



11 et 18 avril 2024

**FORMATION**

**A L'ACCUEIL**

**DE L'ECO-ANXIETE**



**Espérer pour le vivant**

Réseau protestant de réflexion sur l'écologie



# MODULE 1 - INTRODUCTION

- Présentations
  - Les intervenantes
  - Les participantes et participants



Marie  
CENEC



Laurence  
ROUX-FOUILLET



Corinne  
BITAUD



Annette  
PREYER

# MODULE 1 - INTRODUCTION

- Présentations
  - Les intervenantes
  - Les participantes et participants
- Contexte de la formation
  - Décision Synodale 2021



*« Face à la prise de conscience de la responsabilité humaine dans la crise écologique, **un des rôles de l'Église protestante unie de France est d'accompagner les angoisses contemporaines suscitées par les dérèglements environnementaux.** Au cœur de ces circonstances difficiles et prévisibles, dans une communauté de destin devant Dieu, elle poursuit sa mission : partager une parole d'Évangile, d'espérance et d'empathie, une parole qui conduit à l'action auprès de ses contemporains dans ce monde qui vient, le considérant déjà, malgré tout, orienté par la promesse et l'attente divines. »*



# MODULE 1 - INTRODUCTION

- Présentations
  - Les intervenantes
  - Les participantes et participants
- Contexte de la formation
  - Décision Synodale 2021
  - Réseau Espérer pour le vivant



**Espérer pour le vivant**  
Réseau protestant de réflexion sur l'écologie

*Une plateforme protestante pour élaborer et partager des ressources au service du vivant et de la justice écologique, en portant l'espérance chrétienne dans un monde en crises.*





# MODULE 1 - INTRODUCTION

- Présentations
  - Les intervenantes
  - Les participantes et participants
- Contexte de la formation
  - Décision Synodale 2021
  - Réseau Espérer pour le vivant
  - Festival Terre d'Espérance – 4 mai 2024  
Boissy-Saint-Léger (Val de Marne)



# PRÉSENTATION DU PARCOURS

## • Module 1

- Introduction
- Eco-anxiété : de quoi parle-t-on ?
- Différentes stratégies d'adaptation
- Leviers de l'engagement pour la création

## • Module 2

- Introduction
- L'écoute active
- Conseils pour la gestion quotidienne
- Parler (ou pas) d'espérance avec les personnes éco-anxieuses ?







# ÉCO-ANXIÉTÉ, DE QUOI PARLE T-ON ?

Définitions, manifestations,  
santé mentale et écologie

Laurence Roux-Fouillet

Sophrologue

Formatrice Premiers secours en  
santé mentale

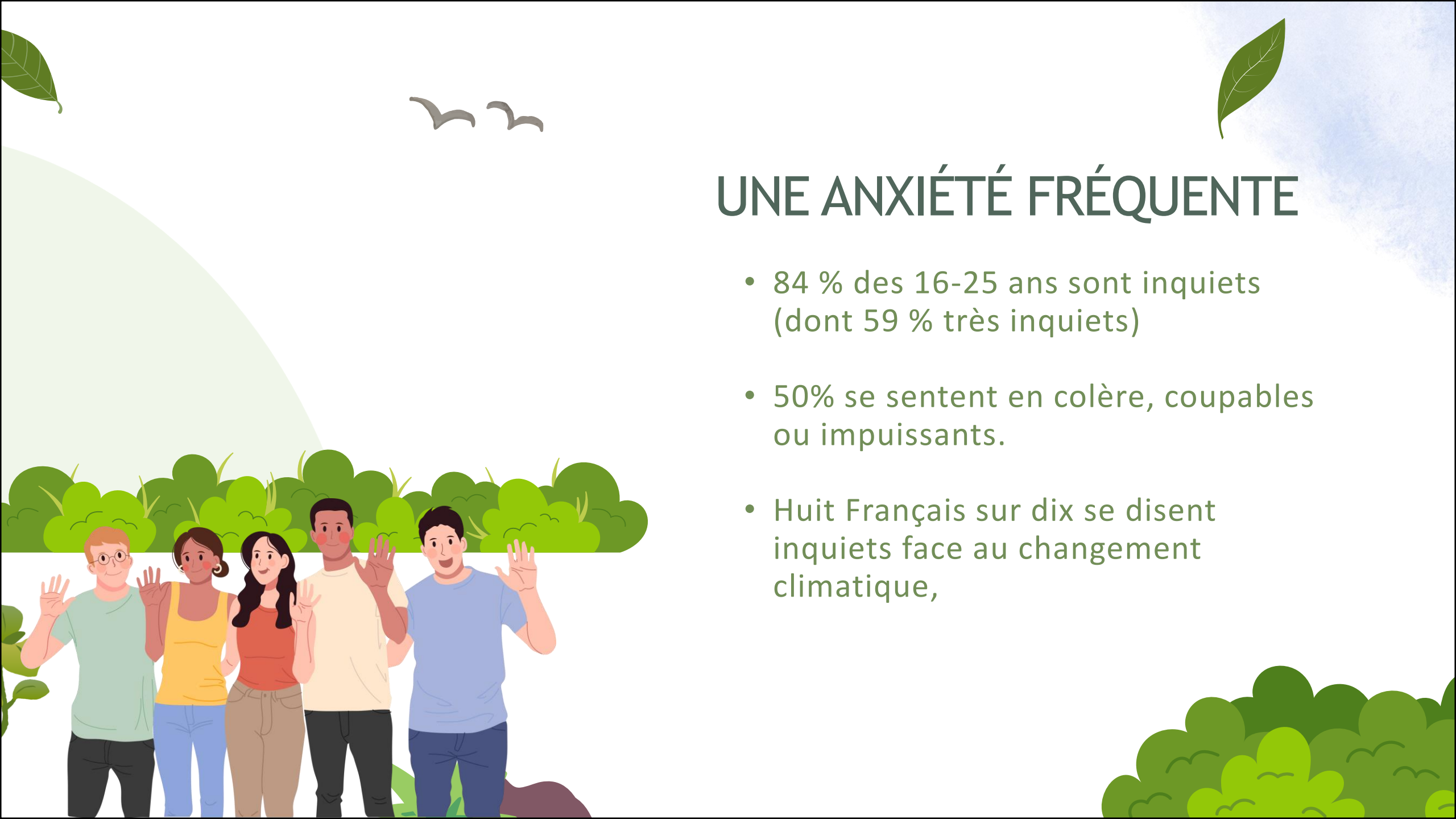


# L'ÉCO-ANXIÉTÉ N'EST PAS UN TROUBLE PSYCHIQUE

C'est l'anxiété associée aux conséquences actuelles et futures du changement climatique, du manque d'action à son égard et à l'incertitude quant aux conséquences anticipées.

