

Mesurer l'intensité de l'écoanxiété pour prévenir le mal-être et les risques pour la santé mentale

Pierre-Éric Sutter, psychologue-psychothérapeute, préventeur en santé mentale au travail, enseignant-chercheur au Cnam

Publié le 25 septembre 2026 – Mis à jour le 25 septembre 2026

Vous avez la boule au ventre à chaque mauvaise nouvelle écologique ? Vous êtes anxieux à l'idée qu'on n'en fasse pas assez pour la planète ? Tout cela nuit à votre sommeil ? Vous êtes loin d'être le seul. Ces inquiétudes environnementales touchent 15 millions de Français, au point de représenter un enjeu de santé publique. Pourtant ce mal-être, insuffisamment pris en charge, renvoie à un concept et à des symptômes bien connus scientifiquement, nommés « écoanxiété ».



Plus l'intensité de l'éco-anxiété est forte, plus elle risque de menacer la santé mentale. Adobe Stock.

L'ESSENTIEL :

L'écoanxiété n'est pas une pathologie, mais une détresse psychologique liée à la crise environnementale.

Une échelle, développée par la recherche, permet désormais d'en évaluer l'intensité.

En s'appuyant notamment sur cet outil, un rapport récent de l'Agence de la transition écologique (Ademe) dresse le profil des personnes les plus exposées à l'écoanxiété en France.

Inquiétudes environnementales : un mal-être croissant

L'écoanxiété n'est pas une maladie, mais peut rendre malade. Elle se définit comme :

«
un « état psychologique de détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux ».

»

L'écoanxiété se caractérise par des ruminations, des peurs, des insomnies, de l'isolement, de l'impuissance. Ce mal-être peut être plus ou moins intense, entre santé mentale positive et pathologies psychiatriques. Ainsi, l'écoanxiété n'est pas une maladie bien qu'elle puisse rendre malade : lorsqu'elle perdure et s'intensifie, elle peut s'accompagner de troubles anxieux ou dépressifs.

«
« L'écoanxiété ne peut (et ne doit) pas non plus être confondue avec les troubles anxieux ou la dépression (quand bien même la chronicité et l'intensité de ces symptômes augmentant, ils peuvent conduire à ces psychopathologies). »

»

Plus l'écoanxiété est forte, plus elle menace la santé mentale. Ainsi, on ne devrait plus dire « je suis/je ne suis pas écoanxieux ». Comme pour la température de la fièvre, une écoanxiété moyenne n'a pas le même impact sur la santé mentale qu'une très forte écoanxiété. La minimiser – ou, plus grave, l'invisibiliser – risque d'ostraciser l'écoanxieux parce qu'on n'a pas su reconnaître les souffrances qu'il subit. Tout l'enjeu consiste à cerner l'intensité de l'écoanxiété ressentie.

Comment évaluer l'intensité de l'écoanxiété ?

Le thermomètre met tout le monde d'accord sur la mesure de la fièvre. Quand elle est faible, pas de menace ; quand elle est forte, on soigne la pathologie qu'elle révèle. Idem pour l'écoanxiété, avec The Hogg Eco-Anxiety Scale (en français, l'échelle d'écoanxiété de Hogg).

Cette échelle a été transposée en France puis étalonnée. En d'autres termes, cela signifie que l'échelle est calibrée, par la méthode des rangs percentiles, en sept catégories d'intensité allant de « pas du tout écoanxieux » à « risque psychopathologique », en passant par « moyennement écoanxieux ».

En somme, elle permet de distinguer l'écoanxiété adaptative, propice à l'action, de l'écoanxiété maladaptative, menaçante pour la santé mentale. Ainsi, cet outil diagnostique l'intensité de l'écoanxiété par degré, tant pour un individu que pour une nation tout entière.

Où en est la France dans la reconnaissance de l'écoanxiété ?

Une étude de l'Observatoire de l'écoanxiété (Obseca) portée par l'Agence de la transition écologique (Ademe) a été menée, en 2025, sur un échantillon représentatif de 998 Français âgés de 15 à 64 ans. Elle a permis de cerner, pour la première fois, l'écoanxiété à l'échelle du pays.

