



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

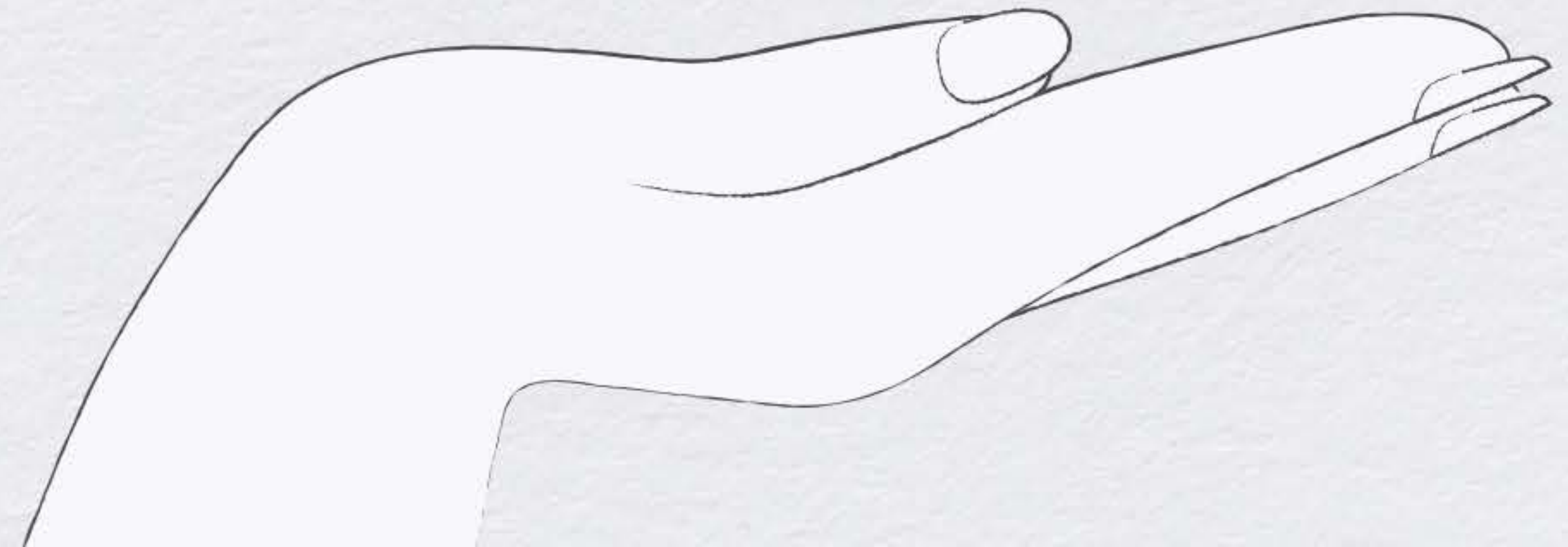
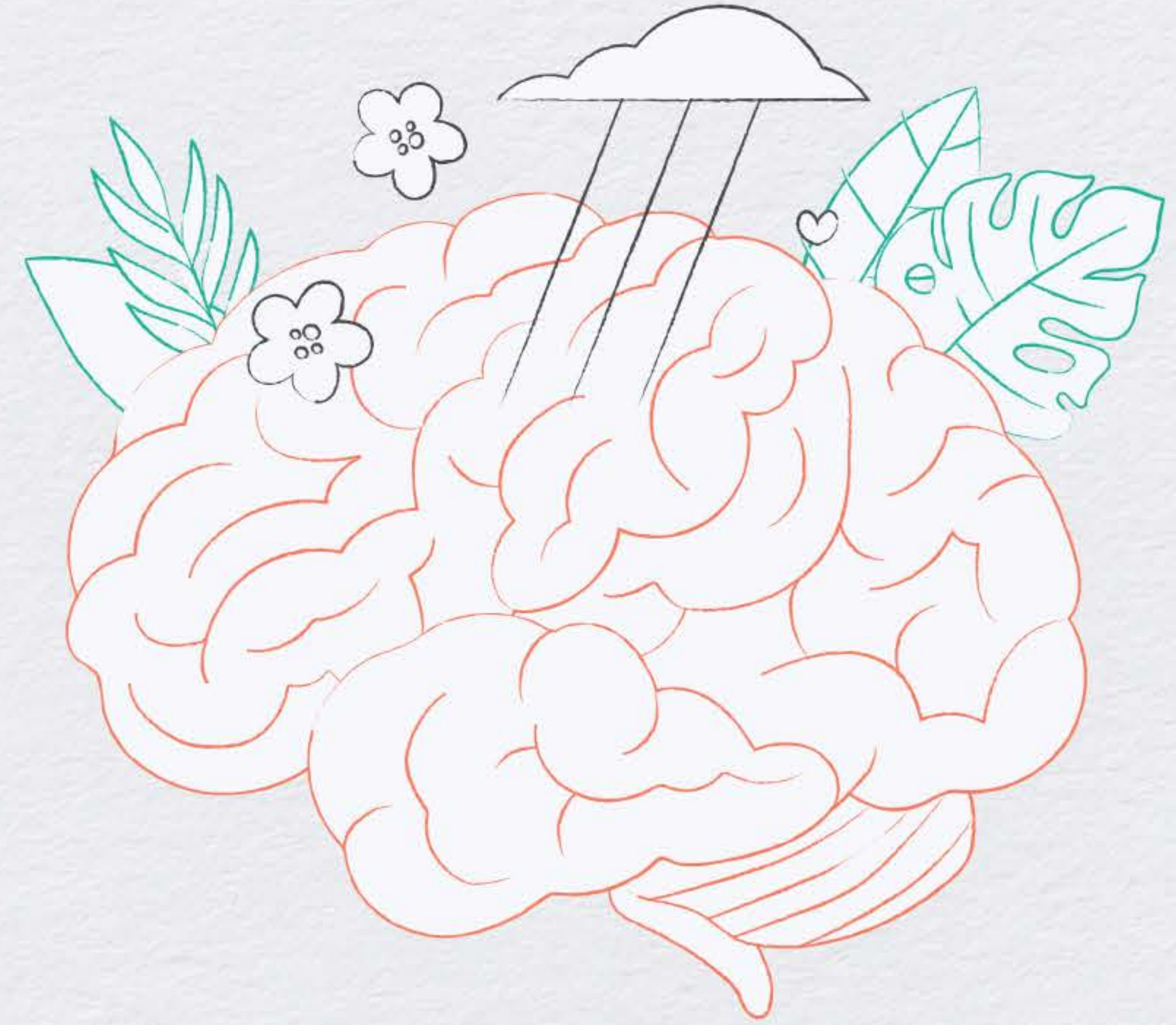
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ADEME