Susan Clayton,  
Chercheuse en psychologie





# UNE ANXIÉTÉ FRÉQUENTE

- 84 % des 16-25 ans sont inquiets (dont 59 % très inquiets)
- 50% se sentent en colère, coupables ou impuissants.
- Huit Français sur dix se disent inquiets face au changement climatique,



# L'ÉCO-ANXIÉTÉ EST UNE RÉACTION NORMALE

Il est normal de ressentir de l'éco-anxiété, comme réaction à ce qui se passe. Elle montre une préoccupation.

Mais, s'il y a souffrance psychique et répercussions sur la vie sociale, il faut consulter.

Ex. : on se sent paralysé, on déprime, on a des troubles invalidants ou en développe des stratégies d'évitement.





# COMMENT ÉVALUER SON ÉCO-ANXIÉTÉ ?

L'échelle d'éco-anxiété de Hogg relève 4 types de répercussions et 13 symptômes.

Famille	Symptômes
Symptômes <i>affectifs</i> (manif <sup>o</sup> anxieuses)	Se sentir inquiet, stressé, effrayé, sur les nerfs, incapable de contrôler son inquiétude
Symptômes <i>cognitifs</i> (ruminations)	Ne pas pouvoir s'empêcher de penser aux dommages subis et susceptibles d'être subis par l'environnement
Symptômes <i>comportementaux</i>	Avoir du mal à travailler, à dormir, à passer du bon temps avec ses proches
Symptômes <i>conatifs</i> (anxiété quant à son action personnelle)	S'inquiéter quant à l'impact de ses modes de vie, et de sa responsabilité personnelle sur l'environnement, craindre que son propre comportement ne règle pas le problème

[Faire le test](#)





# COMMENT ÉVALUER SON ÉCO-ANXIÉTÉ ?

L'échelle d'anxiété climatique de  
Clayton et Karazsia étudie 4  
domaines et 22 réponses  
émotionnelles

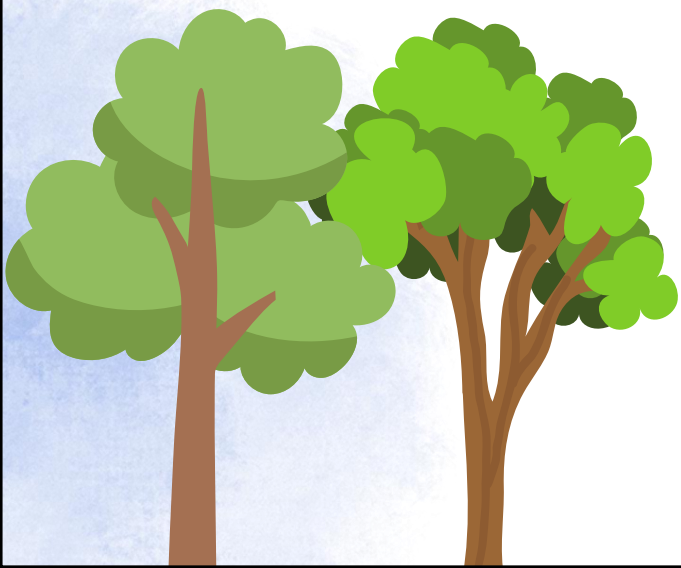
Difficultés cognitives et  
émotionnelles

Déficiences  
fonctionnelles

Engagement  
comportemental

Expérience personnelle directe  
ou indirecte

[Faire le test](#)



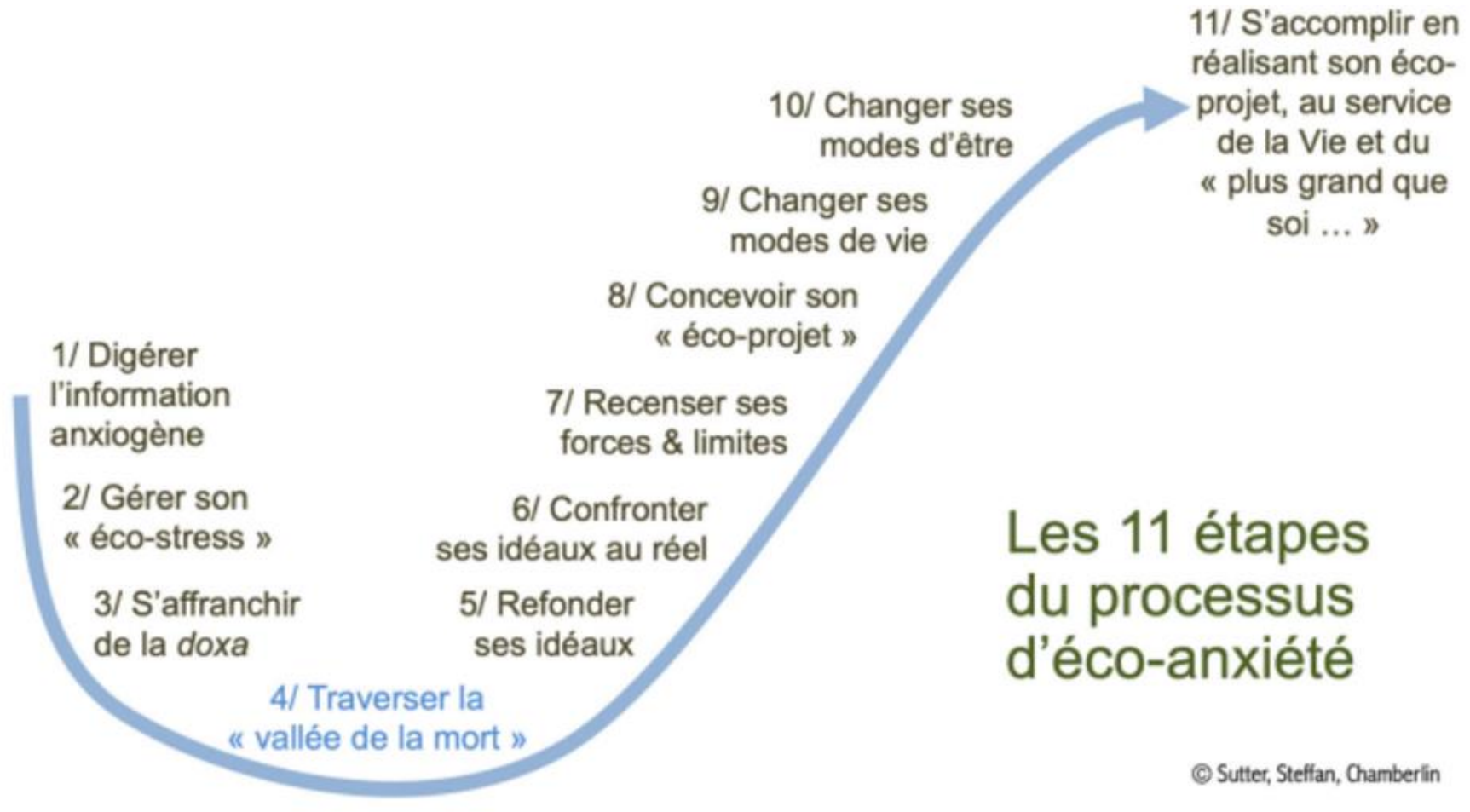


# L'ADOLESCENCE, L'ÂGE DES CHANGEMENTS

- Adaptation permanente aux transformations physiques liées à la puberté. Construction de l'identité.
- Réorganisation cérébrale ("maturation"), avec influence excessive du système limbique, en particulier du circuit plaisir/récompense..
- Elle se termine vers 23/25, voire 30 ans avec le cortex préfrontal.



