquiétudes et ruminations récurrentes s'installent, bien que le fonctionnement psychologique soit préservé. Pour 10% des Français enfin (profils "éco-alarmés" et "éco-effrayés"), le vécu est émaillé par l'envahissement des pensées, des troubles du sommeil, une fatigue accrue et des difficultés à se concentrer, travailler ou étudier. Parmi ces derniers, environ 1% (profil "éco-terrifiés" soit par extrapolation 420 000 personnes environ), présentent des symptômes intenses et chroniques : un isolement social, un vécu de désespoir, des idées noires voire un risque suicidaire (Sutter et al., 2025).

Ce continuum d'intensité permet de repérer deux fenêtres d'intervention : les profils intermédiaires (les "éco-préoccupés") peuvent bénéficier d'interventions *préventives* (psychoéducation, régulation émotionnelle, soutien à l'engagement) pour éviter le basculement vers des formes plus sévères, tandis que les profils proches ou au-delà du seuil de dangerosité requièrent une prise en charge *curative*, clinique ou psychiatrique soutenue (Clayton, 2020 ; WHO, 2022).

4.2 Niveau des collectifs : reconfiguration de l'activité

Au niveau des collectifs d'études, de travail, ou d'engagement extraprofessionnel (associations ou ONG pro-environnementales), les différents degrés d'intensité d'éco-anxiété se fondent dans l'activité collective (Marks et al., 2021 ; Ojala, 2023). Dans des équipes où dominent les profils "éco-préoccupés", l'éco-anxiété se manifeste par des questions de sens autour du travail et des missions de l'organisation, des tensions entre logique productiviste et impératifs écologiques, voire une demande de cohérence entre discours et pratiques.

Lorsque les profils "éco-alarmés" et "éco-effrayés" sont nombreux, la détresse peut se traduire par des clivages internes, des conflits de normes, une radicalisation de certaines positions ou au contraire un retrait silencieux, voire des arrêts-maladie, une baisse de la capacité de coopération et de la qualité de vie au travail (Sutter et al., 2025 ; Clayton, 2020). Enfin, la présence d'"éco-terrifiés" dans un collectif augmente fortement le risque de désorganisation de l'activité, de souffrance au travail et de décrochage durable. La détection de proportion de personas d'éco-anxieux en présence permet d'analyser des configurations collectives différenciées : repérer quels degrés d'intensité sont présents, comment ils s'agrègent, et quelles régulations (ou absence de régulations) sont à l'œuvre (Ojala, 2023 ; Stoddard et al., 2024).

4.3 Niveau institutionnel et politique : santé publique et justice climatique

Au niveau institutionnel et politique, la distribution des degrés d'intensité d'éco-anxiété révèle des différences socio-environnementales selon les caractéristiques sociodémographiques des éco-anxieux (genre, âge, diplôme, CSP, territoire). Les institutions chargées des politiques environnementales gagneraient à prendre en compte ces différences afin de mettre en œuvre des actions plus ciblées et plus cohérentes (Sutter et al., 2025 ; SDSN, 2023). L'éco-anxiété apparaît alors comme un indicateur de santé publique : elle signale là où les inquiétudes sont les plus fortes, là où les individus se sentent le plus impuissants ou incompris, et là où les politiques climatiques et sociales ont un besoin urgent d'être renforcées (WHO, 2022 ; APA, 2023).







D'où l'intérêt pour les acteurs de disposer d'une matrice multi-niveaux synthétisant les enjeux des personas en présence, selon le contexte, et l'intervention à envisager.

4.4 Matrice multi-niveaux : modélisation par personas, symptômes et types d'intervention par niveau

A la fois outil méthodologique et politique, la matrice qui suit a pour objet de modéliser l'éco-anxiété par degré d'intensité (personas) et donne à voir les interventions possibles, selon le contexte. Il peut s'agir, par exemple, d'un médecin soucieux de diagnostiquer l'éco-anxiété d'un patient, d'un employeur souhaitant enrichir son plan de prévention après un audit d'éco-anxiété, ou d'un fonctionnaire chargé d'amender une politique publique au regard d'un état des lieux national. Selon les résultats obtenus après diagnostic individuel, collectif ou national, cette matrice est un outil d'aide à la décision vers des actions plus pertinentes.