AGENCE DE LA
TRANSITION
ÉCOLOGIQUE

Vous vous
demandez
comment
vivre avec vos
éco-émotions ?



Zoé Lackner, docteure en psychologie sociale, travaille justement sur le sujet !

Dans le cadre de sa thèse* cofinancée par l'ADEME et menée à l'université de Savoie-Mont Blanc, Zoé tente de mieux comprendre les impacts néfastes des **éco-émotions** sur la santé mentale.

Partie de sa propre expérience et de ce qu'elle a pu observer autour d'elle, Zoé a choisi de fonder ses travaux de recherche sur les différents « parcours émotionnels » guidés par les tourments de l'actualité écologique et du dérèglement climatique.

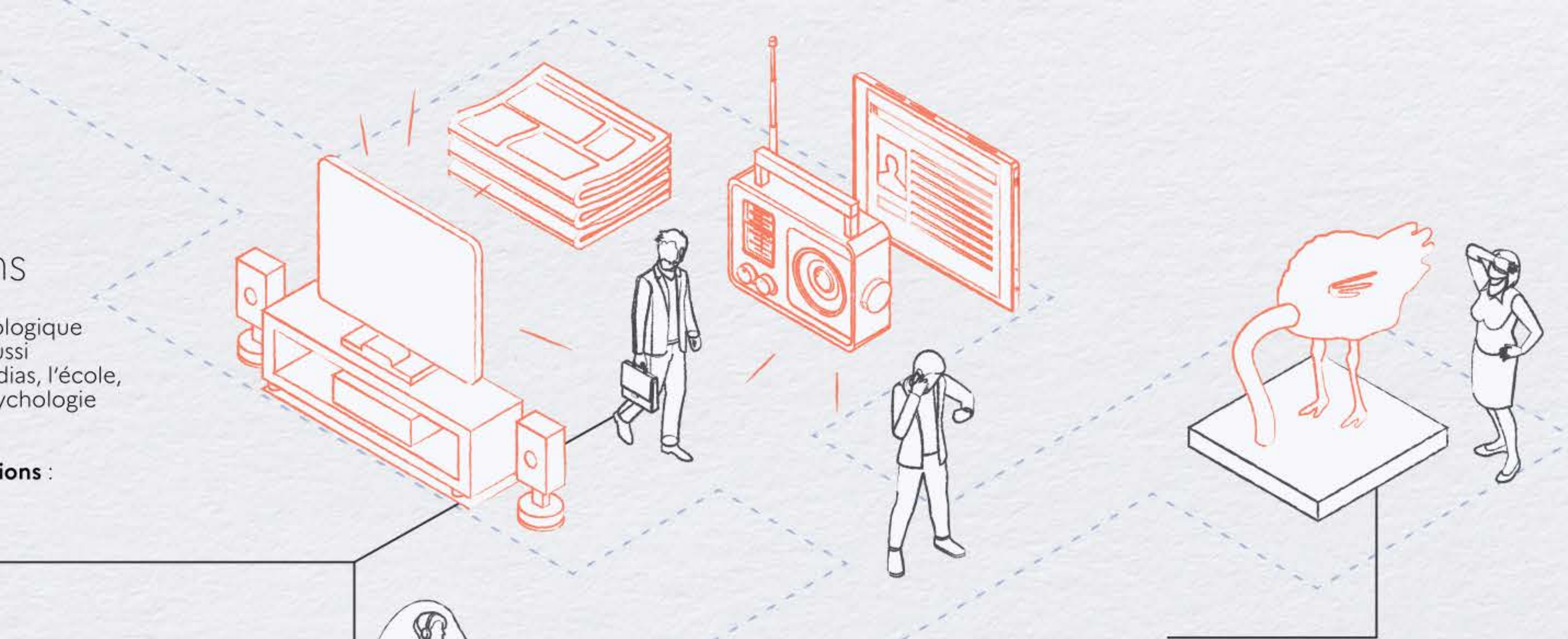
* Thèse consultable à cette adresse :
<https://theses.fr/s251349>