# UN PROCESSUS ÉVOLUTIF





# QUI CONSULTER ?



- médecin généraliste, psychiatre
- psychologue, psychothérapeute spécialisé dans les TCC (thérapies cognitivo-comportementales)
- Fil santé jeunes : 0800 235 236
- EPSYKOI (la santé mentale et les jeunes) <https://epsykoi.com/>
- Site sur l'anxiété : <https://www.anxiete.fr/>
- la maison des éco-anxieux : <https://eco-anxieux.fr/>









**LES STRATEGIES**

**D'ADAPTATION**

Annette PREYER



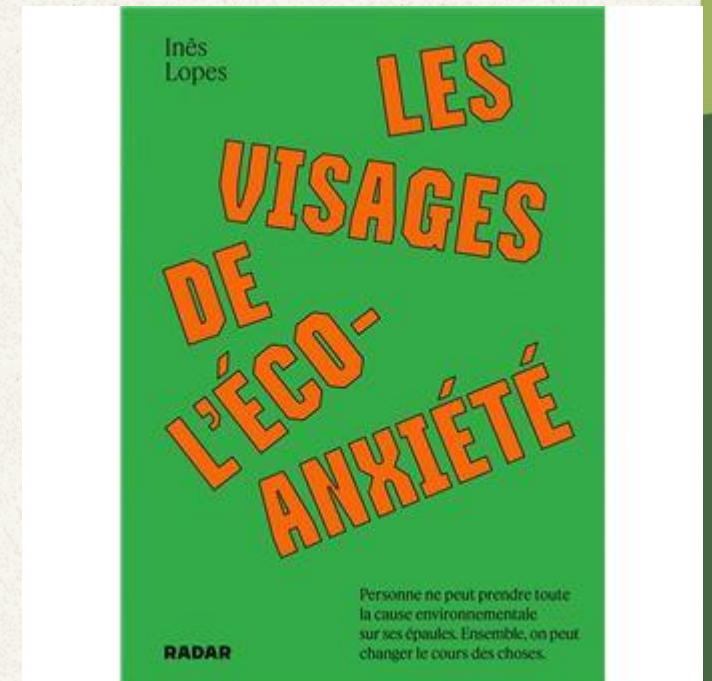
**Espérer pour le vivant**

Réseau protestant de réflexion sur l'écologie



# UN SCHÉMA BIEN UTILE

- Inês Lopes : Les visages de l'éco-anxiété  
Personne ne peut prendre toute la cause environnementale sur ses épaules. Ensemble, on peut changer le cours des choses
- Un modèle créé par la psychologue Lucie Côté pour prévenir l'épuisement professionnel.



**Ai-je un certain contrôle sur la situation ?**

**OUI**

**NON**

**ACTION**

**Faire des actions concrètes pour modifier la situation**

- Actions individuelles
- Actions collectives
- Actions systémiques

**ACCEPTATION**

**Sans accepter la situation, accepter l'absence de contrôle dans certains cas**

- Reconnaissance de nos limites
- Lâcher-prise
- Prendre soin de nous (self-care)
- Soutiens et solidarités

**EVITEMENT**

**Ne pas faire face à la situation**

- Dénier
- Procrastination, inaction, passivité
- Indifférence
- Paralysie, abandon et résignation
- Déresponsabilisation
- Sur-optimisme, pensée magique et positivisme toxique
- Embellissement ou invisibilisation
- Impuissance acquise

**ACHARNEMENT**

**Continuer d'essayer de modifier la situation alors qu'on n'a pas de contrôle**

- Epuisement
- Ruminations et obsessions
- Non-acceptation



**Ai-je un certain  
contrôle sur la  
situation ?**

**OUI**

**NON**

**ACTION**

**ACCEPTATION**

**Faire des actions concrètes  
pour modifier la situation**

**Sans accepter la situation,  
accepter l'absence de contrôle  
dans certains cas**

- Actions individuelles
- Actions collectives
- Actions systémiques

- Reconnaissance de nos limites
- Lâcher-prise
- Prendre soin de nous (self-care)
- Soutiens et solidarités

**EVITEMENT**

**ACHARNEMENT**

**Ne pas faire face à la situation**

**Continuer d'essayer de  
modifier la situation alors  
qu'on n'a pas de contrôle**

- Dénier
- Procrastination, inaction, passivité
- Indifférence
- Paralysie, abandon et résignation
- Déresponsabilisation
- Sur-optimisme, pensée magique et positivisme toxique
- Embellissement ou invisibilisation
- Impuissance acquise

- Epuisement
- Ruminant et obsession
- Non-acceptation

**Ai-je un certain contrôle sur la situation ?**

**OUI**

**NON**

**ACTION**

**ACCEPTATION**

**Faire des actions concrètes pour modifier la situation**

- Actions individuelles
- Actions collectives
- Actions systémiques

**Sans accepter la situation, accepter l'absence de contrôle dans certains cas**

- Reconnaissance de nos limites
- Lâcher-prise
- Prendre soin de nous (self-care)
- Soutiens et solidarités

**EVITEMENT**

**ACHARNEMENT**

**Ne pas faire face à la situation**

- Dénier
- Procrastination, inaction, passivité
- Indifférence
- Paralysie, abandon et résignation
- Déresponsabilisation
- Sur-optimisme, pensée magique et positivisme toxique
- Embellissement ou invisibilisation
- Impuissance acquise

