

UNIVERSITE DE NANTES

FACULTE DE MEDECINE

Année 2021

N° 2021-24

THESE

pour le

DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN MEDECINE

(DES de MEDECINE GENERALE)

par

Claire GALAIS

Présentée et soutenue publiquement le 01 avril 2021

VIVRE AU TEMPS DES CHANGEMENTS ENVIRONNEMENTAUX GLOBAUX

**Etude qualitative auprès de personnes sensibilisées à ces enjeux et
résidant dans la région Nantaise**

Président : Monsieur le Professeur Cédric RAT

Directeur de thèse : Madame la Docteure Alice DESBIOLLES

Membres du Jury : Monsieur le Professeur Bruno FALISSARD

Madame la Docteure Stéphanie LARRAMENDY

Monsieur le Docteur Philippe BOUDES

« La crise écologique actuelle est d'abord une crise de nos relations au vivant. Donc une crise de la sensibilité. Un appauvrissement tragique des modes d'attention et de disponibilité que nous entretenons avec les formes de vie. Une extinction discrète des expériences et des pratiques qui participent de l'évidence de faire corps, de se sentir chair commune avec le monde plutôt que viande bipède sous vide d'art. »

Alain Damasio (1)

Remerciements

Au Professeur Cédric Rat. Vous me faites l'honneur de présider ce jury. Soyez assuré de mes sincères remerciements.

A ma Directrice de thèse, la Docteure Alice Desbiolles. Un immense merci d'avoir accepté de diriger ce travail avec enthousiasme, à un moment où ce sujet était méconnu et inabordable aux yeux de nombreux médecins. Merci pour ta disponibilité et ta réactivité dans tous nos échanges. Par ailleurs, je te remercie pour ton travail de sensibilisation au sujet de l'éco-anxiété au sein de notre société, qui apporte des explications bienvenues à de nombreux « éco-anxieux ».

Au Professeur Bruno Falissard. Merci d'avoir accepté de juger mon travail et d'apporter votre regard de psychiatre à celui-ci. Veuillez croire en ma sincère gratitude.

A la Docteure Stéphanie Larramendy. Je vous remercie d'avoir accepté de juger mon travail avec entrain.

Au Docteur Philippe Boudes. Je vous remercie de porter votre regard sur ce travail, et d'enrichir ce jury de thèse d'une interdisciplinarité que ce type de sujet requiert. Merci d'avoir accepté de juger ce travail avec enthousiasme.

Au Docteur Clément Le Glatin. Je te remercie très sincèrement pour ton entrain dans nos discussions sur ce sujet et bien d'autres, pour ton précieux éclairage méthodologique à de nombreux moments, et ton attention à me faire entrer en réflexion sur mon travail. Aux lumières dans le brouillard.

Aux psychologues Anne Jacob et Hélène Jalin. Anne, je te remercie de m'avoir fait regarder de plus près ma propre expérience. Je te suis très reconnaissante pour tes relectures et retours sur mon travail à différents stades, pour tes explications méthodologiques. Hélène, je te remercie d'avoir partagé avec moi ton beau travail et tes belles réflexions sur le sujet de l'éco-anxiété que j'ai hâte de voir publié ! Un grand merci aussi pour ta relecture. Anne et Hélène, à notre amitié et à nos nombreux échanges, passés, en cours et à venir sur ce sujet et d'autres.

A la psychothérapeute Charline Schmerber. Merci pour nos échanges sur le sujet et ton implication pour le faire connaître et le prendre en charge.

A tous les médecins formidables qui m'ont tant appris au cours de ces années d'internat, avec bienveillance et confiance. Aux Docteur.e.s Valais, Bodéré, Harbonnier. Vartanian, Pomier.

Je vous remercie du temps que vous m'avez accordé pour m'enseigner ce beau métier qu'est la médecine générale, pour partager avec moi vos connaissances et savoirs.

A la formidable équipe de l'IREPS 44. Un grand merci pour votre chaleureux accueil pour ces quelques mois passés avec vous. Un stage pas comme les autres qui m'a tant apporté, et dont je retire, parmi bien d'autres choses, une nouvelle paire de lunettes qui pose sur mon métier et la santé un regard différent. Monture rose à paillettes bien sûr.

A celles et ceux qui ont accepté de partager leur riche expérience et qui ont permis à ce travail d'exister. Je vous remercie d'avoir partagé avec moi vos récits, sans quoi ce travail n'aurait jamais pu voir le jour. J'ai souvent été touchée par vos mots, vos émotions, vos réflexions plus que nécessaires et vos révoltes aussi. Merci pour votre confiance.

A Ex-Ruade/Meetup Collapsologie et Resilience, Youth For Climate et Extinction Rebellion Nantes pour avoir diffusé mon email de recrutement.

A Ly Lan Dill, merci pour la traduction.

Remerciements personnels

A Vincent, pour tout ce qui ne s'écrit pas, et que quelques mots seraient bien trop pâles pour dire, si tant est qu'ils existent. Aux battements d'ailes des oiseaux libres.

A ma famille. A mes parents, parce qu'on marche sereinement sur un fil lorsqu'on est considéré d'un regard confiant. Merci pour tout, votre amour, votre aide, votre ouverture d'esprit, votre disponibilité, ... et la BU 4 étoiles calme et tout confort de ce début 2021. Merci pour l'ultime relecture orthographique. A mes sœurs, pour nos partages et nos belles discussions. Vous êtes les meilleures sœurs du monde ;) . A mes grands-parents.

A mes amies de toujours, Hélène, Charlotte, Charlotte, Marion, Mélanie, que j'aime que nos chemins ne cessent de se retrouver au fil du temps. Aux weekends, aux appels, aux soirées, aux discussions sans filtres et aux tourbillons ;)

A Manon, pour tous ces liens qui se tissent entre nous, pour notre belle amitié, nos discussions sur tant de sujets sérieux ou non, nos aventures écossaises, ou à vélo. Et à Igor, pour ta grande carrière d'animateur radio.

A Lise, pour ton titre de supportrice de la première heure ! Quelle chance j'ai eu de t'avoir comme coloc pour mes 2 premières années de fac. Merci de les avoir rendues plus douces, de m'avoir apporté du soutien pour survivre à la première année (peut-être aussi à la deuxième ;))

A Erwan, pour nos passionnantes discussions, médicales ou autres.

A Morgane, Clarisse, Brendan, Bruno, Mael, Manu, Quentin, Antoine, Rodi, Alice, Juliette, Alice ... A tous les bons moments que nous avons passés ensemble pendant l'externat. A nos folles vacances depuis. Aux randonnées Corses et au refuge improbable, aux belles plages au soleil, aux cochons furieux mangeurs de tartes encore fumantes. Aux batailles de boule de neige et autres joies du ski, aux jeux de société et aux traquenards de 18h de Bruno. Et surtout, aux soirées et vacances à venir.

A Cécile, pour la joyeuse simplicité de nos échanges. Avec toi comme guide, je vais finir par aimer Paris ;)

To FRITES, Reyes, Itzi, Germana, Iris, Clara; I'm so pleased to have met you, and to have shared so many crazy and good times with you in Cardiff.

Aux formidables internes rencontrés ces dernières années.

A l'équipe de La Roche sur Yon, d'avoir transformé un semestre aux urgences en une joyeuse effervescence, à Valou, Orane, Clara, Cécile, Coline, Marjo, Pierre, Thibaut, Zoé, Astrid, Audrey, JB, Anais, Mathilde, François, Romain, Béné, Lise, Ulysse, Robert, ... à nos dons créatifs, au mariage improbable, au plus beau mur d'internat de France.

A la team géria de saint Nazaire, à Angèle, Violaine, Anne-so, Cécilia, Lucie, Augustin, Valou, à la twingo, et aux belles plages de la côte.

Aux sablais.es, Marie, Alizée, Inès, Marie, Vivien, Will, Greg, Mélissa, Thomas, Sofiane, Philo, Sarah, Gwen, à tous les bons moments de ce semestre, au koh-lanta et aux sardines, à Noirmout' (sans rancune).

A mes supers-colocs, Léa et Anne, pour tous les bons moments, la cuisine aux petits oignons, mais surtout au curry, le soutien et les debrief de fin de journée, et au plus beau balcon de Nantes. J'ai beaucoup aimé vivre avec vous. Léa, je te suivrais toujours au sommet de la montagne, mais plus jamais sans lampe frontale ;) Merci de toujours me hisser plus haut, avec force et confiance. J'aime quand tu me partages ton enthousiasme. Anne, j'adore quand tu m'inspires le pas de côté, avec ton regard sur l'existence, tes solutions inespérées et ta philosophie de vie. Tous tes choix sont bons.

A Clara, que ton rire résonne toujours, aussi indélébile qu'une tâche de café sur une blouse bien trop blanche. Quelle chance j'ai de ne cesser de découvrir tes multiples talents. Je persiste à croire que nos fausses notes sonnent juste ensemble dans l'atmosphère du De Dannan. A notre amitié renversante, à la fondue au bois qui n'en est que meilleure. Elle porte en elle le goût de la montagne.

A la coloc de Coquebert de Neuville, à Benji, Antoine, Robi, et toute l'équipe de Naoned, aux belles années insouciantes, folles et douces.

A Valou, pour tes grandes qualités de padificateur et ton efficacité sereine à mettre en actions des discussions passionnantes, pour tes justes réflexions sur notre société, et ta force tranquille.

A Alio, Elliott, Gaet, Jojo, Hélène, Valou, Izu, Yann, Arthur et aux futurs concrutopiques désirables, nécessaires et possibles, aux échanges qui remuent, aux changements qui commencent d'abord dedans, aux lendemains qui chantent et aux aujourd'hui qui bruissent.

Choix de l'écriture inclusive

Cette thèse a été entièrement écrite en écriture inclusive.

L'écriture inclusive désigne l'ensemble des attentions graphiques et syntaxiques qui permettent d'assurer une égalité de représentation des genres féminins et masculins.

Ce choix est motivé, entre autres, par la participation majoritaire des femmes dans l'échantillon dont nous avons recueilli la parole.

Le Haut Conseil à l'Egalité entre les Femmes et les Hommes appuie l'importance du langage et de son impact sur les constructions mentales et les représentations sociales de chaque sujet parlant. Cette modalité d'écriture permet que les femmes et les hommes soient inclus.e.s, se sentent représenté.e.s, et s'identifient. Dans notre cas, il s'agit de participant.e.s, éco-anxieux.ses, soignant.e.s, lecteurs.trices.

Les recommandations de ce Haut Conseil ont été suivies, en particulier les conventions d'écriture suivantes (2) :

- Accorder les noms de métiers, titres, grades et fonctions.
 - o *Par exemple : Madame la Docteure.*
- User du féminin et du masculin dans les messages adressés à tous et toutes :
 - o Utiliser les mots et/ou adjectifs au féminin et au masculin, par ordre alphabétique dans la mesure du possible.
Par exemple, dire : les femmes et les hommes.
 - o Usage du point : Le point peut être utilisé alternativement en composant le mot comme suit : racine du mot + suffixe masculin + point + suffixe féminin.
Le point a l'avantage d'être peu visible pour ne pas gêner la lecture, de faciliter l'écriture sur un clavier informatique et d'éviter toute connotation négative
Par exemple, « la.le » scientifique ; les chercheur.e.s.

Table des matières

Partie 1 : Introduction.....	17
Préambule.....	17
I.Eléments de contexte des changements environnementaux	19
II.Changements environnementaux et santé	29
III.Caracteriser les affects en lien avec les changements environnementaux	37
Partie 2 : Etude.....	49
I.Justificatif de l'étude.....	49
II.Matériel et Méthode	51
1. Objectifs et design	51
2. Population étudiée	51
3. Critère d'évaluation principal.....	53
4. Procédure de recueil des données.....	53
5. Entretiens semi directifs et guide d'entretien	55
6. Méthodologie de création du guide d'entretien.....	56
7. Analyse des données	58
8. Aspect réglementaire et éthique	61
III.Résultats	63
1. Déroulement de l'étude	63
2. Caractéristiques des participant.e.s	64
3. Résultats de l'analyse thématique de contenu	65
1.Représentation des changements environnementaux globaux	69
2.La prise de conscience, un cheminement progressif	73
3.Une prise de conscience – Des affects et émotions.....	81
4.L'apparition d'un sentiment d'impuissance	99
5.Exclusion : Se sentir en minorité, en marge de la société	105
6.Quête de sens.....	111

7.Faire face : des stratégies de coping	125
8.Vers une nouvelle identité, en marge	135
IV.Discussion	137
1. Principaux résultats	137
2. Validité de l'étude	137
3. Parallèle avec les descriptions de la solastalgie et de l'éco-anxiété.....	146
4. Apports de cette étude	151
V.Conclusion.....	163
Annexes.....	165
Annexe 1. Mécanismes des changements environnementaux liés à l'effet de serre	165
Annexe 2. Illustrations de quelques effets des changements environnementaux	169
Annexe 3. Scénarios futurs pour le climat.....	173
Annexe 4. Environmental Distress Scale – Higginbotham (67).....	177
Annexe 5. Email de recrutement	183
Annexe 6. Note d'information à l'attention des participant.e.s	185
Annexe 7. Guide d'entretien initial et ses modifications en cours d'étude	187
Annexe 8. Organisation des entretiens	192
Annexe 9. Echelle de mesure de l'éco-anxiété, Clayton et Karazsia (108).....	193
Bibliographie.....	195

Figures

Figure 1 : Concentrations moyennes mondiales de gaz à effet de serre	21
Figure 2 : Etat actuel des variables de contrôle des limites planétaires	23
Figure 3 : Déciles de revenus au niveau mondial et émissions dues au mode de consommation correspondantes	24
Figure 4 : La théorie du Donut, Kate Raworth	25
Figure 5 : Evolution du bilan radiatif de la terre ou forçage radiatif en W/m ² sur la période 1850-2250 selon les différents scénarii d'émissions de gaz à effet de serre	27
Figure 6 : Propositions de la WONCA.....	30
Figure 7 : Déterminants de santé.....	32
Figure 8 : Arbre thématique, Vécu des changements environnementaux globaux	67
Figure 9 : Emotions et sentiments associés à l'éco-anxiété, Pihkala	148
Figure 10: Les différentes composantes de l'effet de serre	165
Figure 11 : Total annuel d'émissions de gaz à effet de serre d'origine anthropique, par gaz, 1970-2010	166
Figure 12 : La courbe de Keeling	167
Figure 13 : Emission mondiale de CO ₂ d'origine anthropique	167
Figure 14 : Moyenne mondiale d'anomalie de température comparé à la période 1961-90 .	169
Figure 15: Anomalie de la température moyenne de l'air, en surface, par rapport à la normale de référence (moyenne de l'indicateur sur la période 1961-1990 soit 11.8°C).....	170
Figure 16 : Vagues de chaleur et canicules observées en France métropolitaine depuis 1947	170
Figure 17: c/ Evolution de la surface des glaces entre 1900 et 2020, d/ Evolution du niveau de la mer.....	171
Figure 18 : Scénarios climatiques associés au RCP	173
Figure 19 : Les cinq SSP types, répartition selon le défi socio-économique pour l'adaptation et pour l'atténuation d'après A Nigell et al.	175
Figure 20 : Relation entre RCP et SSP selon T. Kram.....	176

Tableaux

Tableau 1 : Récapitulatif des coûts d'adaptation en fonction des scénarii.....	33
Tableau 2 : Justificatif du guide d'entretien.....	57
Tableau 3 : Illustration des étapes par entretien de l'analyse	59
Tableau 4 : Caractéristiques des participant.e.s	65
Tableau 5 : Modifications successives du guide d'entretien au fur et à mesure de l'étude ...	191
Tableau 6 : Date, lieu et durée des entretiens.....	192

Glossaire

AMA Association Médicale Mondiale

APA American Psychological Association

CCNUCC Convention Cadre des Nations Unies sur les Changements Climatiques

CNIL Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés

CO2 Dioxyde de Carbone

COP Conférence des Parties

CREDOC Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de vies

DSM Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux

GIEC Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat

GINKS : Green Inclination No Kids

ESPT Etat de Stress Post Traumatique

IFOP Institut Français d'Opinion Publique

IPCC Intergovernmental Panel on Climate Change

IRSN Institut de Radioprotection et de Sûreté Nucléaire

OIT Organisation Internationale du Travail

OMM Organisation Météorologique Mondiale

OMS Organisation Mondiale de la Santé

ONU Organisation des Nations Unies

OXFAM Oxford Committee for Relief Famine

PIB Produit Intérieur Brut

PNUE Programme des Nations Unies pour l'environnement

QCM Questionnaire à Choix Multiples

RCP Representative Concentration Pathway

SSP Shared Socioeconomic Pathways (scenarios socioéconomiques)

WONCA World Organization of Family Doctors

Partie 1 : Introduction

Préambule

Février 2019, Centre hospitalier des Sables d'Olonne.

Je cherche la patiente qui a pris rendez-vous pour son suivi gynécologique. Absorbée dans ses pensées, assise dans la mauvaise salle d'attente, je fais plusieurs fois le tour des différents couloirs avant qu'elle ne se manifeste, confuse. Elle me suit et s'assoit dans le petit bureau, non pas face à moi, mais tournée vers le mur, le regard perdu dans ses réflexions.

Je m'interroge intérieurement sur son attitude et ce qui pourrait l'expliquer. Il m'est alors impossible de débiter cette consultation de gynécologie comme si de rien n'était. Je lui fais part de mes inquiétudes à son sujet, et l'interroge sur son état. Sa langue se délie petit à petit : le climat, la planète que l'humain détruit, la société qui ne réagit pas, son travail qui n'a plus de sens, les autres qui ne la comprennent pas, ses insomnies à y réfléchir et son médecin qui lui a prescrit des antidépresseurs : « mais je ne suis pas déprimée moi ». Ses paroles emplissent la pièce et entre en résonance avec mes pensées : flashes de la balade d'il y a une semaine parmi les déchets rejetés par l'océan sur la plage, par plus de 20° en février ; souvenirs de lectures d'articles sur le climat et de petits gestes pour faire attention à l'environnement. Déstabilisée par l'absence totale de repères médicaux pour faire face à ce type de tableau, j'improvise. Principalement, j'écoute.

Je viens ici de rencontrer ma première patiente « éco-anxieuse », bien qu'il me faille de nombreux mois pour lui attribuer ce mot. De cette rencontre de soin découle de nombreuses interrogations et je décide d'inscrire mon travail de thèse en lien. Après des difficultés à trouver un médecin qui souhaite diriger une étude sur ce sujet, je me mets en relation avec la Dre Desbiolles, pionnière à s'interroger au sujet en France et à le démocratiser, qui accepte avec engouement de diriger ce travail.

I. ELEMENTS DE CONTEXTE DES CHANGEMENTS ENVIRONNEMENTAUX

Les rapports de nombreux scientifiques, notamment le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) font désormais consensus au sujet des changements environnementaux. Le réchauffement climatique est bien connu, dont une grande partie peut être attribuée aux activités humaines. A ce titre, les conclusions des chercheur.se.s sont de plus en plus alarmantes concernant l'augmentation des modifications climatiques et ses conséquences pour les écosystèmes et l'Humanité : hausse des températures, élévation du niveau de la mer et acidification des océans, perte de biodiversité, augmentation du nombre d'événements météorologiques extrêmes, raréfaction des ressources en eau douce... (3)

Ces changements sont de mieux en mieux décrits et compris, ainsi que leurs impacts sur la santé et les sociétés humaines. Ces différentes données permettent aux sciences du climat et de la vie de faire des projections sur les conséquences et évolutions possibles des changements environnementaux dans le futur. Ces connaissances sont de plus en plus médiatisées et connues du grand public, notamment en ce qui concerne le changement climatique.

1. GIEC

Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), de l'anglais Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) a été créé en 1988. Il dépend de l'Organisation Météorologique Mondiale (OMM) et du Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE). Il est l'organe international chargé d'analyser scientifiquement les changements climatiques. Il est constitué de trois groupes de travail :

- Science du climat ;
- Conséquences, Adaptation et Vulnérabilité ;
- Atténuation du changement climatique.

Le GIEC est composé de chercheur.se.s du monde entier dont le rôle consiste à produire régulièrement des rapports actualisés sur le climat et ses évolutions possibles à destination des gouvernements, à partir des milliers de publications scientifiques existantes. Ces rapports visent notamment à aider les gouvernements à développer des politiques en faveur du climat (4). Les rapports sont de plus en plus alarmants concernant l'impact des changements climatiques sur la prospérité de l'humanité (3).

2. Le climat et ses dérèglements

Le *climat* désigne la distribution statistique des paramètres météorologiques dans une région donnée, sur une période temporelle longue - au moins trente ans. Le climat ne doit pas être confondu avec la *météorologie* qui étudie et prévoit la situation atmosphérique dans un certain lieu et à une certaine date, par exemple celle d'une ville pendant quelques jours (5).

- Les dérèglements climatiques

En 1992, l'ONU (Organisation des Nations Unies), dans le cadre de la CCNUCC (Convention Cadre des Nations Unies sur les Changements Climatiques) a défini les changements climatiques comme « *des changements qui sont attribués directement ou indirectement à une activité humaine altérant la composition de l'atmosphère mondiale et qui viennent s'ajouter à la variabilité naturelle du climat observée au cours de périodes comparables.* » (6).

- La variabilité interne du climat

Le climat présente une variabilité naturelle. Celle-ci est relative à des facteurs internes tels que le phénomène El Niño qui correspond aux changements dans la circulation océanique et atmosphérique au niveau du Pacifique équatorial, affectant les températures de la mer et la circulation atmosphérique, lesquelles influencent à leur tour la température et les précipitations tant régionalement qu'au niveau mondial.

La variabilité naturelle du climat est également influencée par la superficie de neige et de glace à l'échelle de la planète, l'activité volcanique, les variations de l'énergie solaire reçue par la terre dues à l'activité solaire ou encore au changement de l'orbite terrestre (5).

- La variabilité externe du climat

A cette variabilité interne du climat, s'ajoute une variabilité externe, directement liée aux activités humaines, ou anthropiques.

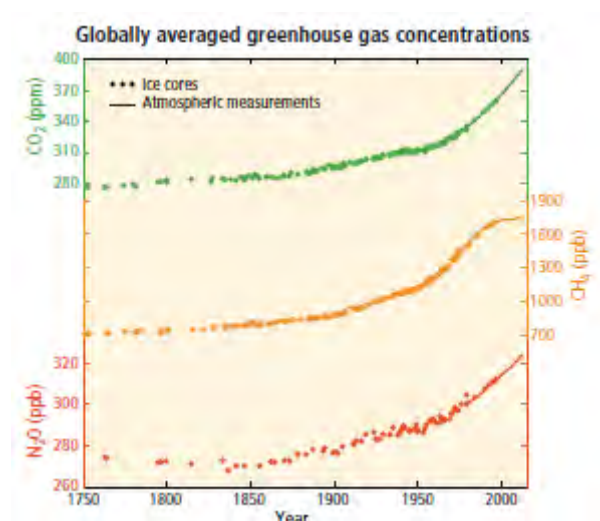
Les facteurs anthropiques désignent les émissions de gaz à effet de serre relatives aux activités humaines, dans les secteurs comme l'énergie, l'industrie, les transports ou l'agriculture. Il s'agit aussi des modifications d'utilisation des sols, par la déforestation, l'agriculture ou l'urbanisation. Celles-ci affectent par exemple leur capacité à rafraîchir et retenir l'eau ou à absorber certains gaz à effet de serre (5).

La probabilité que l'impact des facteurs naturels sur le réchauffement climatique soit bien moins important que l'impact anthropique est extrêmement forte, selon le rapport du GIEC de 2014 (7).

- Mécanismes des changements climatiques : le cas de l'effet de serre

De nombreux mécanismes des changements climatiques sont de mieux en mieux documentés. L'un des principaux, l'effet de serre, est un phénomène terrestre naturel empêchant la planète de se refroidir en piégeant l'énergie. Il a été mis en évidence au XIX^{ème} siècle. L'augmentation de la concentration des gaz à effet de serre présents dans l'atmosphère due aux activités humaines entraîne une majoration de cet effet de serre naturel, et par conséquent participe du réchauffement climatique. L'augmentation des émissions de ces gaz (Figure 1), dont le dioxyde de carbone (CO₂) en lien avec les activités humaines est connue depuis de nombreuses années (8) (Voir Annexe 1. Mécanismes des changements environnementaux liés à l'effet de serre).

Figure 1 : Concentrations moyennes mondiales de gaz à effet de serre (Source : IPCC 2014)



Ce graphique représente les mesures de gaz à effet de serre dans les carottes de glace, puis dans l'atmosphère. Ces émissions sont en augmentation, surtout à partir des années 1950 (9).

- L'Anthropocène

Les analyses des échantillons de glace des calottes glaciaires datées du 18^{ème} siècle jusqu'à ce jour montrent une élévation importante de la concentration de dioxyde de carbone et de méthane en lien avec les activités humaines par rapport aux glaces antérieures (10).

Le terme *Anthropocène* a été donc proposé pour définir une nouvelle ère géologique, dont la date de début exacte, estimée aux alentours du 18^{ème} siècle est encore débattue dans la communauté scientifique. Cette nouvelle ère se caractérise par l'influence majeure des activités humaines sur le climat et l'écosystème terrestre, les faisant dévier de leur évolution naturelle (10).

3. Des changements climatiques inscrits au sein d'un changement plus global

L'expression « changement climatique » est de plus en plus utilisée dans le langage courant. Les termes « changements environnementaux globaux », de l'anglais « global change », apparus à la fin des années 1980, invitent quant à eux à ne pas réduire l'ensemble des changements imputables aux activités humaines au seul changement climatique. Ils insistent sur une approche plus systémique englobant l'ensemble des changements causés aux écosystèmes et paramètres du système terre par l'anthropisation.

C'est pourquoi nous utiliserons le terme de « changements environnementaux globaux » dans la suite de ce travail afin de faire référence aux changements environnementaux dans leur globalité et non seulement au changement climatique.

4. Les limites de la planète

Des processus biophysiques, dont le changement climatique, régulent la stabilité du système terrestre et permettent à l'humanité de se développer et de prospérer. Ces processus sont le changement climatique, la perte de biodiversité, la diminution de l'ozone, la perturbation des cycles de l'azote et du phosphore, l'acidification des océans, l'utilisation mondiale d'eau douce, les changements d'utilisation des sols, la concentration en aérosols atmosphériques (pollution de l'air), la présence d'entités nouvelles à la surface du globe (comme les métaux lourds ou d'autres sources de pollution comme les polluants organiques persistants) (11).

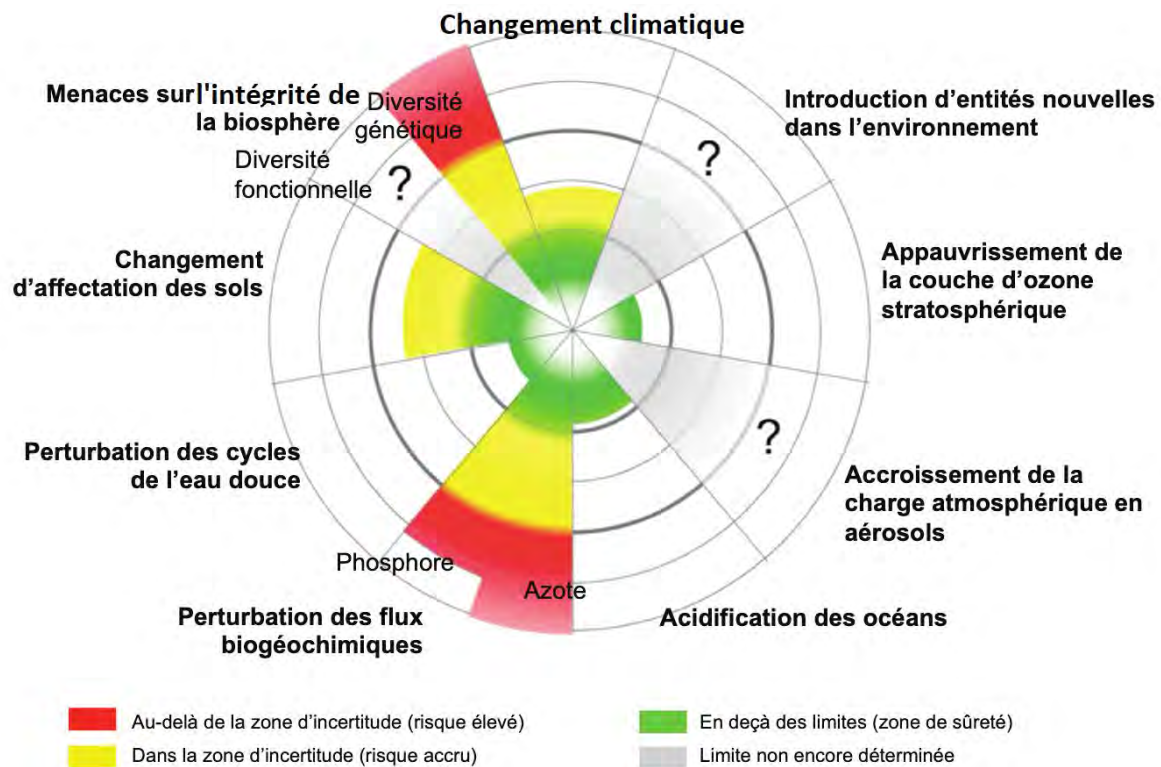
En 2009, une équipe de chercheur.se.s a défini 9 « limites planétaires », de l'anglais « Planetary Boundaries » (12). Ces limites sont celles des processus biophysiques cités ci-dessus. Un dépassement de ces limites par l'humanité risque de compromettre les conditions favorables dans lesquelles elle a évolué.

En 2015, 4 des 9 frontières avaient déjà été franchies (Figure 2) (11) :

- le changement climatique,

- la perte de biodiversité,
- les cycles de l'azote et du phosphore,
- le changement d'utilisation des sols (déforestation).

Figure 2 : Etat actuel des variables de contrôle des limites planétaires (Source : Steffen et al)



Le dépassement de certaines limites et la perturbation de ces processus dus aux activités humaines pourraient, à terme, modifier le système planétaire au point de compromettre la prospérité et le bien-être de l'humanité. Le changement climatique et l'intégrité de la biosphère apparaissent jusqu'ici comme des processus fondamentaux pour l'équilibre du système terrestre, des êtres humains et des autres vivants (11).

Or l'ensemble de ces processus biophysiques est soumis à des modifications rapides et interdépendantes qui impliquent des possibilités d'emballements et de points de bascule (13) (13,14), accélérant leurs effets et dommages.

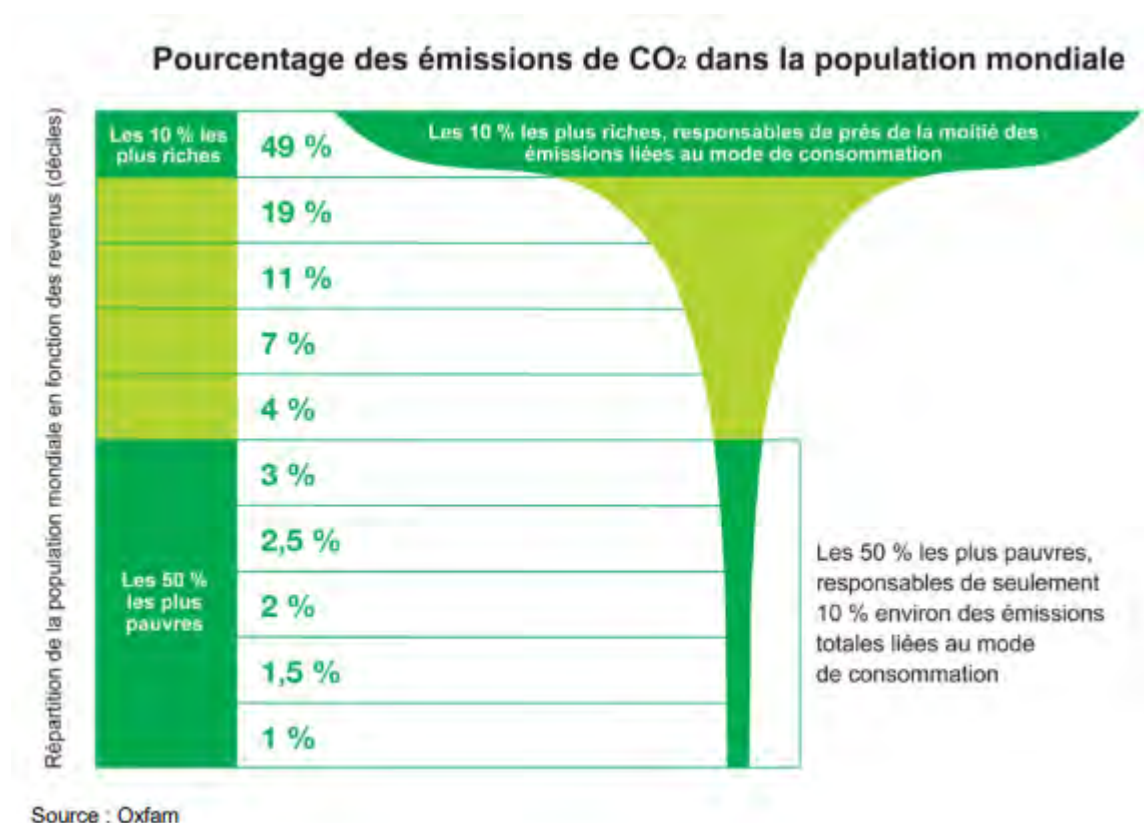
5. Changement environnementaux globaux et inégalités sociales

La moitié la plus pauvre de la population – environ 3,5 milliards de personnes – est responsable de seulement 10 % environ des émissions de CO2 mondiales totales dues à la consommation individuelle, alors qu'elle vit dans les pays les plus vulnérables au changement climatique.

En revanche, 50 % de ces émissions sont imputables aux 10 % des habitant.e.s de la planète les plus riches, dont l’empreinte carbone est en moyenne 11 fois plus élevée que celle de la moitié de la population la plus pauvre et 60 fois plus élevée que celle des 10 % les plus pauvres (Figure 3) (15).

On estime que les 1 % les plus riches du monde ont une empreinte carbone moyenne 175 fois supérieure à celle des 10 % les plus pauvres (15).

Figure 3 : Déciles de revenus au niveau mondial et émissions dues au mode de consommation correspondantes (Source : Oxfam)



A partir de 2012, l’économiste Kate Raworth élabore la théorie du Donut (Figure 4) (16).