Naissance des éco-émotions

L'**exposition directe** à la crise écologique (canicules, inondations...) mais aussi l'**exposition indirecte** (via les médias, l'école, les discussions...) impactent la psychologie des individus.

Cela peut susciter **diverses émotions** : anxiété, peur, tristesse, colère, ou encore culpabilité.



Évitement

Pour se protéger des impacts psychologiques de la crise écologique, les individus peuvent **éviter d'y réfléchir et de s'y exposer**.

Cette stratégie semble cependant **inefficace** : plus on essaierait d'éviter de penser à la crise écologique et moins on y parviendrait.

Prise de conscience

Les individus qui ressentent des éco-émotions sont plus **lucides**.



Engagement comportemental

En conséquence, plus les individus ressentent d'éco-émotions, plus ils adoptent des **comportements pro-environnementaux**.



Cependant, il est également possible qu'un fort investissement dans des causes écologiques affecte la **santé mentale** (troubles du sommeil, ruminations qui perturbent la concentration des individus...).

Zoé propose plusieurs explications à la détresse ressentie par les personnes fortement engagées.



Épuisement,
susceptible de mener au **burn-out militant**



Paralysie

face à l'**immensité** de la tâche et à la **complexité** du sujet

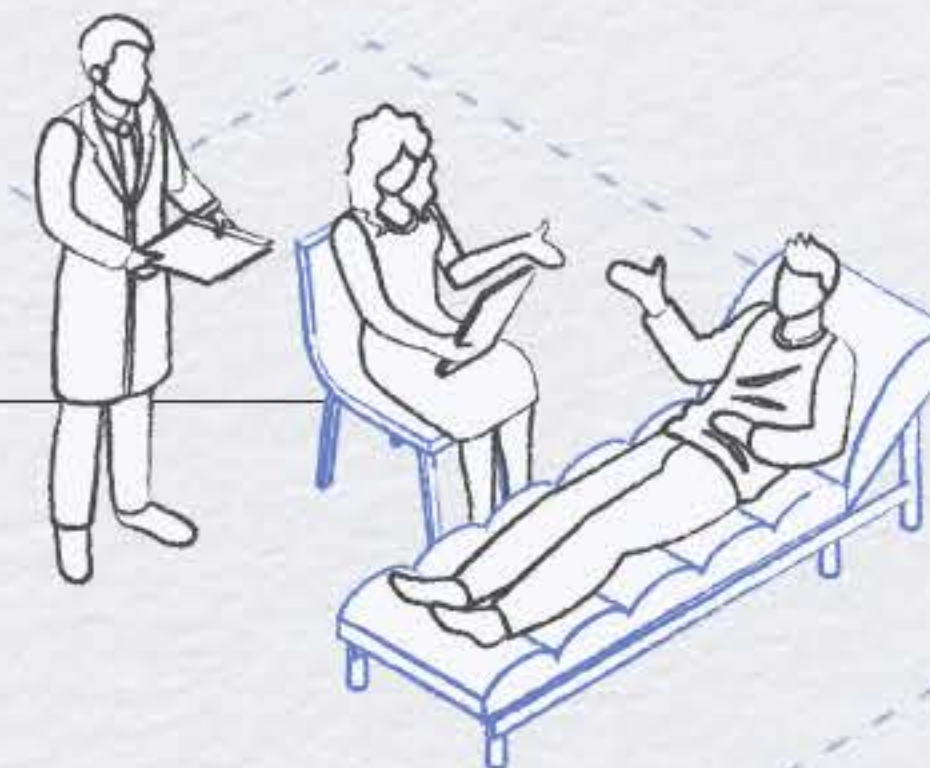


Frustration

dûe à l'**impuissance ressentie face à des éléments hors de contrôle** de l'individu (traitement médiatique des luttes climatiques, inaction globale, dénigrements...)

Santé mentale

L'enjeu, pour les chercheurs et les professionnels de la santé mentale, est de comprendre comment **accompagner les individus en détresse, sans pathologiser ou stigmatiser leurs réponses**.



5



L'**ADEME** soutient la recherche
au cœur des territoires
pour identifier les solutions
les plus adaptées.

recherche.ademe.fr

CONNECTONS
SCIENCE
ET SOCIÉTÉ