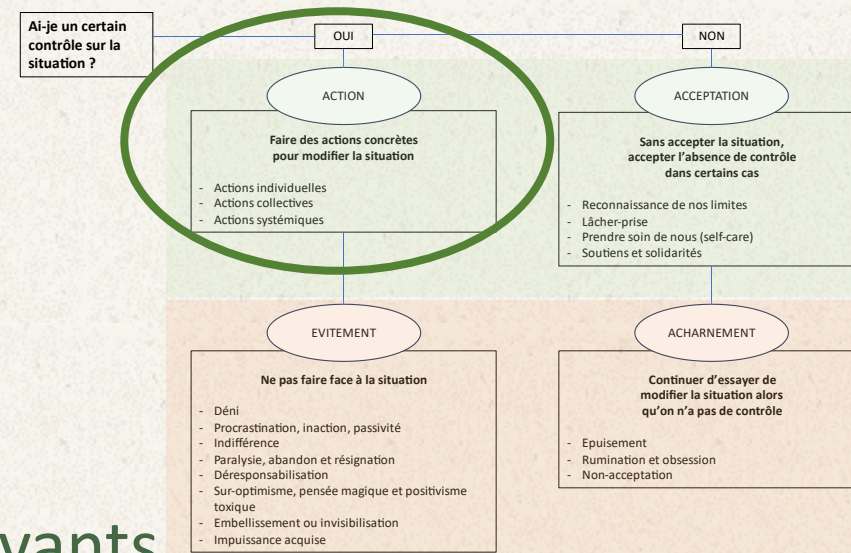
**Continuer d'essayer de modifier la situation alors qu'on n'a pas de contrôle**

- Epuisement
- Ruminations et obsessions
- Non-acceptation

# ACTION

## Ce qui peut aider

- Mettre sur pied des projets inspirants et innovants
- S'impliquer à son école, à son emploi, dans sa communauté
- S'entourer de gens ayant des valeurs communes
- Acquérir des compétences
- Consulter des mentors
- S'éduquer à l'environnement, à la justice sociale, à la diversité
- Valoriser et reconnaître l'engagement





# ACCEPTATION

## Ce qui peut aider

- Prioriser et choisir
- S'accorder des pauses, méditer, relaxer
- Faire des activités qui font du bien
- Faire preuve d'autocompassion
- Se centrer sur le positif
- Réciter des mantras/prières d'affirmations encourageantes
- Se fixer des objectifs réalistes, accepter les limites de temps, de causes
- Se concentrer sur ce qu'il est possible de faire
- Faire ce qu'on fait bien, s'appuyer sur ses forces
- Développer une certaine tolérance à l'incertitude

Ai-je un certain contrôle sur la situation ?

OUI

ACTION

Faire des actions concrètes pour modifier la situation

- Actions individuelles
- Actions collectives
- Actions systémiques

EVITEMENT

Ne pas faire face à la situation

- Dénier
- Procrastination, inaction, passivité
- Indifférence
- Paralysie, abandon et résignation
- Déresponsabilisation
- Sur-optimisme, pensée magique et positivisme toxique
- Embellissement ou invisibilisation
- Impuissance acquise

NON

ACCEPTATION

Sans accepter la situation, accepter l'absence de contrôle dans certains cas

- Reconnaissance de nos limites
- Lâcher-prise
- Prendre soin de nous (self-care)
- Soutiens et solidarités

ACHARNEMENT

Continuer d'essayer de modifier la situation alors qu'on n'a pas de contrôle

- Epuisement
- Ruminations et obsession
- Non-acceptation



# EVITEMENT

## Stratégies pour « éviter d'éviter »

- Prendre conscience de ses émotions
- Valider, utiliser, autoréguler ses émotions
- Analyser ses pensées ou ses biais cognitifs
- Progresser à petits pas
- Penser aux côtés positifs, aux bénéfices de l'action afin de se motiver
- Ne pas invisibiliser ou embellir les problèmes
- S'associer à un groupe

Ai-je un certain contrôle sur la situation ?

OUI

NON

ACTION

Faire des actions concrètes pour modifier la situation

- Actions individuelles
- Actions collectives
- Actions systémiques

ACCEPTATION

Sans accepter la situation, accepter l'absence de contrôle dans certains cas

- Reconnaissance de nos limites
- Lâcher-prise
- Prendre soin de nous (self-care)
- Soutiens et solidarités

EVITEMENT

Ne pas faire face à la situation

- Dénier
- Procrastination, inaction, passivité
- Indifférence
- Paralysie, abandon et résignation
- Déresponsabilisation
- Sur-optimisme, pensée magique et positivisme toxique
- Embellissement ou invisibilisation
- Impuissance acquise

ACHARNEMENT

Continuer d'essayer de modifier la situation alors qu'on n'a pas de contrôle

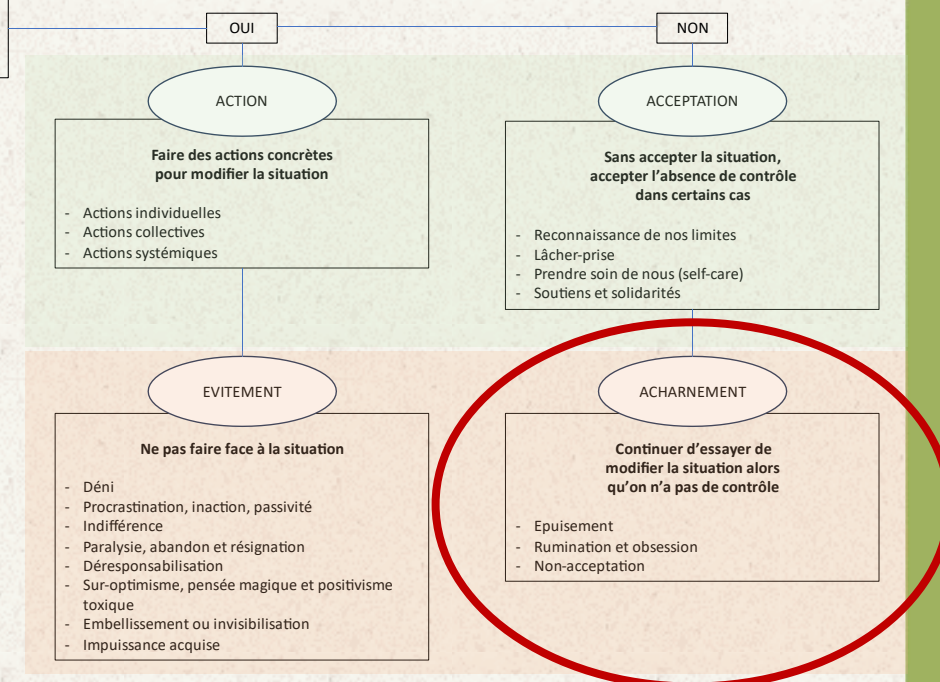
- Epuisement
- Ruminations et obsession
- Non-acceptation

# ACHARNEMENT

## Stratégies pour déjouer l'acharnement

- Réduire sa charge de travail, prioriser, choisir où mettre son énergie
  - Agir en groupe
  - Fixer des objectifs réalistes afin d'éviter d'être constamment déçu de ne pas les atteindre
  - Valider et accepter ses émotions
  - Pratiquer l'autocompassion, calmer sa voix autocritique intérieure, réaliser qu'on a droit à l'échec et que la souffrance fait partie du vécu de toute personne
  - Vérifier si nos pensées nous aident ou non (bannir « il faut absolument que ... » et « prendre du temps pour moi, c'est égoïste »)
  - Consulter un.e thérapeute ; éco-thérapies, groupes de soutien
  - Se joindre à un groupe de méditation/prière pour militant.e.s
  - Mettre en perspective notre rôle et notre contribution. Les entreprises et les gouvernements doivent faire leur part.
- Ne pas porter tout le poids du monde sur nos épaules.