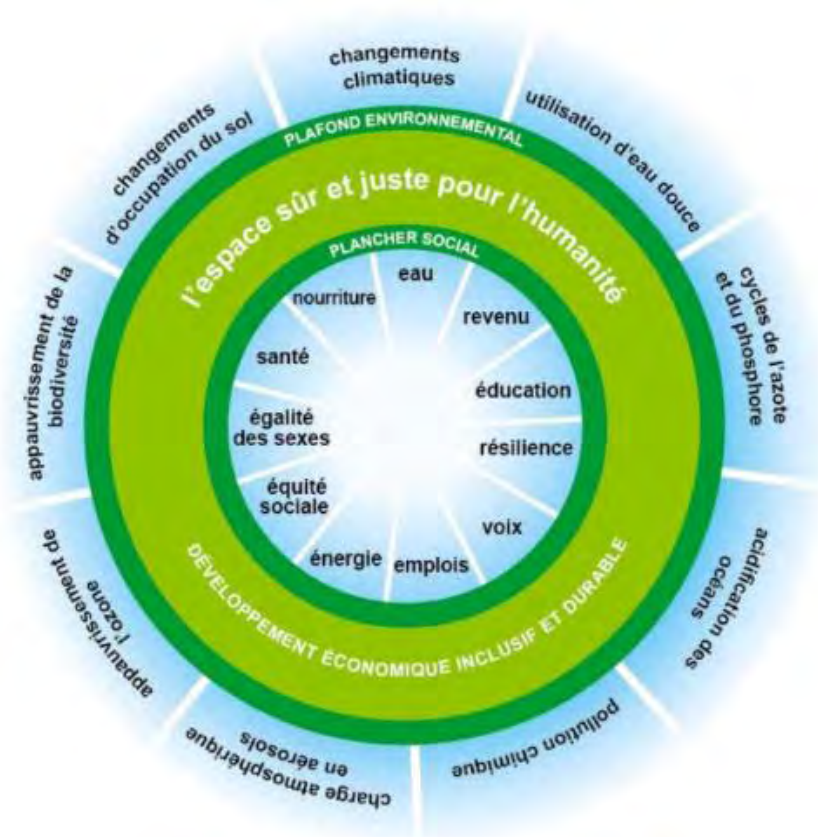
Le Donut représente l’espace juste et sûr dans lequel l’humanité peut prospérer. Il est circonscrit à l’extérieur par un plafond environnemental, et à l’intérieur par le plancher social.

Dans le trou au centre du Donut, se situent les personnes n’ayant accès à aucune ressource. Elles se trouvent dans une situation ne leur permettant pas d’assurer leurs besoins vitaux essentiels : accès à la nourriture, eau potable, santé, éducation, emploi, revenu, égalité des sexes, voix politique...

Le cercle intérieur, le « plancher social », constitue le socle minimal pour assurer l'épanouissement de chacune et chacun. 11 objectifs sociétaux sont définis par l'auteure pour assurer une justice sociale, dont l'accès à la nourriture, à l'eau potable, à la santé, à l'éducation, à un revenu, à l'égalité des sexes, à une voix politique, ...

Cet épanouissement ne peut dépasser le cercle extérieur qui correspond au respect des limites planétaires (16).

Figure 4 : La théorie du Donut, Kate Raworth (Source : Oxfam)



6. Conséquences des changements environnementaux globaux

De nombreuses conséquences des changements environnementaux globaux sont connues et décrites. (Voir Annexe 2. Illustrations de quelques effets des changements environnementaux)

- Dérèglement climatique

Entre 1880 et 2012, la température moyenne de surface (terrestre et océanique), s'est réchauffée de 0.85°C en moyenne.

Chacune des trois dernières décennies a été successivement plus chaude à la surface de la Terre que toutes les décennies précédentes depuis 1850, avec une tendance d'augmentation d'environ 0.18°C par décennie (17).

- Montée des eaux

Sur la période 1901-2010, le niveau de la mer a augmenté de 0.19m, le taux d'élévation le plus élevé depuis 2000 ans.

- Catastrophes naturelles

Les événements météorologiques extrêmes tels que les tempêtes ou les inondations sont plus sévères et fréquents (7).

La science de l'attribution permet aujourd'hui de détecter l'influence des changements climatiques dans les événements météorologiques extrêmes les plus violents. Elle utilise des modèles permettant de comparer les mesures physiques actuelles à celle d'un monde témoin qui n'aurait pas ou peu émis de gaz à effet de serre.

- La sixième extinction de masse

Sur le plan de l'érosion de la biodiversité, un grand nombre d'espèces sont menacées d'extinction en raison de l'activité humaine (18).

- Migrations climatiques

Les changements environnementaux globaux vont induire au moins tout au long du siècle des modifications telles qu'elles pourront être en partie responsables de déplacements de populations, estimés à 250 millions de nouveaux.elles déplacé.e.s en 2050 selon le Haut-commissaire adjoint de l'ONU pour les réfugiés (19), d'insécurité alimentaire, de violences, de conflits, de pertes économiques et agricoles. De nombreux pays seront affectés, pas seulement ceux touchés par des sécheresses (20) (3).

7. Scénarii futurs pour le climat

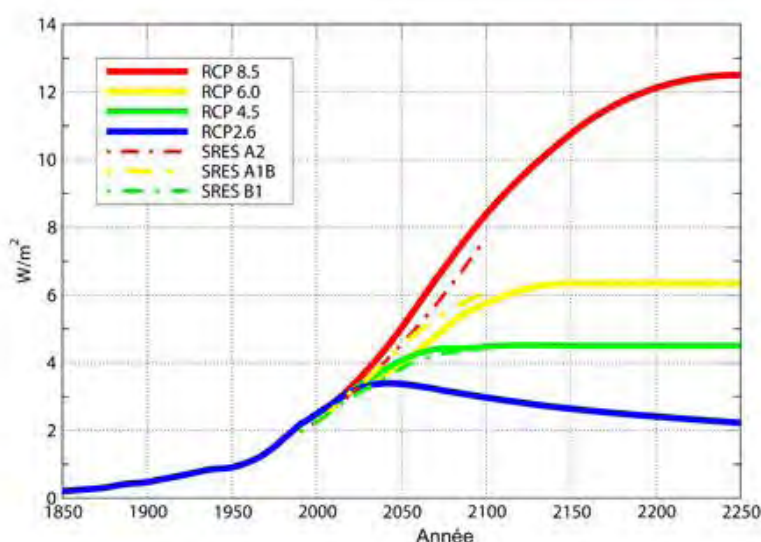
Le GIEC émet régulièrement des simulations climatiques prospectives en s'appuyant sur les données issues de la science du climat.

Plusieurs scénarii d'émissions de gaz à effet de serre sont modélisés, en fonction de différentes évolutions possibles selon le contexte international et les décisions des Etats. Ces scénarii intègrent des hypothèses et variables sur les développements socio-économiques et

technologiques futurs, et modélisent différents niveaux d'efforts soutenus par les sociétés humaines pour diminuer leurs émissions de gaz à effet de serre (21).

Les scénarii d'émissions de gaz à effet de serre permettent de modéliser des scénarii de forçage radiatif ou RCP (Representative Concentration Pathways) (Figure 5) (21). Le forçage radiatif est la différence d'énergie entre celle reçue (le rayonnement solaire entrant) et celle émise (les émissions infrarouges sortant de l'atmosphère). Il dépend de la composition de l'atmosphère en gaz à effet de serre et de leur quantité respective. (Voir Annexe 1. Mécanismes des changements environnementaux liés à l'effet de serre)

Figure 5 : Evolution du bilan radiatif de la terre ou forçage radiatif en W/m² sur la période 1850-2250 selon les différents scénarii d'émissions de gaz à effet de serre (Source : Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie)



Après 2006, les traits continus correspondent aux nouveaux scénarios dits RCP (Representative Concentration Pathways) et les traits pointillés aux scénarios des rapports 2001 et 2007 du GIEC.

Ces scénarii de forçages radiatifs sont associés à des projections climatiques, allant jusqu'à +4°C en 2100, et une élévation d'un mètre du niveau de la mer pour le scénario le plus pessimiste (RCP 8.5) (Voir Annexe 3. Scénarios futurs pour le climat).

Des incertitudes demeurent en particulier sur les possibilités de points de bascule et d'emballements, ainsi que sur l'évolution des activités humaines et les décisions des sociétés dans les années à venir.

Lors de la Conférence des Parties (COP 25) de décembre 2019, le secrétaire des Nations Unies a déclaré à la cérémonie d'ouverture qu'au rythme actuel des émissions de gaz à effet de serre, le réchauffement climatique atteindrait entre 3.4 et 3.9°C à la fin du siècle. Des accords plus ambitieux que ceux de Paris (COP 21) sont nécessaires, alors que de nombreux pays ne respectent déjà pas leurs engagements pris lors des Accords de Paris en 2016 (22).

Des scientifiques alertent sur l'importance et l'urgence du problème : *“A warming of +2°C is viewed as “an upper limit beyond which the risks of grave damage to ecosystems, and of non-linear responses, are expected to increase rapidly”* (« Un réchauffement de + 2 ° C est considéré comme «une limite supérieure au-delà de laquelle les risques de graves dommages aux écosystèmes, et de réponses non linéaires, devraient augmenter rapidement ») (Rijsberman, F. R.; Swart, R., 1990) (23).

D'après le rapport 2019 du Compte à rebours du Lancet (Lancet Countdown), *« les progrès restent cependant insuffisants, et malgré une amorce de la transition décrite, les indicateurs évoquent un monde aux prises avec un réchauffement qui se produit plus rapidement que les gouvernements ne sont en mesure de réagir, ou ne sont disposés à le faire. »* (20).

II. CHANGEMENTS ENVIRONNEMENTAUX ET SANTE

Si les changements environnementaux globaux constituent la plus grande menace pour la santé globale du 21^{ème}, leur résolution constitue également la plus grande opportunité pour cette dernière (Lancet Countdown).

1. La Santé planétaire

A. Le concept de Santé planétaire

Les dérèglements environnementaux développés précédemment se répercutent sur la santé des populations. Un nouveau concept a été développé en 2015 par la Rockefeller Foundation et The Lancet : le concept de « santé planétaire », faisant référence à « la santé de la civilisation humaine et l'état des systèmes naturels dont elle dépend ». Ce concept s'appuie sur les principes de la définition de la santé selon l'OMS : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » (25), et l'inscrit en lien avec les déterminants de santé¹, mais aussi les limites planétaires. Ce nouveau courant permet de considérer la santé des populations humaines en interaction avec les écosystèmes dont elle dépend, et vise à penser les actions de santé dans ce nouveau cadre (27).

B. Un appel à l'action et à la prise en compte des changements environnementaux

Selon le rapport 2019 du Lancet, « *Répondre à ce défi (les changements environnementaux) sans précédent va nécessiter une réaction mondiale également sans précédent, nécessitant de nouvelles approches ambitieuses de l'élaboration des politiques, de la recherche et de l'activité commerciale. Il faudra compter sur la collaboration des 7,5 milliards de personnes actuellement en vie pour faire en sorte que la santé d'un enfant né aujourd'hui ne soit pas définie par le changement climatique.* » (24)p3.

En 2019, le United Nations Climate Summit, à New York, a décrit les changements climatiques comme le plus gros problème de notre temps, et l'Australian Medical Association a décrit les changements environnementaux comme une urgence sanitaire (28).

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) en 2016 (29), la World Organization of Family Doctors (WONCA) en 2019 (30) et l'Association Médicale Mondiale (AMM) en 2009 puis

¹ Les déterminants de santé sont des facteurs individuels, sociaux, économiques et environnementaux qui influent sur l'état de santé d'un individu (voir Figure 7) (26)

2017 (31) reconnaissent les conséquences des changements environnementaux liés aux activités humaines sur la santé. Ces organisations appellent à lutter au nom de la santé pour atténuer les effets des changements environnementaux. Elles notent les bienfaits pour la santé de mesures d'atténuation et d'adaptation. Ces différentes organisations appellent à l'action, tant des soignants que des gouvernements.

En France, le Collège de la Médecine Générale a relayé sur son site internet le 05 octobre 2019 l'appel de la WONCA : « Déclaration appelant les médecins généralistes du monde entier à agir en faveur de la santé planétaire » (Figure 6) (32).

Figure 6 : Propositions de la WONCA

Propositions de la WONCA : Que pouvez-vous faire en tant que médecin généraliste ?

- 1. Approfondissez vos connaissances** sur la santé planétaire : www.planetaryhealthalliance.org
- 2. Informez vos patients** que leur santé dépend en définitive de l'environnement, à la fois à l'échelle locale et mondiale. Il nous appartient à tous de prendre soin de nos systèmes naturels.
- 3. Répondez** aux défis sanitaires émergents causés par les changements environnementaux.
- 4. Préparez** votre lieu d'exercice professionnel à affronter de possibles catastrophes en évaluant et en planifiant la réponse à des menaces comme la chaleur extrême, les inondations ou les tempêtes.
- 5. Conseillez vos patients sur l'importance des cobénéfices** associés à leurs choix quotidiens, bénéfiques à la fois pour leur santé et leur environnement. À savoir : sur l'alimentation, les transports, les choix énergétiques, la santé reproductive, la connexion à la nature, l'atténuation de son impact environnemental personnel par d'autres moyens, l'engagement communautaire
- 6. Montrez l'exemple.** Intégrez les changements du quotidien cités ci-dessus dans votre propre vie afin d'inspirer les autres.
- 7. Prenez une part active** au plaidoyer pour des politiques de santé efficaces.
- 8. Rejoignez le groupe de travail** sur l'environnement de la WONCA.
- 9. Impliquez-vous** dans le groupe "professionnels de santé pour la santé planétaire" (Clinicians for Planetary Health : <https://planetaryhealthalliance.org/clinicians-for-planetary-health>),

2. Conséquences des changements environnementaux sur la santé

A. Une mortalité importante

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 23% des décès, soit 12.6 millions de morts par an dans le monde, seraient dus à des facteurs environnementaux modifiables (33).

Entre 2030 et 2050, on estime que les changements environnementaux vont entraîner environ 250 000 décès supplémentaires par an :

- 38 000 seront dus à l'exposition à la chaleur des personnes âgées,
- 48 000 à la diarrhée,
- 60 000 au paludisme,
- 95 000 à la sous-alimentation des enfants.

Il convient de noter que cette évaluation ne prend en compte qu'un faible nombre d'effets possibles des changements environnementaux sur la santé, et fait comme hypothèse la poursuite de la croissance économique et des progrès sanitaires (34).

Au regard de cette hypothèse pouvant conduire à une sous-évaluation, le nombre de décès supplémentaires estimés est à nuancer.

B. Des impacts multiples sur la santé

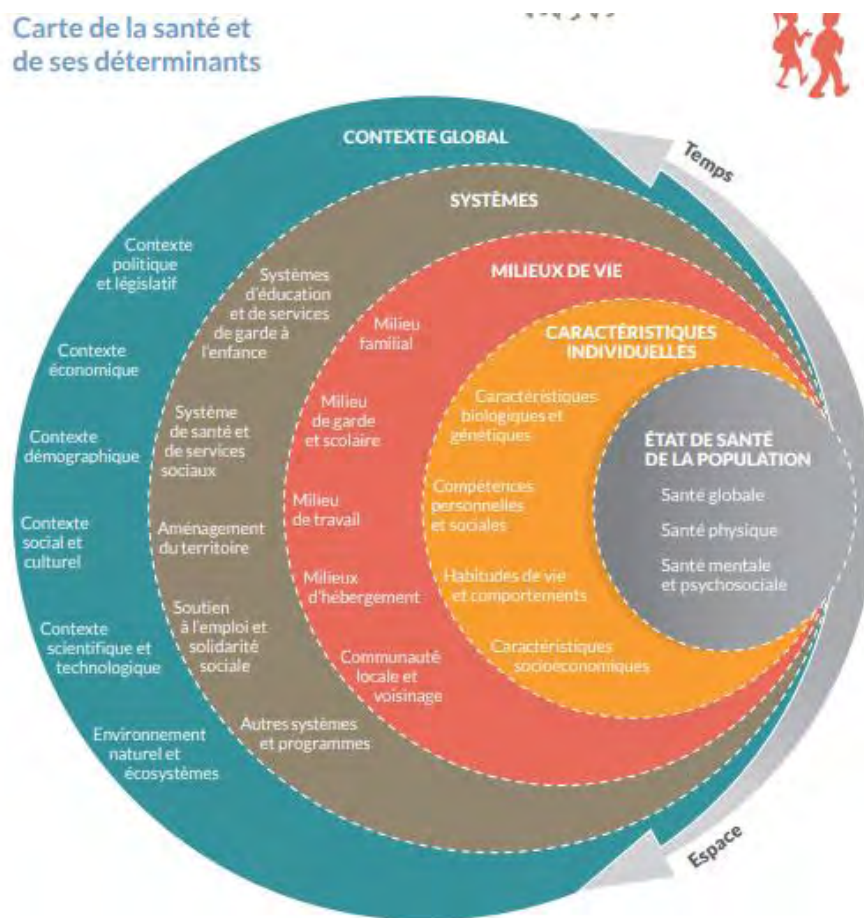
Les impacts sur la santé, dans sa globalité, des changements environnementaux sont multiples et complexes.

Les liens sont parfois évidents, tels que la déshydratation due à la chaleur extrême lors des épisodes de canicule. Dans d'autres cas, les liens entre changements environnementaux et santé sont plus indirectes et nécessitent une compréhension des phénomènes, de leurs intrications et de leurs implications. Ils requièrent de s'intéresser à l'état des écosystèmes permettant à l'humanité de vivre et aux déterminants de santé :

- L'état des écosystèmes peut être fragilisé par les activités humaines ou les changements climatiques en lien avec celles-ci. Cela peut compromettre l'accès des populations qui en dépendent, ou en font partie, à des ressources vitales telles qu'un air ou des eaux de qualité, disponibles en quantité suffisante et non pollué. Ces difficultés d'accès peuvent alors impacter leur santé (27). La modification des écosystèmes en lien avec les changements environnementaux peut entraîner l'émergence ou la réémergence de maladies, par une proximité nouvelle entre réservoirs ou modification de la répartition spatiotemporelle des vecteurs (35) comme l'a rappelé la crise liée au Sars-Cov-2. A ce titre, l'approche intersectorielle entre santé animale, humaine et végétale, nommée « One health », pour « Un monde, une santé », apparaît primordiale dans la lutte contre les pathogènes émergents (36).

- Les changements climatiques et leurs conséquences ont des répercussions sur de nombreux déterminants de santé (Figure 7) (26), par exemple :
 - o L'accès aux services de santé, mis en tension lors d'évènements météorologiques extrêmes (37) ;
 - o les systèmes alimentaires avec les difficultés d'accès à l'eau et à la nourriture, les pertes des rendements agricoles (38);
 - o les conditions sociales et économiques, en raison de conflits ou de migrations (39) (40) ...

Figure 7 : Déterminants de santé



La vulnérabilité des individus aux conséquences pour la santé des changements environnementaux est variable et dépend de plusieurs indicateurs, parmi lesquels :

- L'exposition des individus ou des populations aux impacts des changements environnementaux ;
- Leur sensibilité à ces impacts (selon leur état de santé, leurs capacités cognitives, leur âge, ...) ;

- La capacité d'adaptation des individus, des populations et des institutions (que l'on désigne aussi comme la capacité d'accommodation aux conséquences ou l'aptitude d'un système à bien gérer le changement) (41).

Il apparaît primordial que les actions en faveur de la santé dans le cadre des changements environnementaux ciblent non seulement les déterminants structurels de santé, c'est-à-dire liés au contexte socio-économique du pays : la gouvernance, les politiques macroéconomiques, les politiques sociales et publiques, la culture et les valeurs de la société, les revenus, l'éducation,... (42), mais s'intéressent aussi à l'état des écosystèmes : la biodiversité qui les compose et leur degré de stabilité. Un écosystème est dit sain quand l'ensemble des organismes vivants et des milieux inertes qui le compose, forme un système capable de résilience.

C. Un coût majeur

L'OMS estime que le coût des dommages directs pour la santé des changements environnementaux (en excluant des coûts dans des secteurs déterminants pour la santé tels que l'agriculture, l'eau et l'assainissement) se situerait entre 2 et 4 milliards de dollars (US\$) par an d'ici 2030 (34).

Selon Oxfam (Oxford Committee for Relief Famine), confédération de 20 organisations caritatives indépendantes à travers le monde, si le réchauffement climatique est de 3°, et non de 2° comme ceux politiquement annoncés lors des accords de Paris, cette différence de 1° de plus coûterait en 2050 au moins 790 milliards de dollars par an de coûts d'adaptation supplémentaire, soit 270 milliards de plus que dans un scénario à 2 °C, où les besoins d'adaptation sont déjà estimés à environ 520 milliards de dollars par an (Tableau 1).

Tableau 1 : Récapitulatif des coûts d'adaptation en fonction des scénarii

	Scénario +2°C	Scénario +3°C
Coûts d'adaptation en 2050 (en milliards de dollars US par an)	520	790
Préjudice économique des pays en développement (milliards de dollars US par an) d'ici 2050	1100	1 700

D'ici 2050, les pays en développement pourraient subir un préjudice économique de 1 700 milliards de dollars par an, soit 600 milliards de dollars de plus par an que l'estimation du préjudice économique dans un scénario à 2 °C. C'est quatre fois plus que l'aide octroyée en

2014 par les pays riches aux pays en développement, qui s'élevait à 135 milliards de dollars US (43). Les pays les plus pauvres, aux infrastructures plus fragiles sont les plus vulnérables aux changements environnementaux (20) (3).

D. Illustration par le cas des chaleurs extrêmes : des effets évidents aux conséquences plus indirectes

Selon Météo France, les canicules sont des épisodes prolongés de températures élevées sur le nycthémère. Des seuils de température et de durée définis par départements permettent de les identifier. Ces canicules ont des conséquences sur la santé des populations, liées aux effets de la chaleur extrême sur le corps humain (37). On estime à plus de 70 000 le nombre de décès supplémentaires attribuables à la chaleur extrême en Europe en 2003 (44), avec pour cause la déshydratation et le coup de chaleur, c'est-à-dire l'élévation de la température corporelle due à la chaleur ambiante (45).

En plus des effets dus à la chaleur, ces épisodes exposent les populations à des augmentations de concentration atmosphérique de polluants, comme l'ozone, dues à la température, majorant le risque de décompensation respiratoire (37). Des modifications climatiques telles qu'une augmentation des températures peuvent entraîner des pertes de rendements agricoles, ayant potentiellement des conséquences financières et risquant d'exposer les populations à une alimentation insuffisante par exemple. Les travailleuses et travailleurs en extérieur peuvent également être plus à risque. En 2030, en raison des niveaux élevés de chaleur, un rapport de l'Organisation Internationale du Travail (OIT) estime qu'environ 2,2% du nombre total d'heures de travail seront perdues en raison des niveaux élevés de chaleur, soit une perte de productivité correspondant à 80 millions d'emplois à plein temps (46).

Les vagues de chaleur sont également responsables d'une augmentation des agressions, des comportements agressifs et des hospitalisations (38) (47). L'hypothèse d'un lien entre températures extrêmement élevées et augmentation du taux de suicide a été soulevée, mais les résultats des études sur le sujet sont discordants à ce jour (37).

Une augmentation du nombre de la durée et de l'intensité des épisodes de chaleur extrême est attendue dans les années à venir en raison du changement climatique.

E. Exemples d'impacts des changements environnementaux sur la santé mentale

Ce paragraphe va s'intéresser plus spécifiquement aux conséquences sur la santé mentale des changements environnementaux (48).

La santé mentale est définie par l'OMS comme « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté. » (25) (49).

Des effets sur la santé mentale surviennent suite à l'exposition des individus à des événements météorologiques extrêmes (canicule, tempête, inondations, ouragans...) (50) (51) ou des modifications environnementales importantes des territoires de vie (sécheresses successives, élévation du niveau de la mer, méga-feux..).

Les conséquences sur la santé mentale observées dans ces situations comportent des effets à court et à long terme (52) (47) (38) :

- Augmentation de la prévalence et de la sévérité des Etats de Stress Post Traumatique (ESPT),
- Dépressions,
- Manifestations somatiques d'anxiété comme des insomnies ou des sensations de fatigue,
- Addiction à l'alcool et aux drogues,
- Suicide,
- Violences sur les femmes et les enfants,
- Majoration du stress habituel,
- Anxiété
- Mais aussi adaptation et résilience.

Chez les enfants ont pu être observés des états de stress post traumatique, des dépressions, de l'anxiété, des phobies, des insomnies, des troubles de l'attachement ; pouvant conduire à des troubles de la régulation émotionnelle, des problématiques cognitives, d'apprentissage, de comportement et de langage (53).

Une prise en charge préventive répondant aux besoins de base des individus, axée sur le sentiment de sécurité, la réassurance, le maintien des liens doit être mise en place précocement pour pallier ces effets. (54).

Cette partie s'est attachée à comprendre les implications sur la santé des changements environnementaux globaux, mais d'autres retentissements sont à examiner.

III. CARACTERISER LES AFFECTS EN LIEN AVEC LES CHANGEMENTS ENVIRONNEMENTAUX

Ces dernières années, les informations sur les changements environnementaux, leurs causes et leurs conséquences, ont envahi internet et nos médias de manière exponentielle. Le nombre d'articles publiés sur ces sujets dans des revues scientifiques a triplé entre 2007 et 2017 (55). Le sujet des changements environnementaux était quasi-quotidien dans les médias grand public avant la pandémie de coronavirus.

Des inquiétudes ou autres effets sur la santé mentale peuvent être observés, en lien avec l'exposition sociale ou médiatique à des images et connaissances de dégradations de l'environnement, actuelles ou à venir, ou de souffrances humaines liées à ces dégradations, sans nécessaire confrontation directe et empirique à ces changements environnementaux (54).

1. La constatation d'une nouvelle tendance sociétale

A. L'émergence d'un phénomène

A l'instar de ma rencontre de soin, présentée en préambule, avec une personne très inquiète des changements environnementaux et de leurs répercussions, des médecins, psychiatres ou psychologues se sont aperçu.e.s de l'apparition d'un phénomène nouveau chez certain.e.s patient.e.s.

Un article paru dans Medscape en septembre 2019 fait référence aux nombreuses personnes se tournant vers les professionnel.le.s de santé pour trouver de l'aide et des réponses à propos de leur perception des changements environnementaux. L'article parle même d'un « boom de consultations pour éco-anxiété chez les psychiatres américain.e.s » (56). En France, le 30 janvier 2019, la Dre Desbiolles écrivait une tribune dans La Croix intitulée « La solastalgie, ou le nouveau mal du siècle ? » (57). Le 21 juin 2019, le journal «Le Monde» titrait : « Ecoanxiété, dépression verte ou « solastalgie » : les Français gagnés par l'angoisse climatique » (58).

Les mots d' « éco-anxiété » et « solastalgie » sont donc apparus dans les médias pour nommer un phénomène émergent d'inquiétude à propos des changements environnementaux. Cependant, les manuels de référence habituels de caractérisation des troubles, tels que le Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux (DSM) développé par l'Association Américaine de Psychiatrie, ou la Classification Internationale des Maladies

(CIM), ne les mentionnent pas, et ne font référence à aucun trouble psychologique ou psychiatrique en lien avec les changements environnementaux.

Nous allons détailler dans les parties suivantes les différents concepts existants permettant de décrire les états d'inquiétude en lien avec les enjeux environnementaux, et tenter de situer le développement de leur caractérisation clinique.

B. L'absence de données épidémiologiques

Concernant le nombre de personnes touchées par ces phénomènes, il n'existe pas, à ce jour, de données épidémiologiques. Ceci est notamment expliqué par la caractérisation en cours de ces tableaux cliniques.

Bien que n'ayant pas de valeurs scientifiques, des sondages d'opinion permettent néanmoins d'avoir une idée de la tendance du phénomène au sein de la société.

Selon le Baromètre 2020 de l'Institut de Radioprotection et de Sûreté Nucléaire (IRSN), le dérèglement climatique est considéré comme le deuxième sujet de préoccupation des Français.es, après la grande pauvreté et l'exclusion (59).

Selon un rapport de l'Institut français d'opinion publique (IFOP) mené en 2018 sur 1 013 personnes, 85 % des Français.e.s se déclarent inquiet.e.s à l'évocation du changement climatique. Ce chiffre augmente à 93% chez les 18-24 ans (60).

En France, une enquête témoignage a été conduite par questionnaire en libre accès, en ligne, en août 2019. Les 1066 répondant.e.s y ont déclaré un large panel d'émotions, de ressentis, et d'anxiété en lien avec la dégradation de l'environnement, ainsi qu'un besoin de les exprimer. Cette enquête n'est pas représentative de la population française (61).

Une étude conduite sur 1 114 adultes aux Etats-Unis en 2018, par auto-questionnaire, a retrouvé que 73% des états-unien.ne.s savent que les changements environnementaux sont en train d'arriver. Seul.e.s 62% pensent qu'ils sont dus aux activités humaines, alors qu'il existe un consensus scientifique sur le fait que le réchauffement climatique est en grande partie attribué aux activités humaines (62). 69% des interrogé.e.s sont inquiet.e.s, 29% très inquiet.e.s, et le nombre d'inquiet.e.s a triplé depuis 2011 (63).

Les enfants semblent également exprimer de l'inquiétude et des préoccupations à propos des changements environnementaux. Ils vont y être plus confrontés dans leur vie que les adultes du fait d'un horizon temporel plus important, vont devoir s'y adapter, et seront les prochains décideurs (53).

2. La Solastalgie

Une équipe australienne de philosophes de l'environnement, menée par G. Albrecht, a défini il y a quelques années différents syndromes relatifs à l'exposition du corps et du psychisme à l'environnement, dont l'éco-anxiété (qui sera développée dans le chapitre suivant) et la solastalgie (64).

Albrecht et ses collaborateurs.trices ont validé le concept psychoclinique de solastalgie, contraction de « solace », réconfort et d'algie, « douleur ». Ce concept exprime l'état de stress, d'anxiété psychique, intellectuelle et existentielle, de tristesse, ainsi que le sentiment de perte de réconfort ressentis par les personnes face à la perte de leur environnement familier. Cette perte de leur chez-soi, lieu d'attachement avec un sentiment d'appartenance fort, est induite par les changements environnementaux naturels ou anthropiques, et non par un exil entraînant un possible « mal du pays ». Ce terme se distingue de la nostalgie, mélancolie due à la séparation avec l'environnement habituel. Il décrit la perte d'un réconfort qui était apporté par un environnement avant qu'il n'ait été profondément modifié. La solastalgie questionne le lien et le sentiment d'appartenance à un territoire. Elle est utilisée pour exprimer une détresse psychologique devant la transformation ou la destruction de celui-ci. Selon Albrecht, le sentiment d'impuissance et de perte de contrôle peut varier selon le lien à la terre, le niveau de vie, la vulnérabilité, ou encore la dépendance aux dynamiques agro-écologiques locales.

Les populations étudiées par Albrecht sont des populations Australiennes d'agriculteurs.trices affectées par des sécheresses récurrentes. D'autres populations ont été étudiées comme les populations vivant dans une vallée minière d'exploitation de charbon à ciel ouvert (65).

Une revue de littérature a recensé les études sur la solastalgie entre 2003 et 2018. Sur les 17 études recensées, 12 la mesuraient par interview qualitatifs, et 5 d'entre elles ont utilisé des échelles (66), comme l'Environmental Distress Scale (67), (Voir Annexe 4. Environmental Distress Scale – Higginbotham) comprenant :

- La fréquence, l'observation et la menace d'évènements environnementaux dangereux,
- Le ressenti de symptômes physiques, psychologiques ou émotionnels en regard d'évènement environnementaux,
- Le sentiment de solastalgie,
- L'engagement environnemental.

La solastalgie était mesurée par des affirmations autour de la tristesse et de l'inquiétude ressenties face à des modifications environnementales et au sentiment d'appartenance à cet environnement (67) (68).

Chez les populations Inuit (69), au mode de vie directement dépendant de leur environnement local, l'étude de 70 interviews a retrouvé de l'anxiété, de la tristesse, de la dépression, de la peur, de la colère, une perte de l'estime de soi en lien avec l'évocation des changements environnementaux subis ou à venir (70). Un sentiment de fragilisation de leur sentiment d'attachement pourtant fort (71) à leur territoire, a été mis en lumière, ce qui a aussi été retrouvé dans une étude conduite au Ghana (72).

La considération de la solastalgie comme une forme de maladie mentale est questionnée par certain.e.s auteur.e.s, devant la dimension politique de ce concept. (73).

Certain.e.s auteur.e.s discutent de la dimension universelle à venir du phénomène de solastalgie, en raison des événements environnementaux de nature globale et ubiquitaire. Selon eux, la solastalgie reflète les dimensions de perte, d'exil, d'errance, relatives à un environnement toujours présent mais en métamorphose importante à tel point qu'il devient étranger. La solastalgie incarne la possibilité de ressentir le « mal du pays » sans pour autant avoir bougé de chez soi (74).

La Dre Desbiolles, dans son livre « Eco-anxiété, Vivre sereinement dans un monde abîmé » propose une distinction temporelle entre la solastalgie, se rapportant plutôt à la notion de perte d'un environnement tel qu'il était connu par le passé ; de l'éco-anxiété, plutôt future, référent à une anxiété anticipatoire face à l'incertitude de l'avenir (75).

3. Eco-anxiété

Avant de préciser les caractérisations cliniques de l'éco-anxiété, il est nécessaire d'aborder l'anxiété.

A. Rappels sur l'anxiété

a) Anxiété et angoisse

L'anxiété et l'angoisse ne sont ni vraiment des sentiments ou des émotions. Elles sont plutôt définies comme des affects, lesquels désignent surtout une réaction à quelque chose qui vient du dedans et non plus à un danger situé à l'extérieur, dans la réalité (76).

Les termes « angoisse » et « anxiété » ont la même racine latine ; « *angere* », signifiant « opprimer », « étrangler », « tourment » (77).

