FOCUS

Les éco-émotions

Santé-Environnement | Changements climatiques | Nature et Santé

Mise à jour de cette page :
04/02/2026

Auteur (s) **Pôle ESE**
69002 LYON Réseau d'acteur

Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes
69008 Lyon Réseau d'acteur

Eco-émotions, de quoi parle-t-on ?

Cette notion renvoie à l'éventail d'émotions et de sentiments liés à la crise climatique qu'ils soient vu négatifs (surprise, colère, peur, culpabilité, indignation…) ou positifs (surprise, joie, fierté, espoir, empathie…)(Pihkala, 2022). Autant d'émotions déclinées en éco-rage, éco-colère, éco-déni, éco-culpabilité, éco-résistance… (Agoston, 2022). La notion la plus utilisée par les médias est l'éco-anxiété, notion conceptualisée par la médecin-chercheure belgo-canadienne Véronique Lapaige en 1997. Elle peut être définie comme une forme d'anxiété, d'appréhension et de stress liés au changement climatique et aux menaces constatées ou anticipées sur les écosystèmes (Lapaige, 2020). L'éco-anxiété est aujourd'hui utilisée pour désigner toutes les souffrances émotionnelles liées à la crise écologique (voir le focus à ce sujet).

De nombreux chercheurs et praticiens pointent le risque de psychologisation ou de pathologisation des enjeux climatiques. Le problème serait de penser l'éco-anxiété comme une réponse inadaptée ou disproportionnée par rapport à la menace. Or, la pédopsychiatre Laélia Benoit pour le Monde souligne que : « *l'éco-anxiété est une réaction naturelle et légitime à la crise écologique. Ce n'est pas une nouvelle forme de dépression et elle n'appelle pas de traitement médical : l'éco-anxiété appelle une réponse sociale. De plus en plus de jeunes vont souffrir d'éco-anxiété. Mais ne nous trompons pas de problème : c'est leur solitude face à une société qui ignore le changement climatique qui les fait souffrir* ». La notion d'éco-lucidité fait alors son apparition, comme l'illustre les propos de la médecin Alice Desbiolle : « *les personnes éco-anxieuses sont in fine les personnes rationnelles et lucides dans un monde qui ne l'est pas* » (A. Desbiolles 2021).

Dans son livre *Les émotions de la terre*, le philosophe Glenn Albrecht propose quant à lui, une typologie des différentes éco-émotions en détaillant les émotions négatives (éco-paralysie, solastalgie qui renvoie à la détresse ressenti face à un changement négatif de l'environnement…) mais aussi les émotions positives reliées à la terre (telle que la topophilie qui correspond à l'attachement et l'affection ressentis par une personne envers certains endroits).

> *Les éco-émotions positives sont à même de soutenir le mieux-être des personnes et leur engagement constructif dans la lutte contre les changements climatiques"*
>
> MARIE-JOSÉ DROLET, PROFESSEURE EN ÉTHIQUE, QUÉBEC (THE CONVERSATION, 2025)

Pourquoi parler des émotions ?

Ces éco-émotions concernent les jeunes mais également les professionnels et la communauté éducative qui les entourent. Une vaste étude réalisée auprès d'enseignants relate une forte préoccupation de ces derniers face au changement climatique (voir résumé de l'étude d'Oren Pizmony-Levy; Sarah Alice Wagner 2025) : certains sont effrayés ou découragés quand d'autres sont en colère. Les chercheurs soulignent qu'il serait illusoire de vouloir neutraliser ces émotions dans un souci de rationalité pédagogique. Les auteurs plaident pour une éducation qui prenne soin à la fois des élèves et de celles et ceux qui enseignent. Ils encouragent également une éducation qui considère la dimension émotionnelle non comme un obstacle à la raison mais comme un point de départ pour construire du sens collectif.

Une autre étude menée auprès de jeunes participants à des marche pour le climat conclut que les émotions ne doivent pas être évitées ou considérées comme perturbatrices, mais au contraire intégrées de manière réfléchie dans les « pédagogies du climat » (Deisenrieder, 2025). Ce sont elles qui permettent de passer de la prise de conscience à l'implication concrète. Les auteurs soulignent aussi l'importance de proposer des environnements d'apprentissage authentiques qui résonnent avec les valeurs des élèves et leur donnent un sentiment d'efficacité (voir résumé de l'étude).

Repères pour les éducateurs

Les éco-émotions constituent ainsi un matériau éducatif central. La psychiatre Laélia Benoit propose des repères éducatifs dans « Parler du climat avec les adolescents » (accessible ici). Elle identifie 4 grandes intentions pour les éducateurs dans le document de synthèse suivant :

- Parcours Carbone 4 "Éco-anxiété et éco-émotions"
- Eco-émotions et promotion de la santé
- Guide pour l’école : Kit "Les éco-émotions"
- Quand l'éducation à l'environnement oublie les émotions : Une recherche sur l'écopsychologie, les éco-émotions et le pouvoir des récits