Ai-je un certain contrôle sur la situation ?







**LES LEVIERS DE L'ENGAGEMENT**

**PERSONNEL ET COLLECTIF**

**POUR LA CRÉATION**

Corinne BITAUD



**Espérer pour le vivant**

Réseau protestant de réflexion sur l'écologie





# ENJEU

« La crise climatique est LE défi déterminant auquel l'humanité est confrontée et elle est inextricablement mêlée à la crise des inégalités, comme en témoignent l'insécurité alimentaire croissante, les déplacements de population et la perte de biodiversité. »

Celeste SAULO (secrétaire générale de l'OMM)



# CHIFFRES CLEFS

- 2011-2020 : décennie la + chaude depuis 125 000 ans
  - 2023 : +1,45 °C (réf : moyenne pré-industrielle 1850-1900)
- élévation moyenne des océans (+ 9 cm 1993-2019) + de 2x supérieure en 2014-2023 à 1993-2002 - effet irréversible sur plusieurs siècles
  - Les glaciers suisses ont perdu 10% de leur volume en 2 ans
  - 15 millions d'ha de forêts ont brûlé en 2023 au Canada
- Les émissions de GES continuent à augmenter
  - La trajectoire actuelle conduit à +2,4 à +3,5 °C fin XXI<sup>e</sup> s.
- Sur le climat, en France 20% d'engagés, 20% de réfractaires

2011-2022 était environ 1,1 °C plus chaud que 1850-1900

Les perspectives d'avenir dépendent de la manière dont nous réagissons au changement climatique

2020

Scénarios d'émissions futures :

2060

2100

1900

1940

1980

Très haut

Haut

Intermédiaire

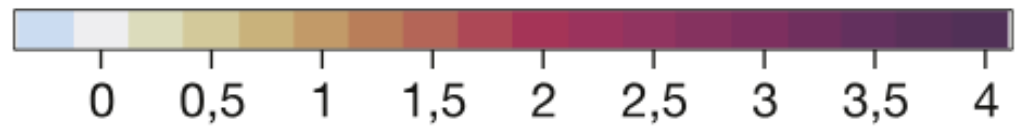
Bas

Très bas

Le réchauffement se poursuit après 2100

+1,8 °C en 2100

Changement de la température mondiale au-dessus des niveaux de 1850-1900



Scénarios du GIEC

# L'OBJECTIF

- L'objectif de l'Accord de Paris (2015) est de rester  $\ll +2$  °C en 2100, et de poursuivre les efforts pour limiter à  $+1,5$  °C (rappel : trajectoire actuelle  $+2,4$  à  $+3,5\dots$ )
- Pour limiter à  $+1,5$  °C il faut :
  - Passer le pic des émissions de CO<sub>2</sub> au + tard en 2025  
ET
  - Atteindre la neutralité C en 2050 (2t CO<sub>2</sub>/an)  
ET
  - Développer les émissions négatives après 2050 pour compenser les émissions
- Pour les français, cela consiste à passer de 10 à 2 t de CO<sub>2</sub>/an soit une réduction de 80% de nos GES en 30 ans



# 0,5 °C EST-CE QUE ÇA COMPTE ?

- 2018 : le GIEC prévoyait d'atteindre + 1,5°C entre 2030 et 2052
- Le rapport compare +1,5 °C à +2 °C :
  - Montée du niveau de la mer < de 10 cm (horizon 2100)
  - Impacts moindres sur la biodiversité et les écosystèmes. Exemple : à +1,5°C disparition de 70-90% des récifs coralliens 100% si +2°C
  - Fonte de la banquise arctique 1 x/siècle contre 1 x/10 ans

# LES LEVIERS DE L'ENGAGEMENT

« Le combat ne pourra être gagné que s'il est mené sur tous les fronts. Et pour savoir qui peut agir où, et comment gérer les priorités, il est indispensable d'avoir en tête les bons ordres de grandeur. »

César DUGAST et Alexia SOYEUX, 2019



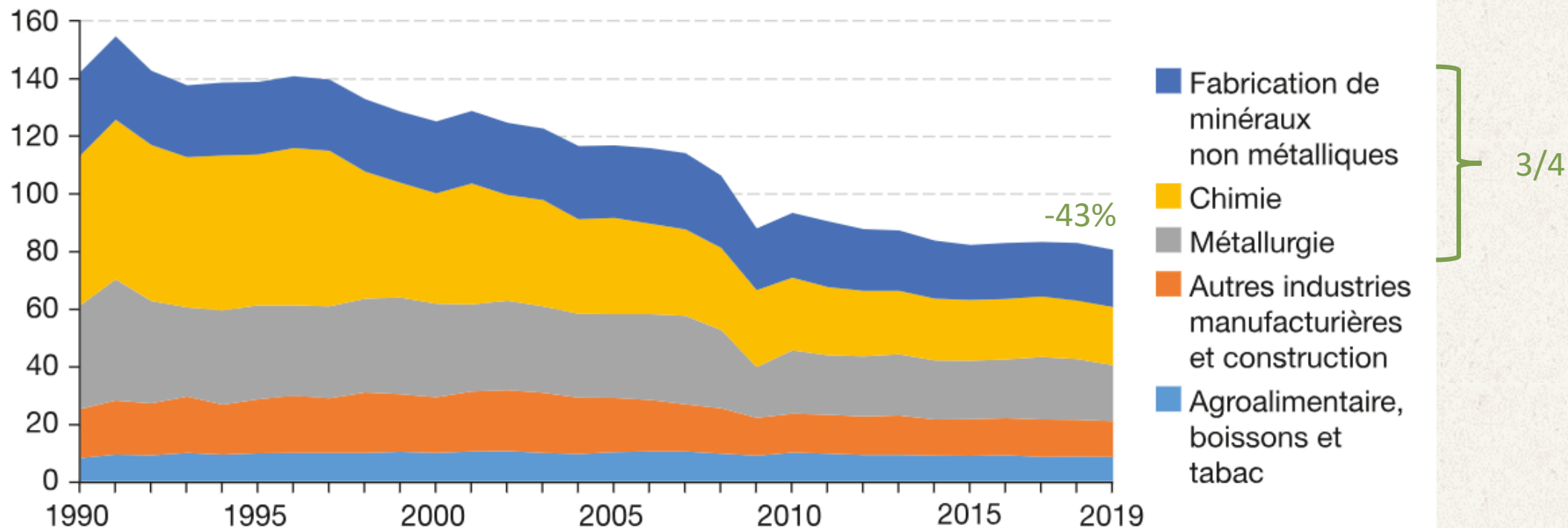
# LA FAUTE AUX RICHES ?

