

PETIT GUIDE SUR *l'éco-anxiété*



**Prise en main du sujet de l'éco-anxiété au sein
de BL évolution, à destination des personnes
éco-anxieuses**

BL
évolution

Sommaire

Introduction

Partie 1 - Qu'est-ce que l'éco-anxiété ?

A. Définitions

Qu'est-ce que l'éco-anxiété ?

Solastalgie, courbe du deuil et éco-anxiété

Une définition de l'éco-anxiété dans l'optique de ce guide ?

B. Et toi, te sens-tu éco-anxieux ou éco-anxieuse ?

Comment se manifeste l'éco-anxiété ?

Derniers points de vigilance sur les risques liés à l'éco-anxiété...

Souhaites-tu savoir si tu es une personne éco-anxieuse ?

Quelques témoignages de collègues sur leur éco-anxiété

C. Le cheminement de l'éco-anxiété et les pistes pour en sortir

Se situer face à l'éco-anxiété

Sortir de la toute puissance...

...et repérer ce qui est important...

...pour entrer dans l'action...

...et devenir éco-lucide !

Mais pas à n'importe quel prix !

page 2

page 2

page 2

page 3

page 4

page 4

page 4

page 5

page 5

page 6

page 8

page 8

page 9

page 9

page 9

page 10

page 10

Partie 2 - Vivre en étant éco-lucide

A. Les éco-lucides, un atout pour l'entreprise

Devenir un repère dans l'entreprise

Une motivation extrinsèque

Une motivation intrinsèque

B. Eco-anxiété et éco-lucidité à BL évolution

Un questionnaire d'évaluation de l'éco-anxiété chez BL évolution

Quelles bonnes pratiques retenons-nous ?

Un juste équilibre à réinventer périodiquement

page 12

page 12

page 12

page 13

page 13

page 14

page 14

page 15

page 16

Conclusion

page 17

Introduction

Une recherche avec le mot clé **"éco-anxiété"** sur mon moteur de recherche favori et les chiffres pleuvent : *"Eco-anxiété : 67% des Français [et Françaises] déclarent ressentir de la peur face à l'avenir"* (TF1 info, 2022) [1], *"45% des jeunes souffrent aujourd'hui d'éco-anxiété"* (France 24, 2022) [2], *"20 à 30% des Français [et Françaises] sont éco-anxieux"* (Ouest France, 2022) [3], *"Éco-anxiété : trois Français [et Françaises] sur quatre s'inquiètent pour leur santé"* (La dépêche, 2022) [4]. Selon une étude, *"85 % des 18 à 30 ans se disent concerné.es et touché.es par le changement climatique et ses conséquences."* Radio France, etc.

Les enquêtes se suivent mais les résultats divergent, **alors que mesure-t-on réellement? Une sensibilité environnementale? Un niveau de santé mentale? Ou encore des tracas personnels causés par la crise climatique?**

Une chose est sûre, l'écologie se fait petit à petit une place parmi les préoccupations des Françaises et des Français, mais l'éco-anxiété, bien que de plus en plus documentée, **reste difficilement mesurable et il n'existe pas de consensus scientifique quant à sa définition**. Qui plus est, une fois sorti du cadre scientifique, le terme "éco-anxiété" est utilisé dans tous les sens, au point que l'on pourrait presque regretter son appropriation par les médias !

Il est temps de se plonger dans ce petit guide sur l'éco-anxiété, pour comprendre ce que recouvre ce vocable et la manière dont il se manifeste, selon les recherches et analyses de BL évolution, et trouver quelques pistes, individuelles et collectives, pour faire de l'éco-anxiété une force du quotidien.

Bonne lecture !



[1] "Éco-anxiété : 67% des Français déclarent ressentir de la peur face à l'avenir", TF1 info, 2022, lien [ici](#)

[2] "Éco-anxiété : une jeunesse face aux angoisses écologiques", France 24, 2022, lien [ici](#)

[3] "Les leçons de l'été. « 20 à 30 % des Français sont éco-anxieux »", Ouest France, 2022, lien [ici](#)

[4] "Éco-anxiété : trois Français sur quatre s'inquiètent pour leur santé", La dépêche, 2022, lien [ici](#)

Partie 1 -

Qu'est-ce que l'éco-anxiété ?

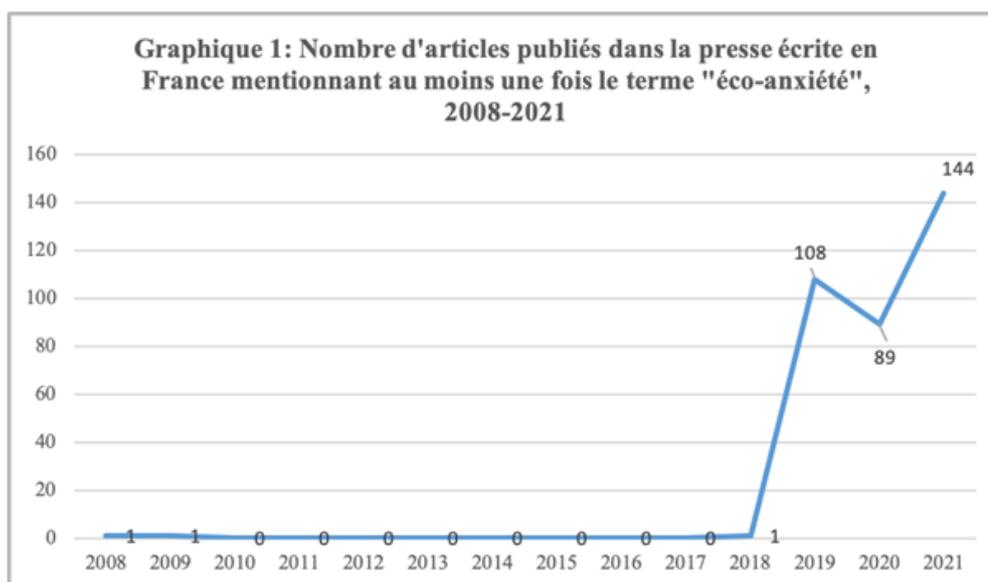
A. DÉFINITIONS

Nous nous plaçons ici comme des salariées et salariés intéressés par le sujet, voire concernés, le cœur d'activité de notre entreprise touchant aux sujets de l'écologie.