Les distinctions entre ces mots diffèrent entre les auteurs : Littré, médecin philosophe et lexicographe propose en 1873 un gradient d'intensité entre l'inquiétude, l'anxiété et l'angoisse. Brissaud, médecin et historien de la médecine oppose en 1883 l'anxiété comme phénomène psychologique, à l'angoisse comme phénomène somatique (78). En 1847, pour Kierkegaard, écrivain, poète, théologien et philosophe, l'angoisse est inéluctablement liée à l'existence humaine et à la liberté d'opérer des choix (76). Lalanne, médecin, estime en 1902 qu'il s'agit de synonymes dont l'emploi est dicté par la tradition (78).

b) Anxiété, peur et stress

L'anxiété se distingue de la peur et du stress par plusieurs aspects.

La peur est décrite au 20^{ème} siècle par Ekman, psychologue, comme une des émotions « primaire ou universelle ou fondamentale », c'est-à-dire partagée et reconnue par l'ensemble des humains, y compris de cultures très différentes, voire par d'autres êtres-vivants (79). Cette émotion est réactionnelle à la perception d'un danger réel ou imaginé, bien délimité et imminent. Elle engendre l'activation des systèmes nerveux, cardiovasculaires et respiratoires sur un temps plutôt court, préparant à une action immédiate : fuir ou combattre. Elle est essentielle à notre survie (77).

Le stress, tel que décrit par Seyle, endocrinologue, au 20^{ème} siècle, est l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un

événement donné. Ce stress devient défavorable et mène à l'épuisement lorsque la quantité de demandes dépasse la capacité d'adaptation du sujet.

En 1847, Kierkegaard, philosophe ; puis en 1913, Freud, neurologue, Janet, philosophe, psychologue et médecin, et Jaspers, psychiatre et philosophe, ont défini l'angoisse comme une peur sans objet, ou plutôt sans objet réel, apparent ou défini. « *La peur est dirigée vers quelque chose, l'angoisse est sans objet* » (Jasper) (78).

Selon le psychologue Graziani en 2008, contrairement à la peur, l'anxiété admet une source floue et mal délimitée de danger, rarement imminent, parfois sans objet, avec un lien incertain entre l'anxiété et la menace. Elle se manifeste par une nervosité, une tension envahissante, prolongée et des sensations corporelles. Ce qui l'atténue est incertain (80).

c) Composantes psycho-comportementales et somatiques

Au **plan psycho-comportemental**, l'anxiété se traduit par une sensation subjective de malaise, de tension interne, des craintes pour soi-même ou ses proches, de pensées tournées vers l'avenir avec élaboration de scénarii souvent catastrophiques. L'anxiété peut conduire à des expériences de dépersonnalisation (impression de perdre son identité) et de déréalisation (perte du lien avec le monde environnement habituel). Les performances du sujet peuvent être altérées si l'anxiété devient excessive et dépasse un certain seuil, s'illustrant par des perturbations cognitives (altération du jugement, du raisonnement, inhibition de la pensée, troubles de la concentration).

Au **plan somatique**, l'anxiété se traduit par une activation du système nerveux autonome (tachycardie, tension musculaire, ...) (81).

d) Anxiété trait et état

Speilberger, psychologue, a distingué en 1966 l'*anxiété-trait* : propension à l'anxiété, tendance générale à percevoir les situations aversives comme menaçantes ; de l'*anxiété-état*, désagréable et transitoire (82).

e) L'anxiété : adaptation ou pathologie ?

L'anxiété est donc une réaction ubiquitaire de l'humain, qui peut être rencontrée à différents degrés. Elle n'est pas pathologique en tant que telle et a une fonction adaptative, visant à préparer l'individu à des situations menaçantes ou imprévues.

L'anxiété peut être qualifiée de pathologique si elle devient permanente, intense, chronique, entraînant souffrance et détresse, voire de l'incapacité pour le sujet à la tolérer ou s'en défendre. Le caractère invalidant de celle-ci au quotidien, ou encore la surestimation de la menace peuvent également contribuer à une forme pathologique (76). On parle alors du Trouble Anxieux généralisé.

f) Trouble Anxieux Généralisé

Le Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux ou DSM, développé par l'Association Américaine de Psychiatrie, définit les troubles anxieux généralisés comme de l'anxiété excessive, invalidante, quasi-permanente, envahissant le quotidien, causant souffrance et détresse (80).

g) Les stratégies de coping

En 1984, Lazarus et Folkman, psychologues ont fait entre autres de nombreuses études sur les stratégies utilisées par les sujets pour diminuer l'anxiété. Il s'agit des stratégies de coping c'est à dire « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux, destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent les ressources de l'individu » (82).

B. Concept d'éco-anxiété

a) Des définitions, sans caractérisation clinique

Dès 1972, Harold Searles, psychoanalyste, a évoqué qu' « [a human person who] is hampered in his meeting of this environmental crisis by a severe and pervasive apathy which is based largely upon feelings and attitudes of which he is unconscious. » (« [un humain] est entravé dans sa rencontre avec cette crise environnementale par une apathie sévère et envahissante qui repose en grande partie sur des sentiments et des attitudes dont il est inconscient. »)

Le terme éco-anxiété a été créé par Albrecht pour désigner l'état psychologique d'inquiétude non spécifique liée aux connaissances et représentations des implications des changements environnementaux sur soi, sur l'avenir de la planète et des autres (64). L'American Psychological Association (APA) a défini en 2017 l'éco-anxiété comme « la peur chronique d'un désastre environnemental » (47).

b) Des contours cliniques flous

Quelques recherches sur l'éco-anxiété ont débuté dans les années 2000 mais ce sont surtout intensifiées à partir de 2017.

- Sur le plan des symptômes

Des auteurs ont décrit l'éco-anxiété dans la littérature avec différents symptômes psychosomatiques, d'intensité variable. Ils ont observé des attaques de panique, de l'agitation, de l'irritabilité, des pensées obsédantes, des pertes d'appétit ou des comportements alimentaires compulsifs, des abus de substances, des insomnies, des sensations de fatigue inexpliquée (64) (83) (84) (85).

- Composante émotionnelle

Les connaissances et représentations des changements environnementaux ainsi que leur projection dans l'avenir peuvent induire des émotions, comme la peur, l'angoisse, l'impuissance, l'épuisement, la tristesse, le désespoir, la peine, l'inquiétude (47). De la culpabilité peut être ressentie par les individus devant leur comportement aux conséquences jugées néfastes sur l'environnement (86). De la colère à l'encontre de la non prise en compte des enjeux environnementaux dans la société par les dirigeants ou d'autres personnes est exprimée (87). Le bien-être social, spirituel, émotionnel des personnes est impacté (87).

Des réactions d'anxiété à propos du futur de la planète ou celui des personnes (38), de stress, des états dépressifs en lien avec leur prise de conscience des changements environnementaux globaux sont décrits, voire des ruminations sur des thèmes plus vastes, tels que les inégalités sociales, ou le manque d'hospitalité vis-à-vis des réfugiés.

Des sentiments de perte, d'impuissance, de frustration, d'incapacité à se sentir utile pour enrayer les changements climatiques sont répertoriés, ainsi qu'une perte d'espoir en toute tentative d'action qui apparaît dérisoire au vu de la menace existentielle que les changements environnementaux représentent (88).

Certain.e.s auteur.e.s comparent ces réactions émotionnelles à celles observées face à la menace d'une guerre nucléaire, car ces deux événements mettent en danger l'espèce humaine et la vie sur terre. Un sentiment d'insécurité émerge de ces questionnements autour de la durabilité de l'humanité et de l'environnement (87).

Albrecht en 2011, Lertzman, psychologue, en 2015 Pipher, psychologue, en 2013 ont décrit des personnes ayant l'air apathiques, non par manque d'intérêt pour la question environnementale mais car s'en souciant trop. Pihkala, professeur de théologie de l'environnement, a évoqué l'épuisement des ressources psychosociales de défense ou stratégies de coping, pouvant mener à de l'éco-paralyse, correspondant à une réaction d'apathie et de désengagement face aux enjeux perçus. Une des pistes évoquées pour éviter cette souffrance serait d'admettre communément que la situation est extrêmement difficile (83).

- Composante existentielle

La composante existentielle réside dans la confrontation douloureuse à la possibilité que l'espèce humaine s'éteigne. Gillepsie, psychothérapeute, a observé des peurs existentielles à propos de la mort, de la non-existence et de l'impermanence de la vie humaine, ainsi que des questionnements autour du sens de l'existence. Greenspan, psychothérapeute a listé en 2004 un certain nombre de questionnements existentiels émis, tels que « pourquoi les innocents souffrent ? Pourquoi y a-t-il autant de cruauté et de douleur dans le monde ? Pourquoi j'existe ? » (83).

La menace environnementale remet en effet en question l'immortalité symbolique de l'individu. Selon le psychiatre Lifton en 1973, puis la psychologue Nichol森 en 2002, l'individu, se sachant mortel compense cette peur par une immortalité symbolique, c'est-à-dire la certitude que sa vie à un sens qui se poursuivra après sa mort, revêtant différentes composantes :

- Biologique, avec ses descendants et entourages ;
- Créative, dans l'accomplissement de son travail ou de créations artistiques qui ont vocation à lui survivre ;
- Spirituelle ;
- Et enfin naturelle, par la permanence de la planète et de la vie sur terre.

En 2009, Dickinson, professeur de ressources naturelles, utilisant les théories de Becker, psychothérapeute et professeure d'histoire et philosophie, émet l'hypothèse que la recherche de durabilité peut être considérée comme un projet d'immortalité. A l'inverse, la peur de la mort peut conduire les personnes à des mécanismes de défense tels que le *statut quo*, c'est à dire maintenir des comportements non durables pour être comme les autres, tout en connaissant le désastre engendré par ceux-ci (83).

L'éco-anxiété a donc été initialement décrite par Albrecht, puis mentionnée par ses successeurs comme un état psychologique réactionnel à la menace environnementale, et non comme une pathologie médicale (64) (89).

c) Une pathologie ?

Tout comme l'anxiété, on peut se poser la question de la dimension adaptative ou pathologique de l'éco-anxiété.

Des auteur.e.s proposent de suivre la distinction actuelle entre anxiété adaptative et pathologique, exposée dans le chapitre anxiété. C'est-à-dire que la dimension pathologique dépend de l'intensité des symptômes ressentis, du retentissement et du caractère invalidant de ceux-ci sur le sujet et ses occupations, de la souffrance engendrée, des capacités du sujet à s'en défendre, du sentiment de contrôle perçu et de la surestimation ou non du risque. La dimension pathologique est caractérisée par une détresse excessive et potentiellement handicapante en regard de ce qui serait attendu devant l'élément stressant : ici les changements environnementaux. On peut néanmoins s'interroger dans ce cas sur ce qui serait la juste estimation du risque, et la réaction appropriée au vu de l'ampleur de la menace.

L'éco-anxiété peut donc être considérée comme une réponse adaptative, mobilisant les stratégies de coping du sujet pour le préparer à faire face à la menace et aux nécessaires évolutions sociétales à venir, ou pathologique si l'éco-anxiété devient trop intense et incontrôlable (54).

L'étude de Verplanken et Roy, conduite en 2013 sur 132 participant.e.s, n'a montré quasiment aucune corrélation entre inquiétude pour l'environnement et troubles anxieux pathologiques. Au contraire, le souci de l'environnement était associé à une réponse constructive et adaptative à cette menace sérieuse, caractérisée par des comportements et attitudes pro-environnementales ; ainsi qu'une structure de personnalité caractérisée par l'imagination et l'appréciation des nouvelles idées (90).

Une étude de Searle et Gow en 2010 sur 275 adultes évoque que les femmes de moins de 35 ans, ayant des comportements pro-environnementaux et une personnalité anxieuse (anxiété trait), sont plus à risque de manifester de l'éco-anxiété. Il est cependant parfois complexe de distinguer l'anxiété liée à la personnalité de l'individu, de l'éco-anxiété ou d'autres facteurs stressants de la vie quotidienne (91).

d) Un terme, des limites

Le terme d'éco-anxiété est le plus utilisé aujourd'hui par les clinicien.ne.s, les médias et le grand public pour nommer le ressenti des personnes inquiètes des changements environnementaux globaux (83).

La difficulté réside dans le fait que ce terme est utilisé pour décrire des états émotionnels et psychologiques très divers, résultant à la fois d'exposition directe à des aléas climatiques comme de la projection dans le futur des représentations environnementales ou des scénarii du GIEC (83).

Le terme éco-anxiété ne fait pas l'unanimité sur le plan sémantique. Le préfixe « éco », du grec « oikos » signifiant « maison » ou « habitat », est surtout utilisé pour former des néologismes liés à l'environnement. Il divise donc certain.e.s auteur.e.s. Comme nous l'avons vu précédemment, la définition du mot « anxiété » dépend des auteur.e.s et de leur discipline. Goleman, psychologue a utilisé en 2009 le terme « ecoangst » (écoangoisse) et Pihkala, « environmental anxiety » (anxiété environnementale) en 2016 avant d'utiliser éco-anxiété (83).

Cunsolo, chercheuse et géographe de la santé mentionne en 2017 les notions de « deuil environnemental », ou « deuil climatique », se rapprochant des phases de deuil conceptualisées par Kübler-Ross, psychiatre, en 1969 (92).

L'utilisation de différents termes complexifie la caractérisation du concept, tout comme le manque de recherche interdisciplinaire. Peu d'études ont été conduites à ce jour pour caractériser l'éco-anxiété sur le plan clinique, notamment en France.

H. Jalin, étudiante en psychologie à Nantes, a conduit une étude courant 2020 sur l'éco-anxiété dans le cadre de son mémoire de master de psychologie à la faculté de Nantes. Cette étude a consisté en la réalisation de 7 entretiens et de 2 focus groupe centrés sur l'éco-anxiété au sein d'une population ayant un fort taux de récurrence de réflexions éco-anxieuses, et dont les niveaux d'anxiété trait et état ont été préalablement déterminés par le STAI (State Trait Anxiety Inventory)². Ce travail a permis d'explorer la signification de l'éco-anxiété pour les

² STAI : (State-Trait Anxiety Inventory) est composé de deux auto-questionnaires de 20 items chacun. Le premier évalue l'anxiété trait, c'est-à-dire relatif à la nature plus ou moins anxieuse du candidat. Le second évalue l'anxiété état, soit le niveau d'anxiété actuel de celui-ci vis-à-vis de l'ordinaire. Les réponses à chaque questionnaire sont cotées et le score obtenu détermine le niveau d'anxiété-trait pour le premier et d'anxiété-état pour le deuxième. Cet inventaire a été créé en 1983 par les psychologues Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, Jacobs, puis adapté en français et validé par Bruchon-Schweitzer et Paulhan en 1993.

participant.e.s, les manifestations et causes de leur éco-anxiété, ainsi que leurs stratégies de coping. Cette étude a permis l'ébauche d'une première échelle d'autoévaluation de l'éco-anxiété ayant pour vocation d'être validée dans d'autres études par la suite (93).

Certain.e.s professionnel.le.s de santé appellent à prendre en compte ces problématiques émergentes et à soutenir les personnes concernées dans la recherche de stratégies pour y faire face (28) (94).

Partie 2 : Etude

I. JUSTIFICATIF DE L'ETUDE

Les rapports du GIEC sont de plus en plus alarmants concernant l'augmentation des modifications climatiques et ses conséquences pour les écosystèmes, actuels ou dans des scénarii pour le futur (3). Les implications sur la santé des populations humaines sont majeures et multiples (3) (41).

Le sujet du climat et de la destruction de l'environnement au sens large a investi les médias grand public. Des inquiétudes ou autres effets sur la santé mentale peuvent être observés, liées à l'exposition sociale ou médiatique à des images et connaissances de dégradations de l'environnement, actuelles ou à venir, ou de souffrances humaines liées à ces dégradations (54).

Dès lors, face à cette thématique émergente et à ces enjeux d'avenir, nous pouvons nous demander quel est le vécu de ces changements environnementaux globaux tant au sein de la population générale que de populations sensibilisées à ces enjeux. Quels en sont les éventuels impacts sur la santé mentale ? Quelle est la prévalence de ces impacts ? Quelles sont les manifestations cliniques qui s'y rattachent ? Quels en sont les éventuels facteurs de risque et les éventuels facteurs protecteurs ? Comment diagnostiquer et prendre en charge ces troubles en médecine générale ? Existe-il des échelles diagnostiques validées ? Quelles solutions proposées aux personnes qui viendraient éventuellement consulter pour de tels motifs ?

L'analyse des études de la littérature scientifique retrouve des données nombreuses mais essentiellement focalisées sur l'état de stress post traumatique et l'épisode dépressif caractérisé qui peuvent toucher des victimes d'événements météorologiques extrêmes (37). Les concepts de solastalgie et d'éco-anxiété sont décrits pour parler de réactions à l'exposition sociale et médiatique des changements environnementaux. Bien que de plus en plus utilisés dans les médias et par certain.e.s psychologues, leur caractérisation clinique est floue. L'éco-anxiété a finalement peu, voire pas, été étudiée par les médecins. En effet, à ce jour, le milieu médical n'a pas encore réalisé d'études sur les conséquences psychologiques du changement climatique et des désordres environnementaux globaux.

Or les médecins généralistes sont en première ligne pour les symptômes d'ordre psychologique, avec par exemple 80 % des consultations pour des troubles anxieux se tenant

auprès des omnipraticien.ne.s au Canada (95). En France, Norton retrouve en 2009 une prévalence de 34% de troubles de la santé mentale en médecine générale, troubles anxieux et autres (96).

De nombreuses interrogations demeurent autour de la caractérisation des impacts sur la santé mentale des changements environnementaux globaux, et du vécu général de ceux-ci dans la population générale exposée à la médiatisation des connaissances autour des changements environnementaux globaux ainsi qu'à des événements météorologiques extrêmes comme les canicules, désormais annuelles. Des études sont nécessaires pour développer des connaissances dans ce domaine, mieux caractériser les tableaux cliniques de ces personnes pouvant consulter en médecine générale ou chez un.e psychologue et définir les solutions à leur apporter.

Ce travail a pour vocation d'être complété et approfondi par d'autres études, afin de poursuivre la caractérisation et la quantification du phénomène, et de favoriser l'écoute et l'empathie du milieu soignant pour les personnes concernées.

Dans cette étude s'intéressant au vécu et à l'impact sur la santé mentale des changements environnementaux globaux, nous allons nous demander comment des personnes déjà sensibles aux enjeux environnementaux vivent cette situation.

II. MATERIEL ET METHODE

1. Objectifs et design

L'objectif principal de cette étude est d'analyser l'impact de la perception des changements environnementaux globaux sur la vie et sur la santé mentale des personnes sensibilisées à ces enjeux.

L'objectif secondaire, si réalisable, est d'émettre des hypothèses sur d'éventuels facteurs de risques, et facteurs protecteurs, impliqués dans la genèse et le maintien de l'éco-anxiété. La littérature est assez peu documentée sur ce sujet.

C'est pourquoi nous aborderons notre problématique via une étude exploratoire descriptive, ne proposant donc pas d'évaluation permettant de confirmer des hypothèses. Elle repose sur une méthodologie qualitative adaptée à l'objectif principal, au vu de la démarche compréhensive de cette méthode.

L'étude, réalisée dans la région Nantaise entre janvier et octobre 2020, est une enquête qualitative, conduite par entretien individuels semi dirigés, en face à face.

2. Population étudiée

A. Description de la population

a) Caractéristiques de l'échantillon

L'échantillonnage est non probabiliste, c'est-à-dire non aléatoire. Il est issu d'une participation volontaire des sujets et résulte d'un choix de la part de l'enquêtrice. Tous les sujets de la population n'ont pas la même probabilité d'être sélectionnés. Il se distingue d'un échantillon probabiliste qui est constitué de manière aléatoire afin d'être représentatif de la population.

Afin de privilégier la diversité des points de vue, des sensibilités, des anamnèses et des parcours de vie, l'échantillon est constitué par l'enquêtrice pour tendre vers une hétérogénéité des catégories socioprofessionnelles, des âges, des sexes, des niveaux d'étude, des lieux d'habitation, des profils d'engagement associatif. La diversité des profils, permettant la variabilité de l'échantillon, est recherchée en analyse qualitative.

Cela ne permet pas d'être représentatif de la population, ce qui n'est, par essence, pas recherchée dans ce type d'analyse, puisque la démarche qualitative est analytique et non statistique. Elle vise à comprendre plus qu'à compter ou mesurer (97).

b) Modalités de recrutement

Dans notre étude, l'échantillon est obtenu par recrutement de participant.e.s au sein de la population des inscrit.e.s à des listes de diffusion par email (mailing lists) de différentes associations et organisations environnementales nantaises :

- ancienne association « Ruade » devenue depuis Meetup « Collapsologie³ et Résilience Nantes »,
- Youth For Climate Nantes,
- Extinction Rebellion Nantes.

Recruter au sein de ces différentes associations a permis de sélectionner une population au fait des changements environnementaux, au point qu'elle décide de s'investir pour eux. Courant 2019-2020, explorer un phénomène émergent dans l'endroit où il s'exprime le plus fait sens. Ce sujet, peu connu aujourd'hui, l'était encore moins au début de ce travail. Choisir des mouvements intervenants sur les enjeux environnementaux, mais *via* des modes d'action différents a eu pour but de diversifier les profils des participant.e.s :

- L'ex-association Ruade/Meetup « Collapsologie et résilience », nantaise, est axée sur du partage de connaissances par des conférences, des temps d'échanges ; et porte attention aux enjeux psychologiques par l'organisation d'un groupe de parole intitulé « Groupe de paroles : émotion et collapsologie » initié par une psychologue.
- La Branche nantaise de Youth For Climate, mouvement citoyen implanté en Belgique et en France, mène des actions de sensibilisation dont l'objectif est de mobiliser pour le climat. Ce mouvement est en lien avec les grèves des écoliers et étudiants pour le climat, nommées « Fridays for Future », initiées par la militante écologiste Greta Thunberg dans le cadre de la lutte contre le réchauffement climatique. Cette action vise à ne pas aller à l'école le vendredi afin de manifester pour la prise en compte au niveau politique des enjeux climatiques.
- La branche nantaise d'Extinction Rébellion, mouvement international de désobéissance civile en lutte contre l'effondrement écologique et le réchauffement

³ La collapsologie est une discipline qui pense et analyse les effondrements potentiels (98).

climatique mène différentes actions dont des actions directes de désobéissances civiles.

Toute personne présente dans ces mailing lists, répondant aux critères d'inclusion, a été invitée à participer à l'étude, quels que soient sa perception et son cheminement face aux changements environnementaux.

B. Critères d'inclusion et de non inclusion

Les critères d'inclusion sont :

- Être majeur.e,
- Avoir un niveau de français et des capacités d'expression orale permettant la réalisation des entretiens,
- Avoir pu donner son consentement libre et éclairé pour participer à l'étude.

3. Critère d'évaluation principal

Afin d'apporter quelques repères aux lecteurs.trices, le terme « critère de jugement principal », vocabulaire emprunté à la méthodologie quantitative, est utilisé ici.

Dans le cadre de cette étude qualitative, il ne réfère pas à un seul critère, mais bien à l'ensemble de l'analyse qui permet de répondre à la question de recherche.

Dans notre cas, il s'agit d'une analyse thématique du contenu des échanges recueillis dans les entretiens, qui permet de mettre en lumière le vécu des participant.e.s.

4. Procédure de recueil des données

La recherche est menée selon une organisation parallèle et non séquentielle, c'est-à-dire que le recrutement et l'analyse sont menés en même temps tout au long de l'étude, comme il est conseillé de faire dans ce type de méthode qualitative (97). Les analyses sont menées au fur et à mesure des entretiens, permettant de planifier l'entretien suivant en fonction des résultats obtenus dans les entretiens précédents. Cette démarche permet d'ajuster le guide d'entretien tout au long de l'étude en fonction des premiers résultats de l'analyse. Ces adaptations rendent possible l'interrogation des participant.e.s sur des points émanant de l'analyse des entretiens précédents afin de les étayer. Cette organisation offre la possibilité d'affiner le recrutement des participant.e.s pour tendre vers plus de variabilité dans l'échantillon, en sélectionnant par exemple des participant.e.s de classes d'âges non représentées jusqu'ici dans l'échantillon.

Un premier contact a été pris par email avec les fondateurs.trices des associations en novembre 2019, en débutant par l'ex-association Ruade, devenue meetup « Collapsologie et Résilience Nantes ». Un échange par email et téléphone a permis la présentation de l'étude et la demande de leur accord pour recruter au sein de la mailing list. Ceux et celles-ci ont accepté de relayer l'email de recrutement pour l'étude au sein de la mailing list du groupe meetup. (Voir Annexe 5. Email de recrutement)

Cet email a été transmis début décembre 2019 via les fondateurs.trices de l'association à toutes les personnes éligibles, soit tout membre de la mailing list. Dans ce dernier, les individus intéressés pour participer à l'étude ont été invités à me le signaler par email ou téléphone.

Sept personnes m'ont contactée par email et se sont portées volontaires pour l'étude. Ces personnes ayant répondu favorablement ont été recontactées pour convenir d'un rendez-vous pour l'entretien en face à face. Les 7 entretiens n'ont pas été prévus d'emblée, mais un par un, suivant l'organisation parallèle explicitée ci-dessus. Suite à ces 7 entretiens, le même email a été envoyé dans les mailing lists des associations Youth For Climate et Extinction Rébellion afin de diversifier les profils et de diversifier l'échantillon, et 2 nouveaux entretiens se sont déroulés, pour un total de 9 personnes incluses et 9 entretiens réalisés.

Le lieu d'entretien a été choisi par la personne interrogée par commodité pour celle-ci et afin d'améliorer son aisance lors de l'entretien.

A noter que l'étude a été réalisée en dehors d'un lieu de soin ou autre cadre médical et les participant.e.s n'ont pas été identifié.e.s comme des patient.e.s, ce qui fait son originalité. Il n'y avait donc pas de relation de soin, préalable ou instaurée, entre l'enquêtrice et les interviewé.e.s.

La rencontre avec le/la participant.e débutait par une courte présentation orale de l'étude avec réponse aux questions du ou de la participant.e s'il/elle en avait. Une note d'information écrite l'informant de ses droits et libertés concernant une recherche médicale, avec demande de consentement à signer pour participer à l'étude lui était remise. (Annexe 6. Note d'information)

Un consentement éclairé et révocable à tout moment, signé par le ou la participant.e, a été recueilli avant chaque entretien. La liberté de refuser de participer à l'étude ou de ne pas répondre à une question de l'entretien a été laissée à chaque participant.e.

L'entretien débutait par les questions du guide d'entretien et finissait par un recueil des données socio-économiques des participant.e.s sur un formulaire écrit à compléter.

Les entretiens n'ont pas de durée définie et se déroulent tant que le/la participant.e a des choses à dire.

Un enregistrement audio a été effectué avec accord des personnes interviewées, puis retranscrit *ad integrum* sur le logiciel Word© à la main de manière anonyme avec numérotation des participant.e.s, en précisant les éléments de communication non verbale.

Les noms des proches des participant.e.s et des professionnel.le.s cité.e.s dans les entretiens ont été codés par des lettres à la retranscription pour garantir l'anonymat.

Les enregistrements ont ensuite été détruits après retranscription des *verbatim*s.

Les impressions de l'enquêtrice ainsi que ses observations ont été consignées dans un journal de bord. Ce carnet papier a accompagné l'enquêtrice tout au long de l'étude, et lui a permis d'y noter ses *à priori*, ses réflexions et questionnements, ainsi que ses ressentis, en particulier ceux des entretiens.

L'enquêtrice a également pris part à un groupe de parole « Emotion et Collapsologie », dont la thématique aborde le vécu et les manifestations émotionnelles des changements environnementaux. Ce groupe de paroles, composé de 5 à 7 personnes, est animé par la psychologue Anne Jacob. 4 séances de deux heures se sont déroulées à Nantes entre novembre 2019 et mars 2020. Ce groupe n'était pas composé de participants à l'étude. Il a permis à l'investigatrice d'entrer en réflexion sur son propre vécu.

5. Entretiens semi directifs et guide d'entretien

Des entretiens semi-directifs ont été réalisés par l'investigatrice, car ils permettent de récolter des récits détaillés d'un phénomène avec un minimum d'inférence. Avec peu de questions inscrites dans le guide d'entretien, mais des phrases de relance et des reflets (répétition des mots de l'enquêté.e) faits par l'enquêtrice, ce type d'entretien favorise le récit personnel des participant.e.s, ce que nous recherchons pour explorer leur vécu (99).

La méthodologie de ce travail a écarté les deux autres types possibles d'entretiens, puisqu'ils permettaient moins de répondre à l'objectif :

- L'entretien directif, c'est-à-dire normalisé avec des questions fermées type Questionnaire à Choix Multiples (QCM), n'a pas été retenu. Ne permettant pas

l'instauration d'un réel échange, il rend impossible l'approfondissement de la question, l'exploration du vécu et sa mise en récit par les participant.e.s, ce qui était recherché dans notre travail.

- Le type d'entretien dit libre, ne présentant pas de questions prédéfinie ni de structure, n'a pas été retenu car il expose à dévier du sujet et rend plus difficile les comparaisons entre entretiens.

6. Méthodologie de création du guide d'entretien

La priorité de l'entretien est l'émergence du vécu du ou de la participant.e, de l'histoire de son expérience avec ses propres mots, et non celle de la conduite stricte du guide. Celui-ci constitue donc un support ouvert, large et évolutif, dont la vocation est de servir d'aide-mémoire à l'enquêtrice afin de guider l'échange pour que celui-ci réponde à la question de recherche, tout s'ouvrant à la spécificité du vécu des participant.e.s (99).

Le guide comporte six questions principales, étant systématiquement posées à moins que la dimension correspondante ait été spontanément abordée par le.la participant.e (Tableau 2). Pour chacune des questions, des relances étaient prévues afin de permettre à l'interviewé.e d'approfondir son discours.

La construction de ce guide s'est appuyée sur différentes sources.

- D'une part, les différents concepts théoriques issus de la littérature scientifique ont façonné les grandes lignes à explorer en entretien, en particulier les données exposées dans la troisième partie de l'introduction (éco-anxiété et solastalgie particulièrement).
- D'autre part, le guide a été relu par la psychologue, initiatrice du groupe de parole « Emotion et collapsologie » au sein de l'association ex-Ruade/Groupe Meetup Collapsologie et résilience, qui a côtoyé des personnes exprimant de multiples ressentis face aux changements environnementaux dans ce cadre, ainsi que par la directrice de ce travail, très documentée sur le sujet.

Un premier entretien pilote a été réalisé avec une participante recrutée, afin de s'assurer que les questions du guide étaient appropriées. Au vu du déroulement de cet entretien pilote, de la richesse des données et de la pertinence en vie réelle du guide, cet entretien a été analysé et pris en compte dans l'étude.

Tableau 2 : Justificatif du guide d'entretien

Le guide d'entretien comprend donc 6 questions principales :

Question du guide d'entretien	Justification
1/ Selon vous, que sont les changements environnementaux ?	- Explorer les représentations des changements environnementaux chez les participant.e.s - Vérifier la sensibilisation des participant.e.s aux enjeux environnementaux, justifiant leur participation à l'étude. - Débuter l'échange sur des notions plutôt théoriques et générales, moins invasives pour instaurer un dialogue
2/ Comment s'est passée votre prise de conscience des changements environnementaux ?	- Explorer le cheminement des participant.e.s, leur histoire, leur vécu, leur expérience.
3/ Comment ces perceptions des changements environnementaux se traduisent-elles sur votre santé ?	- Explorer les retentissements des changements environnementaux sur le plan émotionnel, psychologique, psychosomatique et de leur santé.
4/ Comment les changements environnementaux impactent-ils votre vie ?	- Explorer les retentissements sur leur trajectoire de vie ainsi que les impacts relationnels.
5/ Comment avez-vous fait face à ces changements ?	- Explorer les stratégies mises en place par les participant.e.s pour faire face à cette situation.
6/ Quelle est votre vision du futur pour vos enfants ou les générations futures ?	- Explorer les dimensions plutôt anticipatoires.

Comme recommandé dans ce type d'analyse, le guide d'entretien a été évolutif au fur et à mesure de l'étude, chaque analyse d'entretien drainant de nouvelles questions pour les entretiens suivants. Cela permet de faire émerger d'autres aspects des réponses à la question de recherche dans le discours des participant.e.s suivant.e.s (97). Des relances ont ainsi pu

êtes ajoutées au fur et à mesure des entretiens lorsque certains thèmes ou dimensions émergeaient de l'analyse des discours des participant.e.s. Les entretiens ont ainsi pu s'affiner au fil de l'étude, permettant d'approfondir certaines dimensions.

(Annexe 7. Guide d'entretien initial et ses modifications (inclus : Tableau 5 : Modifications successives du guide d'entretien au fur et à mesure de l'étude)

7. Analyse des données

Chaque entretien a été retranscrit intégralement et littéralement sur le logiciel Word©, y compris des éléments de communication non verbale consignés dans le journal de bord de l'investigatrice.

Chaque entretien a ensuite été analysé au fur et à mesure de l'étude.

Le contenu retranscrit et anonymisé a fait l'objet d'une analyse thématique du contenu.

L'analyse thématique de contenu permet à la fois de relever tous les thèmes pertinents à la compréhension de la question de recherche, et de décrire les similitudes et les différences entre ces thèmes et les différents contenus obtenus. Au travers de ces informations, ce type d'analyse permet de présenter un panorama du phénomène étudié qui en favorise sa compréhension (99).

L'analyse s'est déroulée de la manière suivante, en deux phases :

o Première phase : Analyse individuelle de chaque entretien (analyse intra-entretien) (Tableau 3)

L'analyse de chaque entretien se déroule selon 4 étapes successives, détaillées ci-dessous et présentées dans le Tableau 3.

- **Etape 1 : Lecture flottante :** Le contenu de chaque entretien retranscrit a fait d'abord l'objet d'une lecture flottante de type intuitive sans *a priori*, c'est-à-dire que l'enquêtrice a d'abord lu chaque entretien en mettant de côté les données de la littérature et ses présuppositions pour s'immerger dans le vécu propre à chaque participant.e.s.

- **Etape 2 : Découpage en unité de sens :** Chaque entretien a ensuite fait l'objet d'une lecture focalisée avec découpage du texte (*verbatim*) en unités de sens. Cela signifie que l'ensemble du texte retranscrit d'un entretien est découpé par idée émise (une idée = une unité de sens).