Sa structure se compose d'une part de deux colonnes (personas d'éco-anxieux et symptômes) puis de trois colonnes correspondant aux niveaux de contexte et/ou d'intervention - individuel (psychologique/clinique), collectif (études, travail, engagement extraprofessionnel) et institutionnel/politique (santé publique, climat, etc.) -, d'autre part de sept lignes (personas) où chaque cellule intègre à la fois le profil symptomatique dominant et le type d'intervention pertinent selon l'intensité d'éco-anxiété et le niveau concerné.

Tableau 1 – Matrice multi-niveaux : personas d'éco-anxieux, profils symptomatiques et interventions.

Personas d'éco-anxieux	Symptômes dominants	Niveau individuel	Niveau collectif	Niveau institutionnel
Éco-indifférent / éco-détaché 	Peu de symptômes, distance affective, faible rumination	Sensibilisation, information, soutien à la lucidité écologique sans culpabilisation	Sensibilisation, formation à la transition écologique sans culpabilisation	Politiques d'éducation et de communication sur le climat
Éco-soucieux 	Symptômes affectifs modérés, premières ruminations	Psychoéducation, régulation émotionnelle, clarification des valeurs et marges d'action	Espaces de parole, discussion sur le sens du travail et de l'engagement	Reconnaissance de l'éco-anxiété comme détresse légitime
Éco-préoccupé 	Symptômes affectifs et cognitifs plus fréquents, débuts de troubles du sommeil	Accompagnement léger (coaching), soutien à l'éco-engagement, prévention de la désespérance	Intégration dans les démarches de prévention des RPS, projets collectifs de transition	Dispositifs de participation citoyenne et de consultation sur les politiques climatiques
Éco-alarmé 	Ruminations envahissantes, troubles du sommeil, fatigue	Prise en charge psychothérapeutique structurée, travail sur la détresse et l'impuissance	Ajustements organisationnels, régulation des conflits (vs éco-sceptiques), soutien managers	Intégration explicite de la santé mentale climatique dans les plans nationaux
Éco-effrayé 	Tous types de symptômes élevés, isolement croissant	Suivi psychologique intensif, prévention du risque suicidaire, maintien d'un horizon de sens	Dispositifs combinés de soutien psychologique et de transformation organisationnelle	Financement de services dédiés, coordination entre climat, santé et social
Éco-terrifié 	Symptômes chroniques très élevés, idées noires, isolement	Vigilance clinique, éventuel suivi psychiatrique, articulation soins-engagement	Articulation entre soins et dispositifs de soutien collectif pour éviter la stigmatisation	Plans intégrés climat-santé mentale-justice sociale, réduction des facteurs de vulnérabilité

5. Opérationnalité de la matrice : aide à la visualisation de l'activité, interventions par niveau

Cette section aborde la dimension pragmatique de la matrice présentée dans le tableau 1 *supra* selon une approche par niveau, consolidant les données multi-acteurs et multi-échelles relatives à l'éco-anxiété d'une part, favorisant décisions et/ou actions les plus pertinentes d'autre part.

5.1. Niveau individuel

Le niveau individuel concerne les citoyens s'interrogeant sur le niveau d'intensité de leur éco-anxiété mais aussi les praticiens soumis à ce questionnement et chargés d'évaluer sa prévalence et/ou sa vicariance sur leur patientèle, voire sur eux-mêmes. Après le diagnostic différentiel effectuée avec le HEAS-FR et la grille d'étalonnage qui permet de positionner la personne éco-anxieuse selon le degré d'intensité de son éco-anxiété, la matrice de personas permet de prendre la décision de prévention ou de traitement la plus adaptée en évitant des dommages collatéraux (invisibilisation ou sur-médication).

Les profils d'éco-anxieux "éco-préoccupés" peuvent bénéficier d'interventions de psychoéducation, de régulation émotionnelle et de soutien à l'éco-engagement, visant à maintenir la dimension adaptative de l'éco-anxiété, sans la pathologiser (Clayton, 2020 ; Pihkala, 2022). Ces approches reconnaissent que l'inquiétude face au changement climatique est rationnelle et qu'elle peut servir de moteur pour l'action, tout en fournissant des outils de gestion des ruminations et des affects pénibles.