Les résultats dessinent trois grandes classes de tendances :

première classe : 75 % de Français n'éprouvent pas de menace directe pour leur santé mentale. Soit ils ne sont pas écoanxieux, soit ils le sont peu ou très peu, leurs inquiétudes étant faibles ;

deuxième classe : 15 % d'entre eux sont « moyennement écoanxieux ». Les symptômes commencent à s'installer : ruminations, irritabilité, sentiment d'impuissance, troubles du sommeil. À ce stade, les choses peuvent s'apaiser comme s'aggraver, d'où la nécessité de prévenir la bascule vers l'aggravation ;

troisième classe : 10 % éprouvent une forte ou très forte écoanxiété. Parmi eux, 5 % – soit 2,1 millions de Français – seraient très fortement écoanxieux, dont 420 000 en situation de risque psychopathologique. Leur détresse est telle qu'ils pourraient basculer vers un trouble anxieux ou dépressif si rien n'est fait pour les soigner.

Cette écoanxiété dite **maladaptative** menace la santé mentale, parce que les ressources de l'écoanxieux ne lui permettent plus de faire face aux stressseurs de la crise environnementale.

Qui sont les personnes les plus exposées ?

Contrairement à l'idée reçue, il ressort de l'étude de l'Ademe que l'écoanxiété ne concerne pas seulement les plus jeunes, mais tous les âges. Les 25-34 ans sont en moyenne plus écoanxieux que les autres classes d'âge – mais sans différence significative (sauf avec les 50-64 ans) –, alors que les 15-24 ans concentrent davantage de cas d'écoanxiété très intense (« fortement » et « très fortement écoanxieux »), qui correspond à l'écoanxiété la plus maladaptative.

Les niveaux d'études jouent aussi un rôle : les bac + 3 à bac + 5 sont plus écoanxieux que ceux qui n'ont pas de diplôme ou ont un niveau d'étude faible. Habiter une grande ville, en particulier en Île-de-France, rend également plus écoanxieux, avec une proportion des « très fortement écoanxieux » deux fois supérieure à la moyenne nationale.

Enfin, plus une personne déclare de l'intérêt pour l'environnement, plus elle a de chance d'être écoanxieuse. L'écoanxiété est le revers de **l'éco-lucidité** que l'on peut définir comme une prise de conscience clairvoyante des enjeux écologiques. D'où l'importance de ne pas décorréliser les deux notions pour ne pas invisibiliser l'écoanxiété la plus intense – et donc la plus dangereuse.

Pour enrayer l'écoanxiété, un plan de prévention national pourrait être prévu, au niveau individuel, collectif et sociétal.

Protéger la santé mentale des individus

Comme le préconise le comité d'experts du rapport de l'Ademe, pour protéger la santé mentale des individus, il conviendrait de légitimer l'écoanxiété maladaptative, en l'intégrant dans une nomenclature consacrée aux risques psychosociaux. Elle doit être reconnue non comme signe de « folie » à cacher, mais comme réaction à une menace bien réelle.

Il faudrait également diagnostiquer l'écoanxiété maladaptative pour prévenir les risques liés à la santé mentale. Cela nécessite de former les praticiens, mais aussi de les outiller pour dépister en priorité les écoanxieux les plus menacés.

Enfin, il conviendrait d'offrir aux écoanxieux une prise en charge graduée selon l'intensité de l'écoanxiété ressentie, via des ressources en ligne, des groupes de parole ou d'éco-engagement pour l'écoanxiété adaptative, de la psychothérapie spécifique, du suivi psychiatrique pour l'écoanxiété maladaptative.

Prévenir l'écoanxiété au travail

Au travail, l'écoanxiété peut se traduire par des conflits de valeurs, du désengagement ou, à l'inverse, du surengagement, du burn out. Elle accroît les départs, les difficultés de recrutement ou de fidélisation.