- **Etape 3 : Etiquetage** : Chaque unité de sens est étiquetée par un groupe de mots ou une phrase la résumant, lesquels étant concordant avec les idées énoncées par les interviewé.e.s (par exemple : « se demande où il va pouvoir vivre » ou « fait ses produits ménagers, n'achète pas de plastique, privilégie les matières durables ». Cette étape reste descriptive, cherche à être la moins interprétative possible et à rester fidèle au contenu émis par la ou le participant.e. Puisqu'une étiquette représente une idée d'un.e participant.e, plusieurs centaines d'étiquettes ont été créés dans ce travail. Ces étiquettes sont un passage intermédiaire, mais néanmoins important de l'analyse. Elles n'apparaissent pas dans les résultats finaux. Le logiciel Word© a été utilisé.

- **Etape 4 : Classement par rubrique** : Ces différentes étiquettes sont ensuite organisées par rubriques (par exemple « Santé » ou « Avenir »). Cela signifie que toutes les étiquettes de chaque participant.e se rapportant au même sujet sont regroupées ensemble sous une rubrique. Ces rubriques étant aussi un passage intermédiaire permettant d'organiser la suite de l'analyse, elles n'apparaissent pas dans les résultats. A ce stade, les entretiens sont analysés un par un, toujours en utilisant le logiciel Word©.

Tableau 3 : Illustration des étapes par entretien de l'analyse

	Etape 1	Etape 2	Etape 3	Etape 4
Intitulé de l'étape	Lecture flottante	Unité de sens	Etiquette	Rubrique
Exemple	j'ai fait des nuits blanches dans le sens je regardais des documentaires, par	[j'ai fait des nuits blanches dans le sens je regardais des documentaires]	Troubles du sommeil : regardait documentaires	Santé (sommeil)
	contre si carrément, beaucoup d'insomnies, ... Ouai beaucoup d'insomnies, réfléchir, remettre en question, pas arriver à dormir, me réveiller pas très bien non plus enfin tu vois ...	[par contre si carrément, beaucoup d'insomnies, ... Ouai beaucoup d'insomnies, réfléchir, remettre en question, pas arriver à dormir, me réveiller pas très bien non plus enfin tu vois ...]	Troubles du sommeil : insomnies, réflexions, préoccupations anxieuses, remises en question	Santé (sommeil)

o **Seconde phase : Analyse des entretiens entre eux (analyse inter-entretiens) :**

- **Croisement des données** : Les données des différents entretiens sont alors croisées. C'est à dire que l'ensemble des données de tou.te.s les enquêté.e.s, soit toutes les étiquettes, sont mises en commun et organisées par rubriques communes. Cela signifie que la rubrique

« Santé » va regrouper les étiquettes de tou.te.s les participant.e.s précédemment classées dans « Santé ». Cette étape utilise le logiciel Excel©.

- **Emergence des thèmes et sous-thèmes** : C'est à partir de cette étape que l'analyse des données va permettre de répondre à la question de recherche. Le croisement des données permet l'émergence par le travail inductif⁴ de thèmes (par exemple : Etre affecté) et sous thèmes (Anxiété, Culpabilité, ...) en lien avec les objectifs de la recherche.

Le travail inductif consiste à chercher la signification des données, ce qu'elles expriment par rapport à la question de recherche, quel sens en émerge. Les thèmes ont été codés manuellement avec réalisation d'un arbre thématique (Figure 8) articulant les thèmes entre eux et proposant une représentation synthétique et structurée des contenus analysés (99). Les thèmes et sous thèmes sont présentés dans la partie « Résultats ».

La méthodologie d'analyse thématique choisie dans ce travail n'a pas vocation à élaborer des catégories. Par rapport à un thème, une catégorie a une dimension plus interprétative et conceptuelle. C'est ce qui est recherché dans la méthode d'analyse par « théorisation ancrée », non choisie par l'enquêtrice car sa réalisation nécessite si possible plusieurs chercheurs.es, expérimenté.e.s ou du moins formé.e.s à la question, et un travail d'intégration et de modélisation testé afin de consolider les catégories. Cependant, des pistes de catégories conceptuelles peuvent émerger du travail inductif mené par l'enquêtrice. Dans le cas de cette étude, elles seront présentées à part des thèmes mais ne seront pas modélisées ni consolidées.

L'analyse thématique de contenu est réalisée en suivant une procédure de thématisation en continu, c'est-à-dire que les thèmes sont notés au fur et à mesure de l'analyse, regroupés, fusionnés et séparés au fur et à mesure de l'avancement du travail qui n'est terminé qu'une fois le corpus totalement analysé.

Par rapport à l'autre méthode de thématisation (séquencée), la thématisation en continu permet une analyse plus précise et plus riche du phénomène étudié, ce qui nous paraît plus pertinent pour notre problématique encore peu étudiée (99).

La saturation des données a été obtenue après 7 entretiens et vérifiée par la conduite de 2 entretiens supplémentaires.

⁴ Inductif, qui procède par induction : Type de raisonnement consistant à remonter, par une suite d'opérations cognitives, de données particulières (faits, expériences, énoncés) à des propositions plus générales, de cas particuliers à la loi qui les régit, des effets à la cause, des conséquences au principe, de l'expérience à la théorie. (Définition CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales).

Des informations sociodémographiques ont été récoltées par un auto-questionnaire court à remplir à la fin de l'entretien. Les données récoltées par cet auto-questionnaire sont : sexe, âge, lieu de résidence, niveau d'éducation, catégorie socioprofessionnelle, statut d'activité professionnelle, situation familiale, situation financière.

8. Aspect réglementaire et éthique

L'étude a fait l'objet d'une déclaration à la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL) sous le numéro 2217536 (Methodologie de référence MR004, Recherche n'impliquant pas la personne humaine, études et évaluations dans le domaine de la santé). Le consentement oral et écrit des participant.e.s a été recueilli après information orale et écrite.

Cette étude n'a bénéficié d'aucun financement.

III. RESULTATS

1. Déroulement de l'étude

L'étude s'est déroulée de janvier à octobre 2020 dans la région nantaise.

Au total, 9 personnes ont été incluses dans l'étude.

Un premier email de recrutement a été envoyé dans le réseau de communication d'un mouvement nantais (Groupe meetup Collapsologie et Résilience Nantes) présentant l'étude, les modalités de participation, et invitant les intéressé.e.s à contacter l'investigatrice.

7 personnes ont spontanément contacté l'investigatrice pour participer à la recherche. L'enquêtrice a échangé par email ou téléphone avec chaque personne intéressée afin de lui préciser le déroulement de l'entretien, la date, le lieu, et de répondre à ses éventuelles questions. Les participant.e.s étaient de nouveau informé.e.s sur l'étude et les modalités de participation. Il leur était systématiquement précisé durant ces échanges préliminaires que les entretiens étaient enregistrés, confidentiels et anonymisés.

7 entretiens ont pu être menés.

A la suite de ceux-ci, le même email de recrutement a été envoyé dans deux autres organisations (Youth for Climate Nantes et Extinction Rebellion), afin de diversifier l'échantillon. Recruter dans ces mouvements organisant respectivement des actions de sensibilisation climatique et de désobéissance civile a permis le recrutement de profils « activistes » ou encore ayant à cœur de sensibiliser aux enjeux environnementaux. Les 7 premiers entretiens ayant été réalisés chez des femmes, il était précisé que l'investigatrice recherchait préférentiellement des hommes. 2 se sont portés volontaires.

2 autres entretiens ont ainsi pu être menés chez deux hommes, pour un total de 9 entretiens pour cette étude.

Toutes les personnes souhaitant participer à l'étude ont été acceptées par l'investigatrice. Aucune n'a été refusée puisqu'elles apportaient une certaine diversité à l'échantillon. Les volontaires à l'issue du deuxième recrutement respectaient les critères attendus par l'enquêtrice.

Tou.te.s les interviewé.e.s ont participé à la totalité de l'étude et ont répondu à toutes les questions.

La quantité exacte de personnes sensibilisées à l'étude et potentiellement éligibles pour y participer est difficile à estimer. On peut évaluer qu'au total, au moins 200 personnes ont eu la possibilité de voir les messages de recrutement. Cependant, sur ces 200 personnes, il est impossible de savoir combien de personnes sont réellement actives sur les réseaux de diffusion et combien ont réellement consulté l'email, puisque les canaux de diffusion sont principalement des mailing lists. A la demande de certain.e.s participant.e.s et mouvements, le nombre exact de personnes par mouvement ou association ne sera pas diffusé dans cette thèse.

Sur les 9 entretiens, 6 ont été réalisés au domicile des enquêté.e.s, 2 chez l'investigatrice, et 1 a dû être réalisé en visioconférence en raison du confinement.

Les entretiens ont duré en moyenne 93 minutes. Le plus court a duré 70 minutes et le plus long 159 minutes. (Tableau 6 : Date, lieu et durée des entretiens)

2. Caractéristiques des participant.e.s

Les données des 9 participant.e.s ont été analysées.

La population d'étude est constituée de 7 femmes et 2 hommes.

La répartition des âges est assez homogène puisque 3 enquêté.e.s ont entre 18 et 29 ans, 2 entre 30 et 39 ans, 2 entre 40 et 49 ans et 2 entre 50 et 64 ans.

Les interviewé.e.s sont des urbains ou semi-urbains, au niveau d'étude élevé, et principalement membres des catégories socio-professionnelles dites supérieures.

Leurs situations familiales sont variées (célibataire, couple avec ou sans enfant.s.).

Sur le plan économique, aucun.e ne rapporte de grandes difficultés.

Les caractéristiques des participant.e.s sont exposées ci-dessous (Tableau 4).

Tableau 4 : Caractéristiques des participant.e.s

	H/ F	Age	Lieu de vie	Niveau d'étude	activité professionnelle	Situation familiale	Capital économique
1	F	18-29	urbain	Bac +5	Etudiante (Master)	En couple	C'est juste il faut faire attention
2	F	40-49	urbain	Bac +5	Cadre salariée et indépendante	Célibataire	C'est juste il faut faire attention
3	F	50-64	Semi urbain	Bac +4	Cadre et profession intellectuelle supérieur, salariée et indépendante	Couple 2 enfants (24-22), 1 à charge	Ça va
4	F	40-49	urbain	Bac +4	Salariée	2 enfants à charge (11, 13), pas en couple	Ça va
5	F	50-64	urbain	Bac +2	Prof intermédiaire (prof des écoles)	Couple avec 2 enfants non à charge	A l'aise
6	F	30-39	urbain	Bac +5	Cadre et prof intellectuelles sup, salariée	Couple sans enfants	A l'aise
7	F	30-39	urbain	Bac +5	Cadre et prof intellectuelle sup, indépendante	Couple avec enfants (6 et 5)	Ça va
8	H	18-29	urbain	Bac +5	Etudiant (master)	Couple sans enfant	C'est juste il faut faire attention
9	H	18-29	urbain	Bac +3	Sans activité professionnelle, chômage	Couple sans enfants	A l'aise

3. Résultats de l'analyse thématique de contenu

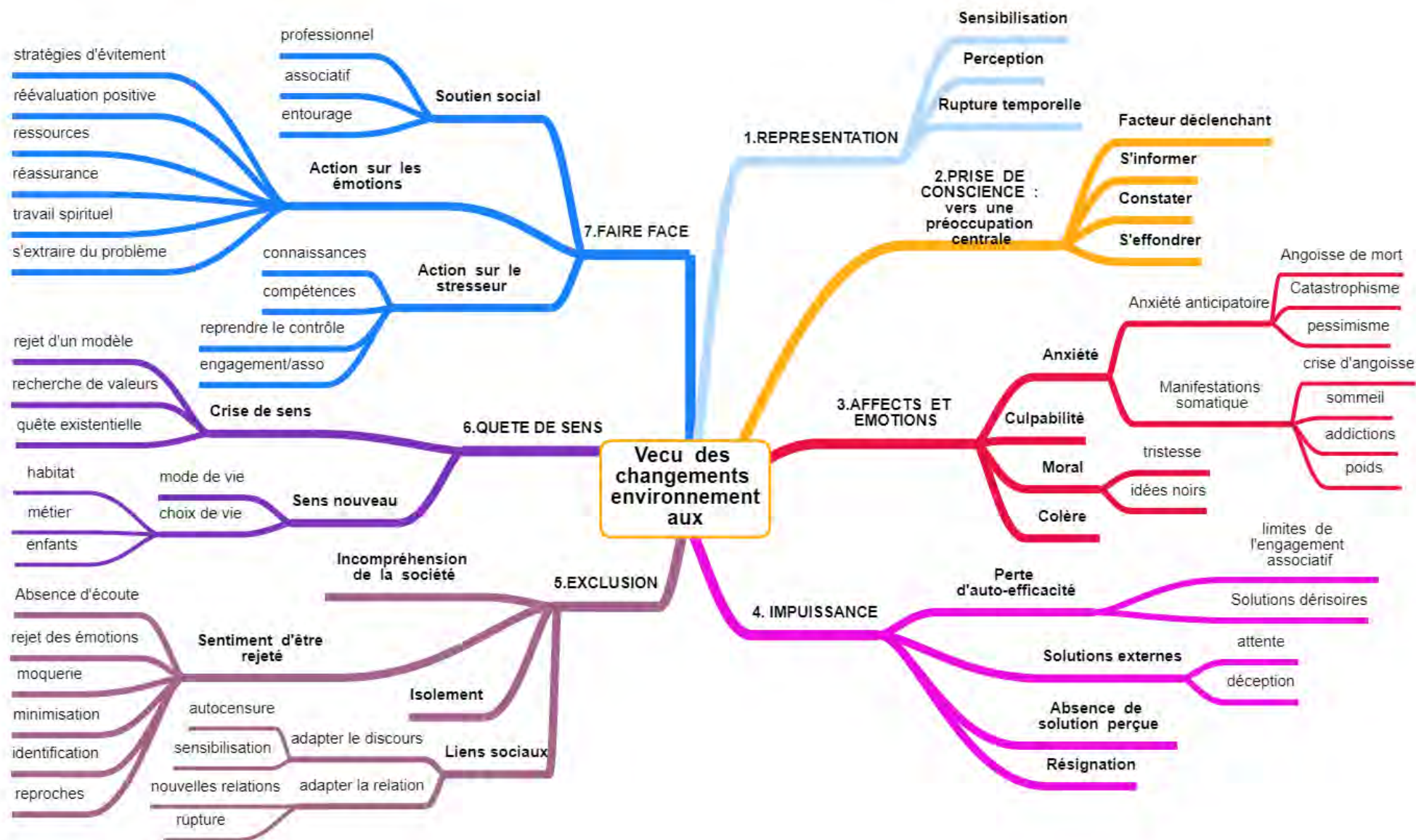
Les résultats de l'analyse thématique de cette étude est développée dans le texte qui suit (pages 69 à 136), illustré par des verbatims. Ce texte présentant le vécu des participant.e.s est organisé en différentes parties :

- 1- Représentations des changements environnementaux pour les participant.e.s,
- 2- Prise de conscience,
- 3- Affects et émotions,
- 4- Impuissance,
- 5- Exclusion,
- 6- Quête de sens,
- 7- Stratégies pour faire face,
- 8- Identité (catégorie).

Les verbatims sont identifiés par un petit « p » pour « participant » suivi d'un numéro correspondant à l'enquête.e, de 1 à 9. Par exemple : (p1) correspond au participant 1.

L'ensemble des résultats de cette étude est synthétisé ci-dessous par un arbre thématique (Figure 8). Les branches principales sont constituées des thèmes et les ramifications qui en partent représentent les sous thèmes.

Figure 8 : Arbre thématique, Vécu des changements environnementaux globaux



1. Représentation des changements environnementaux globaux pour les participant.e.s

Cette première partie expose les représentations que les interviewé.e.s ont des changements environnementaux.

A. Des participants tous sensibilisés au sujet : un dérèglement climatique au sein d'un changement environnemental global

Les enquêté.e.s sont sensibilisé.e.s au sujet des changements environnementaux globaux et à leur complexité, dépassant le seul dérèglement climatique. A leur connaissance, les changements environnementaux regroupent différents phénomènes, comme le dérèglement climatique, l'effondrement de la biodiversité, la pollution, la dégradation des écosystèmes, ... Les origines de ces phénomènes, en particulier le lien avec les activités humaines, leur sont connus.

Ils et elles s'intéressent aux conséquences de ces changements, en particulier les impacts sur les sociétés humaines, sur les conditions de vie de l'humanité et le quotidien des personnes, ainsi que sur les autres vivants.

« Après moi ce que j'entendrais par changements environnementaux, c'est quelque chose que je lie au changement climatique et à ces conséquences sur la biosphère, la biodiversité, et les sociétés humaines » (p1)

« C'est peut-être tous les éléments naturels qui à long terme vont se transformer eux-mêmes et transformer l'ensemble du système terre. Et du coup tout ce que ça implique en termes de conditions de vie puisque tous ces éléments ont une influence sur nos conditions de vie » (p6)

« De manière générale ça se focalise vraiment sur le réchauffement climatique, mais ça ne se limite vraiment pas à ça, et ça va être cet ensemble d'éléments qui vont changer et qui vont faire que la nature va changer, que les conditions d'évolution de l'homme vont changer, et que du coup les vies des gens vont changer. (p8)

Ce sujet est spontanément abordé par les participant.e.s comme étant vaste : « large », « nombreux », « multiple ». Certains participant.e.s relèvent la dimension complexe, « compliqué », et systémique de ces enjeux : « interconnecté, tissé », « systémique, multidimensionnel ».

Il apparait que les changements environnementaux ne se rapportent pas seulement au dérèglement climatique seul, mais englobe aussi l'évolution du contexte social et politique en regard des changements environnementaux. Certain.e.s participant.e.s sont vigilants quant à la polysémie du mot « environnement », pouvant aussi se référer à d'autres définitions, telles que l'environnement social, ou encore « *tout ce qui nous est extérieur* », tout en comprenant que ce n'est pas le sujet de ce travail.

B. Une perception des changements environnementaux

La perception des changements environnementaux est par définition **subjective**, sans corrélation entre le nombre de constats évoqués comme étant des signes de changements environnementaux et leur quantité perçue. Certain.e.s participant.e.s estiment en voir peu, en raison d'une impression de vivre dans un environnement préservé, de la temporalité des changements, de leur âge, alors qu'une autre personne du même âge habitant dans la même zone peut en percevoir beaucoup.

Dans cette étude, le sexe, l'âge, le niveau d'études, la catégorie professionnelle, le statut d'activité, le statut familial ou le niveau financier n'apparaissent pas comme des facteurs favorisant la perception des changements environnementaux. L'âge n'est pas un facteur discriminant de constats, puisque des participants de la même tranche d'âge ont respectivement l'impression d'avoir constaté peu ou beaucoup de changements à l'échelle de leur existence.

On peut noter que des participant.e.s disant aimer la nature depuis toujours paraissent en constater un plus grand nombre.

« Pleins d'autres, je ne sais même pas par où commencer en fait. ... » (p7)

C. Les changements environnementaux : une rupture temporelle

Les changements environnementaux globaux sont vécus comme une nouveauté historique à l'échelle de l'humanité qui n'a jamais expérimenté cela auparavant. Vivre avec ces nouveaux paramètres est une expérience inédite et actuelle. Elle a lieu ici et maintenant : « *là* », bien que l'on en parle depuis au moins 30 ans, notamment avec le sommet de Rio en 1992.

Les changements environnementaux globaux impactent également la vision de l'avenir. Le futur paraît désormais contraint, incertain voire compromis pour une majeure partie de l'Humanité.

a) Un présent en rupture avec le passé

Néanmoins, les changements environnementaux marquent une rupture temporelle dans l'Histoire, en se distinguant d'un temps passé. Les participant.e.s ont constaté des modifications à l'échelle de leur existence, s'illustrant par exemple par l'emploi de termes tels que « *ne plus* », « *plus/moins ... qu'avant* », « *par rapport à quand j'étais petite* » ou l'emploi de verbes conjugués à l'imparfait.

« Voir à l'œil nu, moi je vois bien que chez moi, l'été, je ne peux plus rien faire pousser parce qu'il fait trop chaud. On a des énormes coups de vents qu'on avait pas avant. Chez mes parents avant il neigeait tous les hivers, ils sont dans la Sarthe, et bien maintenant il neige plus. C'est ce genre de choses que je vois. Je ne sais pas moi avant j'avais pleins de papillons, ça fait 8 ans que j'habite là, j'ai plus de papillons. Des choses que je vois à l'œil nu. Après les déchets il suffit d'aller dans la rue, voir les voisins, la tonne de déchets qu'ils mettent à ramasser. Pour moi c'est des choses hyper concrètes. » (p4)

Certain.e.s interviewé.e.s ont mis en lien des témoignages de leur entourage relatifs aux changements environnementaux, comme certains constats rapportés par les générations précédentes.

Les signes remarqués et relatés sont, selon les participant.e.s, ceux :

- D'un père évoquant la disparition des poissons, des insectes, et la bétonisation des terres ;
- D'une mère « *il n'y a plus de saison* » ;
- D'une grand-mère devant l'absence de neige « *il n'y a plus d'hiver* ».

Certain.e.s des participant.e.s évoquent avoir initialement mis de côté ces remarques, ces « *c'était mieux avant* », considérés comme « *un truc de vieux* ».

Leur propre cheminement face aux changements environnementaux leur a néanmoins permis de faire le lien entre ces remarques et des stigmates de ceux-ci autour d'elles et eux.

« Mais quand je repense à ce que mon père pouvait me dire, ou parfois quand j'étais petite je me disais "oh lala il est relou, c'était toujours mieux avant, avant, avant", et lui finalement, maintenant que j'y pense, bah il les avait constatés les changements environnementaux. "Ah oui avant là on allait pêcher dans la rivière, avant là y avait

de l'eau, enfin avant y avait des poissons, après c'est avant y avait de l'eau, avant y avait pas tout ça de construit, on avait pas bétonné" » (p6)

Cet « avant » fait référence à un temps où les conséquences des changements environnementaux étaient moins ou non perceptibles selon les participant.e.s ou leur entourage. Cette temporalité peut s'inscrire soit à l'échelle de leur expérience de vie, soit à l'échelle de celle des générations précédentes.

b) Une rupture dans la vision de l'avenir

Prendre conscience des changements environnementaux globaux et de leurs conséquences impacte la vision de l'avenir des participant.e.s : à la fois le leur, mais aussi celui du reste de l'Humanité, des générations futures, des autres vivants, et de la planète. Leurs connaissances des scénarii de projections climatiques, leurs questionnements sur les capacités des sociétés à s'y adapter et à diminuer leurs émissions de gaz à effet de serre viennent soulever des interrogations sur le futur et sa viabilité.

Les participant.e.s trouvent désormais difficile de s'y projeter, voire de l'imaginer. Ils n'ont plus confiance en l'avenir qui apparaît incertain, contraint, voire compromis.

« Futur compliqué, tout le contraire de l'insouciance que moi j'ai eu quand j'étais jeune, où tout paraissait illimité. Je me dis donc ça va être un futur de plus en plus contraint. » (p4)

2. La prise de conscience, un cheminement progressif

La prise de conscience⁵ des changements environnementaux en cours vient marquer une rupture dans la trajectoire de vie des participant.e.s, venant modifier leur perception du monde.

A. D'une absence de prise en compte...

Les changements environnementaux, comme le dérèglement climatique, sont des sujets dont tous les interviewé.e.s avaient déjà entendu parler avant de commencer à comprendre l'ampleur de ces phénomènes et de leurs conséquences. Initialement, ces phénomènes environnementaux et leurs conséquences sont peu présents dans l'esprit des participant.e.s. Ils sont perçus comme flous, lointains et externes à leurs vies. Ils ne sont d'abord pas considérés comme une préoccupation par les enquêté.e.s, qui ne sont pas spontanément et activement intéressé.e.s à ces enjeux.

« J'ai fait tout un chemin. M'apercevoir qu'il y avait des choses qui ne tournaient pas rond autour de moi, qu'il y avait une dégradation de l'environnement, justement à laquelle j'avais pas forcément pensé. Comme c'était pas le sujet qui m'intéressait, je pense que les news, peut-être qu'elles passaient, mais je ne les voyais pas en fait. » (p4)

« C'est des choses qui me passaient complètement au-dessus de la tête. Je n'y pensais pas. Je ne me rendais pas compte. Je ne m'y intéressais et j'y pensais pas. Je voyais pas. » (p4)

B. ... à une préoccupation centrale

La prise de conscience de ces enjeux vient ensuite bouleverser les représentations que les participants en ont. Le sujet des changements environnementaux est initialement perçu comme un épiphénomène, en marge. L'accumulation de connaissances intellectuelles sur ce sujet, mêlé à une dimension émotionnelle et subjective de ce qu'évoquent ces enjeux pour elles et eux, vient placer ce phénomène au centre de la pensée. Tout est désormais analysé à travers ce nouveau prisme : des choix personnels à la vision du monde environnant, remettant en question de nombreux fondements.

⁵ Prise de conscience : Fait d'acquérir la connaissance, conscience de quelque chose avec suffisamment de netteté pour en tenir compte le cas échéant. (Définition CNRTL, Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales)

« Je réalise maintenant toute la différence qu'il y a entre le fait de savoir les choses et le fait d'en avoir conscience, que c'est pas du tout la même chose. Donc les gens y savent "oui oui on sait" mais ils n'ont pas réalisé ce que ça voulait dire. » (p3)

C. Un facteur déclenchant initiant une prise de conscience

Un évènement ponctuel entraîne souvent l'entrée des interviewé.e.s dans leur prise de conscience des enjeux environnementaux globaux. Ce type d'épisode marque le début d'un intérêt actif pour le sujet.

Les facteurs déclenchants sont variés :

- Supports informatifs : Certain.e.s sont exposé.e.s à une source d'information nouvelle : médiatisation autour de la COP 21, films, documentaires, conférences, livres, émissions audiovisuelles, réseaux sociaux ;
- Rencontre d'une personne sensibilisée à ces enjeux ;
- Constat empirique : Certain.e.s font le constat de déchets dans la nature.
- Rupture dans leur parcours de vie : à l'occasion de l'entrée dans des études supérieures, ou suite à une démission, un départ en voyage permettant un questionnement et un contact avec la nature, ou encore lors d'une quête de bien-être et de nature suite à un Burn Out ou un deuil.

« C'était suite à un film que j'avais visionné qui s'appelle "Au nom de la terre", avec, ou de, Pierre Rabhi, ça avait commencé à me titiller un peu. C'était en 2013. » (p4)

D. Un problème existant mais d'abord lointain, contrôlable

Ce facteur déclenchant marque le début de la perception d'une partie des enjeux environnementaux. Ce ou ces problèmes, d'abord perçus comme isolés, sont initialement appréhendés comme ayant des conséquences certes potentiellement graves mais plutôt lointaines tant dans le temps que géographiquement, risquant donc d'impacter essentiellement les générations futures ou d'autres populations, ailleurs.

« Mais pour moi c'était quelque chose de très abstrait, qui était un processus assez lent. C'est pas que je le voyais pas comme quelque chose de dangereux, mais je ne le voyais pas comme quelque chose de dangereux à mon échelle. » (p1)

Cette nouvelle perception des enjeux environnementaux entraîne souvent chez les individus une recherche de réponse adaptée au problème perçu : éco-geste⁶, engagement associatif, ...

Par exemple, le constat d'une pollution par déchets plastiques dans l'environnement peut conduire à des éco-gestes comme trier ses déchets, acheter en vrac, c'est-à-dire sans contenants jetables ; ou encore à s'investir dans des associations luttant contre cette pollution.

« Ensuite, je suis entrée à Greenpeace, parce que je me suis dit qu'il fallait vraiment que j'agisse, par rapport à tout ça » (p2)

Le sentiment de contrôle est initialement perçu comme plutôt élevé. Chaque geste est satisfaisant, et ressenti comme une victoire face à la menace perçue. Les participants se sentent d'abord plutôt efficaces et motivés dans leur action.

« Je me disais « On peut sauver le monde ». Ça peut marcher si on fait ça ça, si on trie les déchets, si on coupe l'eau quand on se brosse les dents et qu'on éteint la lumière, on sauve le monde. » (p9)

« Ça m'a aussi nourrie. C'était toujours une prise de conscience qu'il y avait des choses qui ne tournaient pas rond, mais quelque chose de très motivant. On s'était mises dans le mouvement des colibris à Nantes. Par exemple, on avait organisé le chant des colibris, sous les nefs, avec 2500 personnes. » (p4)

Ce facteur déclenchant initial ouvre la voie d'une prise de conscience écologique, et entraîne comme une première faille dans la représentation du monde des enquêté.e.s. Cette faille va s'élargir et se multiplier au fur et à mesure que les connaissances de l'individu sur le sujet progressent, suite à une phase de recherche active d'information.

« Depuis je me suis énormément renseigné sur tout ce qui tourne autour de ce qui est environnemental. » (p4)

E. Une recherche d'information

Les participant.e.s estiment tou.te.s passer ou avoir passé beaucoup de temps à s'informer de manière pro-active, ne se contentant plus des informations reçues passivement sur leurs canaux habituels.

La quantité d'informations consultées par les enquêté.e.s est déclarée très importante « énorme », « beaucoup », « nombreuses », un « matraquage ». Le temps passé à les

⁶ Éco-gestes : actions individuelles réalisées dans l'objectif de préserver l'environnement

consulter est considérable tous les jours, voire même la nuit. Cette quête d'information représente une activité à part entière. Ils se rendent compte que leur niveau de connaissances est bien plus élevé que celui de leur entourage.

« Je vais à toutes les conférences possibles sur le sujet. » (p2)

Les sources d'informations sont variées. Cela peut être des livres, des conférences de scientifiques, sociologues, économistes, ou collapsologues, des émissions comme France Culture ou Cash Investigation, des reportages, des études scientifiques, internet avec des sites comme Universalis ou Science et Avenir, des plateformes comme YouTube, des journaux ou blog militants comme Reporterre ou Chronique de l'anthropocène, des newsletters, des festivals. Certains médias, comme les chaînes d'information en continu, ne sont en revanche pas consultés.

Certain.e.s remarquent qu'au fil du temps, les médias courants s'emparent de plus en plus de ces enjeux, qui étaient auparavant réservés à des médias spécialisés ou associatifs.

Les enquêté.e.s ont à cœur de se renseigner sur les différentes dimensions des changements environnementaux et à leurs implications : de la science du climat et de l'énergie, aux migrations, aux enjeux économiques et sociaux...

Pour mener à bien ce travail d'information, certain.e.s apportent un soin à vérifier et croiser les sources d'informations dans l'objectif d'être critique et exact.

F. Constats empiriques

L'ensemble des interviewé.e.s estiment avoir un haut niveau d'information sur ces domaines. Ce niveau d'information leur permet d'avoir un œil avisé pour remarquer les conséquences des changements environnementaux dans leur quotidien, qu'ils et elles interprètent comme tel. Par exemple, les participant.e.s considèrent un fait de météorologie ou de pollution en lien avec leurs nouvelles connaissances des changements environnementaux, acquises par une recherche active d'informations :

« Je n'aime pas respirer l'air dans le métro, et j'ai entendu qu'il y avait eu des études qui montraient que l'air était toxique » (p2)

Les enquêté.e.s estiment faire ces constats parce qu'ils et elles sont très informé.e.s, s'en préoccupent constamment, ou ont une sensibilité plus développée à leur environnement.

Les participant.e.s vivent l'expérience sensible des changements environnementaux dans leur quotidien, à travers leurs différentes perceptions : vue, ouïe, odorat, ...

Ils constatent des modifications environnementales telles que :

- Des élévations de température : ils et elles perçoivent la modification des saisons pouvant impacter les cultures, se manifestant par la disparition de la neige l'hiver, les floraisons précoces, les canicules et les sécheresses ;
- Des modifications météorologiques : ils et elles éprouvent les grandes catastrophes naturelles, les pluies et les coups de vents plus intenses ;
- Une perte de biodiversité : ils et elles remarquent la disparition des vers de terre, ou encore des papillons et des insectes qu'ils et elles voyaient notamment sur leur pare-brise ;
- De la pollution de l'air : l'odeur de celle-ci peut agresser leur odorat ;
- Une augmentation des déchets ;
- L'artificialisation des sols et la bétonisation ;
- Des modifications des sons : ils et elles entendent les oiseaux chanter la nuit en raison de l'éclairage électrique, se sentent assaillis par le bruit de la ville ou souffrent de l'absence de sons naturels, d'oiseaux ou autres vivants, dans les paysages.

La perception des changements environnementaux se traduit pour certain.e.s par un sentiment d'incorporation :

« Quand j'ai descendu la Loire, à certains moments, ça me faisait comme un parallèle entre mon corps et la terre et les rivières. C'est à dire quand je voyais des endroits de la Loire qui étaient dégueulasses, quand je voyais des arrivées d'eau ou d'égouts dans la Loire, j'avais l'impression de sentir mes veines, mes artères encrassées. Fin c'est un parallèle imaginaire, mais ça me faisait parfois des sensations physiques » (p2)

Ces changements environnementaux très locaux sont perçus comme témoin des changements environnementaux globaux. La floraison précoce est par exemple l'expression locale, autour d'eux, du réchauffement climatique perturbant les saisons et la biodiversité.

G. Vers la complexité et l'impuissance

La somme des informations et des expériences empiriques accumulées aboutit à une représentation d'une problématique actuelle, déjà ancrée dans le présent. Les participant.e.s perçoivent désormais qu'ils et elles vont être concerné.e.s par ce problème, qui ne touchera

pas seulement d'autres populations, plus tard et ailleurs, mais bien elles et eux, ici et maintenant.

« J'avais regardé une conférence où il en était arrivé à parler d'écologie. Il avait un discours du type, en 2050, on va être confronté à une situation vraiment compliquée, mais directement confronté. Plus que son discours, cette histoire de 2050, ça m'avait marqué. C'était une date qui me permettait de comprendre que c'était pas une histoire de d'ici la fin du siècle, ou pour la génération de mes enfants. » (p1)

Par ailleurs, au fur et à mesure que la connaissance sur les enjeux environnementaux et leurs conséquences s'affine, le problème initialement perçu par les interviewé.e.s comme particulièrement grave (le dérèglement climatique, la déforestation, la pollution...) n'est plus considéré comme un problème relativement simple à résoudre et isolé, mais comme intriqué dans un ensemble de problématiques interdépendantes, globales, complexes, systémiques et mal délimitées. La solution à ces problèmes interconnectés n'apparaît pas comme évidente et actionnable à l'échelle d'un individu, ce qui fait naître un sentiment d'impuissance. Les solutions initialement trouvées et mises en place à l'échelle de la personne apparaissent désormais comme dérisoires pour les participant.e.s au vu de l'ampleur de la menace.