Qu'est ce que l'éco-anxiété ?

Tu l'auras sans doute compris, la notion d'éco-anxiété est une contraction des mots « **écologie** » et « **anxiété** » [5]. Elle apparaît pour la première fois en 1997 dans les travaux de la chercheuse en santé publique Véronique Lapaige.

Ce n'est pourtant que depuis 2019 (22 ans plus tard tout de même !) que ce terme fait l'objet d'une médiatisation significative, parallèlement à la montée du traitement médiatique des effets du changement climatique.



Source graphe : Fondation Jean Jaurès

Indéniablement liée aux effets du changement climatique, la définition précise de l'éco-anxiété ne fait pas consensus aujourd'hui. Il nous paraît donc important de chercher notre définition de la notion d'éco-anxiété en écoutant ce que nous disent des chercheuses, des chercheurs et des personnalités pionnières dans l'étude de ce phénomène.

[5] "Eco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine", Fondation Jean Jaurès, lien [ici](#)

Selon Pierre-Eric Sutter, psychothérapeute et dirigeant de l'Observatoire des vécus du collapse (OBVECO), l'éco-anxiété est « *un processus de prise de conscience aiguë des problématiques environnementales, actuelles et à venir* » [6]. Une prise de conscience qui provoque de l'angoisse, d'autant plus forte que la conscience est aiguisée. Ce qui rend ce phénomène très inconfortable.

Selon HOGG & al., l'éco-anxiété se définit comme une « *détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux globaux* ».

Pour Alice Desbiolles, médecin de santé publique, l'éco-anxiété est une « *sensibilité générée par une perception des désordres environnementaux et leurs conséquences sur les sociétés humaines* ». Selon elle, l'éco-anxiété prend plusieurs formes ; elle peut notamment être positive et engendrer une transition écologique individuelle via la remise en question du mode de vie. Il s'agirait d'ailleurs, selon la spécialiste, d'un phénomène « normal ».

L'Office québécois de la langue française définit l'éco-anxiété comme « *sentiment d'anxiété ou préoccupation ressentis par une personne devant les bouleversements causés par les changements climatiques et l'appréhension de leurs conséquences.* »

Des définitions proches, dont certaines se tournent davantage vers l'état d'angoisse, quand d'autres se centrent sur le résultat en terme l'acuité développée.

Solastalgie, courbe du deuil et éco-anxiété

Dans les différentes publications grands publics, nous voyons apparaître dans la littérature le terme **solastalgie** comme synonyme d'éco-anxiété, ou des références à la courbe du deuil pour décrire les étapes du processus d'éco-anxiété.

Le terme solastalgie, créé en 2003 par **Glenn Albrecht**, se définit comme "*la douleur ou la maladie causée par la perte ou le manque de réconfort et le sentiment d'isolement liés à l'état actuel de son lieu de vie et de son territoire*".

Souvent utilisé comme synonyme d'éco-anxiété, y compris par des experts du sujet, on notera tout de même une certaine nuance. **Eddy Fougier** et **Pierre-Eric Sutter** différencient solastalgie et éco-anxiété. Pour eux, la solastalgie fait référence à "*l'état actuel*", qui n'est autre que le résultat du passé, tandis que l'éco-anxiété est davantage relative à une crainte des conséquences à venir (futur), une appréhension du changement climatique.

[6] "Eco-anxiété, comment la définir ?", OBVECO, lien [ici](#)

D'autre part, la **courbe du deuil** permet d'expliciter les différentes étapes par lesquelles passent un individu suite à un choc : déni, peur, tristesse, acceptation... Cette courbe est souvent associée aux sujets écologiques.

Bien que le parallèle soit intéressant entre les différentes étapes du deuil et notre état psychologique face aux problématiques écologiques, **Pierre-Eric Sutter** et **Loïc Steffan**, de leur côté, jugent inapproprié d'utiliser les étapes de la courbe du deuil pour rendre compte du processus d'éco-anxiété. Car, si la dynamique descente – remontée est pertinente (cf. partie C de ce guide), les étapes du processus sont de nature différente.

Une définition de l'éco-anxiété dans l'optique de ce guide ?

Nous ne souhaitons pas prendre partie dans les débats d'experts, aucun consensus n'ayant été établi.

Aussi, nous préférons rester ici sur le terme exclusif d'éco-anxiété, entendu principalement comme l'état d'anxiété en lui-même lié aux changements climatiques. Nous souhaitons donner notre approche en tant que salariées et salariés d'une entreprise concernée par le sujet et qui souhaitent proposer des solutions quotidiennes à toutes et tous.

B. ET TOI, TE SENS-TU ÉCO-ANXIEUX OU ÉCO-ANXIEUSE ?

Comment se manifeste l'éco-anxiété ?

L'**éco-anxiété** se manifeste par un état de mal-être psychologique affectant la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne. Elle est un état de **mal-être**, pas une pathologie mentale ni une maladie. En effet, pour la plupart des chercheurs, il s'agirait d'une anxiété qui serait en fait une réponse rationnelle et saine face à la gravité des problématiques environnementales [7]. Il conviendrait donc de ne pas « *pathologiser* » l'éco-anxiété. Il est tout de même nécessaire de la traiter, au même titre que l'anxiété.

Ces degrés d'affectation varient d'une personne à l'autre. Tu peux être quelqu'un "plus" éco-anxieux que quelqu'un d'autre, et ainsi déclencher un panel d'**émotions**. Des nausées, une tachycardie, des douleurs thoraciques... : différents symptômes peuvent ainsi se manifester, selon le niveau d'intensité, comme le précise l'Observatoire des vécus du collapse-Obveco dans son enquête nationale.