Les profils "éco-alarmés" et "éco-effrayés" invitent à une prise en charge psychothérapeutique structurée, centrée sur la gestion de la détresse, des ruminations et de la désespérance (Cianconi et al., 2020). Les approches incluent la thérapie cognitive et comportementale (TCC) fondées sur la résolution de problèmes, les interventions axées sur l'acceptation et l'engagement (ACT), ainsi que les approches existentielles et de sens (Baudon & Judy-Ballini, 2021 ; Xue et al., 2024). Ces interventions doivent notamment aider l'éco-anxieux à explorer la manière dont l'éco-anxiété impacte ses valeurs, sa vision du monde et ses possibilités d'action en société, sans que sa détresse psychologique ne soit réduite à une simple psychopathologie privée.

Les profils "éco-terrifiés" nécessitent une vigilance clinique maximale, une évaluation du risque suicidaire et une éventuelle articulation avec les ressources psychiatriques (WHO, 2022). Une approche combinant soutien clinique spécialisé et des voies de reconnexion sociale et collective est recommandée, afin d'éviter un isolement aggravant.

5.2. Niveau des collectifs

Au niveau des collectifs, la reconnaissance explicite des différents degrés d'éco-anxiété permet de mobiliser les profils "éco-soucieux" et "éco-préoccupés" comme ressources pour des démarches de transition coconstruites, en valorisant leur conscience et leur désir d'engagement sans les culpabiliser. Par ailleurs, elle permet d'identifier les situations où la concentration de profils "éco-alarmés", "éco-effrayés" et "éco-terrifiés" exige des dispositifs combinant soutien psychologique, prévention des risques psychosociaux et transformation organisationnelle (Marks et al., 2021 ; WHO, 2022), particulièrement pour les employeurs, soumis à l'obligation de sûreté en santé et sécurité au travail (art. L4121 du Code du travail en France).

Ceci inclut : mise en place d'espaces de parole sécurisés au sein de l'organisation (groupes de discussion, ateliers) ; formation des managers et des RH sur l'éco-anxiété et ses impacts ; adaptation de la charge de travail et des missions exposées à la crise environnementale pour réduire les conflits entre normes éthiques et exigences productivistes ; facilitation des voies d'engagement écologique professionnelles (projets de transition, participation à des décisions environnementales) (Ojala, 2023 ; Stoddard et al., 2024).

5.3 Niveau institutionnel et politique

Au niveau institutionnel, les degrés d'intensité d'éco-anxiété renseignent sur les territoires et les publics les plus vulnérables, et éclairent les priorités en matière de politiques climatiques, à la bonne mesure des enjeux ;

la présence de fortes intensités d'éco-anxiété dans telle ou telle catégorie sociodémographique signale que certaines populations perçoivent l'insuffisance des actions existantes et exigent une accélération et une plus grande justice dans la transition. Par ailleurs, en découle le renforcement des systèmes de prise en charge de la santé mentale : formation des professionnels de santé à reconnaître et à prendre en charge l'éco-anxiété, développement de ressources spécialisées (hotlines, thérapies de groupe, suivi à long terme). En corollaire, est visée à plus long terme la réduction de l'éco-anxiété liées aux différences socio-environnementales : l'étude ADEME révèlent des distributions inégales de l'éco-anxiété selon le genre, l'âge, le diplôme et le territoire, appelant à des politiques ciblées et justes. Ces inégalités peuvent être compensées par la promotion de la participation citoyenne à la transition : mise en place de dispositifs de consultation, de co-construction des politiques climatiques et de reconnaissance du pouvoir d'action des citoyens (WHO, 2022 ; SDSN, 2023).

Les personas d'éco-anxieux donnent un visage à ces enjeux et favorisent la conception des politiques qui ne se contentent pas de « traiter des symptômes » mais qui visent à transformer la détresse en capacité d'agir (Pihkala, 2022 ; Stoddard et al., 2024). L'intégration de la santé mentale dans les plans climatiques nationaux reste à ce jour insuffisante : selon l'OMS, seuls 5 pays sur 193 ont mentionné la santé mentale dans leurs contributions déterminées au niveau national au titre de l'Accord de Paris (WHO, 2022).

6. Discussion

Cette modélisation multi-niveaux des degrés d'intensité d'éco-anxiété offre plusieurs apports majeurs.