« A mettre le doigt sur les soucis du modèle actuel, plus tu avances dedans, plus tu prends de la hauteur, et plus tu vas sur l'aspect systémique du problème. Et puis, tu remets tout en question, en fait. » (p6)

« C'est un documentaire [...] que j'ai regardé. A côté de ça, on était déjà très sensibilisés à faire attention. Depuis toujours, on fait attention à éteindre la lumière quand on sort d'une pièce. Des gaspillages ordinaires on va dire, et on faisait attention aux déchets. Enfin voilà, des petites sensibilités de colibris. Mais là, il y a eu vraiment une prise de conscience plus large en se disant « mais ça ne suffit pas, qu'est-ce qu'on peut faire ? » [...] en même temps, c'est qu'on allait être grands-parents. » (p5)

Les participant.e.s rapportent une insatisfaction face aux solutions expérimentées jusqu'ici, voire une désillusion et une frustration. Certain.e.s ont même l'impression que leur bonne volonté est utilisée à l'encontre de leurs valeurs. Par exemple, le peu d'écologie que leur présence apporte dans leur entreprise est une justification pour celle-ci de ne faire aucun effort

par ailleurs. Ils se sentent complices d'un certain « green washing⁷ » de leur entreprise, allant à l'encontre de leurs valeurs profondes.

« Pendant deux ans, je me suis contentée de ça. Là, ça refait un an où je me dis, ça reste que un jour par semaine, les autres jours de la semaine je fais des projets informatiques pour la grande distribution. Je n'ai pas de moyens, donc c'est un peu pour me faire plaisir. Et eux, ça leur permet de valoriser cette image-là, aussi parce que c'est à la mode, la marque employeur, mettre un peu d'écologie dedans, c'est toujours ... Donc voilà ça ne me satisfait plus. » (p4)

Le sujet environnemental devient omniprésent, les enjeux sont considérés comme majeurs et ne peuvent plus être ignorés ou mis de côté. Certain.e.s participant.e.s en parlent toujours.

« C'était quelque chose de super important pour moi, j'en parlais tout le temps » (p4)

H. S'effondrer

La prise de conscience des changements environnementaux atteint alors un autre niveau de profondeur et est marquée par un effondrement émotionnel et existentiel. Celui-ci est qualifié par les participant.e.s d'« *effondrement intérieur* », « *effondrement personnel, psychologique* », de « *vide intérieur* », de sentiment d'être « *dévasté* », « *effondrée* ». Ce choc est brutal, qualifié de véritable « *claque* ».

« Une phase d'intensité énorme ou tout explosait à l'intérieur » « j'étais tellement effondrée que j'avais du mal à être vraiment en contact quand j'étais seule avec moi-même, tellement c'était douloureux, tellement je voyais l'abîme des risques. » (p2)

« D'abord, ça m'a foutu le moral à zéro, (petit rire) vraiment, je me suis effondrée. Et puis ...ça m'a... je pense que ça m'a fait peur. » (p5)

Cet effondrement marque un point de bascule, rendant impossible un retour en arrière, à une manière de penser et de fonctionner antérieure.

« Ce moment-là, qui a duré un mois, un mois et demi, avec une phase d'intensité énorme, où j'étais dans une remise en question totale de mes valeurs, de ma compréhension des choses, de mes choix, de ce qui était bien, ce qui était mal, de mon

⁷ Procédé de marketing ou de relations publiques utilisé par une organisation dans le but de se donner une image de responsabilité écologique, laquelle est trompeuse

mode de vie, de tout quoi. Y avait plus rien qui trouvait grâce à mes yeux. Mon échelle de priorité, elle avait explosé. Tout était au sol. Je fais quoi avec ça, là. » (p2)

« Même si je voudrais maintenant retourner dans l'ancien monde, je ne pourrais même plus. Ça m'épuiserait tellement que je pense que je ne peux pas revenir en arrière. » (p9)

Cet effondrement intime, concomitant d'un effondrement d'une certaine perception du monde et du rejet d'un modèle de société, conduit les participant.e.s à vivre une crise intérieure qui vient questionner de nombreux choix de vie.

« En fait ça m'a rendue tellement mal que ça m'a poussée à faire des choix. Je pense qu'en fait, ça faisait longtemps qu'il y avait des choses qui me posaient problème dans ma vie de tous les jours, dans mes choix de formation, de fréquentation, ... Mais que pour pleins de raison, je faisais avec, et par contre, ce sujet-là m'a tellement ébranlée, j'ai traversé des périodes tellement difficiles, entre autres à cause de lui [le sujet des changements environnementaux et de ses conséquences], que c'était soit je changeais, soit j'allais jamais m'en sortir. » (p1)

Cette rupture s'illustre par un bouleversement émotionnel et existentiel, auquel les participant.e.s tentent de faire face de différentes manières.

3. Une prise de conscience – Des affects et émotions

Tout au long de cette prise de conscience des changements environnementaux, les participant.e.s sont traversé.e.s par un certain nombre d'émotions et de sentiments, d'intensité perçue comme forte. Ces émotions sont ressenties de manière non linéaire au fur et à mesure de la prise de conscience.

Certain.e.s font le parallèle avec les étapes d'un deuil. Ils et elles retrouvent dans cette image les bouleversements émotionnels successifs qui les traversent, tels que la colère, la tristesse, la peur. L'objet perdu apparaît difficile à caractériser. Ce dernier apparaît comme multiple et fait probablement référence à la perte d'une certaine vision du monde et de l'avenir, de repères structurants, d'un sens qu'ils avaient donné à l'existence, ou encore l'anticipation d'une perte des possibilités de vie sur Terre, d'une sécurité alimentaire, d'un certain confort de vie, ...

Certains états émotionnels peuvent être comparés à des deuils itératifs par anticipation.

« Y a des moments je me dis que j'ai accepté. Et puis en fait, force est de constater que non. Donc y a des fois je suis en colère. Parfois j'ai de l'espoir. Parfois je suis négative. Parfois je suis positive. Enfin, c'est de l'ambivalence constamment quoi. » (p6)

« Je vois cette courbe de deuil non pas comme quelque chose, ... enfin moi, c'est un terme informatique, c'est un processus récursif, où on revient en arrière, où la boucle on la prend plusieurs fois. » (p3)

A. Des états d'anxiété

De l'anxiété est générée par la prise de conscience de changements environnementaux. Les participant.e.s expriment des peurs multiples, intriquées, qui ne sont pas toujours bien délimitées. Celles-ci sont nourries par ce qu'ils et elles perçoivent dans les informations ou autour d'eux. Ils et elles expriment des soucis pour eux, leurs proches et l'humanité en ce qui concerne l'avenir, qu'on peut considérer comme de l'anxiété anticipatoire.

Les participant.e.s rapportent des symptômes pouvant se rapporter à cette anxiété, comme une fatigabilité, des perturbations de sommeil, des douleurs psychiques, compliqués parfois de conduites addictives ou de souffrance morale.

a) Anxiété anticipatoire

L'avenir est perçu comme complexe, contraint, incertain et les enquêté.e.s trouvent difficile de s'y projeter, voire de l'imaginer. Penser à l'avenir, en lequel ils et elles n'ont plus confiance, soulève de nombreuses émotions, en particulier des craintes, des inquiétudes, et de la peur.

« On arrive pas à se projeter sur des échelles de temps plus longues, au-delà de 2 ou 3 générations on arrive pas à se projeter. C'est hyper difficile de se projeter. » (p7)

Cette anxiété anticipatoire face à l'avenir s'illustre par l'imagination d'un futur catastrophique, un pessimisme, des peurs et des angoisses.

o Catastrophisme

Certain.e.s participant.e.s imaginent des situations catastrophiques à venir, un futur apocalyptique, sur le plan tant climatique que sociétal.

« C'est compliqué, il faudrait que je me coupe de toutes les informations, car l'imagination, tout de suite part. Et on dit souvent qu'on imagine toujours le pire [...] Je pense qu'il y a quand même une tendance chez moi à imaginer les choses pires qu'elles le sont, et à la fois, là, je suis pas sûre au niveau environnemental que je sois dans le pire. » (p3)

Les craintes et peurs sont relatives à :

- **La destruction de la planète et de la vie sur terre**

Ils pensent à la destruction des espaces naturels : par des événements météorologiques extrêmes comme des submersions, ou par des sécheresses dues à l'élévation des températures créant des terres désertiques et pouvant engendrer des famines. L'habitabilité de la planète est remise en cause, ainsi que les conditions permettant la vie sur terre. Globalement, le monde est imaginé comme « invivable » en particulier en raison d'une chaleur « atroce », en particulier dans les villes.

« Et puis le monde sera invivable, enfin pas tout de suite, mais là, les +2° on y est dans 10 ans, 15 ans, ça va faire mal. » (p9)

- Une perte de libertés

Les changements environnementaux et leurs conséquences sont perçus comme fragilisant les sociétés et pouvant engendrer des crises politiques et sociales. Une diminution des libertés est par exemple imaginée, avec la crainte de régimes autoritaires comme des dictatures militaires, d'une société répressive et surveillée ou de répressions de la part du gouvernement avec mises sur écoute, gardes à vue et criminalisation des mouvements militants.

- Des violences

Certains imaginent une augmentation des violences, de l'insécurité, des pillages par des groupes armés ou des pillages des supermarchés, des guerres civiles, avec une montée de l'individualisme et une absence d'entraide, ou encore de l'insécurité financière et alimentaire devant la raréfaction des ressources.

« Des îlots de résistance, on va dire, marginaux, finalement, dans une société euh... (soupir) hyper répressive, avec une politique de surveillance, peut-être des groupes armés, des gens qui vont avoir peur pour eux et qui vont venir peut-être piller les îlots de résistance. Ça c'est la vision... la vision plus pessimiste » (p5)

- Des pénuries

Ils voient des pénuries, comme des pénuries alimentaires, d'eau ou de produits de consommation courante, ou des pénuries de soins et de médicaments engendrant la mort de proches par défaut de soin, ou encore la disparition du service public. Les inquiétudes des conséquences des pénuries sur la santé sont renforcées par la COVID 19.

« Toutes ces choses-là, ça m'inquiète. Les ruptures de médicaments, pour mes parents qui sont dans des problèmes de santé importants » (p2)

- Des séparations

Ils présument des séparations avec leurs proches.

o Pessimisme

La perception des sujets environnementaux est assortie chez les participant.e.s d'un certain pessimisme récurrent. L'avenir est perçu comme « *peu prometteur* », « *de merde* », « *allant vers le moins* », parfois assorti d'un certain fatalisme devant l'issue perçue comme inéluctable.

« Quand je projette l'humanité dans un avenir lointain, c'est difficile. Pour l'instant, je vois pas beaucoup de chose qui m'aident à penser de manière positive » (p2)

« C'est rarement joyeux, tu vois, c'est tout le temps comme ça (rire). Quand tu parles environnement c'est tout le temps déprimant. Tu te dis jamais "ah cool". Même si tu peux être quelqu'un de positif, y a pas de positif, c'est jamais positif. » (p8)

« Est ce qu'on va pas avoir une extinction plus ou moins globale de l'espèce humaine, qu'il restera 3 pelots je ne sais pas où, qu'ils auront réussi à survivre parce qu'ils auront de la chance quoi ? » (p9)

L'avenir est extrêmement difficile à entrevoir pour les participant.e.s, et apparaît presque inimaginable de prime abord pour certain.e.s, tellement la projection est douloureuse. Ils sont en proie à une lutte interne d'imaginaires ; entre espoir d'un monde meilleur et pessimisme ; entre rêve d'un avenir idéalisé en accord avec leurs valeurs et catastrophisme considéré comme hautement probable.

« Hmmm aie, aie, aie (mets sa tête dans ses mains). Bon, (silence), y a les jours où je vais bien et les jours où je vais pas bien. Et les jours où je vais bien, j'arrive de plus en plus à penser en terme positif, à me projeter dans le futur que je désire, et un futur où les paradigmes seraient complètement différents que ce qu'on a actuellement. [...] Et quand je vais pas bien, ... c'est plus dur à faire. » (p2)

« Dans mes activités de design fiction, on dit y a le probable et le désirable. Et le probable, pour l'instant ne rejoint pas le désirable. Je pourrais te dire de quoi j'ai envie, mais je crois malheureusement que ça va être beaucoup plus noir. Je pense qu'on va la foutre en ruine notre planète, je ne sais pas de quelle façon, quelle ampleur. Je veux dire on le sait, les spécialistes le disent, et encore une fois par rapport au réchauffement climatique mais faut être formé au sujet. A travers la fresque du climat⁸ on sait que c'est un apéritif ce qu'on a. Donc après, on est tous contents, il fait beau, manger des framboises avec 2 mois d'avance c'est cool, ... mais on court à notre perte. Ça c'est la vision négative. Après, j'espère qu'il y aura quand même des îlots de résilience, que ce sera vivable, et qu'on se sera pas tous entretués avant. » (p7)

⁸ Fresque du climat : Association fondée en 2018 dont l'objectif est de sensibiliser le public au changement climatique par la réalisation d'ateliers ludiques.

O Angoisse de mort

Les craintes pour l'avenir ravivent une peur de la mort chez les participant.e.s, tant la leur que celle des autres et de l'Humanité :

- Angoisse de mort

Certaines lectures, en particulier issues de la collapsologie, ont réveillé chez certain.e.s enquêté.e.s une peur de la mort, qu'il s'agisse de la leur ou de celle d'autres personnes.

« Avoir la peur du vide qui se manifeste au moment où je m'endors, la peur de ne pas me réveiller quoi. Et finalement, ça me renvoyait à la mort » (p6)

- Angoisses d'extinction de l'humanité

Les participant.e.s craignent des morts collectives de milliers de personnes, par exemple par destruction des espaces et des conditions de vie sur terre, ou encore par des guerres ou des violences entraînant des massacres.

L'imagination de l'extinction de l'Humanité ravive chez des participant.e.s une angoisse eschatologique.

« Je suis ok avec ma mort. Bon, y a peut-être des moments où ça reviendra, mais globalement, je sens qu'en moi, il y a quelque chose d'apaisé à ce niveau-là. C'est plus la mort des autres qui me gêne, et puis la mort de l'Humanité. Et ça, je ne suis pas encore tranquille sur le sujet. » (p2)

« Je m'inquiétais surtout pour l'avenir de l'Humanité, on va dire. » (p1)

O Des peurs alimentées par différents facteurs

- Leur connaissance du problème

Nous avons vu précédemment que les enquêté.e.s font un travail approfondi d'information, qui a des effets paradoxaux.

D'un côté, les informations permettent aux participant.e.s d'étayer leurs connaissances et leurs représentations des changements environnementaux. Cela leur permet d'être avertis et d'avoir une opinion du sujet. Ils ont l'impression que ces données les aident à prendre de meilleures décisions pour leur avenir en fonction de ces enjeux.

En même temps, les informations scientifiques ou autres consultées viennent renforcer leurs craintes pour l'avenir. Ces peurs sont nourries par une compréhension fine des enjeux et par une projection des conséquences des scénarii climatiques pour le futur.

« Je pense qu'on est dans un tel état d'inquiétude, parce que moi je m'informe, je vois des études de scientifiques, de climatologues. Y a un consensus, quand même, sur la corrélation entre augmentation de CO2 et augmentation de la température. Et surtout, sur ce qui se profile, parce qu'on va un peu dans le mur quand même. Parce qu'il n'y a rien de fait, car ça ne fait qu'augmenter. Donc ces choses-là, on sait vers quoi, fin on sait, enfin ... on a une petite idée. Parce qu'il y a le moins pire et y a le pire. Après, c'est facile d'imaginer qu'avec tant de degrés de plus, voilà ce qu'il va se passer, parce qu'on le vit déjà, et puis y des pays qui le vivent déjà. » (p3)

« Là où les changements sont les plus spectaculaires, et c'est aussi ceux qui m'ont fait le plus rapidement peur, c'est quand on se renseigne dans les médias » (p1)

Les informations génèrent des réactions émotionnelles de peur et de sidération. La recherche effrénée de données peut parfois empêcher les enquêté.e.s d'avancer vers un mieux-être.

« Je constatais que je n'avais pas l'énergie, non seulement de sortir de la situation où je me trouvais qui n'avait pas de sens, mais aussi de construire quelque chose derrière. J'étais focalisée sur essayer de me renseigner » (p1)

- Le constat autour d'eux d'évènements témoins des changements environnementaux

Des évènements se déroulant dans d'autres pays, comme les incendies en Australie par exemple, sont considérés comme des marqueurs des changements environnementaux et viennent alimenter les peurs des participant.e.s. Certain.e.s se sentent « *affolés* » ou anxieux.ses en percevant autour d'eux des signaux de ces changements.

- L'épidémie de la COVID 19

Les enquêté.e.s interrogé.e.s après le début de l'épidémie de la COVID 19 ont rapidement fait le lien entre les changements environnementaux et l'épidémie. Ils y ont vu des points communs : le fonctionnement des sociétés humaines actuelles est en majeure partie responsable des changements environnementaux, mais aussi de l'émergence et de la propagation de ce type de maladies émergentes. Ces problématiques imposent à nos sociétés la recherche de solutions nouvelles.

L'épidémie et les changements environnementaux viennent nourrir des imaginaires de mort, parfois collectives et violentes, et de catastrophisme : pénuries alimentaires, pannes, ruptures d'approvisionnement.

En effet, certain.e.s ont vu dans le début de l'épidémie la concrétisation d'imaginaires catastrophiques d'effondrement sociétal nourris par des images de guerres par exemple, comme un petit avant-goût de ce qui peut arriver. Cette pandémie a joué pour beaucoup le rôle de catalyseur de changement de mode de vie, accélérant et affirmant des réflexions initiées auparavant sur leur habitat ou leurs priorités, sur ce qui est essentiel à leurs yeux. Certain.e.s y ont trouvé de la résilience.

- Le sentiment d'aggravation des problèmes

Les participant.e.s sont au fait des scénarii scientifiques sur le climat et de ce qui en découle, ainsi que sur l'absence d'amélioration de la situation malgré le cri d'alerte des scientifiques. Les participant.e.s considèrent donc que les changements environnementaux s'aggravent et augmentent, ce qui génère également de l'inquiétude.

« Au niveau de la pollution de l'air, y a des endroits qui sont des plus en plus pollués. Globalement, l'air est de plus en plus pollué. Au niveau de la terre, au niveau de l'eau, c'est de pire en pire à ce niveau-là. Au niveau de l'effondrement de la biodiversité, de la biomasse, des espèces sauvages, tout » (p2)

« Les scientifiques disent que c'est ce qu'il se passe... ce n'est pas normal ... parce qu'il ne devrait pas se passer ça. C'est de pire en pire » (p9)

- Le sentiment d'absence d'action sociétale pour régler le problème perçu

Cette peur est renforcée par un sentiment d'urgence à agir et à changer les choses, contrastant avec un sentiment d'immobilisme et une lenteur de prise de conscience de la société. Les participant.e.s s'inquiètent du peu de moyens, en particuliers financiers, mobilisés pour faire face aux problèmes. Les participant.e.s prennent pour exemple le domaine de la santé, où trop peu de choses sont faites selon eux pour limiter les conséquences des dérèglements climatiques, des modes de vies, des effets des pollutions sur la santé. Pour eux, tous les domaines devraient être mobilisés, dès maintenant, pour penser l'adaptation aux changements environnementaux et la limitation de leur ampleur et de leur impact.

« C'est un peu inquiétant parce que tu te dis que les choses vont changer que quand ce sera le chaos » (p8)

- La répression des mouvements militants pour le climat

La peur est majorée par la répression de certaines actions militantes. Les participant.e.s craignent des atteintes à leur liberté, par exemple par des mises sur écoute ou des gardes à vues, ou par des atteintes à leur intégrité physique.

Le sentiment d'immobilisme et la répression de mouvements militants pour le climat viennent renforcer le sentiment d'isolement. Les participant.e.s sont confronté.e.s à une compréhension accrue des enjeux, contrastant avec le sentiment d'absence de prise en compte active de ce problème par la société, voire la répression de celles et ceux qui s'engagent face à ce problème.

b) Manifestations internes d'anxiété

La prise de conscience des participant.e.s est marquée par de nombreuses manifestations somatiques d'anxiété aspécifiques.

- Un sommeil perturbé

Sur les 9 interviewé.e.s, 7 présentent des troubles du sommeil se manifestant par des insomnies, des difficultés d'endormissement, voire de l'hypersomnie refuge. Les troubles du sommeil peuvent être en lien avec des pensées anxieuses ou encore des phases de recherches actives d'informations sur les changements environnementaux ayant lieu jusque tard dans la nuit.

« Après j'ai... j'ai ressenti beaucoup de fatigue, et j'ai un sommeil très... Comme si c'était, voilà, je dors et je me réfugie. Je dors... » (p5)

- Crises d'angoisse

3 enquêté.e.s ont fait des crises d'angoisses. Celles-ci se sont par exemple manifestées par des sensations de brûlures dans la poitrine, de palpitations, de sensations d'étouffement ou de mâchoires crispées, de boule au ventre ou de tension. Tout.e.s les participant.e.s ont dit se sentir angoissé.e.s.

« Moi j'ai eu des crises d'angoisses après certains épisodes de Next⁹ », (p7)

⁹ Next : WebSérie Documentaire réalisée à partir de 2017 par Clément Montfort, abordant l'écologie sous l'angle de l'effondrement possible de notre civilisation.

« Y a un soir où je me suis réveillée en panique, et où en fait mon cœur battait tellement vite que je sentais une brûlure dans ma poitrine, donc le phénomène s'est auto emballé et j'en suis arrivée à appeler le Samu » (p1)

- Modification du comportement alimentaire, avec un impact sur le poids

3 ont vu leur poids se modifier.

« J'ai maigri et je n'arrive pas à regrossir. Parce que voilà, quand je suis assez anxieuse c'est là que ça se passe. » (p5)

« Moi ça se manifeste par mon poids, trouble alimentaire compulsif, on va dire que si ça va pas trop, je vais manger. » (p8)

- Apparition d'addictions

Cette anxiété se complique chez 2 d'entre eux et elles par l'apparition de comportements addictifs, avec une augmentation de consommation d'information ou d'alcool.

« C'est allé très loin, je le cache, mais c'est comme si je n'arrivais pas à me maîtriser en fait. Il faut que j'aie vu, fallait que j'aie vu plusieurs fois par jour sur les actualités pour voir où ça en était. » (p3)

« L'alcool, je pense que je bois plus, surtout avec la COVID. En période de crise vraiment, je sais que j'ai une tendance à boire un peu plus que de coutume. [...] C'est une façon d'anesthésier le cerveau. [...] ... de m'endormir plus facilement et une manière de ralentir le cerveau, parce que ... ça va un peu dans tous les sens tout le temps » (p6)

B. Tristesse et moral

Le moral des interviewé.e.s est impacté par cette prise de conscience.

a) Tristesse et états dépressifs

Les participant.e.s ressentent beaucoup de tristesse en s'informant, en voyant que les scénarii pour l'avenir se confirment, en constatant autour d'eux des changements climatiques, ou devant le déni et l'indifférence ressentie des autres personnes face à la problématique, pouvant aller jusqu'à déclencher des pleurs et se sentir « *déprimé* » ou dans un « *état considéré comme dépressif* ».

*« Je pleurais tous les soirs, [...] j'ai beaucoup pleuré, car c'est la vérité qui surgit. »
(p9)*

« J'étais au fond du fond, j'ai pleuré, ... [...] par rapport au fait par exemple qu'il y a des personnes qui vont foutre en l'air la planète, alors qu'on y vit, et qu'elles ont un impact sur les autres. Je vais plutôt être dans la tristesse, une tristesse par rapport à ce que je prends pour de l'indifférence, vis-à-vis des autres, de ce qui se passe à l'autre bout du monde. » (p3)

« Je me suis sentie dans un état, que je considère comme dépressif. J'étais partagée entre l'angoisse et l'abattement. J'avais des idées noires. J'ai jamais eu d'idées suicidaires ou ce genre de choses mais je me disais vraiment, la situation était très absurde, et y avait une sorte de colère et de tristesse envers ce qu'on faisait. » (p1)

Une souffrance psychique, de troubles de l'humeur avec une tristesse sont exprimées au fur et à mesure de la prise de conscience. Ces troubles peuvent s'accompagner d'une fatigue, d'une asthénie, avec des idées de dévalorisation telles qu'une baisse de l'estime de soi, ou encore une diminution de l'envie de passer à l'action.

b) Des troubles multifactoriels

Certain.e.s ont traversé des périodes de dépression ou de burn out, d'origine multifactorielle. La prise de conscience des changements environnementaux était l'un des éléments à l'origine de ces troubles, lequel était intriqué avec d'autres problématiques, comme des soucis personnels ou professionnels.

« J'ai fini en burn out, à faire une dépression pas qu'à cause de ça, mais aussi, parce que mon boulot me plaisait pas. Parce que j'étais acteur de ce monde de merde. » (p9)

c) L'expression d'idées noires

L'absence de sens de leur existence dans ce monde qu'ils et elles rejettent a pu se manifester chez certains participant.e.s par des idées suicidaires. Vivre dans ce monde a pu apparaître comme dénué d'intérêt à leurs yeux. Certain.e.s, imaginant un futur catastrophique avec des pénuries, des violences, et se posent la question de l'option de se tuer si la situation climatique et sociétale devient vraiment trop dures à l'avenir.

Ces pensées, sans élaboration de scénario précis, sont néanmoins critiquées par les enquêté.e.s.

« J'ai eu des grosses phases où j'étais complètement déprimé. Je me disais, ça va peut-être un peu loin, mais je me disais, « ça sert à quoi de vivre ? » Tu vois, vivre dans un monde comme ça, ça sert à quoi de vivre en fait. Ce serait pas mieux que j'aille me pendre sur un arbre, au final. » (p9)

C. Sollicitation du système de soin pour des manifestations anxieuses ou dépressives

Certain.e.s enquêté.e.s ont sollicité le système de soin, en particulier leur médecin généraliste, ce qui a conduit à la réalisation d'examens complémentaires et à des prises de traitement. Pour ces cas précis, la problématique des changements environnementaux venait s'ajouter à des problématiques personnelles.

a) Réalisation d'examens complémentaires

Deux participant.e.s ont bénéficié d'examens complémentaires médicaux suite à des manifestations d'anxiété :

- Examen médical chez un.e médecin généraliste avec auscultation et prise de tension artérielle. Ce bilan s'est avéré normal.
- Bilan sanguin incluant un bilan thyroïdien, un ionogramme sanguin, un bilan fer, qui s'est avéré normal.
- Consultation d'un.e cardiologue, l'examen s'est avéré normal.
- Consultation d'un.e pneumologue, avec polysomnographie pour recherche d'apnée du sommeil, l'examen s'est avéré normal.

Les participant.e.s concerné.e.s se sont déclaré.e.s plutôt rassuré.e.s par les examens et leurs résultats.

b) Prise de traitements

4 participant.e.s sur 9 ont dû prendre des médicaments anxiolytiques ou antidépresseurs à cause, ou en lien avec leur prise de conscience des changements environnementaux.

D. Culpabilité

De nombreux enquêtés ressentent de la culpabilité. Ils se sentent coupables :

- **D'avoir un mode de vie considéré comme non vertueux**

Cette culpabilité peut apparaître devant la prise de conscience des impacts de leur mode de vie sur l'environnement. Les participant.e.s se sentent coupables d'émettre du dioxyde de carbone, de consommer des ressources naturelles, de produire des déchets, ou encore de participer, via leur profession, à certains secteurs considérés comme néfastes pour l'environnement.

- **De ne pas assez agir**

Au vu de l'ampleur de la menace perçue, les participant.e.s expriment un sentiment de ne jamais en faire assez dans les éco-gestes, dans l'action et l'engagement. Un sentiment d'être débordé par l'immensité des actes à accomplir peut apparaître. Agir est parfois perçu comme un devoir, une responsabilité, qui amène parfois les participant.e.s à se surinvestir dans des actions individuelles ou associatives, parfois jusqu'à l'épuisement et au burn out militant.

« Alors le revers de la médaille des prises de conscience, ça peut être la culpabilité de pas en faire assez. Ça c'est, voilà... ça c'est compliqué » (p5)

- **D'avoir conscience**

Certain.e.s ressentent une culpabilité de pouvoir mieux s'en sortir en raison d'une position de privilégié.e qui comprend un peu plus les enjeux, ce qui lui permet de s'y préparer.

« J'ai une responsabilité aussi par rapport à ça. Ça me met aussi une pression : moi je peux faire quelque chose. Moi je dois faire quelque chose, parce que j'ai les possibilités. Alors que d'autres, qui sont dans la galère, ne peuvent pas. Ça te fait aussi peser un poids sur les épaules. » (p8)

E. Colère

Les enquêté.e.s ressentent une colère assez généralisée contre le fonctionnement des sociétés humaines, face au lien perçu entre les activités humaines, les changements environnementaux et leurs conséquences. Cette colère exprime une inadéquation entre leurs valeurs environnementales, leur sentiment d'urgence à agir, leurs connaissances des données scientifiques, et les constats du fonctionnement de leur entourage ou de la société. Cette

émotion peut se mêler à d'autres ressentis et sensations corporelles, telles que du dégoût par exemple.

Cette colère peut être ravivée par certains facteurs variés, comme faire face à l'inaction perçue dans la société, constater des pollutions ou des comportements inadéquats, entendre des remarques de l'entourage.

o Différents facteurs peuvent déclencher de la colère

- L'inaction des décideur.se.s

La colère des participant.e.s peut se diriger contre les décideur.se.s, en particulier politiques, en qui ils et n'ont peu ou pas confiance. Celles et ceux-ci sont considéré.e.s comme étant dans une forme de déni. Pour les participants, ces décideur.se.s politiques et élu.e.s disposent des éléments mais ils et n'écoutent pas la science, ne se préoccupent pas des enjeux globaux, n'agissent pas en fonction, voire font l'inverse de ce qui devrait être fait, et n'encouragent pas les changements nécessaires.

- La répression d'actions militantes

La colère peut aller parfois jusqu'à l'indignation, ressentie devant la répression policière de certains militant.e.s ou mouvements écologistes.

« Ça me dégoûte de voir que pour retirer des affiches comme [l'a fait] XR¹⁰, tu fais de la garde à vue et t'as 1500€ de dommages et intérêts à donner. Sur la même nuit, y a des gens qui se sont faits agresser dans la rue. Le gouvernement se trompe de combat en fait. » (p9)

- L'inaction de la société en générale et green washing

Les prétendu.e.s coupables de cette inertie sont parfois difficiles à cibler, et c'est la société, dans son ensemble et son fonctionnement, qui sont incriminés. Les participant.e.s ont un sentiment d'immobilisme de celle-ci, n'étant pas vu comme en mouvement pour s'adapter aux enjeux perçus et les atténuer. Ils sont également déçus par la promotion des solutions prétendument écologiques, nourrissant d'autres intérêts que l'environnement.

« Ce qui me rend rageant [...] c'est quand tu sais que le recyclage c'est du flanc aussi. Tu te dis non mais, putain, on a inventé ça ! Mais c'est du flanc ! » (p9)

¹⁰ XR : abrégé pour Extinction Rébellion

« Aujourd'hui, y a très peu de concret qui sort de tout ce green washing. On est encore dans des trucs où on se dit qu'avec une voiture électrique, et puis en mettant des trucs dans une poubelle jaune, puis en découvrant en faisant de l'innovation technologique, on va pouvoir continuer comme ça, et qu'il n'y a pas de problèmes quoi » (p6)

- Le contraste entre ce qui est préconisé par les scientifiques et ce qui est fait

De la colère et du dégoût peuvent aussi être ressentis en constatant des injonctions contradictoires entre ce qui est fait actuellement et ce qui est préconisé par les scientifiques lorsqu'ils se renseignent.

« On nous dit il ne faut pas consommer du territoire agricole [c'est-à-dire construire sur des terres arables] et ils construisent ça [ils bétonnent des terres agricoles pour des grandes surfaces]. Je trouve ça complètement absurde. Tu sais cette sorte de colère que t'as à l'adolescence ou jeune adulte, bah moi je l'ai mise contre ces trucs-là » (p8)

- Le mode de vie dominant

Faire le lien entre le mode de vie dominant dans les sociétés occidentales et les conséquences environnementales génère de la colère chez les participant.e.s, envers leur propre manière de vivre ou celle de leur entourage : proches, voisins, ...

« Et la colère en fait, elle est là. Elle est présente. Par rapport à notre mode de vie, et de réaliser que, à changer son portable tous les ans, acheter des tablettes, des choses, ça a un impact sur l'environnement mais aussi sur d'autres personnes. C'est quelque chose qui est très compliquée pour moi, ça me met très très en colère. » (p3)

- Les comportements non respectueux de l'environnement constatés dans l'entourage

Les comportements d'autrui, considérés comme non respectueux de l'environnement, peuvent générer de la colère. L'absence de prise de conscience de la problématique et l'indifférence à celle-ci les révolte.

« Ça m'arrive encore d'être en colère. Je parlais de cette colère-là, dirigée vers des gens qui, par exemple, disent : "ouai mais regarde effectivement il va faire chaud l'été bah on montera un petit plus". J'ai envie de dire : mais t'es conscient que t'as peut être le quart de la population mondiale qui ne peut plus se dire ça, qui est en train de chercher un endroit où vivre, sans pouvoir se nourrir, et on fait quoi de ces gens-là, on

les oublie ? Moi c'est ça qui me met en colère, je veux dire ... ils sont quand même un minimum informés quoi, » (p3)

- **Le sentiment d'injustice vis-à-vis des victimes collatérales des dommages environnementaux**

Cette colère est nourrie par un sentiment d'injustice. Prendre conscience des enjeux environnementaux, de leurs causes et conséquences, leur donne le sentiment de vivre dans un monde injuste. Les principaux responsables de la situation n'étant pas toujours ceux subissant les conséquences de leurs actes.

« J'ai exprimé un peu de colère, parce que la colère, chez moi, je pense qu'elle s'exprime davantage par rapport à la notion d'injustice » (p3)

Les participant.e.s ressentent un sentiment d'injustice en faisant le lien entre les activités humaines et leurs conséquences environnementales. L'humanité est perçue comme faisant des choses irrémediables sur la planète et le vivant. Cette colère peut se muer en sentiment de révolte devant des situations constatées en France ou à l'international.