- 35 à 45% des émissions sont liées à la consommation des 10% de foyers aux plus hauts revenus
- Les 10% les plus riches de la planète ont un revenu mensuel brut de plus de 3 100 € avant impôt (10 000 € pour les 1%)
- Un Français moyen gagne 3x plus qu'un Chinois et 42 x plus qu'un Congolais (RDC)

# LA FAUTE À L'INDUSTRIE ?

Emissions de GES dans l'industrie manufacturière et la construction en France

En Mt CO<sub>2</sub> éq



Note : les émissions de chaque secteur incluent les émissions liées à l'utilisation d'énergie et celles liées aux procédés industriels.

(AEE, 2021)



# LA FAUTE À L'ETAT ?

- Les services publics (essentiellement santé, éducation, défense) représentent 10% de l'empreinte C de la France
- La France a réduit de 20% ses émissions de GES entre 1990 et 2019
- Environ 50% des émissions françaises sont importées



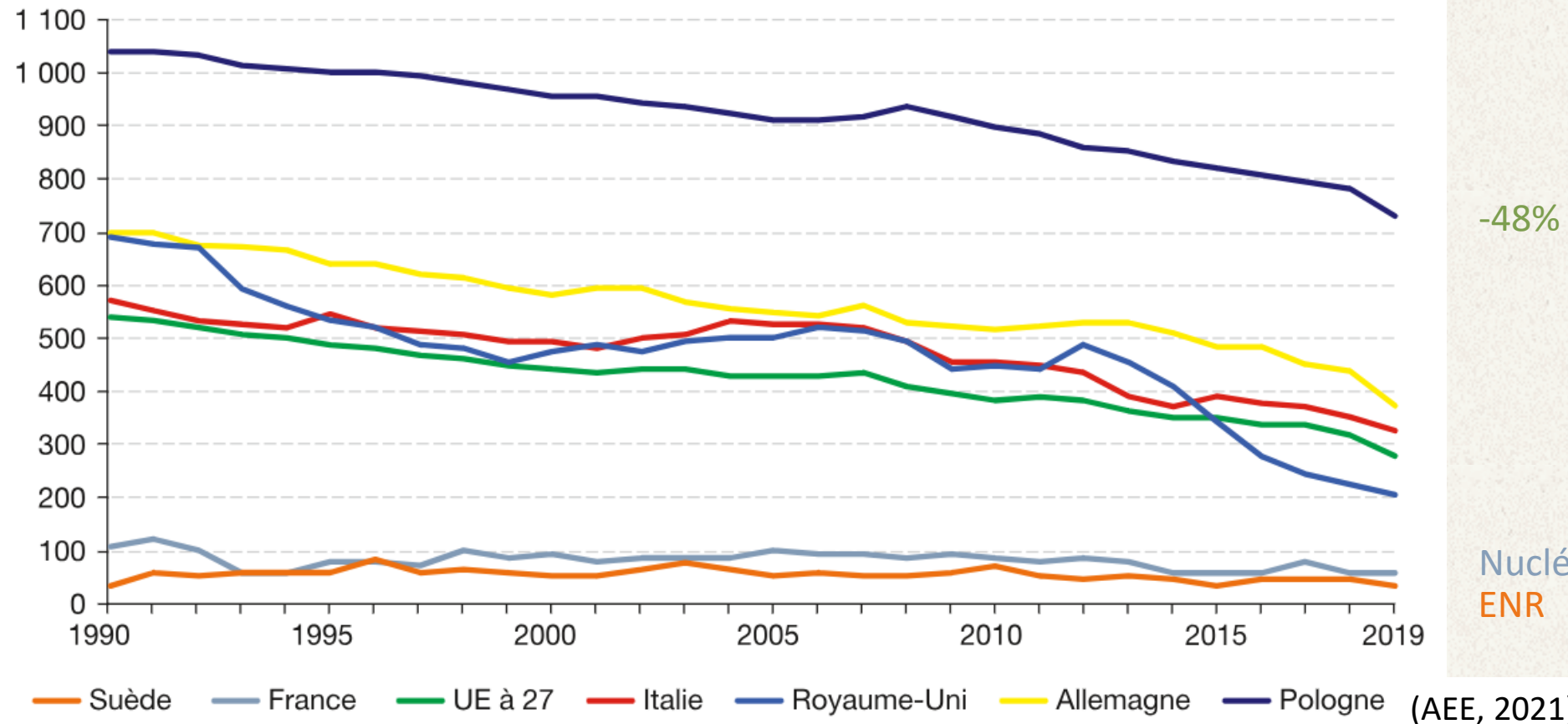
**United Nations**  
Climate Change

- Résultats atteints depuis l'Accord de Paris :
  - Naissance de solutions à faible intensité C et de nouveaux marchés
  - D'ici 2030, les solutions zéro C pourraient être compétitives dans des secteurs représentant + de 70% des émissions mondiales

# L'ENJEU ÉNERGÉTIQUE

Emissions de CO<sub>2</sub> pour produire 1 kWh d'électricité dans l'UE

En g CO<sub>2</sub>/kWh



# QUE PÈSENT LES SOLUTIONS ?

- Gains d'efficacité énergétique : - 45% des besoins en 2050 (si...)
- Fin des subventions aux énergies fossiles : - 10% des GES en 2030
- Actions individuelles « héroïques » sans investissement (écogestes + changements de comportement) = -25% de GES (« réaliste » : 10%)
  - Dont passage au régime végétarien : -10%
- Actions individuelles avec investissement : -20% de GES
  - logement (rénovation thermique, changement de chaudière) = -1,2 t/an
  - transports (véhicule bas C) = -0,8 t/an