On parle de **troubles anxieux classiques** si tu as par exemple des insomnies, des palpitations ou si tu dois faire face à des pensées obsessionnelles, des troubles alimentaires ou bien si tu es sujet à des crises de panique ou d'angoisse.

[7] "Des trucs pour soulager votre éco-anxiété", L'actualité, lien [ici](#)

Tu peux même ressentir des émotions négatives comme de la tristesse, de la peur, un sentiment d'impuissance, de la frustration, de la colère, une paralysie... voire souffrir d'une grande forme de détresse et des difficultés à avoir des interactions sociales ou à travailler. Dans le pire des cas, cela peut conduire à de la **dépression** mais il est possible de s'en sortir grâce à des solutions qui permettent d'améliorer son état psychique.

Rappelons bien que l'éco-anxiété n'est pas reconnue comme maladie mentale. En effet, rendre l'éco-anxiété pathologique amène à supposer que l'anxiété éprouvée face aux crises actuelles serait inutile ou disproportionnée par rapport à la menace réelle. Or les chercheurs étudiant l'éco-anxiété considèrent cette réaction comme largement rationnelle, compte tenu de la gravité des crises en cours.

De plus, le périmètre des **symptômes** de l'éco-anxiété dépasse le périmètre de nombreux autres symptômes classiques de l'anxiété :

- symptômes cognitifs (gestion de l'information),
- affectifs (passions tristes : peurs, colère, tristesse, dégoût),
- noétiques (gestion du sens et des non-sens),
- axiologiques (gestion des valeurs et conflit de valeurs).

Si l'éco-anxiété n'est pas une maladie, elle peut tout de même rendre malade !

Derniers points de vigilance sur les risques liés à l'éco-anxiété...

Notons enfin que trois risques principaux liés à l'éco-anxiété sont identifiés par l'institut Jaurès.

- Le premier est un risque de **déni** : ne pas prendre son angoisse au sérieux, ou la minimiser ;
- Le second risque a été abordé précédemment : c'est de rendre l'éco-anxiété **pathologique**, alors que pour de nombreux chercheurs elle semble être une réaction saine, permettant un passage à l'action ;
- Le dernier est un risque d'**instrumentalisation** ou de **décrédibilisation** des angoisses : instrumentalisation idéologique, politique, sectaire...

Souhaites-tu savoir si tu es une personne éco-anxieuse ?

→ Alors, si tu souhaites savoir si toi aussi tu ressens de l'éco-anxiété tu peux faire ce test décontracté de nos amies et amis québécois.

→ Tu peux aussi répondre à l'enquête nationale de l'Obveco, qui se fait dans le cadre d'une démarche scientifique (*mais attention tu ne connaîtras pas tes résultats individuels !*).

Quelques témoignages de collègues sur leur éco-anxiété

Pour te permettre de comprendre ce que vivent certains collaborateurs et collaboratrices de BL évolution, nous avons demandé à certains d'entre elles et eux de venir témoigner sur leur vécu autour de l'éco-anxiété.

De manière globale, ayant une conscience claire des futures évolutions climatiques, je ressens de l'isolement par rapport à mes proches qui ne semblent pas comprendre la hauteur des enjeux et l'ampleur des changements à mener. Cela génère chez moi de l'irritation et de la rancœur voire de la colère parfois, quand ils me parlent de leur comportement quotidien et que je vois qu'ils ne changent ni leur manière de se déplacer ni leur mode de consommation. J'ai le sentiment qu'ils sont dans le déni.

En outre, je me pose des questions quant à mes propres choix (lieu d'habitation, question d'avoir des enfants ou non...) qui me préoccupent. Là encore, il m'arrive d'être dans l'incompréhension.

De mon côté, ce que je ressens comme de l'éco-anxiété se manifeste parfois assez fortement dans mon travail au quotidien. En accompagnant des entreprises de pleins de secteurs différents, je me retrouve parfois (voire souvent ?) dans des situations où la nature même de leur activités et/ou leur manque d'ambition se heurte à mes convictions et ma perception de l'urgence des enjeux écologiques. J'accompagne par exemple ces entreprises sur certains sujets précis, RSE ou environnementaux, alors même qu'au fond de moi-même je ne cautionne pas leurs activités ou ne suis pas convaincu par leur volonté de transition. Ce qui soulève un fort sentiment d'incapacité à agir, d'absurdité ou de doute sur mon métier et moi-même, et peut entraîner colères ou déprimés passagères. D'autant que dans ces situations, il ne m'est pas toujours possible de confronter ces entreprises – qui restent nos clients – pour ce qui relève davantage de mes convictions sur l'urgence écologique et d'un point de vue "militant" que d'une vérité imposable en entendable par tous.

Les moments où j'ai eu envie de tout arrêter et de disparaître en Ardèche ont pu être nombreux, face à des acteurs convaincus que « le gaz naturel est indispensable pour limiter le changement climatique » ou encore que « le travail des enfants chez certains de nos fournisseurs en Afrique relève parfois de pratiques culturelles contre lesquelles on ne peut rien faire ». Je suis majoritairement aligné avec nos accompagnements car je pense qu'ils ont de l'impact, mais occasionnellement j'ai des doutes, qui sont renforcés par un sentiment d'urgence écologique / d'éco-anxiété.

Heureusement, ces situations et sentiments d'impuissance restent ponctuels : il y a aussi (de plus en plus!) d'acteurs sur la bonne voie, et il est toujours possible d'avoir de l'impact même avec les entreprises les moins ambitieuses, petit pas par petit pas !