« Ça me fout la rage quoi, de voir les koalas qui se font cramer en Australie » (p6)

- **Le discrédit de leur pensée**

Ils se sentent aussi en colère devant le discrédit que subit leur pensée. Ils ont l'impression que celle-ci est réduite par certain.e.s à une croyance et non à des faits, malgré l'importance des publications scientifiques sur le sujet et les consensus internationaux.

« Moi je suis en colère, par rapport à l'environnement, aux inégalités sociales, donc on est dans la passion, brute, impulsive, et t'es dans un cadre général où les gens s'en foutent, donc ça gagne aussi sur toi. » (p8)

- **Le constat de pollutions**

Ces émotions peuvent se traduire par des sensations corporelles de crispation, de tension, de fermeture, comme du dégoût devant la pollution.

« Quand je vois des déchets, je sens que ça se contracte à l'intérieur, y a de la colère, mais y a d'abord une sensation physique de dégoût » (p2)

o Une colère perçue comme inutile

Cette colère est perçue comme inutile pour certain.e.s, qui n'y voient pas une solution. Elle témoigne de l'expression d'un sentiment d'impuissance.

« Mais en même temps je me dis ça sert à quoi d'être en colère ? Parce que à part vouloir tout casser, même si ça sert à rien de vouloir tout casser. Ça sert à rien de tout casser car je vais finir en prison, et ça sert à rien de finir en prison... mais hyper en colère » (p9)

F. Facteurs semblant influencer le vécu de la prise de conscience : hypothèses concernant des facteurs de risque ou facteurs protecteurs

La méthodologie de notre étude ne permet pas l'identification de facteurs de vulnérabilité ou de facteurs protecteurs en ce qui concerne des tableaux pathologiques d'éco-anxiété. Nous pouvons néanmoins relever quelques hypothèses.

a) Age et sexe

Nous n'avons pas relevé de différence dans le vécu émotionnel selon le sexe ou l'âge dans notre recherche.

b) Evènements de vie

Toutes les personnes interrogées sont traversées par de nombreuses émotions lors de leur prise de conscience des enjeux environnementaux.

Une des hypothèses soulevée par ce travail est que les manifestations sur la santé mentale les plus fortes en intensité, ou nécessitant des recours à des soins et des traitements sont liées à une prise de conscience des changements environnementaux qui s'intrique avec d'autres problématiques personnelles ou professionnelles, déjà pourvoyeuses d'une remise en question importante des personnes. En effet, les interviewé.e.s ayant nécessité une prise en charge thérapeutique, quelle qu'elle soit, affrontaient cette problématique d'éco-anxiété, en parallèle de divers autres soucis personnels, telles que des difficultés au travail, ou dans les études par exemple.

Le contexte de vie des personnes au moment où elles traversent leur prise de conscience des changements environnementaux apparaît comme influant non pas les types d'émotions ressenties mais leur **intensité**. La souffrance morale exprimée lors de la prise de conscience

apparaît majorée si celle-ci est concomitante à d'autres souffrances personnelles ou événements de vie bouleversants.

« Ça allait pas forcément très bien au niveau universitaire, [...] y a beaucoup de choses qui sont arrivées en même temps : le sens de ce que je faisais aussi comme études, [...] j'avais un copain, on a traversé une période difficile aussi, et du coup j'ai vraiment eu une période assez noire où j'ai commencé à faire des crises d'angoisse, etc.. Et pour moi, les questions autour de l'environnement, très clairement ont joué un rôle, parce que ça m'occupait l'esprit. Je pense que cet état là il a été provoqué pas que par des difficultés vraiment contextuelles liées à ma situation, mais vraiment les questions que je me posais sur le monde et son avenir » (p1)

c) Entourage

Une autre hypothèse soulevée par cette recherche est que la souffrance morale est modulée en fonction de l'entourage. Il apparaît que le fait d'être entouré de personnes **en accord** avec ses valeurs dès le début de la prise de conscience semble être plutôt apaisant.

La personne semblant avoir eu le moins de manifestations d'anxiété est celle où la prise de conscience a été source de lien, et non d'isolement. Celle-ci a été partagée avec une autre personne, sa meilleure amie, autant dans les échanges d'informations qui ont été source de stimulation intellectuelle, que dans les valeurs qui ont nourri cette relation d'amitié. De plus, le sentiment de contrôle initial a été fort de par le succès perçu des actions entreprises, et les co-bénéfices de celles-ci sur la perception de soi et de ses compétences, aboutissant à une découverte de soi-même et de son pouvoir d'action.

« C'était devenu un centre d'intérêt, quelque chose que je pouvais partager avec ma meilleure amie,. [...] Jusqu'à fin 2018, je voyais des choses qui n'allaient pas, mais c'était plutôt quelque chose qui me nourrissait parce que j'étais dans l'action justement. Ça me nourrissait intellectuellement, de par toutes les découvertes que j'ai faites. » (p4)

4. L'apparition d'un sentiment d'impuissance

La prise de conscience aboutit à une représentation des changements environnementaux considérés comme un ensemble de problématiques intriquées, globales, complexes, systémiques et mal délimitées. Les enquêté.e.s remettent en cause les solutions qu'ils et avaient initialement mises en place. Celles-ci apparaissent dérisoires à leurs yeux au vu de l'ampleur de la menace.

A. Perte du sentiment d'auto-efficacité

Les enquêté.e.s en arrivent à perdre le sentiment de contrôle perçu au début de leur prise de conscience, où chaque problème identifié pouvait trouver une solution applicable à l'échelle individuelle. Le sentiment d'impuissance prend le pas, et à ce dernier s'associe une absence de sentiment d'efficacité et de capacité d'agir, voire même un sentiment de perte de liberté.

« Encore une fois, l'impuissance. De me dire que quand bien même moi, j'ai une vision des choses positive, j'ai envie qu'on aille vers des communautés résilientes, je suis prête à changer mon comportement, mon mode de vie, etc.. Tout le monde ne sera pas d'accord avec moi, ou alors il sera trop tard, pour faire tout ça. Et voilà. Et en fait, c'est cette action collective qui est nécessaire, et qu'à titre individuel, forcément, on ne maîtrise pas. Donc on est toujours sur faire sa part, l'histoire du colibri et tout ça, mais on voit bien que ça ne va pas suffire. » (p7)

« C'est bien mignon, mais encore faudrait-il qu'on soit vraiment libres de nos choix et qu'on ait un réel libre arbitre, parce que la société, elle s'est fondée sur des choix, qui ont été faits d'une manière, voilà, globale, systémique, qui font que toi tout seul, t'es pas capable de changer le truc. » (p6)

O Des solutions dérisoires : les gestes individuels insuffisants

Les gestes individuels, parfois appelés « Eco-gestes », permettant d'expérimenter des solutions et initialement satisfaisants, sont progressivement critiqués et semblent de plus en plus dérisoires, voire inefficaces, pour répondre aux problèmes perçus. Les participant.e.s se sentent seul.e.s à les mettre en place au sein de la société.

Faire attention à leur propre consommation énergétique leur semble également insignifiant comparé à la consommation énergétique mondiale. L'incohérence entre leur souci d'avoir un mode de vie peu émetteur de CO₂, et ce qu'ils perçoivent être mis en place dans la société renforce leur sentiment d'impuissance. Faire attention à éteindre les lampes chez eux leur

apparaît par exemple dérisoire quand ils et elles constatent que des rues, des vitrines, des panneaux publicitaires de leur ville restent allumés toute la nuit, alors que les rues sont désertes.

« C'est important, mais quand tu fais ces gestes-là, c'est même pas 1% ... et tu vois qu'au final, t'es impuissant. Et c'est ça qui m'a aussi détruit, c'est de se dire, "je peux rien faire". Si on est réaliste, j'ai envie de me battre, mais d'un autre côté je ne peux rien faire. » « Et que toi petit citoyen tu peux rien faire, à part boycotter, mais bon, (rire), ça change quoi si une personne ... » (p9)

O Paradoxe de l'engagement associatif : s'investir malgré l'impuissance

L'action individuelle ou collective, par l'engagement associatif ou militant par exemple, ne semble pas permettre aux participant.e.s de diminuer leur sentiment d'impuissance. L'efficacité de ce qui peut être fait à leur échelle est perçue comme très faible et ils ont peu d'attente de leur engagement. Le sentiment d'impuissance est majoré par la peur des violences policières et de la répression de certaines actions.

« Je me suis dit : est-ce que c'est vraiment utile de, de militer et de se défoncer et de se faire mal et de se mettre en colère, d'être pas bien, d'être en conflit avec les gens ? [...] Mais quand tu vois que ça change pas ... » (p9)

Les enquêté.e.s se sentent impuissant.e.s dans leurs actions associatives et ont l'impression que les enjeux et les prises de décision clé ne s'y jouent pas.

Pourtant, ils et elles restent investi.e.s, voire s'investissent plus. La prise de conscience des changements environnementaux a renforcé l'engagement associatif des participant.e.s. Cet engagement peut également être vu comme un emploi à temps plein, un travail.

Leurs motivations sont diverses :

- Volonté de ne pas se résigner,
- Sentiment qu'essayer de lutter contre le problème perçu est leur plus grande priorité,
- Développement d'apprentissages et de résilience,
- Sortie de l'isolement.

Cet engagement associatif présente de nombreux co-bénéfices. Les participant.e.s y font des rencontres, ce qui diminue leur sentiment de solitude. Ils et elles y développent des

compétences, se sentent valorisé.e.s devant le succès de certaines actions et ont parfois le sentiment de répondre aux besoins des autres.

B. Recherche de solution externe :

o L'attente de décisions politiques

Bien que les participant.e.s aspirent à ce que ces gestes soient repris par un plus grand nombre, cela leur semble encore insuffisant. Ils et elles aimeraient que les changements systémiques nécessaires s'opèrent collectivement, et que des décisions politiques accélèrent les choses pour faire face aux enjeux.

« J'étais face à un sentiment d'impuissance énorme. J'ai imaginé aussi, pendant un temps, qu'un ensemble d'actes individuels pouvaient faire basculer, si y arrivait un certain pourcentage de la population, pouvait faire pression et faire basculer vers des pratiques plus vertueuses. Mais en fait, plus je m'informais, plus je me rendais compte que ce n'était pas aussi simple, et que s'il n'y avait pas de décision politique, s'il n'y avait pas de choses plus coercitives, on arriverait pas à réduire ces choses-là. » (p4)

« Accepter que t'as pas d'emprise là-dessus. Enfin, à ton niveau. C'est pas parce que je fous des trucs jaunes dans la poubelle que je vais changer le monde. Y a des moments faut aussi ... remettre les choses à leur place. Y a des gros changements systémiques à opérer, et c'est pas de la volonté juste d'une ou deux personnes. » (p6)

o Déception à l'égard des décideur.e.s

Comme vu auparavant, le sentiment d'impuissance est aussi augmenté par le sentiment d'incompréhension du fonctionnement de la société et des décideur.e.s, considéré.e.s comme ayant pourtant les moyens et les éléments scientifiques à leur disposition pour prendre des décisions adaptées. Celles et ceux-ci sont perçu.e.s comme semblant aller à l'encontre de ce qui devrait être fait, privilégiant des intérêts individuels sur des intérêts collectifs ou réprimant les mouvements écologistes.

« Ouai, tu te dis, t'as beau te battre mais en fait le gouvernement il te met des bâtons dans les roues et on a pas les mêmes moyens quoi. » (p9)

« Ça m'indigne complètement parce que je trouve ça très compliqué de transitionner avec tant d'esprits qui sont encore dans un monde capitaliste avec ses dérives, qui a trop vécu. Je trouve que c'est très très très compliqué de changer les choses quand

ceux qui prennent les décisions sont ceux qui détiennent le patrimoine et qui cherchent à sauvegarder leurs intérêts, à défendre leurs intérêts, ... alors qu'ils ont le patrimoine, qu'il soit financier, mais aussi social, par leur position sociale, accès au postes de direction, de dirigeants que ce soit dans le privé ou dans le public. J'ai l'impression que c'est trusté. » (p7)

Les participant.e.s expriment une perte de confiance dans le fonctionnement d'une société perçue comme considérant l'écologie comme une croyance et réfutant les données scientifiques. La société est ainsi perçue comme faible, individualiste, accordant plus de valeur à l'argent qu'à la vérité scientifique. Cela diminue pour eux la capacité de la société à faire face aux enjeux et renforce leur impuissance d'action.

C. Absence de solution perçue

Les participant.e.s n'arrivent plus à voir de solutions et de marge d'action à leur échelle face aux enjeux, tant ceux-ci semblent les dépasser dans leur complexité.

« Je me disais "oh non quoi" j'ai vraiment pas envie de me confronter à ma journée, de me re-confronter à toutes ces questions, d'être toujours frustrée de pas y voir de réponse, de ne pas avoir de levier. J'étais vraiment pas dans une dynamique où je me disais que je ressentais qu'il était possible d'actionner des leviers. Je constatais tout ce qui n'allait pas, à quel point la situation était importante, complexe, difficile. » (p1)

D. Vers la résignation

Ce sentiment d'impuissance est aussi majoré par le sentiment de solitude, amplifié par le déni et le rejet de l'entourage.

« Avoir ses actions, être en contact avec ces gens, être dans cette dynamique, et en même temps voir, que ce soit aux informations ou dans notre entourage, cet immobilisme, cette non conscience de la gravité de la situation, ou pour certain cette indifférence, parce qu'elle existe aussi, ou ce déni, ça devenait, ... ça devient de plus en plus compliqué à vivre. Parce qu'il y a un sentiment d'impuissance qui vient s'intercaler. Quand on fait des choses, on est à fond dedans. Puis quand on prend un peu de recul et qu'on voit ...que ça sert à rien, » (p3)

Ce sentiment d'impuissance est mal vécu par tou.te.s. Il est source de souffrance.

« Parce que vouloir changer le monde, et voir que le monde ne change pas, ça détruit petit à petit. » « Mais le fait de savoir que quoi que tu fasses ça changera rien, en fait y a rien de pire ». (p9)

Leur détresse peut les conduire à souhaiter que les choses soient encore pires pour qu'enfin les autres réagissent.

« J'en étais arrivée à souhaiter à ce que les choses soient de pire en pire pour qu'il y ait vraiment un truc tellement énorme que ce pays comme d'autres pays se disent : mais en fait là y a un truc grave qui est en train de se passer. » (p3)

Le sentiment d'impuissance peut aboutir à un sentiment de résignation devant un problème perçu comme insolvable, conduisant les participant.e.s à limiter certaines de leurs actions, s'autocensurer auprès de leur entourage. Les personnes se sentent découragées, ont l'impression qu'aucune solution n'est possible, que tout est perdu.

« Je trouve que tu en es désabusé, parce que t'as envie de faire les choses. Mais face à la surdité des gens, qui n'ont pas envie de changer, de bouger ; face à ton impuissance en tant qu'individu ; et puis la confiance en la société, moi elle décline. Alors que j'ai "que 20 ans". Je suis encore à l'âge où on est utopique. Je suis encore à l'âge où on croit qu'on va changer le monde. Et je me dis, on est peut-être foutu ... » (p8)

« Est ce que je continue à militer, à me battre, ou est-ce que je fais pas un peu comme tout le monde, à faire l'autruche et à me dire, tant que ça tient, je vais en profiter, je vais avoir mon petit confort, [...] J'en suis à ce stade là en ce moment » (p9)

« Je suis toujours aussi choquée et indignée, mais [...] aujourd'hui je suis préparée à devoir assister à tous ces drames-là dans mon quotidien et à ne pas avoir de capacité d'agir. C'est, quand tu y penses, c'est vertigineux. Mais c'est, là, à ce stade, je fais ce constat là que je suis une indignée résignée quelque part. » (p7)

« J'ai quand même eu une phase, de "à quoi bon ?", "à quoi bon faire des choses dans ma maison ?", "à quoi bon pousser mes enfants à faire des études ?", "à quoi bon ?". Y a une phase où je me disais "pff" là, voilà. » (p4)

« "L'humanité disparaîtra bon débarras", voilà, quand je vais pas bien c'est ça. » (p2)

5. Exclusion : Se sentir en minorité, en marge de la société

Au fur et à mesure de la prise de conscience, les participant.e.s comprennent de moins en moins le fonctionnement de la société en générale et son absence de réponse collective aux enjeux environnementaux. L'expression de leurs préoccupations est rejetée par leur entourage. Les participant.e.s sont conduit.e.s à adapter leurs relations, tiraillé.e.s entre leurs valeurs, leur volonté de garder les liens, et celle de sensibiliser leur entourage. Ce rejet les conduit à se sentir isolé.e.s, minoritaires dans la société.

A. Sentiment d'incompréhension de la société et des autres

Les participant.e.s ne comprennent plus ce fonctionnement de société perçu comme ne prenant pas les bonnes décisions collectivement au vu des changements environnementaux. Ils et elles ne peuvent plus concevoir qu'on ne remette pas en question le modèle dominant au vu des données scientifiques existantes et que l'intérêt particulier soit favorisé au détriment de l'intérêt collectif. La société est perçue comme immobile, dans le déni, refusant de se poser des questions face à la menace environnementale.

Les participant.e.s n'arrivent plus à comprendre les personnes considérées comme non-conscientes de ces enjeux, dans le déni.

« Quand j'entends à la météo les présentateurs qui t'expliquent que c'est bien qu'on ait des températures de ouf, et du soleil et pas de nuages hyper tôt dans l'année parce qu'on va pouvoir sortir et boire des bières en terrasse, c'est juste que ça me ..., je comprends pas » (en levant les yeux au ciel) (p6)

Ce sentiment d'incompréhension aboutit à une déception à l'égard de la société et des autres personnes, qu'ils et elles aimeraient voir prendre conscience des enjeux et réagir en conséquence.

B. Sentiment d'être rejeté.e

La plupart des participant.e.s ont rencontré des difficultés avec tout ou une partie de leur entourage lors de leur prise de conscience des changements environnementaux. Ils et elles ont été confronté.e.s à une absence d'écoute d'au moins une partie de leur cercle relationnel qui est indifférent aux enjeux ou dans le déni. Cela conduit les participant.e.s à se sentir rejeté.e.s et seul.e.s.

O Absence d'écoute

Le discrédit ressenti de la parole des participant.e.s se manifeste notamment par une absence d'écoute. L'entourage évite le sujet ou coupe la conversation quand elle est lancée.

« Mes premiers cobayes, c'était ma famille, c'était mes potes, c'était tout ça, parfois ils me disaient "c'est bon tu nous soûles". » (p7)

O Minimisation des enjeux

L'importance du sujet est minimisée ou banalisée par l'entourage, qui devient faussement réassurant et renvoie une image de Cassandre au participant.e : *« tu t'inquiètes trop pour rien », « tu exagères ».*

« Quand j'en parle avec des amis ou des proches ou des parents, ils me disent "tu perds ton temps, qu'est-ce que tu vas foutre là-dedans". Dès que t'essayes d'aborder des faits ils s'en foutent parce qu'ils ont pas envie de savoir, y a une sorte de déni. » (p8)

« J'ai essayé d'en parler autour de moi, ça marchait pas. J'avais ce que j'appelle des fins de non-recevoir, des "mais non c'est pas si grave, t'inquiète pas ça va aller" » (p2)

Cela conduit les participant.e.s à sentir obligé.e.s de justifier leur point de vue avec des données scientifiques pour éviter de voir leur parole discréditée.

« C'est encore à toi de convaincre qu'on va dans le mur alors que la science le dit. Mais tu vois on est, en fait, on est encore les personnes qui devons se justifier de ce qu'on pense, de comment on agit, de nos idées, nos idées même politiques quoi » (p6)

O Moqueries

Certains participant.e.s ont été exposé.e.s à des moqueries, perçues comme des tentatives de l'entourage de se protéger d'une certaine prise de conscience, de moquer le point de vue divergent plutôt que de questionner sa vision du monde. Certain.e.s participant.e.s sont renvoyé.e.s à une image d'« écolo-bisounours », ou de « bobo-bio-vélos ». Ces railleries sont devenues pour eux habituelles.

« Les collègues nous appelaient les bobos-bios-vélos. (rires) Y avait une forme, pas de stigmatisation, mais un peu de gentille moquerie, en disant "ouai, allez, elles sont un

peu extrêmes », « bisounours » presque, «écolo-bisounours » quoi. T'as l'impression d'agiter un chiffon rouge et de dire "non mais la planète brûle" et ils te font "pffff, c'est bon quoi, c'est bon, on a compris, t'es gentille mais on a compris" » (p7)

O Rejet des émotions

L'entourage ne comprend pas toujours les émotions ressenties, voir les rejette. Les enquêté.e.s se sentent incompris.es et ne s'autorisent pas toujours à exprimer ce qu'ils ou elles ressentent.

« J'ai quand même eu des voix [dans le sens : des personnes me dire] pour me dire, « ouai mais pourquoi se mettre dans des états comme ça car de toutes façons on est pas encore dans cette situation-là ». Je suis d'accord, j'ai conscience, mais y a des fois c'est plus fort que soi » (p3)

« J'ai une amie qui me disait : « non mais il faut pas être dans la peur, parce que tu vas créer... tu vas générer ce que tu émetts ». Ah, bon d'accord, alors c'est pas bien d'avoir peur mais en même temps j'en fais quoi, moi, parce que vraiment j'ai peur ! C'est... ça a eu pour effet de me ... d'enfouir un peu cette émotion de peur. Je me disais « mais c'est moi qui déraile, quoi, parce que les autres ils ont pas l'air d'avoir peur... et moi j'ai peur, donc c'est pas bien d'avoir peur. » (p5)

O Reproches sur leurs choix

Leur famille est parfois inquiète de leur nouvelle préoccupation et mode de vie, leur reprochant de faire partie d'une secte ou de mettre en danger leur avenir professionnel par exemple. Ils et elles se sentent freiné.e.s dans leur cheminement par un entourage qui les empêche d'aller vers un mode de vie et des valeurs qui leur conviennent.

« J'étais partie faire une semaine de jeûne. Ils pensaient que j'étais partie dans une secte. Y a quand même des choses où ils se posent des questions, en se disant elle fait des trucs bizarres » (p4)

« « Fait ta vie » : Mes parents c'est ce que je leur reproche car c'est ce qu'ils me disent. » (p8)

O Identification

Ils et elles se sentent renvoyé.e.s à une image d'une personne « déprimante », « rabat joie », « annonciatrice de mauvaise nouvelle ».

« Parce que des personnes nous ressentent comme des personnes empêchant de s'amuser en rond. Donc c'est une réaction qu'on a des fois. Ça peut être par exemple, « foutu pour foutu autant qu'on y aille à fond et qu'on en profite », etc.. et nous ça nous fait mal. » (p3)

Ils et elles se sentent parfois pris pour des « *fous et folles* » ou des « *marginiaux.ales* » au sein de la société ou dans les médias classiques. Ils et elles s'alertent de la méconnaissance et des préjugés portés au milieu dit « *écolo* ».

« En fait on est encore vus comme les marginaux. » (p6)

C. Liens sociaux

a) Adaptation du discours

o Sensibilisation

Dans une dynamique de sensibilisation, les participant.e.s en viennent à utiliser certaines stratégies pédagogiques pour pouvoir discuter des enjeux environnementaux autour d'eux. Ils et elles sont au fait des mécanismes de défenses d'autrui, comme le déni. La manière d'aborder le sujet est réfléchie, certain.e.s trouvent important de parler de leurs ressentis, de ne pas être dans le jugement ou le conflit, mais plutôt tolérant.e.s et bienveillant.e.s. Malgré tout, il leur est parfois difficile de ne pas se braquer face à celles et ceux qu'ils et elles considèrent dans le déni.

o Autocensure pour garder le lien

Certain.e.s au contraire s'autocensurent pour éviter de rompre certaines relations ou pour ne pas être rejeté.e.s. Des sujets ou préoccupations ne sont ainsi pas abordés avec tous leurs proches. Cette autocensure est liée à une crainte de faire peur, d'agacer ou d'être rejeté, ou parfois à un certain besoin de protéger son entourage de ces enjeux. Certain.e.s n'osent pas imposer leur mode de vie chez d'autres, quitte à aller à l'encontre de leurs valeurs, comme manger de la viande pour des végétariens. Cette peur du rejet et du jugement des autres les conduit à s'autocensurer au niveau de certains actes qu'ils aimeraient mettre en place pour être en accord avec leurs valeurs.

« Je vois toujours mes amis, mais je faisais attention, il y a des choses dont je parle pas. » (p5)

« Au niveau familial, je vais me censurer parce que j'ai pas envie de rentrer dans le conflit. » (p8)

Cette autocensure majeure un sentiment de dissonance cognitive. Les enquêté.e.s se demandent parfois que faire, entre garder le lien et être fidèle à ses valeurs, lorsque les deux semblent difficilement conciliables.

b) Adaptation des relations

o **Rupture de certains liens**

Les différences de perceptions de la situation environnementale induisent des difficultés à être avec certaines personnes. Ces problématiques ont pu générer des tensions de couple, par divergence des points de vue et incompréhension de l'autre. Certain.e.s participant.e.s constatent que leur prise de conscience des enjeux environnementaux a mis de la distance avec certaines personnes. Certain.e.s ont pu mettre un terme à des relations amicales, ce qui semble renforcer le sentiment de solitude.

« Ça a mis de la distance, et oui, oui oui, (larmes aux yeux). Je les aime toujours hein, mais y a un domaine qui pour moi est important, où on ne se rejoint pas. » (p2)

o **Créations de nouvelles relations**

De nombreux.ses participant.e.s en viennent à modifier leur cercle relationnel en faisant des nouvelles rencontres et en privilégiant des personnes en accord avec leurs valeurs et préoccupations, au sein d'associations par exemple. Ces échanges leur permettent d'approfondir leurs réflexions, de se sentir écouté.e.s, et de diminuer leur sentiment d'isolement.

D. **Sentiment d'isolement**

Face à la prise de conscience des changements environnementaux, les participant.e.s ressentent de la solitude, laquelle s'installe progressivement, une impression d'être seul.e à comprendre des choses que d'autres ne comprennent pas. Certain.e.s ont le sentiment d'être les solitaires précurseurs d'une prise de conscience à venir qui apparaît pourtant « évidente » lorsqu'on s'y intéresse un minimum. La situation est ressentie comme urgente par les participant.e.s. En parallèle, celles et ceux-ci ont l'impression de ne pas être cru.e.s par la société ou leur entourage.

« Ça me paraît mais tellement simple à comprendre, que je me dis comment les gens font pour ne pas réaliser ça en fait. » (p3)

Le rejet de l'entourage, les distances induites par la prise de conscience des changements environnementaux dans certaines relations, l'incompréhension des autres sur le sujet, ainsi que l'absence de discussion collective autour de ces thèmes entraînent un sentiment d'isolement, les rendant plus vulnérables.

« Ça a conduit à un sentiment de solitude. Même avec mes amis, parce que dans ce cas-là quand on parle de ça en société on est rabat-joie. » (p5)

« Il y a eu vraiment le sentiment d'être incomprise, d'être isolée. » (p5)

Ce sentiment de solitude semble moins fort pour celles et ceux ayant pris conscience des enjeux environnementaux avec un entourage soutenant, comme explicité plus haut. Cet entourage était parfois déjà présent avant et dans la même dynamique que la.le participant.e, comme un compagnon ou une compagne. La prise de conscience a pu alors renforcer des liens préexistants. Dans d'autres cas, des changements de trajectoire de vie récents leur ont fait rencontrer de nouvelles personnes dont les valeurs sont en phase avec leurs nouvelles préoccupations environnementales.

6. Quête de sens

La prise de conscience des enjeux environnementaux vient modifier la perception du monde des participant.e.s. Les fondements de la société dans laquelle ils et elles évoluent semblent toutes remises en question, puisqu'ils et elles sont perçu.e.s comme à l'origine du problème. Les participant.e.s sont amené.e.s à questionner tout ce qu'ils ont construit dans ce modèle.

A. Crise de sens

a) Remise en question et rejet d'un certain modèle de société

La sensibilisation aux enjeux environnementaux des participant.e.s vient bouleverser leur vision du monde et remettre en question un modèle de société, perçu comme au moins en partie responsable des changements environnementaux, et dans lequel les participant.e.s ont l'impression d'avoir toujours évolué.

Ce modèle fait référence à la société de consommation, au progrès scientifique et technologique, au modèle de « faire carrière », de « faire de l'argent ». Il est perçu comme le « *modèle d'avant* », « *d'après-guerre 1939-1945* ».

Selon les enquêté.e.s, les changements environnementaux illustrent une des limites du modèle de l'humanité évolutionniste, progressiste, où l'homme, la science et le progrès technique sont perçus comme ayant réponse à tout, tout puissant sur la nature. Ce modèle de société est perçu comme exerçant une pression permanente sur les individus et ayant pour idéal une quête de temps libre utilisé pour des loisirs perçus comme vains tels que regarder la télévision.

L'accumulation de déchets ou la disparition des espèces, sont des conséquences et limites de ce modèle de société, auquel l'Humanité doit actuellement faire face. La poursuite d'une quête de ce progrès technologique est perçue comme inutile au vu des enjeux environnementaux, puisque ceux-ci viennent les remettre en question. Certains savoirs, en particulier technologiques, sont considérés comme inutiles pour l'avenir par les participant.e.s, à l'inverse de savoirs ou savoir-faire, comme l'artisanat, qui apparaissent nécessaires.

Les enjeux environnementaux amènent à remettre en question le modèle consumériste, basé sur l'accumulation, et à aller vers un modèle ayant moins d'impact, utilisant moins de ressources.

Cette remise en question sociétale peut être perçue pour certains comme un déclin matériel au vu du modèle progressiste antérieur. Ce déclin s'illustre aussi dans le fait que pour la première fois depuis quelques générations, la génération actuelle ne s' imagine pas vivre mieux que la précédente.

« On allait vers de plus en plus de mieux. Là, non. C'est ça aussi ces changements climatiques. C'est la première chose qui va nous forcer à se dire que, peut-être que le chemin de l'homme il n'est pas linéaire [...]. La crise environnementale, c'est la fin de "on a la réponse à tout", et "on a la solution à tout". » (p8)

La croyance dans le progrès technologique est perçue comme une croyance limitante, empêchant l'anticipation des problèmes environnementaux et les prises de décisions nécessaires.

« Ah super, on a compris aujourd'hui qu'il y avait un problème, que ça se réchauffait, la COP 21 à Paris c'est la 21ème conférence des partis. Ça veut dire que depuis Rio en 1992 c'est la 21ème fois où ils essayent de se mettre d'accord. Et ça veut dire que ça fait 25 ans qu'ils arrivent pas à se mettre d'accord sur ce qu'il faut faire. Le temps qu'ils réussissent ce qu'ils doivent faire, c'est pas possible. C'est pas comme si tu pouvais appuyer sur un bouton ! Faut anticiper. C'est pas évident d'anticiper. C'est comme un enfant qui fait ses devoirs la veille. Là, l'homme, il a un problème. Il a une date, en 2040 y aura ça et bah on va agir en 2039, on va trouver une solution. Et bah non. On ne trouvera pas la solution en 2039. Ça c'est alimenté par "la science va trouver une solution". Peut-être... mais pour l'instant y a rien. » (p8)

La prise de conscience des changements environnementaux amène donc à questionner de nombreux concepts qui sous-tendent le fonctionnement des sociétés occidentales contemporaines. Le modèle envisageant la nature comme un réservoir inerte de ressource dans lequel les humains pourraient puiser pour servir leurs propres intérêts s'effrite, puisque les conséquences de ce fonctionnement en viennent, à terme, à remettre en question les possibilités d'existence de nombreux êtres vivants sur terre.

b) Quête de sens : A la recherche de valeurs

Pour certains participant.e.s, ce « modèle d'avant » n'a jamais été en accord avec leurs valeurs, et la sensibilisation aux changements environnementaux n'a fait que conforter leur rejet de ce modèle, de la société de consommation. Certain.e.s ont toujours eu des valeurs

dites « écolo », ont été élevé.e.s par une famille sensible aux valeurs environnementales, ou ont toujours été dans une logique de limitation du gaspillage ou élevé.e.s sans profusion matérielles ou consommation excessive.

« La publicité, nous force à consommer, cette société de consommation, elle m'a toujours heurtée. Et j'ai pris conscience récemment que j'étais en fait très en colère contre cette société qui est délétère. » (p5)

Alors que d'autres ont découvert ces valeurs plus tard.

« J'étais assez consumériste. » (p4)

La remise en question du modèle a été pour eux acquise progressivement au fil des expériences de vie, en lien avec la découverte de certaines valeurs, comme celles de protection de l'environnement, de respect de la nature, de l'humain, de remise en question de la société de consommation, de la sobriété, de la solidarité, de l'écologie. Ces nouvelles valeurs sont source de bonheur et de cohérence pour les participant.e.s.

« Je bossais à Paris, en start-up. J'ai démissionné, je suis partie en voyage. A partir du moment, je pense, où tu commences à prendre du recul et à t'extirper de ton environnement, de ce que la société aussi attend de toi, de toutes ces pressions que t'as un peu de toutes part, du rythme que tu dois tenir, et qu'on t'impose. Voilà, ça a commencé de là. Ça a été le déclencheur. Ça m'a permis de prendre du temps, de me poser des questions. En fait, ça c'est fait naturellement. Y a pas eu de volonté d'aller vers ça, c'est simplement le fait d'avoir dégagé du temps, naturellement en fait, j'ai été vers ces sujets-là, petit à petit. J'ai essayé de me construire un projet pro, finalement qui était en lien avec mes valeurs, donc je me suis interrogée sur ce qui était mes valeurs. Et du coup, ces trucs-là, de l'environnement, enfin protection de la nature, les humains, enfin les liens, la bienveillance tout ça, finalement c'est remonté. » (p6)

c) Quête existentielle

La prise de conscience des changements environnementaux a affirmé ou réaffirmé des valeurs, comme étant compatibles avec les enjeux environnementaux perçus. Cet éveil a mis en exergue une inadéquation entre les valeurs des participant.e.s, anciennes ou nouvelles, et leurs actes, aboutissant à une dissonance cognitive.

« Je me posais beaucoup la question du sens de ce que je faisais, [...] C'était pour moi un des sentiments les plus forts que j'ai ressenti à ce moment-là, qui était le plus difficile à supporter. Dissonant, c'est un mot que je connais bien, que je pouvais utiliser pour caractériser mon état. Je me sentais très distante, très déphasée. » (p1)

Cette remise en question totale leur fait parfois imaginer de changer complètement de trajectoire, pour se diriger vers un mode de vie considéré comme idéal, allant vers un retour à la nature et à un certain retrait social. Après réflexion sur la faisabilité de leurs aspirations, les participant.e.s envisagent des changements plus graduels et progressifs, à leur portée.