6.1. Articulation clinique et politique

La modélisation refuse une forme de réductionnisme psychopathologique de l'éco-anxiété en s'ouvrant aux dimensions politiques et institutionnelles de cette détresse environnementale. En discriminant plusieurs degrés d'intensité plutôt que de traiter l'éco-anxiété comme un trouble monolithique, elle aide à reconnaître que les profils d'éco-anxieux "éco-préoccupés" relèvent d'une lucidité rationnelle face à des menaces réelles et peuvent devenir des acteurs de la transition. La modélisation les distingue des profils "éco-alarmés" et "éco-effrayés", au croisement d'enjeux cliniques et politiques : besoin de soutien psychologique ET reconnaissance officielle de leurs préoccupations. Enfin, les profils "éco-terrifiés" demandent une réponse d'urgence clinique ET psychiatrique – donc également institutionnelle (Pihkala, 2022 ; Ojala, 2023).

6.2. Opérationnalité et outil de dialogue

La matrice découlant de la modélisation fournit des outils concrets pour les praticiens en soin ou en santé, afin de repérer des profils, de proposer des prises en charge graduées et de ne pas se sentir seuls face à un phénomène complexe. Les managers et acteurs RH sont aussi concernés, la matrice les aide à comprendre d'une part comment l'éco-anxiété reconfigure les collectifs et d'autre part les régulations pouvant être mises en place, ce qui les laisse moins démunis face à l'obligation de sûreté en matière de santé et sécurité au travail. Enfin, la matrice apporte aux décideurs publics et acteurs de l'environnement un indicateur plus objectif qui leur évite de réduire l'éco-anxiété à une "plainte". L'opérationnalité de cette matrice contraste avec la littérature antérieure, souvent centrée sur la description du phénomène, sans proposer de chemins concrets d'action (Baudon & Jeudy-Ballini, 2021 ; Clayton, 2020).

6.3. Objectivité et équité sociale

En mettant en évidence que l'éco-anxiété est sociodémographiquement distribuée de manière inégale (par genre, âge, diplôme, territoire), cette catégorisation souligne que ce n'est pas un "problème individuel" mais un enjeu de santé publique. Les personnes les plus instruites et les femmes apparaissent surreprésentées parmi les profils "éco-alarmés" et "éco-effrayés", tandis que les jeunes de 15-24 ans ne sont pas les plus affectés – ce qui contredit le stéréotype d'une éco-anxiété essentiellement "juvénile" (Sutter et al., 2025 ; Stoddard et al., 2024).

7. Conclusion

Cet article a proposé une modélisation de l'éco-anxiété fondée sur un étalonnage rigoureux, articulant trois niveaux d'analyse et d'intervention : individuel, collectif et institutionnel. Les personas d'éco-anxieux (de l'éco-indifférent à l'éco-terrifié) constituent des artefacts conceptuels et méthodologiques permettant de traduire les degrés d'intensité des inquiétudes relatives à l'environnement en profils sociaux et cliniques distincts, évitant soit de minimiser l'éco-anxiété soit de l'exagérer. En reliant ces profils à des prises en charge proportionnées et articulées, on déjoue des réponses à "taille unique". Enfin, l'ambition de cet article consiste à éclairer l'impact de l'éco-anxiété selon son degré d'intensité et la proportion des personnes concernées, non seulement sur la vie individuelle mais aussi sur les dynamiques collectives et le rapport aux institutions.

L'éco-anxiété n'est pas un épiphénomène marginal ou une simple pathologie individuelle. L'étude ADEME révèle qu'elle touche 25% de Français âgés de 15 à 64 ans à des degrés d'intensité divers, et jusqu'à 420 000 d'entre eux au seuil de dangerosité. Ces chiffres signalent une transformation majeure du paysage psychique et social français, indissociable de la crise climatique et de la perception d'une insuffisance des réponses institutionnelles. L'urgence est double.

1/ Urgence clinique : Prévenir les bascules vers des formes sévères de souffrance (profils "éco-effrayé" et "éco-terrifié") par des interventions précoces et adaptées, combinant soutien psychothérapeutique, validation institutionnelle et participation à l'action collective avec une politique de réinsertion *ad hoc*.