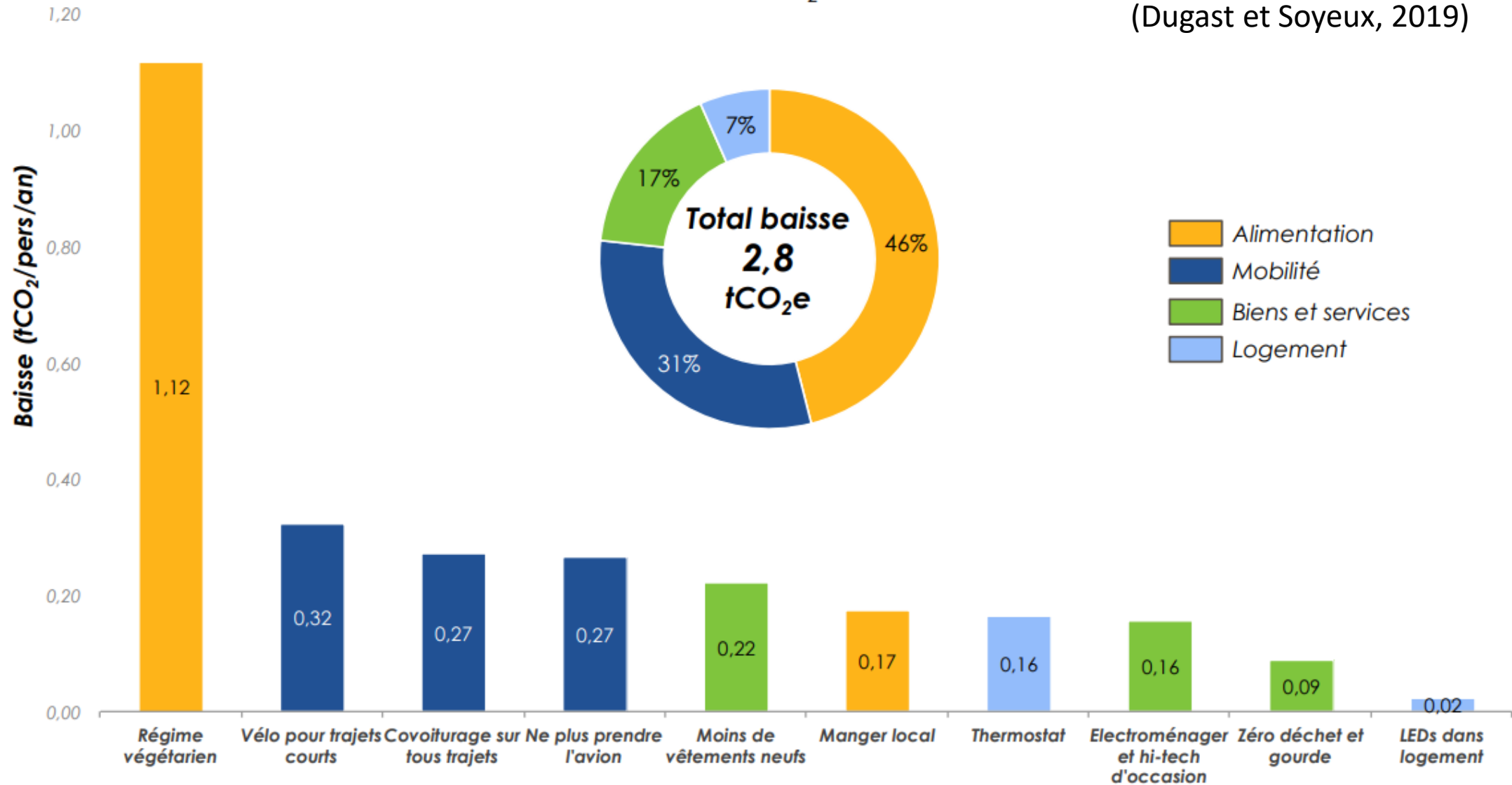


Individuellement, j'ai la main sur environ 50% du problème  
C'est incontournable ET insuffisant !

# Réductions de CO<sub>2</sub> induites par les gestes individuels

tCO<sub>2</sub>

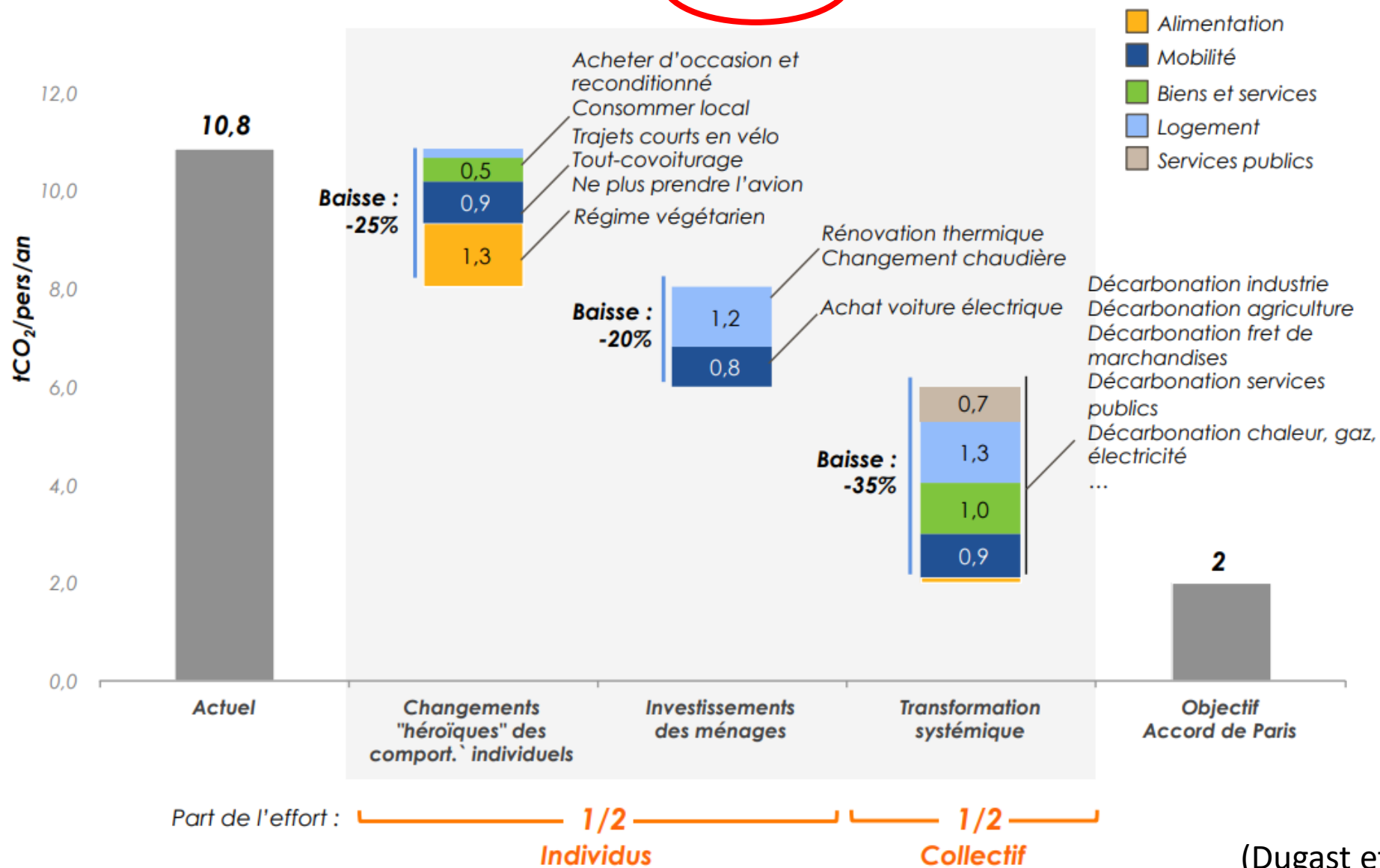
(Dugast et Soyeux, 2019)