Le rapport de l'Ademe préconise que les employeurs considèrent l'écoanxiété comme un risque « psychosocio-environnemental », à intégrer dans leur plan de prévention, pour renforcer leur obligation de sûreté en matière de santé et de sécurité. Cela suppose de sensibiliser directions, DRH, managers, représentants du personnel, pour sortir de la minimisation, voire de la moquerie.

Mesurer le niveau d'écoanxiété des salariés permettrait d'identifier les facteurs de risque qui la causent (missions exposées à des catastrophes écologiques, par exemple) et les facteurs de protection qui l'atténuent (espaces de discussion, projets de transition).

L'organisation du travail des employeurs doit montrer sa cohérence avec les enjeux environnementaux : réduire l'empreinte carbone des activités, éviter le *greenwashing*, valoriser les salariés qui alertent plutôt que de les marginaliser.

Impliquer les salariés dans la transition écologique peut se révéler un antidote puissant à leurs inquiétudes et accroît leur fidélisation.

Développer une réponse institutionnelle

Si l'écoanxiété progresse au rythme des catastrophes environnementales, ne rien faire revient à accepter l'installation durable d'un problème de santé publique aux coûts humains et économiques importants.

Comme le suggère le comité d'experts du rapport de l'Ademe, diverses politiques publiques pourraient être envisagées, comme déployer des campagnes de sensibilisation « positive » à l'écoanxiété pour l'expliquer, sans dramatiser, en montrant qu'elle peut être accompagnée de façon graduée, selon son intensité, en lien avec la transition écologique. En outre, des exemples de transitions réussies ou des récits d'avenir vivables pourraient être mis en avant.

Suivre l'évolution de l'écoanxiété, en ayant recours à des enquêtes nationales répétées, peut aussi se révéler pertinent. Ce suivi permettrait d'ajuster les politiques en fonction de son intensité, comme on le fait pour d'autres [indicateurs de santé mentale](#).

Ainsi, l'Obseca, soutenu par l'Ademe, a reconduit l'étude 2025 durant l'été 2026, avec le même protocole, afin d'évaluer l'évolution de ces résultats d'une période à l'autre. Le rapport sera publié fin octobre 2026.

Enfin, structurer des actions en santé mentale environnementale s'impose. Cela suppose de former les professionnels aux questions de l'écoanxiété, mais aussi de coordonner des réseaux *ad hoc* aux dispositifs territoriaux de santé mentale. L'objectif est double : éviter la pathologisation abusive, ne pas laisser sans aide ceux qui basculent dans un mal-être extrême.

Plus les politiques environnementales seront lisibles, vraisemblables et stables, moins la population se sentira délaissée. Une transition écologique crédible n'est pas juste un enjeu de CO₂, c'est aussi un antidote partiel aux inquiétudes des citoyens.

De la peur au pouvoir d'agir

Plus qu'une détresse individuelle, l'écoanxiété est le symptôme d'une crise sociétale. Elle parle tant de notre lucidité que de notre sentiment d'impuissance. En faire un enjeu de santé mentale, de prévention au travail et de politique publique, ce n'est pas la psychologiser ; c'est transformer la peur, légitime, en moteur d'action pour faire face aux crises écologiques à venir.

Protéger les individus, outiller les employeurs, structurer une réponse publique : ces trois priorités ne régleront pas la crise environnementale. Mais elles peuvent aider à ce que, face à elle, nous restions capables d'agir et de tenir dans la durée.

[Pierre-Éric Sutter](#), Psychologue-psychothérapeute, préventeur en santé mentale au travail, enseignant-chercheur, [Conservatoire national des arts et métiers \(CNAM\)](#)

Cet article est republié à partir de [The Conversation](#) sous licence Creative Commons. Lire l'[article original](#).

 | Société | Economie | Recherche | Culture | International | Numérique

<https://recherche.cnam.fr/au-coeur-des-labos/mesurer-l-intensite-de-l-ecoanxiete-pour-prevenir-le-mal-etre-et-les-risqu>