Eco-anxieuse, et plus largement anxieuse du futur. A cause du dérèglement climatique, à cause de toutes les catastrophes naturelles qui vont s'intensifier, à cause de l'injustice climatique, à cause de l'inégalité de la capacité de chacun à s'adapter, à cause d'un monde où l'extrême droite est partout et banalisé, un monde où règne l'individualisme, à cause d'un monde aussi patriarcal, d'un monde où les discriminations sont toujours présentes, à cause d'une fracture entre les générations, et le poids qui est porté sur les nouvelles générations, à cause de projets d'avenir que j'avais et qui sont aujourd'hui difficilement envisageables.

Ce sont des angoisses qui varient dans le temps et dans l'intensité. Mais aujourd'hui qui sont de plus en plus présentes tout le temps. Travaillant dans les entreprises, je constate que la poursuite de croissance et le profit quels que soient les impacts est encore bien présente, avec une considération du climat qui reste marginale. Les collaborateurs engagés de ces entreprises peinent encore à se faire entendre malgré l'urgence de la situation. Le questionnement sur mon impact et sur ma place dans la transition est toujours présent.

Parfois je suis perdue dans le sens de ma vie, dans mon impact auprès de la société. Parfois j'oublie, je n'y pense plus. Parfois c'est trop intense et je craque, parce que je ne me sens pas comprise, pas écoutée, parce que je ne sais pas quoi faire, ni par où commencer, parce que j'ai (trop) de dissonances cognitives coincées en moi. Je n'ai pas vraiment trouvé de solutions, ne plus y penser est une forme de déni et de fuite et y penser tout le temps c'est assez destructeur.

Récemment, j'ai participé à un atelier de "livres humains" : des activistes climat sont venus raconter une expérience militante. La plupart ont raconté une action de désobéissance civile, en expliquant que la lutte était légitime, qu'il y a une force de groupe, d'un ensemble de personnes qui ont les mêmes angoisses sur l'avenir et qui font bloc pour soutenir une cause. Ces discours ont été très émouvants et intenses. J'en ai conclu que je voulais aussi me former et participer à ce format d'action, pour continuer mon militantisme mais aussi pour peut-être soulager mes peurs et mes angoisses sur l'avenir (comme l'ont souligné plusieurs militantes).

Et sinon, ce qui m'aide aussi à rester positive dans la vie :

- Être avec mes proches, tous sont concernés (plus ou moins intensément) par l'anxiété de l'avenir. C'est plus facile d'évoluer dans un ensemble où on comprend mes angoisses, où on peut débattre et être comprise.
- Être en contact avec toutes les formes d'art : faire de la danse, aller voir des ballets, des spectacles, faire de la musique, en écouter (beaucoup), aller au cinéma, aller au théâtre, faire de la peinture, du dessin, aller voir des expositions... Ça me permet de m'échapper quelques instants et de profiter du moment présent, paisiblement.



Après avoir fini mes études, j'avais tendance à me sentir éco-anxieuse, impuissante. Je ne savais pas comment agir et comment avoir de l'impact. Plus je creusais ces sujets, plus je sentais le désespoir monter, la montagne face à laquelle je me trouvais me semblait impossible à escalader.

J'ai décidé de faire la formation l'ACademy d'Avenir Climatique, où j'ai rencontré des personnes avec qui je partageais beaucoup d'émotions et de connaissances. Rentrer dans cet écosystème bienveillant m'a redonné espoir, j'ai eu l'impression pour la première fois de partager des convictions avec un collectif. Le monde associatif, en parallèle de ma vie professionnelle, m'a permis de tenir car ces convictions étaient bien présentes. Mais au bout d'un temps, ce n'était plus suffisant, j'avais besoin de travailler au quotidien sur ces sujets, me sentir complètement alignée avec mes collègues, pouvoir parler de "sobriété" de "changements de récits" sans être perçue comme quelqu'un d'extrême, hors sol. C'est la raison qui m'a poussée à rejoindre BL évolution, où j'ai retrouvé le même genre de dynamique bienveillante, lucide et positive que dans l'associatif. Certains jours ne sont pas faciles quand on traite des sujets anxiogènes, qui donnent envie de se révolter, ou même de tout lâcher, mais je me sens plus forte dans ce collectif. Dans mon quotidien, je veille aussi à m'alimenter de bonnes nouvelles. Cela me permet de mesurer à quel point les actions militantes et la force collective ont de vrais impacts, j'ai beaucoup de gratitude pour les personnes sur le terrain.

Je me sens aussi rassurée qu'il existe des personnalités telles que Jean-Marc Jancovici, Thomas Wagner, Juliette Nouel ou Raphaël Glucksmann, ou des associations comme Pour un Réveil écologique, Oxfam ou Les Amis de la Terre, qui diffusent de la connaissance, expriment leur révolte en s'appuyant sur des faits et prennent une telle place médiatique qu'on ne peut plus les ignorer.

C. LE CHEMINEMENT DE L'ÉCO-ANXIÉTÉ ET LES PISTES POUR EN SORTIR

Se situer face à l'éco-anxiété ?

Il est tout à fait **normal** aujourd'hui de se sentir éco-anxieux ou éco-anxieuse étant donné la crise environnementale que nous traversons, les nouvelles alarmistes, le manque de réactivité de nos gouvernements et des entreprises et le sentiment d'urgence véhiculé par les experts. Pour certains, il est difficile de se projeter dans un futur à moyen et long terme.

Donc rien de plus normal si tu ressens de l'éco-anxiété. C'est même une preuve que tu es **lucide** sur les enjeux. Mais fais-en une force !

Pour vivre sereinement, tu as besoin de sortir de l'éco-anxiété. Alors comment sortir de l'état de **sidération** ? Comment transformer cette énergie en projets positifs ?

Alors on se pose quelques minutes et on prend le temps de parcourir ce guide dans lequel nous partageons des **pistes d'actions** pour réduire ton éco-anxiété. Ces pistes d'actions viennent de nos expériences professionnelles en action. Sans prétention.

Sortir de la toute puissance...