« Après je me suis quand même posée la question, à un moment donné, de changer complètement de vie. Genre dire : « bon aller je vais retourner dans la forêt, chez mes parents ». Et là, par contre j'ai eu peur en me disant, bah moi je sais rien faire en fait, je ne sais pas me débrouiller dans la nature, je ne suis pas bricoleuse, je ne sais pas reconnaître les plantes. J'avais eu un petit côté, mode survivaliste là à me dire oulala mais moi si je suis toute seule dans la forêt je ne vais pas m'en sortir. » (p4)

Le sentiment d'impuissance devant l'inefficacité perçue de certaines solutions peut aussi être mobilisateur, à la base d'un questionnement et d'une quête. Il s'agit pour les participant.e.s de trouver leur chemin, leur voie, leur place.

La prise de conscience des enjeux environnementaux a pu amener des questionnements existentiels chez les participant.e.s. Il apparaît que la prise de conscience des changements environnementaux dépasse une simple volonté de protéger l'environnement, mais constitue le lit d'une véritable interrogation du sens de leur vie, de leurs choix.

« Qu'est-ce qu'on veut vivre ? avec le sens de la vie ? Qu'est-ce qu'on a envie de vivre ? Donc ce n'est plus qu'est-ce qu'on fait à la planète ? etc... Est-ce que vivre c'est accumuler, accumuler, etc... ? Est-ce que vivre c'est se distraire, se distraire, se distraire ? Est-ce qu'il n'y a pas autre chose ? Est-ce qu'on sait faire la différence entre les plaisirs et le bonheur ? [...] Et certes c'est l'environnement qui l'a amené, mais du coup ça a modifié ma façon de voir les choses par rapport à cette problématique environnementale. » (p3)

B. Donner un sens nouveau à l'existence

Les valeurs des participant.e.s leur permettent de trouver des repères desquels découlent des principes de vie, guidant leurs choix dans toutes les dimensions de l'existence et définissant leurs priorités.

a) Remise en question totale du mode de vie

o Du rejet du mode de vie dominant dans la société...

L'éveil des consciences au lien entre mode de vie occidental et enjeux environnementaux suscite chez les participant.e.s des réactions de tristesse « *déprimé* », de peur « *effrayé* », de colère et un sentiment d'injustice des conséquences de ce mode de vie, qui était aussi le leur, sur la planète ou sur les autres humains. Ce mode de vie est considéré comme dominant au sein de la société.

« Tu vis avec ton petit confort, t'as la télé, t'as tout ce que tu veux. [...] Derrière porter des nike, c'est des petits enfants qui travaillent. Et puis après tu vas encore plus loin, derrière ça t'as des ressources naturelles qui sont épuisables et qu'on a tapé dedans pendant quasiment 200 ans et qu'on est quasiment à la fin pour certaines. [...] Ou l'eau potable, tout pareil, t'en as partout, truc énorme, t'as de l'eau partout mais bon tant qu'on chiera dedans, y en aura pas assez pour tout le monde. Je l'ai vraiment mal vécu. J'étais déprimé en fait, pas une dépression mais j'ai déprimé, ... » (p9)

o ... à l'adoption d'un mode de vie en adéquation avec ses valeurs

Cette prise de conscience aboutit à une remise en question totale du mode de vie de l'individu afin de construire une manière de vivre perçue comme pouvant être compatible avec les enjeux environnementaux, c'est-à-dire un mode de vie le moins émetteur possible de gaz à effet de serre, compatible avec les changements climatiques en cours et à venir, malgré les contraintes perçues de certains changements, comme l'incertitude financière par exemple.

Pour certain.e, c'est un changement radical, pour d'autres une accélération de changements déjà initiés avant, les confortant et permettant d'aller plus loin, pour aller vers une manière de vivre dite « *écologique* », en « *faisant attention à tout* » et en limitant la pollution générée par leur manière de vivre. Dans tous les cas, un retour vers le mode de vie et de pensée antérieur s'avère impossible.

La remise en question du mode de vie semble être menée chez tou.te.s les participant.e.s, sans distinction d'âge et de moyens financiers.

Le changement de mode de vie va toucher de nombreux aspects de la vie quotidienne :

- **L'alimentation**

La majorité des participant.e.s a réduit sa consommation de viande, est devenue végétarienne ou végétalienne pour des raisons éthiques, de bien-être animal, et également pour des raisons sanitaires et environnementales, l'alimentation carnée émettant plus de gaz à effet de serre qu'une alimentation végétarienne.

L'alimentation privilégiée est locale, biologique, de préférence cuisinée maison en évitant le gaspillage alimentaire.

- **Les déchets**

Les enquêté.e.s souhaitent limiter ou supprimer leur production de déchets, et tendent pour cela vers un mode de vie « zéro déchets » en évitant le plastique, en achetant en vrac, en fabriquant ses produits ménagers, ou bien en étant non-fumeur.

- **Vers l'économie circulaire**

Les interviewé.e.s privilégient l'achat d'occasion ou les matières durables, diminuent leurs achats en particulier de vêtements pour eux ou pour leurs enfants et notamment les achats neufs.

- **Les déplacements et transports**

Les participant.e.s privilégient la marche et le vélo, réduisent l'avion et la voiture et favorisent le train ou le covoiturage, afin de limiter les émissions en lien avec leurs déplacements.

- **Voyages/vacances**

Le voyage est perçu de manière différente. L'avion est associé à de la tristesse. Son emploi est limité et certains participant.e.s y renoncent complètement. D'autres modalités de voyages sont utilisés comme le vélo ou le canoé. Les vacances sont plutôt tournées vers la nature.

- **Utilisation des nouvelles technologies**

Bien qu'au fait des émissions de gaz à effet de serre de ce secteur, les participant.e.s essayent - mais sont en difficulté - de diminuer leur utilisation de nouvelles technologies, en raison

notamment de leur emploi ou de leur consommation de livres et vidéos en lien avec, entre autres, les sujets environnementaux.

- Santé

Les participant.e.s sont inquiets des impacts du mode de vie considéré comme dominant sur la santé. Ils se demandent si certains de leurs problèmes de santé sont en lien avec l'alimentation ultra transformée ou la pollution. Ils s'interrogent sur la part de responsabilité du mode de vie occidental dans la genèse de certaines maladies comme des cancers ou la maladie d'Alzheimer. Ils se posent la question de savoir si nos modes de vies ne vont pas aboutir à une sélection d'humains, par exemple plus résistants que d'autres à la pollution.

Leur prise de conscience a modifié leur rapport au système de soins. La consommation de médicaments est pour eux une incohérence. Ils préfèrent donc remettre en question leur fonctionnement et adopter un mode de vie considéré comme sain afin de prévenir la survenue des maladies, plutôt que consommer des traitements. Ils se tournent vers des médecines plutôt alternatives, comme l'utilisation des huiles essentielles pour des problèmes simples, reconsidèrent les savoirs anciens, et aimeraient que la cause de la maladie soit traitée, et non le seul symptôme.

De plus, parmi les situations catastrophiques imaginées, certain.e.s craignent ne plus avoir accès à certains soins, ce qui renforce la recherche d'alternative et le traitement de la cause : pénuries de médicaments et de contraception, absence de soins disponibles pour leurs proches ou eux-mêmes à l'avenir, ce qui influence leurs décisions de santé. Certain.e.s éprouvent parfois un sentiment d'urgence à traiter certaines de leurs affections dans le système de soin en qui ils ont confiance.

« Je ne sais pas à quelles mutations le système de santé sera confronté dans l'avenir, entre autres pour des raisons environnementales. Mais parce que je suis persuadée que des raisons environnementales, des causes environnementales ont des répercussions économiques, politiques, ... et que tout ça interagit aussi dans l'autre sens. Donc aujourd'hui je suis tellement incertaine de l'avenir que c'est important de prendre des décisions de santé sous un autre angle qu'un patient classique. » (p1)

- Diminution de la consommation

Les enquêtés adoptent un mode de vie peu consumériste, tant au niveau des achats, des loisirs, qu'au quotidien ; en faisant l'expérience de vivre plus simplement, avec moins d'objets et

d'argent. Les loisirs nécessitant peu de ressources matérielles et de consommation sont valorisés (balade dans la nature, lecture, cuisine...), alors que la télévision, considérée comme emblématique de la société de consommation, est rejetée. Ils aimeraient investir financièrement dans des projets en adéquation avec leurs valeurs, et recevoir des compensations non financières par exemple.

- Un mode de vie partagé avec toute la famille

Les enquêté.e.s ayant des enfants ou un.e conjoint.e proposent cette nouvelle façon de vivre à toute la famille. Ces valeurs sont également inculquées à leurs enfants, par exemple :

- En les sensibilisant au gaspillage alimentaire ;
- Par l'apprentissage d'habitudes alimentaires : dès le plus jeune âge, via la réalisation de petits pots maison ;
- En limitant la profusion matérielle pour leurs enfants, par exemple au niveau des consoles de jeu vidéo, des achats de vêtements ;
- En leur donnant des explications sur les changements environnementaux ou sur leurs choix de mode de vie.

« Les enfants n'ont pas de consoles. » « Quand ils veulent acheter un vêtement sur Amazone, ils m'entendent ! Ils savent l'impact, et ils savent pourquoi moi je ne le fais pas. » (p4)

Certain.e.s adolescent.e.s, incité.e.s à consommer par des publicités ou leurs ami.e.s, expriment parfois des réticences à ce mode de vie.

« Ils sont adolescents, donc le côté écolo, ils en ont un peu marre. On s'accroche un peu là-dessus, car c'est normal, ils sont dans une autre période où eux ils veulent avoir le dernier vêtement à la mode » (p4)

« Je ramais, et petit à petit, je me suis accrochée et ça a pu évoluer, et maintenant ils [mes enfants] en [légumes biologiques] redemandent. » (p3)

Et pourtant, leurs enfants semblent avoir intégré nombre de leurs valeurs et façons de vivre.

« Ils font hyper gaffe, ils ne s'en rendent pas compte parce que c'est tellement intégré. Ne serait-ce que sur le tri, ils ne font aucune erreur. Y a pleins de trucs qu'ils font naturellement. Ils sont conscients. Quand ils font quelque chose, ils mesurent bien : " ça il a fallu beaucoup de pétrole pour faire ça ; lui il laisse son moteur tourner, ça

consomme beaucoup de pétrole." Ils voient bien, ce que j'appelle des anomalies, ils les voient. » (p4)

o **Un changement total de mode de vie sans illusion sur son efficacité au regard des enjeux environnementaux**

Les actions individuelles du quotidien, appelés parfois « Eco-gestes » ayant pour but la réduction des émissions de gaz à effet de serre et la pollution générée par le mode de vie, sont souvent perçues comme évidentes pour les participant.e.s. Ces gestes peuvent être qualifiés de « *basique* » ou de « *petit grains de sables* » :

« J'achète que du bio. J'achète en vrac. J'achète quasiment pas de produits transformés, donc je cuisine, euuh ... pfff après je ne le vois pas comme un changement radical, [...] avec la connaissance que j'avais, je me suis dit je n'achète pas tout ce qui est emballé. Du coup je réduis au maximum parce que j'achète en vrac. Et produits transformés, j'évite à mort. J'essaye d'éviter tout ce qui est en plastique, enfin voilà, j'ai la gourde, les trucs basiques quoi. » (p6)

Les participant.e.s en perçoivent bien les limites : ces éco-gestes ne sont en aucun cas l'ultime solution au problème perçu quand bien même un certain nombre de personnes les adopteraient.

o **Apports du changement de mode de vie : des co-bénéfices**

- **Santé**

Ce changement d'alimentation est estimé bénéfique pour la santé. Les enquêté.e.s ont l'impression de manger mieux, plus équilibré, et d'être moins malades depuis.

« Ce que je sais, c'est que depuis que j'ai changé d'alimentation je ne suis plus jamais malade. » (p4)

Ces changements vont d'ailleurs vers les préconisations des dernières recommandations nutritionnelles du Ministère des Solidarités et de la Santé (100).

- **Cohérence**

Ce changement de mode de vie apporte aux interviewé.e.s de la cohérence vis-à-vis d'eux-mêmes et de leur éthique personnelle. Cela réduit le sentiment de dissonance cognitive.

Il leur apparaît évident de changer au vu de leur perception des enjeux environnementaux, mais aussi par rapport au message qu'ils veulent faire passer autour d'eux. Cette cohérence leur permet de se sentir plus légitimes dans leurs discours. Cette cohérence est également source d'apaisement et de mieux-être. Changer de mode de vie est parfois source de plaisir et limite le sentiment d'impuissance. Un retour au mode de vie antérieur paraît inimaginable, car le nouveau fait totalement sens pour eux.

« Clairement c'était la cohérence, de dire maintenant que je sais, je ne peux plus faire comme avant. Oui, je vais changer mon alimentation, oui, je vais réduire mes transports, oui, je ne vais plus acheter neuf, oui, je ne vais plus acheter de viande. Ça ne me paraissait pas logique. Pour moi, maintenant que tu sais, tu ne peux pas continuer à faire comme si tu savais pas, donc forcément tu changes. » (p4)

« J'ai jamais été aussi heureux de ma vie je crois. Le fait d'être en accord avec mes convictions, même si je sais que c'est la merde et que ça va être de pire en pire, le fait d'être en accord avec toi même et d'être en accord avec des gens qui sont en accord avec tes valeurs, ça fait que même si on vit dans un monde de merde, on est quand même à peu près heureux. » (p9)

« Je continuerai parce que je me dis, je peux pas ne pas le faire, je peux pas me dire « de toutes façons, c'est pas grave, tout est foutu... » voilà, même si on me disait tout est foutu dans 10 ans, je pense que je continuerai. » (p5)

b) Remise en question des choix de vie

Tous les choix de vie des participant.e.s intègrent désormais les enjeux environnementaux.

o **Sortir du chemin tracé**

Cette prise de conscience a été l'occasion de remettre en question une vie initialement tracée, qualifiée de « *boulot-couple-maison-deux enfants* ». Si le modèle de réussite sociale communément admis est remis en question, certain.e.s participant.e.s se sentent néanmoins tiraillé.e.s entre leurs valeurs nouvellement acquises et une certaine pression familiale ou sociétale d'un modèle dominant de réussite.

« Est-ce-que je pars vers des métiers où je suis plutôt encore dans cette progression par rapport à mes parents, style avocat, mais pourquoi je partirai pas élever des

chèvres dans le Larzac ou pourquoi je me mettrais pas à aller travailler dans des associations ?» (p8)

O Professionnel

Tous les participants actifs ont à cœur d'avoir une activité professionnelle qui intègre les valeurs qu'ils ont faites leurs au fur et à mesure de la prise de conscience des enjeux environnementaux.

Cette réflexion quant à leur devenir professionnel s'est concrétisée :

- Par des choix pendant leurs études,
- Par des transformations des activités à l'intérieur du travail pour intégrer des considérations environnementales ou par des activités en lien avec leurs valeurs,
- Par une reconversion professionnelle totale ou partielle, en allant par exemple vers des métiers de l'accompagnement de l'autre ou de l'économie sociale et solidaire,
- Par un refus de travailler dans le domaine choisi avant cette prise de conscience et donc une recherche d'alternative.

Etre en accord avec ses valeurs au travail semble procurer aux participant.e.s un apaisement intérieur.

« Comment on occupe 7h de notre journée à faire un truc utile pour cette cause-là, [...] Pour ça, il faut trouver des métiers, des contextes, pour se rendre utile. » (p6)

O Habitat

Suite à l'effondrement de leur vision du monde, les participant.e.s s'interrogent sur un mode d'habitat cohérent avec leurs nouvelles valeurs, de respect de l'environnement et de sobriété par exemple.

- Vers les campagnes

Les participant.e.s, urbains ou semi-urbains, cherchent à s'éloigner des villes. La campagne est vue comme un espace de tranquillité, propice au rapprochement avec la nature, à un mode de vie allant vers la sobriété, l'autonomie et le retour de certains savoirs en perdition. Leurs attaches associatives les freinent cependant dans la concrétisation de ce changement.

- **Type d'habitat**

La question de vivre dans des habitats écologiques se pose, comme des projets collectifs type « éco-lieux », « éco-villages »¹¹ ou habitat autonome.

La recherche d'habitat alternatif est parfois questionnée, perçue par certain.e.s comme une fuite, une extraction sociale pour construire, en marge de la société, un mode de vie en accord avec leurs valeurs et leur vision du monde.

- **Prise en compte de facteurs climatiques dans le choix du lieu**

Les enjeux environnementaux sont pris en compte dans le choix du lieu d'habitat, par exemple en s'interrogeant sur les températures moyennes à venir des différentes zones de France dans les prochaines années afin d'éviter des zones trop chaudes ou susceptibles d'être touchées par la montée des eaux. Certaines anticipations, comme l'éventuelle fin des voitures, participe aussi au choix des participant.e.s, leur faisant réfléchir à des alternatives au niveau de la mobilité pour leur futur lieu d'habitat.

« Est-ce qu'il faut qu'on vende la maison ? Qu'on aille dans un éco-hameau ? Devenir un paysan ? Vraiment, on s'est posés pleins de questions. Notre questionnement, il n'arrête pas d'évoluer. On a un petit fichier, où on se note toutes les idées de résilience, pour aujourd'hui ou pour demain, selon la façon dont le monde va changer. En tous cas, on a pas encore acheté notre troupeau de brebis dans le Larzac pour reprendre la caricature. » (p7)

« On voudrait partir à la campagne, avoir une maison le plus autonome possible. Moi, l'autonomie totale ça me rassurerait. » (p5)

o **Enfants**

- **En faire ?**

La crise de sens vient poser la question des enfants aux 4 participant.e.s en âge de procréer et n'en ayant pas déjà, sans distinction de genre.

« C'est quelque chose que j'ai réfléchi depuis 2015, là où vraiment je me suis dit, je ne me vois pas faire d'enfants dans ce monde-là, c'est pas possible. » (p1)

« Ça va être les enfants que j'aurais jamais. » (p9)

¹¹ Les éco-lieux ou éco-villages sont des ensembles d'habitats, souvent ruraux, où les personnes choisissent de vivre en suivant des principes écologiques, souvent en communauté.

« Ça me met de l'incertitude sur pleins de trucs. Est-ce que j'aurais des enfants plus tard ? » (p8)

L'inquiétude pour l'avenir du monde et de l'humanité dans les années à venir incite les enquêté.e.s à ne pas en faire, ceux-ci ne souhaitant pas imposer un avenir incertain à leurs enfants. Les enjeux environnementaux sont parfois perçus comme un argument supplémentaire de ne pas faire d'enfants, s'ajoutant à d'autres réflexions antérieures et à une absence de désir d'enfant.

Les participant.e.s se demandent également comment éduquer et quelles valeurs transmettre aux enfants.

Ils viennent déconstruire un certain préjugé porté régulièrement à leurs yeux sur « les écolos », ne voulant pas faire d'enfants pour « sauver la planète ». A leurs yeux, ce qu'ils considèrent comme un « cliché » ne tient pas la route.

« Après je ne suis pas du tout sûr : « Faut pas faire d'enfants parce que c'est le problème démographique et que c'est ça qui va régler la question environnementale ». C'est un facteur parmi d'autres la population. » (p6)

Ils relèvent également l'importance que des « écolos » deviennent parents et éduquent leurs enfants dans des valeurs de protection de l'environnement, de moindre consommation, d'un mode de vie écologique. La réduction démographique est plutôt perçue comme une conséquence des crises à venir, et non comme la seule solution aux problèmes des changements environnementaux. La parentalité est ressentie comme complexe et devant faire l'objet d'un choix réfléchi au vu de l'incertitude de l'avenir, et de la crainte que les enfants vivent moins bien qu'eux.

« Faire des gosses, c'est pas que j'ai pas envie d'en faire, parce que je sais que j'en veux, et je pense que j'en aurais. Mais, c'est plus une question d'éducation le problème. » (p6)

« Quand j'aurais 70 ans, je ne sais pas comment va être le monde. Mais quand ils auront 70 ans, je sais encore moins comment va être le monde et si on va être encore là. » (p9)

- **Et quand ils sont déjà là ...**

Pour les participant.e.s qui n'ont plus d'enfants à charge, pouvoir discuter avec eux des sujets environnementaux est important.

Pour celles et ceux qui ont des enfants à charge, ils et elles ont à cœur de les élever en concordance avec leurs valeurs nouvelles et leur mode de vie. Leurs enfants sont sensibilisés aux enjeux environnementaux, et les enquêté.e.s leur font part de l'incertitude quant à l'avenir. Ceux-ci semblent avoir intégré la menace et être assez peu impactés psychologiquement par ces informations.

« Aujourd'hui je connais beaucoup d'enfants qui stressent de la fin du monde. Mon fils de 6 ans et demi, il ne stresse pas, mais il dit "quand les humains auront disparu". Je sais pas du tout dans quelle échelle il se projette, mais en gros les dinosaures ont disparu, les humains vont disparaître aussi, chacun aura fait son temps. » (p7)

« On discute toutes les semaines. Je leur ai parlé de l'effondrement. Je voulais qu'ils soient au courant que moi j'étais au courant, que c'était quelque chose auquel je pensais, et que si eux ils entendaient aussi des choses, qu'ils sachent qu'ils pouvaient en parler. Après pour eux, ça leur est passé au-dessus en fait. Donc ils ne sont pas revenus là-dessus. » (p4)

Cette étude n'a pas interrogé d'enfants. Cependant, des participant.e.s ont remarqué que des jeunes voire très jeunes expriment des inquiétudes et une difficulté à se projeter dans l'avenir.

7. Faire face : des stratégies de coping

Faire face à la prise de conscience des changements environnementaux est vécu comme une véritable épreuve par les participant.e.s, qui utilisent de multiples stratégies pour avancer.

A. Recherche de soutien social

Pour faire face aux chamboulements de la prise de conscience des changements environnementaux, les interviewé.e.s recherchent du soutien social. L'échange autour de ces enjeux est pour elles et eux primordial. Ils et elles expriment le besoin d'exprimer leurs peurs, leurs ressentis, et d'être écouté.e.s. Ils et elles aspirent également à ce que la réalité des impacts psychologiques des changements environnementaux soit reconnue dans la société.

a) Associatif

Le soutien peut être trouvé dans certains groupes ou associations. Celles-ci offrent aux participant.e.s un lieu d'échange, d'écoute et d'expression de leurs problématiques et inquiétudes. Cet espace leur permet également de rencontrer des personnes partageant leurs valeurs, leurs constats et leurs inquiétudes

Ces échanges présentent de nombreux bénéfices. Ils contribuent à diminuer les niveaux de solitude et d'anxiété ressentie, apportent du soulagement, et augmentent le sentiment d'inclusion et d'appartenance. Ces rencontres rassurent également les participant.e.s quant à leur santé mentale :

« Tu rencontres des gens de l'association avec qui tu parles, qui t'apprennent des choses. Toi aussi, ça t'encourage, car tu te dis que t'es pas tout seul à te dire qu'il y a un problème. » (p8)

« Le fait déjà d'avoir des gens qui partagent la même réalité que toi, tu te dis que t'es pas fou. Tu te dis que, voilà, c'est pas que de l'ordre de la croyance, y a un socle de connaissances et de valeurs communes qui font que tu te sens appartenir à une communauté. Donc tu te sens moins seul, tu te sens pas fou, donc psychologiquement ça fait du bien quoi. [...] Ce qui était super intéressant, c'est que ça se traduisait dans les actes, avec des projets communs, donc on faisait des choses ensemble, donc ça créait des liens. T'avais la communauté, le partage de valeurs et de projets communs qui fait du bien quoi. » (p6)

b) Entourage

Certain.e.s participant.e.s trouvent cette écoute dans leur entourage (leur famille, ou leur compagne ou compagnon, leur mère), même si dernier n'est pas toujours au fait des enjeux. Certain.e.s ont le sentiment que leur famille a accepté leur transformation.

Certains.e., déçu.e.s de leur entourage, trouvent dans de nouvelles rencontres une écoute appréciable, comme avec de nouveaux amis ou à l'occasion de rencontres lors d'un voyage.

c) Professionnels de santé : une demande d'aide ambiguë

Certain.e.s participant.e.s ont pu solliciter des professionnel.le.s de santé pour faire face à leurs difficultés, qu'il s'agisse de psychologue, de psychiatre, ou de médecin. Cette écoute a pu les aider à reconsidérer leurs problèmes pour trouver des solutions, même si certains évoquent des freins financiers pour consulter les psychologues :

*« Un soutien psy qui a été important et qui continue d'être important car on peut pas toujours faire la fièrote ou le fiérot, y a des moments d'angoisse qui sont importants. »
(p7)*

Certaines personnes ont essayé d'aborder le sujet avec leur médecin. Certaines ont fait face à des réactions de rejets, notamment de leurs inquiétudes, et ont également eu le sentiment d'être jugées sur certains choix de vie comme le régime végétarien par exemple. Selon le professionnel consulté, la problématique des changements environnementaux est souvent minimisée, banalisée, et leurs symptômes ne sont pas considérés comme en lien avec leurs préoccupations environnementales. Ce sentiment de ne pas être écouté.e par un.e professionnel.le est présenté comme difficile à vivre pour les participant.e.s notamment car il fait écho au rejet de l'entourage ou de la société :

« J'en ai parlé à un médecin à un moment. J'ai eu un retour un peu minimisant : en disant que c'était pas si grave, qu'il fallait que je regarde autre chose, et que la vie elle est quand même belle. Je me suis dit, je vais pas pouvoir en parler avec cette personne-là ». (p2)

Pour d'autres participant.e.s, ce rejet des autres personnes est tellement intégré que ceux-ci s'autocensurent aussi avec les professionnels de santé, à qui ils viennent demander pourtant du soutien. Ce sont souvent des médecins généralistes, consultés pour des symptômes associés à l'anxiété apparus lors de la prise de conscience des changements

environnementaux, comme des troubles du sommeil, des crises d'angoisses, ... Malgré la recherche des causes de leur mal-être par les médecins consultés, certain.e.s ne se sentent pas légitimes d'aborder le sujet, par crainte d'être jugé.e.s ou pris.e.s pour des fous, des folles ou des marginaux ou marginales. Le rejet des autres sur ce sujet est tellement intégré que les participants préfèrent parfois s'autocensurer même avec les professionnel.le.s du soin. Ils préfèrent garder le lien avec la.le professionnel.le plutôt que prendre le risque d'être déçu.e d'un éventuel rejet de la problématique. Certain.e.s aimeraient connaître l'avis des psychologues ou des médecins sur la question environnementale pour pouvoir leur faire confiance, car ils considèrent que seuls les professionnel.le.s sensibilisé.e.s à ces enjeux peuvent comprendre leur état d'esprit. Les participant.e.s craignent de rencontrer des professionnel.le.s de santé dans le déni, rejetant leurs inquiétudes par manque d'intérêt sur la question. Ils aspirent à une sensibilisation des professionnel.le.s de santé médecins, psychiatres et des psychologues aux enjeux environnementaux et à leurs impacts, entre autres psychologiques, pour améliorer les prises en charges de ces problématiques.

« Il y avait quelque chose que je n'aurais pas supporté, c'est d'aller essayer de me confier à quelqu'un qui est sensé m'écouter et m'apporter une forme de réconfort et de cadre d'écoute,... J'aurais pas supporté qu'on ne prenne pas ça au sérieux en fait. Je fuyais cette situation. Je me disais, en fait, je ne pourrais jamais me faire soigner, parce que personne ne prendra au sérieux cette problématique-là. » (p1)

D'autres professionnel.le.s, comme des psychothérapeutes, sont d'emblée considéré.e.s comme des ressources, ce sujet pouvant être abordé facilement avec eux. Certain.es enquêté.e.s ne voient pas l'intérêt de consulter pour ces sujets-là, puisque le problème dépasse leur propre personne.

B. Action centrée sur l'émotion

Nous avons vu précédemment que la prise de conscience était accompagnée de nombreux bouleversements émotionnels. Ces émotions, résultantes de l'évaluation que des individus font d'une situation, entraînent les personnes vers une action afin de répondre à un besoin identifié. Le mot émotion vient d'ailleurs du latin *motio* qui signifie « mouvement », traduisant bien la mise en mouvement que peut entraîner un vécu émotionnel.

a) Les ressources antérieures

La prise de conscience environnementale peut faire écho chez certain.e.s participant.e.s à des périodes difficiles de leur vie, où ils et elles ont su trouver les ressources pour y faire face. Cette capacité à la résilience les rassure quant à leurs ressources dans l'adversité.

Se confronter à leurs peurs lors de l'épidémie de la COVID 19 a pu être utile pour des enquêté.e.s. Cela leur a permis de se rendre compte de leurs capacités à faire face à de nouvelles situations, à trouver des ressources et des solutions, ainsi qu'à faire preuve de résilience. Car malgré une situation considérée comme catastrophique, ils et elles ont réalisé qu'ils et elles pouvaient ressentir des émotions joyeuses dans le quotidien, ce qui les a finalement rassuré.e.s.

b) Stratégies d'évitement

o **Evitement d'informations**

Les participant.e.s essayent parfois d'oublier la menace qu'ils et elles perçoivent. Certain.e.s évitent de consulter des informations anxiogènes car cela déclenche des réactions émotionnelles fortes telles que des pleurs ou un sentiment d'être déprimé.

« Il y a eu un moment où, par exemple, je ne pouvais pas regarder les informations. [...] Je pouvais pu regarder sans que ça me mette au fond du trou, que je pleure. »
(p7)

o **Focalisation sur le présent**

Ils ont parfois besoin de se distraire, se mettre dans leur bulle pour ne plus penser aux enjeux environnementaux, sans pour autant renier leurs valeurs. Ne pas penser à l'avenir et profiter des moments présents et heureux est une des stratégies leur permettant de lâcher prise, de profiter de la vie actuelle et de ce qui fait leur bonheur.

« Quand je fais l'autruche, c'est que je pense pas à l'avenir quoi, je veux pas penser à l'avenir. Pour moi c'est un peu une sorte d'autruche parce que je connais le futur, et enfin le futur, je pense à ce qu'il va se passer dans le futur. » (p9)

c) Réassurance

Les participant.e.s se rassurent quant à leur avenir car ils et elles estiment avoir plus de chances de s'en sortir que d'autres : ils et elles ont une bonne compréhension des enjeux, peuvent s'y préparer, ou encore estiment avoir des filets de sécurité pour s'en sortir, comme leurs parents ou leur niveau d'étude.

d) Garder espoir : la réévaluation positive

Malgré l'ampleur de la menace perçue, les participant.e.s soulignent des tendances positives autour d'eux. Ils et elles constatent des progrès de certaines personnes de leur entourage, qui sont désormais plus sensibilisées à ces questions et commencent à changer certaines habitudes de leur quotidien.

« On pourrait parler aussi de changements locaux plutôt positifs : le fait que les circuits courts gagnent du terrain aujourd'hui, et encore plus avec le confinement. A l'échelle de mon quartier, c'est quelque chose que j'ai pu constater en tous cas. » (p7)

Les participant.e.s offrent en distraction à leur esprit ces lueurs d'espoirs, afin de venir contrer la menace anxiogène des changements environnementaux. Pour autant, les participant.e.s ne se font pas d'illusions sur l'efficacité de ces petits changements perçus.

« Disons que dans cette marée de choses négatives, j'essaye aussi, pour ma survie mentale, de voir aussi les choses positives. Mais c'est loin de compenser, à mon sens, des bouleversements plutôt négatifs. Le solde est négatif pour moi, ouai » (p7)

Malgré l'impuissance ressentie, les participant.e.s ont toujours espoir que des lendemains heureux soient possibles. Ils et elles rêvent de futurs soutenables et que des voix s'élèvent pour les défendre. L'espoir naît de l'imagination de leur projet, sans attendre des décisions politiques. Ils et elles cultivent des imaginaires positifs pour pouvoir avancer et se projeter dans l'avenir.

« J'ai quand même espoir, c'est sûr qu'il y aura beaucoup de dégâts, beaucoup de mortalité, de choses comme ça, mais je reste sur un futur qui reste vivable, soutenable, à défaut d'être désirable. » (p4)

« Je crois beaucoup aux imaginaires, à la construction de récits positifs autour de tout ça pour dépasser ce blocage qui peut intervenir. » (p7)

Certain.e.s gardent espoir de réussir leur lutte, malgré les doutes.

« C'est pour ça je pense qu'il faut aussi se préserver et se dire : « j'ai pas réussi aujourd'hui mais demain je vais réussir ». Même si là je commence à me dire, je crois que demain c'est pareil... » (p9)

« Est-ce que c'est, au niveau personnel, où je me dis non y a moyen de faire un truc ? Est-ce que c'est un optimisme fou ? Est-ce que je me dis que les choses peuvent encore bouger [...] Après, peut-être que je me dis aujourd'hui les choses sont faisables, et encore, je suis en train de me dire est-ce que les choses sont vraiment faisables, et peut-être que demain je le dirai plus du tout. » (p8)

e) S'extraire du problème : fuir

La situation est telle que les participant.e.s rêvent de s'en extraire. Certain.e.s envisagent de fuir si les choses devaient devenir trop compliquées. Ils et elles imaginent un plan B, comme un isolement à la campagne associé à un désengagement sociétal.

« On part dans la Creuse, et puis on s'enterre ? Pas forcément par lâcheté. Ou est-ce que tu t'extrais par vraiment pragmatisme parce que tu sais que vraiment les choses elles ne changeront pas ? Parce que moi, j'ai envie de faire des choses, et quand je vois les choses telles qu'elles sont, j'ai envie d'aller dans la Creuse... » (p8)

« J'ai eu plein de fois le rêve de m'en extraire... de me mettre en marge. » (p5)

Ils et elles sont conscient.e.s que la fuite ne sera pas une solution.

« Là, je sais pas tu tiens parce que tu te dis ; même si t'arrêtes le problème il ne s'arrête pas, et la solution n'arrive toujours pas, donc tu tournes le dos à un problème, tu fuir mais tu ne fuir pas vraiment en fait. T'as un monstre. Tu tournes la tête, tu regardes vers l'autre fenêtre, mais y a toujours un monstre, et le monstre a un moment il va te manger. Je ne suis pas sûr que fuir est une bonne solution. » (p8)

Il apparaît que ces tentatives de solution sont l'expression d'un sentiment d'impuissance fort. Devant l'absence de solutions perçues, fuir apparaît comme une solution partielle pour gagner du temps. L'abandon n'est pas une option au vu de la responsabilité perçue d'agir.