2/ Urgence politique : Créer les conditions pour que l'éco-anxiété – enracinée dans une lucidité face à des menaces réelles et dans une exigence de justice environnementale – puisse se transformer en éco-engagement citoyen et démocratique. Cela implique des politiques climatiques ambitieuses et cohérentes, capables de réduire le sentiment d'impuissance ; une reconnaissance explicite de l'enjeu dans les plans de santé mentale et climatiques nationaux ; des dispositifs de participation citoyenne authentique dans la transition ; une réduction des inégalités socio-environnementales, afin que la détresse ne se cristallise pas dans le désespoir pour les populations les plus vulnérables.

La matrice multi-niveaux proposée dans cet article offre un outil pour penser ensemble cette transformation : praticiens, acteurs collectifs et décideurs. Elle invite à dépasser la seule compassion pour les éco-anxieux, et à repenser les collectifs et les institutions de telle sorte qu'ils puissent intégrer et valoriser la lucidité écologique au soubassement de l'éco-anxiété, plutôt que de l'invisibiliser ou de la pathologiser.

7.1. Implications théoriques et conceptuelles

Cette modélisation contribue à plusieurs champs théoriques :

- Psychologie clinique et santé mentale : Elle propose une alternative à la pathologisation unilatérale en intégrant le continuum d'intensité, tout en étant alignée sur les appels récents pour une psychiatrie et une psychologie plus attentive aux contextes sociaux et écologiques (WHO, 2022 ; APA, 2023).
- Ergonomie et santé au travail : L'analyse de l'éco-anxiété au niveau des collectifs enrichit les modèles existants de prévention des risques psychosociaux, en intégrant un facteur de stress spécifique (le « risque psychosocio-environnemental ») lié à la transition écologique et aux conflits de normes qu'elle suscite.
- Science politique et études environnementales : En reliant détresse psychologique - selon les catégories sociodémographiques - et enjeux de santé publique, la modélisation offre un outil pour analyser comment les populations perçoivent l'efficacité et la légitimité des institutions climatiques, et comment cela affecte le potentiel mobilisateur de la transition (Ojala, 2023 ; Stoddard et al., 2024).

7.2. Limites

1. Absence de données longitudinales : Cette étude repose sur une mesure transversale unique. Des études de suivi permettraient de confirmer les trajectoires d'intensification, d'identifier les facteurs protecteurs (résilience, engagement collectif, qualité du soutien institutionnel) et les facteurs de risque (isolement, absence de participation, différences socio-environnementales), et de tester empiriquement l'efficacité des interventions proposées dans la matrice (Lowe et al., 2024 ; Coffey et al., 2021).
2. Articulation des approches quantitative/qualitative à développer : Bien que la modélisation soit ancrée sur des données quantitatives rigoureuses, un enrichissement par des approches qualitatives pourrait décrire plus finement comment les différentes intensités d'éco-anxiété s'incarnent et se vivent dans les contextes professionnels, familiaux ou militants. Par ailleurs, elles permettraient d'explorer les stratégies d'adaptation réelles des éco-anxieux et des collectifs. Enfin, cette articulation mettrait à jour la manière dont les institutions nomment ou invisibilisent cette détresse et comment cela affecte les trajectoires (Ojala, 2023).
3. Généralisation et contextualité : L'étude portant sur la France métropolitaine (15-64 ans) ; des répliques sur d'autres populations et contextes géographiques permettraient d'une part de tester la stabilité des catégories d'intensité comme des personas, et d'autre part d'explorer comment les facteurs culturels et structurels modulent l'éco-anxiété (Hogg et al., 2021 ; Pihkala, 2022).

7.3. Perspectives de recherche et d'action prioritaires

1. Évaluation empirique des interventions : Le cadre de la matrice multi-niveaux doit être testé en contexte réel – dans des organisations, des systèmes de santé, des dispositifs de participation politique – afin de valider son efficacité et d'identifier les adaptations nécessaires selon les contextes (WHO, 2022 ; Xue et al., 2024). Une étude qualitative est en cours auprès de salariés d'un grand groupe français.
2. Développement d'outils de diagnostic : Un outil de dépistage et d'orientation fondé sur la matrice et ses personas, accessible via une plateforme en ligne, pourrait être développé pour les praticiens, les organisations et les collectivités, permettant un repérage précoce et une prise en charge adaptée.
3. Formation des professionnels : Les résultats appellent au développement massif de modules de formation dédiés à l'éco-anxiété cadrés par la matrice, pour les professionnels de santé mentale, les managers, les enseignants et les travailleurs sociaux (Baudon & Jeudy-Ballini, 2021).
4. Intégration dans les plans nationaux de santé : La modélisation pourrait nourrir l'élaboration de politiques publiques intégrées climat-santé-travail, et participer à l'augmentation du nombre de pays intégrant la santé mentale dans leurs plans climatiques (actuellement inférieure à 3%) (WHO, 2022).