Nous t'invitons, pour commencer, à reconnaître ton **impuissance** à "sauver la planète". Quelle injonction totalement démesurée ! Suis-je un super-héros ou une super-héroïne de Marvel pour sauver le monde ?

Te focaliser sur l'ampleur du défi planétaire peut te conduire à l'**apathie**, à te replier sur toi-même ou à devenir impossible pour ton entourage en diffusant en boucle ton angoisse. Pour sortir de cette situation peu réjouissante, nous t'invitons à retrouver tes **limites** : ce qui relève de toi et ce qui n'en relève pas, ce sur quoi tu peux agir et ce sur quoi tu n'as pas prise. Cela peut paraître paradoxal, mais trouver ses limites, c'est aussi trouver son champ d'actions. Par cette démarche, nous t'invitons ainsi à dimensionner tes actions suivant ta capacité d'**agir**.

Par ailleurs, l'éco-anxiété étant une appréhension de l'avenir, il est utile tout comme pour l'anxiété d'apprendre à faire des **exercices** pour revenir dans le présent et vivre dans le moment actuel. L'avenir est incertain, qu'il concerne la planète ou notre propre vie. Les psychologues conseillent souvent à leur patient d'arriver à vivre et apprécier le présent [8]. Par ailleurs, ce changement de perception et d'angle permet de constater son pouvoir d'agir par rapport à une projection dans le passé qui peut amener à désespérer.

...et repérer ce qui est important...

En effet, c'est dans la perte que nous prenons conscience de ce qui nous est cher, ce à quoi nous accordons de l'importance ; un deuil est souvent l'occasion d'un recentrage sur les valeurs qui comptent vraiment.

Et c'est pour ces **valeurs** vraiment importantes que tu trouveras la force de te battre. Aussi, dans les turbulences en cours, qu'est-ce que tu considères comme important de garder, voire de gagner ? Pour toi et tes proches, mais aussi pour les autres habitants de notre pays et ceux du Monde.

...pour entrer dans l'action...

C'est en te centrant sur ce que tu veux garder ou gagner, tout en restant réaliste sur tes capacités à le faire et tes limites en termes d'**énergie** à déployer, que tu pourras te mettre dans l'action. Une fois tes **priorités** redéfinies, prends le temps de te documenter, de rencontrer des personnes engagées, de faire des essais.

[8] "Etes-vous éco-anxieux ?", UQAM, lien [ici](#)

L'action est **thérapeutique**. Elle te permet d'éprouver ta puissance agissante (efficace), même encore très faible et limitée.

Si tu as besoin de partager tes questionnements, il est tout à fait possible pour toi de t'engager dans la vie associative au sein de collectifs peut être un bon levier pour rencontrer des personnes aux questionnements similaires, et avec qui tu pourrais partager ton expérience et trouver ainsi des solutions.

Engage-toi professionnellement dans une structure qui agit sur les questions du climat ou de la biodiversité. Ton implication sera non seulement un moyen de t'épanouir personnellement mais aussi d'apporter de l'aide sur des sujets sociaux et/ou environnementaux, et de sentir que tu es une personne comprise et accompagnée.

Considère que quel que soit le choix que tu fais sur ton avenir et sur ta manière de t'engager, un équilibre est nécessaire entre les individus qui souhaitent créer de nouveaux modèles de société et bifurquent, et ceux qui tentent de transformer le système actuel de l'intérieur.

Tout ce que tu apprends au cours de tes études te sera utile plus tard - même si certains apprentissages te semblent en dissonance avec la manière dont tu souhaites voir le monde évoluer !

Il est essentiel, pour éviter de faire grandir l'éco-anxiété, d'accepter qu'aujourd'hui tout le monde n'est pas au même stade de prise de conscience et que les prises de décisions pour transformer nos modèles de société sont systémiques. Il n'y a pas un ou une coupable. On voit souvent des accusations se faire entre citoyens et citoyennes, entreprises et gouvernement, se renvoyant la responsabilité (cf. le triangle de l'inaction [9]). Le changement concerne toutes les parties prenantes de la société.

...et devenir éco-lucide !

Dans ce chemin vers l'action, nous t'invitons à accepter ton angoisse pour les bouleversements en cours. Nous souhaitons que, dans ce chemin de sortie de l'éco-anxiété, tu ne perdes pas ta lucidité et ton réalisme. Et que tu en fasses même une force. (I got the power !) pour devenir un ou une éco-lucide, conscient ou consciente autant des enjeux que de tes forces.

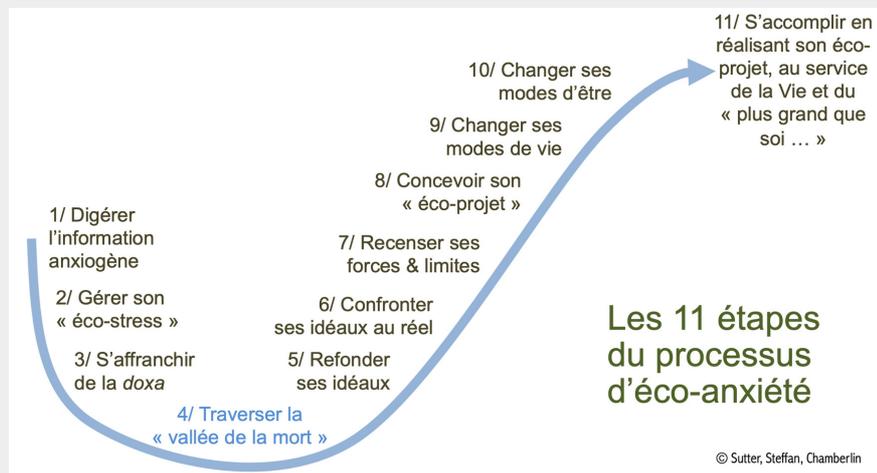
Place à l'éco-lucidité !