# Leviers de réduction de l'empreinte carbone moyenne

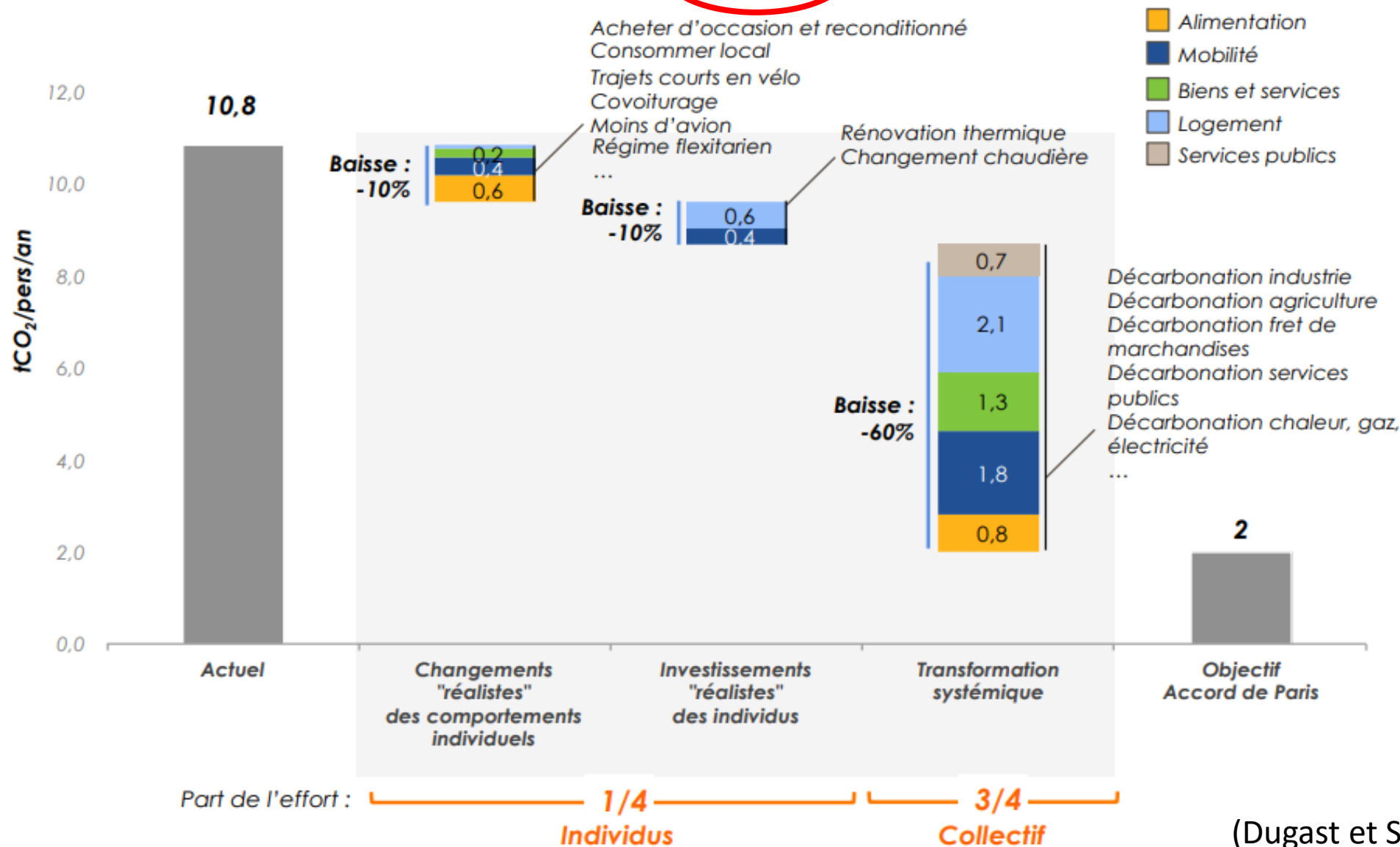
## Engagement personnel « héroïque » des individus



(Dugast et Soyeux, 2019)

# Leviers de réduction de l'empreinte carbone moyenne

## Engagement personnel « réaliste » des individus\*



(Dugast et Soyeux, 2019)

# EXEMPLES DE CONTRAINTES EXTERNES

- Contraintes socio-techniques :
  - Distance domicile-travail
  - Conception du tissu urbain
  - Chauffage collectif
- Contraintes éco-politiques :
  - Le modèle de croissance
  - Les accords commerciaux
  - Le système social

# LES BONNES NOUVELLES

- La COP Climat 28 de Dubaï évoque la sortie des énergies fossiles
  - mais cela dépendra de notre consommation
- Capacités de production d'ENR : +50% entre 2022 et 2023
  - mais pour le moment addition et non substitution
- La couche d'ozone est en train de se reconstituer
  - mais cela prendra encore 40 ans
- En 2023, des espèces considérées comme menacées ou condamnées ont été réobservées



Yes, we can !



# CONCLUSION

- « L'impact de l'action individuelle n'est pas du tout négligeable – à condition de ne pas la limiter à des actions symboliques et marginales [...] L'engagement des individus et des ménages vers une décarbonation des modes de vie est assurément incontournable, et pour autant insuffisante pour atteindre les objectifs »

(DUGAST et SOYEUX, 2019)



# SOURCES

- GIEC, « 6<sup>e</sup> rapport de synthèse », 2023
- Ministère de la transition écologique, « Chiffres clés du climat - France Europe et Monde », DataLab, 2022 [Accueil | Chiffres clés du climat 2023 \(developpement-durable.gouv.fr\)](https://developpement-durable.gouv.fr/accueil-chiffres-clés-du-climat-2023)
- Organisation Météorologique Mondiale, « L'état du climat mondial en 2023 », 2024
- C. DUGAST et A. SOYEUX, « Faire sa part ? Pouvoir et responsabilité des individus, des entreprises et de l'Etat face à l'urgence climatique », Carbone 4, Paris, 2019.
- A. BRUNNER, L. MAURIN, V. SCHNEIDER, « Les inégalités de revenus dans le monde », Notes de l'Observatoire des inégalités, 2023



**FIN DU 1<sup>er</sup> MODULE**