Références

APA (American Psychiatric Association). 2023. *Addressing the Public Mental Health Challenge of Climate Change*. <https://www.apa.org/public-interest/climate-change-mental-health>

Baudon, P., & Jeudy-Ballini, M. 2021. A scoping review of interventions for the treatment of eco-anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 9636. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189636>

Clayton, S. 2020. Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>

Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. 2020. The impact of climate change on mental health: A systematic descriptive review. *Current Psychiatry Reports*, 22(9), 43. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01164-1>

- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M., & Loney, A. 2021. Understanding eco-anxiety: A systematic scoping review. *Current Research in Environmental Sustainability*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.crsust.2021.100070>
- Hogg, T. L., Burningham, K., Czajkowska, Z., Doherty, H., Frantzeskaki, N., Pataki, G., & Wargent, B. 2021. Validation of the Hogg Eco-Anxiety Scale and conceptualization of eco-anxiety as a multidimensional construct. *Frontiers in Psychology*, 12, 698405. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698405>
- Lowe, D., Schäfer, M., Richards, K., Subbiah, H., & Abrams, L. M. 2024. Longitudinal relations between climate change concern and psychological wellbeing. *Environment and Behavior*, 56(4), 823–845. <https://doi.org/10.1177/00139165231189346>
- Marks, E., Razmjou, S., MacDonald, L., & Rizzuto, D. 2021. Ecological distress in the workplace: Implications for occupational health and wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3127. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063127>
- Mathé, M., Grisetto, F., & Roger, C. (2023). Psychometric validation of the French version of the Hogg Eco-Anxiety Scale (HEAS-FR). *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*. Advance online publication. <https://dx.doi.org/10.1037/cbs0000398>
- Ojala, M. 2023. Political dimensions of eco-anxiety and climate-related emotions among young people. *Current Opinion in Environmental Sustainability*, 52, 101238. <https://doi.org/10.1016/j.cosust.2023.101238>
- Pihkala, P. 2022. Toward a unified conceptual framework of eco-anxiety: Reflecting on the status of a complex phenomenon in societal discourse. *Frontiers in Psychology*, 13, 971619. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971619>
- SDSN (Sustainable Development Solutions Network). 2023. *Climate Responsibility, Eco-Anxiety, and Perceptions about Governments: Global Report 2023*. <https://www.sdsn.org/climate-responsibility>
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. 2021. From anger to action: Anthropocene emotions and climate engagement. *Journal of Environmental Psychology*, 75, 101604. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101604>
- Stoddard, I., Anderson, K., Barnett, J., Butters, C., & Kramm, N. 2024. The politics of eco-anxiety: Anthropocene dread from depoliticisation to collective action. *Global Studies Quarterly*, 4(1), sqae004. <https://doi.org/10.1093/gsg/sqae004>
- Sutter, P.-É., Michot, D. et Steffan, L. (2023). *Quand travailler rend éco-anxieux*. *Revue CONFLUENCE : Sciences & Humanités*, 3(1), 139-164.
- Sutter, P.-É., Chamberlin, S., & Messmer, L. 2025. *Éco-anxiété en France – Étude 2025*. ADEME, Angers. <https://www.ademe.fr/eco-anxiete-2025>
- WHO (World Health Organization). 2022. *Mental Health and Climate Change: Policy Brief*. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen. <https://www.who.int/publications/i/item/9789289057929>
- Xue, S., Palmer, G., Poirer, J., & Holmes, S. 2024. Mental health and psychosocial interventions in the context of climate change: A scoping review. *Nature Mental Health*, 2, 194–204. <https://doi.org/10.1038/s44184-024-00054-1>