Et oui, l'éco-anxiété n'est pas une fatalité ! La courbe de l'éco-anxiété développée empiriquement par Pierre-Eric Sutter et présentée ci-dessous le montre bien : pour traverser la "vallée de la mort" (étape 4) et passer à l'étape suivante, l'action est nécessaire.

[9] "Le triangle de l'inaction climatique", Le Wiki du Climat, lien [ici](#)

Pierre-Eric Sutter a identifié 11 étapes pour décrire la manière de sortir de l'éco-anxiété. Le cheminement débute par une descente progressive jusqu'à la "vallée de la mort". Une véritable descente aux enfers en somme..., exacerbée par le sentiment d'impuissance face à la réalité des problématiques environnementales. A ce stade, Pierre-Eric Sutter identifie clairement le changement de pratiques et la prise d'action - ce qu'il qualifie de réalisation de son éco-projet - comme une manière d'enrayer ce phénomène et d'apprendre à vivre avec.

Pierre-Eric Sutter estime ainsi que ses patientes et patients éco-anxieux peuvent passer à une autre étape du processus à travers l'action, et cite Saint-Exupéry pour qui "seule l'action nous délivre de la mort"...



Mais pas à n'importe quel prix !

Attention cependant, n'importe quel type d'action ne permet pas de dépasser son éco-anxiété. C'est ce qui a été montré dans un mémoire de master en psychologie clinique : 700 militantes et militants [3] ont été interrogés, ce qui a permis de montrer que "[celles et] ceux qui militent avec une passion "obsessive" ont un taux de dépression plus élevé que [celles et] ceux qui en font une passion "harmonieuse". Ces dernières personnes sont tout autant anxieuses mais elles parviennent à faire de leur engagement un outil d'estime de soi au service de leur bien-être. En soignant le monde, elles se soignent elles-mêmes. Tout est une question d'équilibre."

D'où l'intérêt de te centrer sur ce qui compte réellement : cela aide souvent à dimensionner ton engagement à la hauteur de ce qui est possible et à accepter que tu ne pourras pas tout faire.

Ce qui permet aussi de passer de l'**amertume**, du **dégoût**, de la **colère** - qui naissent en toi face à l'apathie générale sur des sujets aussi brûlants - à une attitude ajustée sur notre possible apport personnel. De manière à éviter la rancœur née de la passion "obsessive" [4].

Nous avons bien conscience que nous te proposons des **solutions** pour t'adapter à un système qui ne devrait pas exister initialement. Nous en sommes convaincus également. Mais il est essentiel de te préserver pour mieux contribuer à transformer ce système.

Partie 2 -

Vivre en étant éco-lucide

Nous venons de le voir, en acceptant ton **angoisse** et en passant à l'action de manière harmonieuse, tu peux largement dépasser ton éco-anxiété et devenir éco-lucide.

Mais comment vivre en éco-lucide en collectif, quand tout ne dépend pas de toi ? Dans ta famille, avec tes amis, et surtout, dans ton travail ?

A. LES ÉCO-LUCIDES, UN ATOUT POUR L'ENTREPRISE

Au sein de BL évolution, nous en sommes convaincus, les **éco-lucides** sont un **atout** pour leurs responsables ! Surtout en ces périodes de crises écologiques, énergétiques et politiques.

Car tous les **responsables** d'entreprises que nous connaissons cherchent les chemins d'une **pérennité** de leur entreprise malgré les menaces actuelles. Il pourrait s'en trouver quelques-uns qui minimisent l'importance des **crises** (trop anxiogène pour eux ? peu de reconnaissance des émotions ?), mais aucun qui ne s'interroge de leurs répercussions sur l'activité de leur entreprise.

Et pour les entreprises qui peinent à recruter, quelle belle opportunité que d'**attirer** les personnes éco-anxieuses par une politique environnementale, moteurs de **changement** ?

Devenir un repère dans l'entreprise

Que ce soit de ta propre initiative ou comme relais d'une politique d'entreprise, tu pourras instiller le changement dans ton entreprise, par tes discours et tes actes tu pourras **sensibiliser** tes collègues à évoluer sur leurs pratiques.

Dans le cas d'une politique d'entreprise, par exemple autour de la **Responsabilité Sociétale des Entreprises**, tes responsables seront heureux de trouver dans leurs effectifs des éléments lucides et engagés comme toi. La profondeur de ta conviction peut avoir la capacité d'emporter l'**adhésion**, car ton action ne sera pas obéissance aveugle à une consigne managériale mais action pensée et réfléchie qui trouve un appui dans la direction.

Et même en cas d'absence de politique d'entreprise, ton action contribuera à créer un état d'esprit dans ton entourage. Qui sera peut-être bientôt montré en exemple par une ou un responsable avisé.

Ainsi, tu deviendras un repère pour tes collègues. Qui entendent les mêmes informations **anxiogènes** circuler, et cherchent peut-être eux aussi un moyen d'agir pour la planète.

Une motivation extrinsèque

Suivant la taille et le mode d'organisation d'une entreprise, il peut être plus ou moins facile d'influer la marche de l'entreprise. Mais en prenant la bonne mesure des possibilités, ton **enthousiasme** d'éco-lucide peut amener l'ensemble ou une partie de l'entreprise à évoluer. Là aussi, il convient de conserver un vrai réalisme, autant sur le périmètre que sur le changement espéré.

Heureusement, de plus en plus de dirigeantes et dirigeants, inquiets des possibles conséquences des turbulences en cours, cherchent un vrai changement dans leurs pratiques. Nous pouvons en témoigner, nous qui accompagnons de nombreuses organisations avec BL évolution.

Tu peux aider tes responsables à inclure des **critères environnementaux** dans leurs outils de pilotage. Comme par exemple le poids équivalent carbone des activités. Et répercuter ces critères dans les objectifs des managers. Avec primes à l'appui si besoin.

Une motivation intrinsèque

Tu peux aussi aider ton entreprise à évoluer sur le terrain des valeurs. Car une ou un responsable obtient une bien plus forte **motivation** quand il se place sur le terrain des valeurs. Terrain glissant en cas de décalage entre discours et action, mais terrain ô combien fertile si l'entreprise montre une vraie cohérence !

Car, bien au-delà des éco-lucides, de plus en plus de salariées et salariés cherchent une vraie cohérence entre leurs valeurs et les valeurs de leur entreprise.

Et c'est sûrement ton cas. Si tu sens une vraie cohérence entre les discours affichés et la **réalité de terrain**, ta motivation pour ta mission sera démultipliée, et ta fidélité pour ton entreprise s'en trouvera renforcée. Avec une entreprise authentiquement éco-responsable, la personne éco-anxieuse trouvera sa motivation au plus profond de soi. Si tu es concernée ou concerné par cette situation, tu es sans doute un **moteur formidable** pour ton entreprise.

Mais si tu décèles un décalage entre le discours et les actes, toi en tant que personne éco-anxieuse, tu prendras rapidement tes jambes à ton cou. Tu te montreras critique et prêt ou prête à démissionner si le **décalage** est trop important.

Car rappelons-le : pour sortir de ton état d'éco-anxiété, tu as besoin d'agir ! Et comment pourrais-tu trouver la **sérénité** si tu sens un décalage trop important entre les priorités de ton entreprise et ton souci pour l'environnement et de l'avenir de la société ? Si tu ne te sens pas alignée ou aligné avec les valeurs de ton entreprise, tu peux aussi t'orienter vers des structures qui prennent en main le sujet.

Comme dirait le Professeur **Antoine Pelissolo**, « *s'engager dans l'action collective réduirait considérablement le risque de dépression liée à l'éco-anxiété* ». Le collectif permet la **résilience** et c'est aussi ce que nous préconisons chez BL évolution.

Certaines structures sont engagées pour contribuer à lutter contre les **bouleversements** des écosystèmes. Il est plus facile pour leurs salariées ou salariés de trouver un sens à leur travail et de partager leur éco-anxiété, mieux reconnue et partagée par les collaborateurs et collaboratrices, et avec leurs responsables.

Cependant, certains individus sujets à l'éco-anxiété peuvent se sentir isolés si le cœur de métier de leur structure d'appartenance n'a pas de réelle démarche à **impact positive** en faveur de l'environnement ou si leur employeur ne reconnaît pas l'éco-anxiété comme une problématique psychologique pouvant affecter le quotidien du collaborateur ou de la collaboratrice.

Cette tendance s'observe aussi chez les étudiants et étudiantes qui peuvent ne pas se sentir en adéquation avec leurs études ou qui se **questionnent** sur les métiers vers lesquels s'orienter pour avoir de l'impact. Depuis la fin du premier semestre 2022, la question « **Faut-il sortir de la société ou changer le système de l'intérieur ?** » ressort souvent dans le débat public, à la suite des prises de position des étudiantes et étudiants diplômés d'AgroParisTech, d'HEC ou de Polytechnique, qui ont suscité de nouvelles interrogations chez les jeunes générations.

B. ECO-ANXIÉTÉ ET ECO-LUCIDITÉ A BL ÉVOLUTION

Un questionnaire d'évaluation de l'éco-anxiété chez BL évolution

Chez BL évolution, nous avons souhaité mesurer le **degré d'éco-anxiété** des salariés et salariées de l'entreprise. Nous avons d'abord imaginé un questionnaire maison, avant d'apprendre que l'Observatoire des Vécus du Collapse l'éco-anxiété (OBVECO) menait un questionnaire à grande échelle (échantillon composé de 1600 Françaises et Français).

Ni une ni deux, nous avons pris attache avec l'OBVECO qui nous a mis à disposition leur **questionnaire** et que nous nous sommes empressés de partager à toute notre équipe. C'est massivement qu'elle y a répondu (92%), preuve de l'intérêt que portent nos salariés et salariées à cette question.

L'objet de cette note n'est pas de rendre compte des résultats de l'enquête publiquement. Mais nous en avons tiré quelques **enseignements**, pour mesurer la moyenne d'éco-anxiété chez BL évolution et imaginer des dispositifs à mettre en place en interne pour ouvrir et **favoriser la parole** sur le sujet.

Tout d'abord les personnes travaillant chez nous sont plus éco-anxieuses que la moyenne de la population française, ce qui nous semble logique, car nos salariées et salariés se sentent fortement concernés par l'**avenir de notre planète** et travaillent sur ces sujets au quotidien. Notre métier de **conseil en transition écologique** nous conduit à sensibiliser régulièrement nos clients aux conséquences du réchauffement climatique, de la raréfaction des ressources et de la **perte de biodiversité**, mais aussi aux conséquences sur l'être humain. Nous devons nous informer tous les jours sur ces sujets, qui peuvent être anxiogènes et ressasser de sombres perspectives. Même si dans nos missions nous restons factuel pour adopter une posture de consultant ou consultante, les émotions font également partie de notre quotidien.

Heureusement, l'autre fait marquant de l'**enquête** est que, dans leur très grande majorité, nos salariés et salariées ont une bonne santé mentale et physique, supérieures à la moyenne nationale, selon l'étude de l'OBVECO. Il existe cependant quelques cas avec une anxiété un peu plus marquée, auxquels nous devons prêter attention.

Nous en concluons que nos collègues sont dans leur très grande majorité écolucides, avec une conscience aiguë des enjeux, mais une éco-anxiété tempérée par une possibilité de contribuer effectivement à la **lutte contre la dégradation de notre environnement**.

Quelles bonnes pratiques retenons-nous ?

Ce panorama qui tend vers l'éco-lucidité nous invite à repérer ce que nous faisons de bien chez **BL évolution**. C'est ce que nous souhaitons partager dans ce guide, permettant d'apporter quelques clés aux personnes qui souhaitent **s'inspirer de solutions** à mettre en place dans leur propre structure.

Nous nous sentons suffisamment concernés par l'éco-anxiété importante de certains de nos collègues - dont nous ne connaissons pas les noms, ni leur ancienneté dans l'entreprise, puisque le questionnaire était **anonyme et confidentiel** - pour avoir à cœur de renforcer tout élément permettant de gagner collectivement en sérénité.

Aussi, en toute modestie, nous pouvons noter que l'action est une bonne **antidote** à l'inquiétude. En tant que consultants et consultantes en transition écologique, nous ressentons une vraie satisfaction à pouvoir aligner notre engagement professionnel avec nos convictions profondes. C'est une chance, d'autant plus forte que notre entreprise accorde une très grande importance à la logique d'impact (environnemental, sociétal). Impact en interne et impact chez nos clients. Porter cette logique dans nos missions nous rassure dans notre capacité à contribuer au sujet qui nous préoccupe et nous permet de fédérer nos salariés et salariées dans un état d'esprit et un engagement commun.

Nous notons également que la **bienveillance** est essentielle. Bienveillance entre collègues et dans le management. Cela passe par l'ouverture d'esprit, l'**acceptation des différences**, l'envie de fonctionner ensemble. Nous apprécions aussi vraiment d'agir au sein d'un collectif, pour porter ce projet à plusieurs dans des milieux plus ou moins indifférents, voire hostiles.

Ces éléments sont propices à nous faire passer d'éco-anxieuses ou éco-anxieux à éco-lucides. À être concernés, mais non débordés par nos émotions. À être mobilisés, mais à ne pas nous user. Nous continuons à enrichir nos **visions du monde** par un dialogue ouvert et exigeant entre nous, et avec nos parties prenantes.

Un juste équilibre à réinventer périodiquement

À ce propos, quelques questions nous animent :

Quel **équilibre** trouver entre une nécessaire diffusion des messages réalistes sur la planète, donc anxigènes, et la nécessité de se préserver en prêtant attention aux bonnes nouvelles, sans être dans le déni ? Comment **favoriser l'éco-lucidité**, avec une vision engagée, mais équilibrée ?

Un des enseignements de l'étude est de savoir **se nourrir de bonnes nouvelles**, pour mieux encaisser les mauvaises. À cet égard, nous insistons sur la pertinence et l'intérêt de notre canal "**Célébrations**" de notre plateforme de communication interne pour, comme son nom l'indique, célébrer nos petites (voire grandes) victoires: une prise de conscience chez un client, des retours positifs sur nos prestations, etc. Nous accordons également une journée par semaine à des temps de convivialité festifs. Nous organisons également des séminaires annuels pour nous retrouver et rester fédérés autour d'un **projet commun**.

Nos missions reflètent nos valeurs internes et au quotidien, nous privilégions la réduction des emballages, la seconde main, une alimentation saine, une place importante accordée à l'utilisation du vélo, et de nombreux autres **éco-gestes**, permettant aux salariés et salariées de se sentir en adéquation avec leurs **convictions**.

Chez BL évolution, chaque salariée et salarié est invité à apporter sa contribution, donner son avis, proposer une idée et à participer aux décisions. Cet état d'esprit favorise la confiance d'une personne dans sa structure.

A la suite de ce questionnaire, nous souhaitons mettre en place des **groupes de paroles** sur l'éco-anxiété, pour donner leur place aux émotions que nous ressentons face aux sujets qui nous animent et permettre le partage. Nous saisissons l'importance de préciser l'intention de tels groupes : voulons-nous des groupes d'écoute, avec une clause de confidentialité ? Ou des groupes de travail pour nous améliorer ? Avons-nous besoin d'une médiation ?

Nous souhaitons également développer des **actions collectives**, telles que :

- La participation à des **actions militantes** (pour lutter contre les notions d'injustices). En effet, une étude parue dans la revue *Current Psychology* et menée auprès de 284 jeunes adultes (18-35 ans) montre la participation à des actions collectives en faveur du climat comme étant le meilleur rempart contre l'anxiété ;
- La création de **lieux d'échanges** : des ateliers pour co-construire de nouveaux récits d'avenir, plus positifs, et promouvoir les actions individuelles qui peuvent contribuer à ressentir moins d'éco-anxiété (couper son téléphone pendant les vacances par exemple) ;
- Développer des **petites actions de bien-être au quotidien** telles que la méditation, le yoga ou la promotion de la cohérence cardiaque, pour réduire les blocages physiques liés à l'éco-anxiété.

Nous avons aussi partagé les résultats de l'enquête, afin de permettre éventuellement l'émergence d'une parole.

Conclusion

Cette étude nous aura donc été, pour nous, enrichissante ouvrant de généreuses perspectives pour notre collectif.

Et toi, as-tu appris des choses ? Comment te positionnes-tu ? Oseras-tu sauver le cœur de l'arbre ?

Nous tenons à remercier l'OBVECO pour le questionnaire et l'analyse de nos résultats.



A propos de BL évolution

A l'heure où les crises environnementales, sociales, sanitaires, interrogent et bouleversent les modèles économiques et sociaux, BL évolution apporte à ses clients conseils et méthodes pour accélérer la transition écologique.

Nous croyons à la nécessité d'apporter les meilleurs analyses et outils pour équiper les acteurs publics et privés dans leurs stratégies d'adaptation et de transformation. Nous sommes engagés à leurs côtés pour réussir chaque étape et dessiner, avec eux, des perspectives de développement plus écologiques, plus solidaires et donc, plus durables.

En savoir plus : www.bl-evolution.com | contact@bl-evolution.com

Ce guide a été rédigé avec la contribution d'Orléna Afkérios, Guillaume Fromentin, Émilie Huurneman, Nils Hornet, Mathieu Dehaut, Éloïse Brodin, Margaux Dumonteil et Roumaïssa Benahmed.
Copyright©2022 BL évolution. Images libres de droits ©Canva

BL
évolution

www.bl-evolution.com