« Est ce que ça vaut le coup que je m'engage plus ? Que je fasse d'autres choses ? Ou est-ce que je fais ma vie tranquillement dans mon coin et tant pis pour les cons ? ».

« Et même si ça ne me permettra pas de sauver toute ma vie, j'imagine pas jusqu'à 80 ans, au moins j'aurais vécu ma vie comme je peux la vivre, comme je l'entends, tranquillement, plutôt qu'essayer de faire bouger les choses, qui peut-être ne bougeront pas. » (p8)

f) Un travail spirituel

De nombreux participant.e.s expérimentent différentes pratiques afin de mieux réguler leurs émotions : pratiques apaisantes, hypnose, sophrologie, chant, danse, méditation, homéopathie, relaxation, kinésithérapie avec détente musculaire, massages, cohérence cardiaque, marche dans la nature, repos dans un hamac, shiatsu, massage tai, Tai-chi, vélo, ...

Ce travail dépasse parfois la recherche du seul apaisement pour se concentrer sur un travail plus intime : sur le rapport à soi, à l'état intérieur, au monde, ou encore au vivant. Pour certain.e.s, ce travail a pu être initié avant le début de la prise de conscience des changements environnementaux.

g) Acceptation de sa propre mort

Certain.e.s participant.e.s ont changé leur regard sur leur propre mortalité, ce qui a fait baisser leur niveau d'anxiété. Ils reconsidèrent leur place dans le vivant.

« L'humanité a à vivre ça, pour repartir autrement... ça m'a amenée aussi à prendre beaucoup de recul. En me disant... tout ce que je te raconte là, c'est mes petites peurs d'humaine dans ma vie à moi. En fait, j'ai peur pour ma vie, j'ai peur pour ma vie et pour celle de mes proches, mais si on prend du recul et si on regarde LA vie ! » (p5)

Les émotions, parfois source de souffrance, sont souvent mobilisatrices dans la recherche de solutions au problème perçu.

C. Action centrée sur le stresser

Les enquêté.e.s peuvent se mobiliser face à la menace perçue.

a) Connaître le problème

Les participant.e.s accumulent des connaissances sur les enjeux environnementaux et leurs répercussions, mais aussi sur les solutions possibles. Ces connaissances renforcent leur sentiment d'utilité puisqu'ils et elles ont au moins l'impression d'agir au bon endroit, tant sur

le plan personnel que professionnel. Toutefois, le sentiment de contrôle est plutôt faible, au vu de l'ampleur de la menace.

« Je me suis formée comme animatrice à la fresque du climat. Je parlais d'apprentissage, aussi pour mieux comprendre les choses. J'ai pas la prétention de dire que je connais tout ça bien car tout est tellement compliqué, mais je fais comme je peux. » (p7)

b) Développer et affirmer ses compétences pour faire face aux enjeux environnementaux

Les participant.e.s se rendent compte qu'ils et elles possèdent des compétences utiles pour construire le monde qu'ils souhaiteraient voir advenir au vu des enjeux environnementaux. Il s'agit de compétences professionnelles :

- Juridiques pour lutter contre la destruction de l'environnement,
- De design fiction pour imaginer le monde de demain,
- Ou encore des savoirs personnels en organisation ou communication à mettre au service d'associations.

Ils et elles regrettent que l'ensemble de la population ne soit pas sensibilisé et formé aux changements environnementaux. Ceci apparaît nécessaire à leur yeux, afin que tout.e.s œuvrent à penser une société capable de vivre dans les limites du système Terre, sans les dépasser. Cette absence de connaissances et de sensibilisation constitue à leurs yeux un frein à la transformation nécessaire de la société.

« Il manque de la formation. Si on pouvait tous avoir cette formation-là : un socle de connaissance commun qui ferait qu'on se mette d'accord sur une direction. Il faut qu'on parle des mêmes constats. » (p6)

c) Engagement associatif : militer et sensibiliser

L'engagement associatif revêt des formes diverses : participation à des manifestations, signature de pétitions, actions de désobéissance civile, actions de sensibilisations, organisation de conférences, soutien d'alternatives, ...

Malgré un sentiment d'impuissance souvent latent, ces différentes actions procurent aux participant.e.s un sentiment d'utilité : une impression de « faire sa part » (p6), d'« apporter

sa pierre à l'édifice » (p2), d'agir « à son niveau », de « semer des graines » (p4), « de donner sa contribution » (p7). Parfois, ces engagements permettent de diminuer la culpabilité.

« Y a pas de culpabilité. Enfin il y en a un petit peu. Mais justement le fait d'être dans l'action, la sensibilisation, ça enlève une partie de cette culpabilité parce que voilà, on essaye de changer les choses. » (p3)

La culpabilité peut cependant subsister. S'engager dans certaines actions est perçu par certain.e.s comme une façon de ne pas effectuer des changements de vie plus profonds qu'ils et elles considèrent pourtant comme souhaitables.

« Parfois, ça me fait l'effet inverse. Je me dis, là par exemple, ton boulot qui sert à rien, faut vraiment que t'arrêtes parce que ça fait 3 ans que tu dis qu'il faut que j'arrête. Je m'auto-endors en fait. Je me donne bonne conscience avec des actions mais je ne vais pas au bout des choses, c'est un autre biais. » (p4)

L'action collective donne aux participant.e.s l'impression d'avoir plus de poids. Certain.e.s ressentent un regain de motivation à agir. Ils et elles ressentent de l'utilité envers ceux qu'ils sensibilisent. Cela leur permet d'être dans des actions et non uniquement dans des pensées. Cependant, les participant.e.s aspirent parfois à des actions ayant d'autres portées, politiques ou juridiques par exemple, plutôt que de se contenter d'actions de sensibilisation. Cela les conduit parfois à envisager de changer d'association.

« Pour une première association, c'était quelque chose de très intéressant car t'apprenais beaucoup. On faisait des choses dans ce qu'on pouvait faire. Là, aujourd'hui, je pense que je vais plutôt me diriger vers des associations qui ont des capacités de lutter sur le terrain institutionnel plutôt que sur le côté communication. » (p8)

d) Reprendre contrôle

Trouver leur engagement a permis aux interviewé.e.s de prendre du recul, de se sentir utile, de valoriser leurs compétences. Ils et elles ont pu reprendre le contrôle, non pas sur le phénomène des changements environnementaux dans leur totalité, mais sur ce qu'ils et elles veulent faire de cette prise de conscience au quotidien.

Les participant.e.s ont l'impression de reprendre contrôle sur les problèmes environnementaux perçus et sur leur propre impact environnemental. Ils et elles contrôlent mieux leur temps, leur force de travail, afin de ne plus les mobiliser pour détruire la planète.

« [C : Qu'est-ce qui apaise cette impuissance ?] *De pas travailler. Parce qu'au moins, je me dis que je vais pas donner mon temps et mes connaissances à une entreprise pour qu'elle souille la planète. Donc c'est un bon contrôle, le temps que tu passes, l'énergie, et le jus de cerveau que t'as à mettre où tu veux. » (p9)*

8. Vers une nouvelle identité, en marge

Faire face à la prise de conscience des changements environnementaux est vécu comme une véritable épreuve par les participant.e.s. Malgré toutes les difficultés, cette expérience apparaît comme une véritable transformation identitaire, riche en apports et en apprentissages, tels qu'une nouvelle manière de vivre, des nouvelles relations, un nouveau sens donné à la vie, des valeurs, une connaissance de soi, un épanouissement. « Qui » ils sont, à la fois pour elles et eux, et aux yeux des « autres », a évolué à travers cette prise de conscience. Il en résulte une nouvelle manière de se percevoir, de se définir, par rapport à soi-même ou aux « autres », certain.e.s parlent même de « *[leur] révolution* ».

o Se définir par rapport aux autres

Les participant.e.s se définissent comme une minorité, en « *marge* » par rapport aux « autres », considérés comme majoritaires. Ils et elles se distinguent de celles et ceux qui n'ont pas pris - ou du moins ne semblent pas en avoir pris - conscience des enjeux et des défis présents et à venir ; de celles et ceux qui semblent avoir une perception différente de la réalité. A l'inverse de ces dernier.e.s , les participant.e.s se sentent capables d'aborder et de regarder en face ces sujets difficiles, sont préoccupé.e.s par la gravité des problématiques environnementales, tentent d'y trouver des solutions et d'imaginer d'autres manières de vivre.

« Il y en a d'autres qui continuent à faire leur choix en se basant sur un futur qui est complètement irréaliste, parce qu'ils se basent sur un référentiel qui est celui qu'on a connu il y a 20-10 ans » (p6)

o Se définir par de nouvelles valeurs, de nouveaux choix

Les enquêté.e.s se distinguent et se caractérisent par un rejet du modèle dominant et par l'adoption de valeurs, d'une vision du monde, d'un mode de vie, de choix, permettant de donner du sens à leur existence, ce que nous avons explicités précédemment (6. Quête de sens). Ils et elles se présentent comme étant réflexif.ve.s et sensibles à leur environnement. Tous ces changements de mode de vie et de perception du monde viennent redéfinir qui ils et elles sont, et finissent par aboutir à des bouleversements intimes et à la découverte d'une nouvelle identité.

o Se percevoir différemment

Les apports de ce cheminement sont nombreux. Il semble avoir permis aux enquêté.e.s de mieux se connaître, de découvrir de nouveaux centres d'intérêts et de nouvelles personnes, de

construire leur personnalité, d'éveiller leur conscience, de se sentir valorisé.e.s, d'être reconnu.e.s par les autres et de s'ouvrir aux autres. Pour certain.e.s, ce cheminement leur apporte un sentiment fort d'exister.

« Je n'avais pas vraiment de personnalité non plus [...] jusqu'à ces année-là, 2013. Je ne réfléchissais pas à tout ce qui m'entourait. Je vivais une vie tracée. [...] Je me sentais un peu, dénuée d'intérêt. [...] Le fait de m'intéresser à toutes ces choses-là, j'ai accumulé pleins d'informations, de ressources, à me mettre dans des associations. [...] Là j'avais pleins de choses à dire, au final, puisque j'avais appris des choses, je faisais des choses. Et du coup ça a été un peu un cercle vertueux, et un effet boule de neige. [...] Je suis devenue quelqu'un qui n'est pas transparent. » (p4)

O S'inclure dans une nouvelle entité, témoin d'une certaine identité sociale

Se rendre compte que d'autres personnes partagent les mêmes projets, le même sentiment de rejet, la même vision de la société a permis aux participant.e.s de se sentir inclus.e.s dans une nouvelle entité, pouvant correspondre à un groupe social, celui de personnes conscientes des enjeux environnementaux. Des lectures, des rencontres, des mouvements et des associations ont permis aux participant.e.s de se sentir lié.e.s avec des personnes partageant les mêmes préoccupations.

« Des relations qui [...] se créent, parce qu'on rencontre des gens sur ces problématiques, donc ça fait du bien de ne pas se sentir seul » (p3)

O Etre identifié par d'autres

Ils et elles se sentent identifié.e.s par les « autres » comme les « écolos », voire dénigré.e.s « écolos-bisounours », et parfois qualifié.e.s de personne « déprimante », « rabat-joie », « annonciatrice de mauvaise nouvelle ». Ils se sentent parfois pris pour des « fous » ou des « marginaux » au sein de la société ou dans les médias classiques.

O S'approprier un qualificatif

Certain.e.s s'approprient parfois des mots que « d'autres » leur attribuent pour se définir, comme ceux d' « écolos », ou d' « alternatifs » par exemple, voire même les revendiquent et en font une fierté.

« Je suis écolo. » (p8)

IV. DISCUSSION

1. Principaux résultats

Réaliser l'existence des changements environnementaux et de leurs implications est un véritable cheminement pour les participant.e.s. D'abord perçus comme des enjeux lointains, délimités et plutôt contrôlables, la montée en compétence et la prise de conscience qui s'en suit aboutissent à une perception d'un ensemble de problématiques complexes, globales, intriquées, sans solutions évidentes ou applicables à l'échelle individuelle. De ce choc de consciences va notamment naître un sentiment d'impuissance ainsi que de nombreuses émotions : peur, tristesse, culpabilité,... dont l'apogée peut être vécu comme un effondrement intérieur, synchrone de l'effondrement des fondations sur lesquelles la vision du monde des participant.e.s et de leur existence au sein de celui-ci, étaient jusqu'alors construites. Trouver du sens dans cette nouvelle perception du monde passe par la remise en question de leurs valeurs, leur trajectoire de vie et leurs choix. De multiples stratégies sont utilisées par les participant.e.s pour faire face à ces bouleversements inédits à l'échelle de l'humanité. Ce parcours est celui d'une transformation identitaire.

2. Validité de l'étude

Nous allons présenter dans ce paragraphe les forces et les limites de l'étude.

A. Forces

a) Méthodologie

Cette étude a suivi une méthodologie qualitative. Son objectif était d'analyser l'impact des changements environnementaux sur la vie et la psyché des personnes interrogées. A ce titre, le choix de l'approche qualitative est opportun pour saisir le vécu, l'expérience, les représentations et les dimensions émotionnelles des sujets, et non de valider ou réfuter des hypothèses préconçues. De plus, cette méthode est intéressante pour mettre en évidence des données non mesurables, peu documentées au début de l'étude.

b) Recueil de données

Le recueil des données s'est fait par entretiens individuels semi-dirigés, non limités dans le temps, permettant aux participant.e.s l'expression de leur vécu, leur expérience et leurs ressentis.

Les données ont été recueillies par une seule personne, l'enquêtrice, assurant la reproductibilité de l'entretien.

La durée des entretiens était plutôt longue, ce qui était adapté pour explorer en profondeur l'expérience personnelle et la saisir dans sa complexité.

Tous les entretiens individuels ont constitué en des rencontres singulières entre le participant et l'enquêtrice, sans présence externe, les libérant du regard extérieur.

Les entretiens étaient réalisés dans le lieu choisi par les participant.e.s. En leur laissant libre choix du lieu de réalisation de la rencontre, les participant.e.s ont pu opter pour un endroit où ils et elles se sentaient à l'aise.

Réaliser les interviews de manière individuelle et dans le lieu choisi par les participant.e.s a contribué à faciliter la libération de parole des enquêté.e.s

Un guide d'entretien a été utilisé comme fil conducteur et cadre des entretiens. Il a pu évoluer durant l'étude, qui a suivi une organisation parallèle, c'est-à-dire que l'analyse était menée au fur et à mesure du recrutement et des entretiens. Ce qui a permis d'adapter et d'affiner le guide d'entretien. L'enquêtrice a néanmoins eu le souci de se détacher du guide d'entretien afin de suivre le discours des participant.e.s en utilisant des principes d'écoute active dans le but de faciliter l'extériorisation de la pensée. Les capacités d'écoute de la chercheuse, développées antérieurement par son expérience de conduite d'entretiens médicaux, ont progressé avec l'expérience au fur et à mesure de l'étude. Il s'est avéré que les participant.e.s étaient à l'aise dans l'expression orale, ce qui semble plutôt attendu au vu des niveaux d'études de ceux-ci.

L'abondance de données recueillies lors des entretiens peut être expliquée par la participation volontaire à l'étude. Outre leur gratitude devant l'intérêt d'une personne pour le sujet, les motivations à participer à cette étude exprimées par les participant.e.s sont de pouvoir parler d'un sujet qui leur tient à cœur, de participer à la caractérisation d'un phénomène qui les touche personnellement et qui a été jusqu'ici peu exploré. La parole a été facilitée par le

climat de confiance et le sentiment d'être écouté.e sur un sujet pour lequel les interviewé.e.s ont un désir d'expression qui avait fréquemment rencontré des réactions de rejet et d'absence d'écoute jusqu'alors. La reconnaissance de l'intérêt de l'enquêtrice pour le vécu de leur expérience en a facilité la locution. Il est probable que l'identification de l'enquêtrice en tant que « médecin » faisant une recherche sur le sujet a pu permettre à certaines personnes de se sentir plus légitimes de s'exprimer à ce propos.

c) Population étudiée

La population étudiée dans cette étude est celle de différentes associations et mouvements écologistes de la région nantaise, réunissant à priori des participant.e.s autour des mêmes valeurs, telles qu'une sensibilisation autour des enjeux environnementaux. Ce choix de recrutement a permis d'interroger des personnes bien documentées sur ces enjeux, et suffisamment préoccupées par le sujet pour avoir envie d'agir au sein d'une association. Pour répondre à la problématique de l'étude, interroger une population consciente des changements environnementaux ainsi que de leurs répercussions à court, moyen et long terme a permis d'en étudier les conséquences, manifestations cliniques, et retentissements sur la vie sociale.

Le sujet du vécu des changements environnementaux étant plutôt émergent, le choix de cette population ciblée est intéressant car il permet l'exploration du phénomène dans un des espaces où il s'exprime probablement le plus et a facilité le recrutement.

d) Analyse

La validité d'une méthodologie qualitative résulte notamment des capacités de réflexivité et de distanciation du chercheur. Pour ce faire, l'enquêtrice a essayé d'adopter une posture réflexive tout au long de l'étude, c'est-à-dire entrer en réflexion sur sa manière d'être et d'agir. Elle a par exemple inscrit dans son journal de bord ses préconceptions avant de débiter le travail d'analyse. Participer à un groupe de parole, dont la thématique aborde le vécu et les manifestations émotionnelles des changements environnementaux, lui a permis d'observer différentes manifestations des préoccupations environnementales. Ces réunions lui ont permis d'entrer en réflexion sur sa propre expérience et de la mettre entre parenthèse afin de conduire les analyses des entretiens en mettant à distance son propre vécu pour se concentrer sur celui des participants.

e) Emergence de catégorie

La méthodologie choisie par ce travail, c'est-à-dire l'analyse thématique, n'a pas vocation à élaborer des catégories. Cependant, le travail inductif lors de cette étude a pu en faire apparaître. La mise en lien des éléments signifiants à la fois textuels et contextuels (données, expérience de l'auteure) a pu faire émerger des catégories conceptuelles, n'ayant pas été consolidées ni modélisées dans ce travail. Une catégorie a une dimension interprétative plus élaborée qu'un thème. C'est le cas de la catégorie « Identité », ayant une dimension conceptuelle. Cependant, l'analyse prévue dans la méthodologie n'a pas vocation à aller vers la conceptualisation des catégories jusqu'à saturation, ni à mener un travail d'intégration et de modélisation, ce qui serait nécessaire de faire pour consolider cette catégorie.

B. Limites

a) Liées au chercheur

L'enquêtrice était novice en ce qui concerne la méthodologie qualitative et les techniques de conduite de ce type d'entretiens de recherche. Ce manque d'expérience peut avoir induit involontairement un biais d'influence dans la manière de conduire l'interview, bien que la chercheuse n'ait pas exprimé d'opinion sur les sujets abordés au cours de l'entretien, et ait essayé de respecter les principes d'écoute active. A noter que l'enquêtrice, médecin ayant une expérience de conduite d'entretien clinique, a été préalablement formée aux techniques de communication et d'écoute active, en ayant suivi le séminaire Communication du Département de Médecine Générale de Nantes, et en ayant revu ces notions lors du module sur la communication lors de la formation des 40 heures en Education Thérapeutique du Patient.

Une seule chercheuse, l'enquêtrice, a pris part à l'étude et à l'analyse des données, ce qui a limité le croisement des données.

L'analyse étant soumise à l'influence de l'enquêtrice, il existe de potentiels biais d'interprétation de la part de celle-ci, constituant une limite de la validité interne des résultats. La subjectivité de l'interprétation, essentielle à l'analyse, peut avoir pour écueil de favoriser d'éventuelles interprétations propres à l'analyste, s'éloignant de l'expérience des sujets interrogés. La triangulation de l'analyse, c'est-à-dire le codage parallèle des entretiens par

deux chercheurs indépendants, aurait permis de limiter ce biais, mais n'a pas pu être mis en place pour ce travail.

b) Liées au recueil des données : l'échantillon

Les personnes incluses dans l'étude sont volontaires pour y participer, ce qui peut induire un biais de recrutement.

Dans ce type de méthode qualitative, la diversité de l'échantillon est préférée à sa représentativité. Dans notre étude, la variation maximale de l'échantillon recherchée n'a pas été obtenue sur tous les critères.

Cet échantillon représente une diversité de profils d'engagement associatif, de situations familiales, de classes d'âge, et de genre, bien que les femmes soient surreprésentées.

Sur le plan des catégories socioprofessionnelles et des niveaux d'études, les participant.e.s ont tou.te.s entre Bac+2 et Bac +5, sont plutôt des cadres ou des cadres supérieurs. Aucun.e participant.e n'a émis avoir de difficultés financières majeures, et aucun.e n'habite en milieu rural.

On peut alors se demander si le manque de diversité de l'échantillon n'est pas aussi en lien avec les caractéristiques de la population des personnes engagées dans des mouvements et associations écologistes, dans laquelle a été recruté l'échantillon.

C. Réflexions sur la population dans laquelle a été recruté l'échantillon

Nous allons aborder dans ce paragraphe les caractéristiques de l'échantillon, afin de tenter de déterminer si la surreprésentation de femmes, le manque de diversité des catégories socioprofessionnelles et des lieux d'habitats sont liés aux profils dominants des personnes engagées dans des associations ou mouvements environnementaux.

La caractérisation de cette population engagée est complexe. Nous nous sommes en effet intéressés dans cette étude à trois associations : une mouvance proche du mouvement collapsologue, une association orientée vers la sensibilisation environnementale et une autre portée sur la désobéissance civile. Cette diversité est à l'image de l'engagement associatif écologiste en France : diverse, au vu de la pluralité des mouvements, de leur fonctionnement et de leurs aspirations. De plus, certaines organisations telles qu'Extinction Rébellion se distinguent par l'horizontalité du mouvement et l'absence de connaissance du nombre exact des participants et de leur profil.

D'autres difficultés limitent notre accès à certaines données. Pour des raisons de confidentialités et de sécurité, les différentes organisations n'ont pas pu communiquer de données sur les caractéristiques de leurs membres.

a) Âge

Les différents mouvements sont majoritairement composés de jeunes, que ce soit chez les collapsologues où la moyenne d'âge oscille entre 34 et 38 ans (101), ou dans l'enquête réalisée par le collectif de sociologue « Quantité Critique » mené par Yann Le Lann entre 2018-2019 sur les marches pour le climat, où l'étude des 327 participants recrutés lors de la manifestation à Paris le 13 octobre 2018 a retrouvé une majorité de jeunes : 54% ont moins de 34 ans (102). Cependant, l'enquête « Il est temps » menée par le collectif Quantité Critique et diffusée sur Arte en 2020 révèle que les préoccupations climatiques, en dehors des mouvements écologistes, sont trans-générationnelles. Entre le groupe classé fortement militant pour le climat au vu de leurs aspirations, le groupe concerné et le groupe hostile au climat, toutes les classes d'âges sont représentées dans tous les groupes, bien que le groupe hostile à l'environnement comporte d'avantage de personnes de plus de 65 ans, et celui militant plus de personnes entre 25-49 ans (103).

b) Ratio homme/femme

Après discussion avec les différents membres des associations, la surreprésentation de femmes dans l'étude et la nécessité de cibler spécifiquement les hommes sur les dernières phases de recrutement ne semblent pas s'expliquer par une absence d'hommes au sein de ces mouvements.

L'enquête du collectif « Quantité critique » a retrouvé une majorité de femmes, 64%, parmi les 1 364 répondants de leur étude sur les Grèves pour le climat à Paris, Lille et Nancy le 15 mars 2019 (104). Cependant, la majorité des personnes ayant participé à leur enquête sont des lycéennes, cette tranche d'âge n'est pas représentée dans notre échantillon. L'enquête « Il est temps » révèle que le groupe le plus militant pour le climat est composé de 55.5% de femmes, contre seulement 13% dans le groupe plutôt hostile au climat, laissant certes apparaître une répartition genrée de la pensée écologique (103), sans que celle-ci soit complètement dénuée d'hommes.

Nous avons également analysé les données disponibles sur le mouvement collapsologue. Une enquête a relevé le profil de forums Facebook orientés sur la collapsologie : 60% d'hommes y sont représentés (101), ce qui n'est pas retrouvé dans notre échantillon.

L'explication du ratio homme/femme de notre échantillon est peut-être à mettre en lien non pas avec le ration homme/femme de la population des mouvements écologistes, mais peut être expliquée par d'autres éléments, tels que des constructions sociales dans l'expression des émotions selon le genre (105) ; en effet, l'email de recrutement spécifiait s'intéresser au ressenti, ou encore la volonté de participer à des études.

c) Caractéristiques socio-professionnelles

Au plan des catégories socio-professionnelles et des niveaux d'études, les participants à notre étude ont tous entre Bac+2 et Bac +5, sont plutôt des cadres ou des cadres supérieurs, ce qui semble concordant avec les différentes études réalisées dans des organisations environnementales, retrouvant essentiellement des salariés qualifiés, cadres et professions intellectuelles supérieures, ainsi que des étudiants, qui étaient souvent les enfants de ces salariés qualifiés.

L'enquête réalisée par le collectif de sociologue « Quantité Critique » l'étude des 327 participants recrutés lors de la manifestation trans-générationnelle à Paris le 13 octobre 2018 a retrouvé une homogénéité du profil des manifestants : diplômés (60 % ont au moins un Bac+5) et issus des catégories socio-économiques supérieures (40 % de cadres et professions intellectuelles supérieures contre 8 % d'employés). Ces résultats sont à nuancer devant le caractère parisien uniquement de cette manifestation. Le capital économique des participants n'était pas interrogé chez ces participants au fort capital culturel (102).

Le constat est le même dans l'enquête sur les forums Facebook collapsologues, retrouvant 85% de personnes ayant suivi des études supérieures (101).

Notre étude ne déroge donc pas à l'idée que l'engagement associatif écologiste est avant tout investi par les classes moyennes et supérieures.

Cependant, l'enquête « Il est temps » révèle que cette question est plus complexe qu'elle n'y paraît. L'enquête, diffusée en ligne, a pu toucher d'autres populations que celles retrouvées habituellement dans les milieux associatifs. La catégorie des ouvriers et employés était plus représentée dans le groupe militant, le plus préoccupé par la question climatique, que dans les groupes concernés et hostiles au climat. Dans le groupe militant, ils représentaient 18.5% de

l'effectif. A l'inverse, le groupe hostile au climat est majoritairement constitué de cadres n'ayant pas de soucis de fin de mois. La question des catégories socioprofessionnelles s'avère plus complexe qu'au premier abord. Certes, les catégories socioprofessionnelles supérieures apparaissent plus représentées dans les mouvements écologistes, mais cette enquête suggère que seuls certains secteurs professionnels sont présents, tels que les secteurs de l'éducation, la culture et la santé. A l'inverse, la catégorie des ouvriers et employés, peu présente sur les manifestations climats, est bien représentée dans le groupe militant (103). Ces subtilités invitent à de plus amples recherches, et à sortir des milieux associatifs pour mener des études touchant un plus large panel de la population.

d) Caractéristiques socio-démographique

Choisir des associations nantaises a influencé sur les particularités sociodémographiques, ce qui est probablement responsable de l'absence de participants habitant en milieu rural. Le constat est le même dans l'enquête portant sur les marches pour le climat retrouvant également une majorité d'urbains et se déroulant essentiellement dans des grandes villes. L'enquête sur les forums Facebook collapsologues a quant à elle répertorié 65% d'urbains (101).

Il est donc possible que le manque de diversité de l'échantillon sur les catégories socio-professionnelles et sur le lieu d'habitat soit plutôt représentatif des caractéristiques de la population choisie.

D. Transférabilité (= validité externe)

L'absence de généralisation à une population plus large étant inhérente à la recherche qualitative, cette étude cherche la transférabilité des résultats, c'est-à-dire leur application dans d'autres situations et leur capacité à faire sens ailleurs (106).

Si l'échantillon étudié n'est pas représentatif de la population française, il paraît plutôt refléter certaines particularités de la population étudiée, même si la difficulté de caractérisation de celle-ci impose de nuancer le propos.

Les participants étant volontaires, il existe également un biais de recrutement de volontariat.

La saturation des données a été atteinte à partir du septième entretien, puis confirmée par deux entretiens supplémentaires. C'est-à-dire qu'à partir du septième entretien, aucune information fondamentalement nouvelle n'est apparue, bien que ces entretiens aient pu apporter des

éléments permettant de compléter et consolider les idées émises dans les entretiens précédents.

La saturation des données a été relativement rapidement atteinte dans cette étude, ce qui peut être expliqué par le choix de recruter l'échantillon dans une population qui s'est avérée manquer de diversité sur certains critères. Comme exposé ci-dessus, notre échantillon, composé de personnes urbaines et issues de catégories socio-professionnelles supérieures, est à l'image de la population des personnes engagées dans des associations écologistes en France. Ce choix de population était pertinent pour étudier un phénomène émergent en ciblant une population fortement sensibilisée aux enjeux environnementaux.

Cette recherche qualitative permet de comprendre, par l'étude d'un nombre limité de personnes, les mécanismes du phénomène étudié. Choisir une population associative a permis d'explorer le phénomène dans un des espaces où il s'exprime probablement le plus, ce qui était pertinent au vu de ce sujet émergent, d'autant plus que ce choix a été fait courant 2019. Ce sujet, aujourd'hui encore méconnu, l'était d'autant plus il y a quelques années.

Il serait intéressant aujourd'hui d'approfondir ces résultats par des données recueillies dans d'autres populations. C'est-à-dire s'intéresser à d'autres catégories socio-professionnelles, à des personnes habitant en milieu rural, et globalement s'intéresser à un échantillon représentatif de la population française. L'étude de la population générale permettrait l'exploration probable de diverses formes d'éco-anxiété.

En 2021, il serait pertinent d'explorer le vécu des changements environnementaux dans la population générale, exposée à la médiatisation croissante des changements climatiques.

En effet, la part dédiée à l'environnement a été multipliée par trois ces 10 dernières années sur les journaux télévisés du soir de TF1 et de France 2, atteignant respectivement 17.3 et 12.4%. Pour les 10 titres de presse nationale écrite les plus diffusés, cette part a été multipliée par 7, passant de 0,57 % d'articles évoquant le terme « climatique » en 2010 à 3,80 % en 2019 (107).

Il serait opportun de s'intéresser aux effets des discours médiatiques, tant sur le plan psychologique que sur les comportements pro-environnementaux. Le discours médiatique peut en effet générer de l'inquiétude. Clayton pose l'hypothèse qu'un discours permettant la prise de pouvoir réduit le déni et l'évitement de la question climatique (108).

3. Parallèle avec les descriptions de la solastalgie et de l'éco-anxiété

A. Solastalgie

Les participant.e.s identifient les changements environnementaux comme une rupture avec un environnement connu par le passé, se manifestant par des « *ne plus* ». Dans leurs paroles, une certaine peine s'exprime, celle de la perte d'un environnement connu n'existant plus. Les interviewé.e.s expriment une douleur morale en lien avec la perte de certains repères de leur environnement familial, due à l'érosion de la biodiversité ou à l'élévation de la température. Bien que notre population n'exprime pas de sentiment d'appartenance à un territoire précis contrairement aux populations étudiées par Albrecht, ces affects peuvent se rapprocher des descriptions de celui-ci de la solastalgie, exposées en introduction (65).

Certains écrits sur l'éco-anxiété mentionnent une douleur morale, exprimée devant le sentiment de dégradation de l'environnement, de la nature, des valeurs, de l'identité, d'un mode de vie et d'une culture. Les individus ont le sentiment de ne plus connaître ni comprendre le monde qui les entoure (108).

B. L'éco-anxiété :

L'éco-anxiété est le terme le plus utilisé aujourd'hui pour identifier les implications des changements environnementaux sur la santé mentale sans nécessairement d'exposition directe à des événements climatiques (75). La littérature fait état d'autres termes, tels que stress environnemental, stress climatique, anxiété climatique, deuil environnemental dont l'usage est le même que l'éco-anxiété (109). Notre étude a donc été comparée à de précédentes recherches, ayant tenté de caractériser l'éco-anxiété.

La caractérisation du terme *éco-anxiété* est complexe, elle diffère selon les disciplines et les courants de pensées, à l'image du terme *anxiété*. Les diverses facettes du mot *anxiété* peuvent nous amener à penser différentes composantes de l'éco-anxiété, décrites par plusieurs auteur.e.s : une anxiété générée par la menace environnementale dépassant la peur et l'inquiétude, associée à des symptômes d'anxiété, ainsi qu'une composante existentielle (109).

a) Symptômes psycho comportementaux et somatiques d'anxiété

Sur le plan des ressentis, notre étude retrouve des peurs et une inquiétude concernant le futur au vu de la menace environnementale, des pensées tournées vers l'avenir avec l'élaboration de scénarii catastrophes, assorties de symptômes physiques comme des insomnies, des crises d'angoisse, voire des addictions. Ces éléments sont identiques aux composantes psycho-comportementales et somatiques de l'anxiété exposées en introduction (81), et exposées comme symptômes de l'éco-anxiété (109).

b) Comparaison aux définitions historiques d' « éco-anxiété »

Dans notre étude, nous retrouvons une dimension de peur généralisée du futur en raison des changements environnementaux et de leurs implications sur les vivants et la planète, assortie de pensées de destruction de celle-ci. Cet état de peur et d'inquiétude rejoint la définition de l'APA « peur chronique d'un désastre environnemental » (47) et celle d'Albrecht décrivant « un état d'inquiétude non spécifique liée aux connaissances et représentations des implications des changements environnementaux sur soi, sur l'avenir de la planète et des autres ». (64)

Au vu de l'omniprésence des préoccupations des participant.e.s, de l'intensité de leurs émotions, le terme *anxiété* paraît plus approprié qu'*inquiétude*, laquelle correspond à une émotion moins intense. Les affects exprimés par les participant.e.s de cette étude dépassent la simple réaction de peur, puisque celle-ci est décrite comme étant plutôt limitée dans le temps et en lien avec une menace concrète. Selon Pihkala, l'éco-anxiété se rapproche d'états de peur et d'inquiétude, tout en se distinguant par une dimension d'anxiété plus globale, intégrant un sentiment de désespoir (109).

Dès lors, le choix du terme *anxiété* peut porter à confusion dans la mesure où certains auteurs considèrent l'anxiété comme une peur sans objet, une réaction à quelque chose qui vient du « dedans » plutôt que de « dehors » (76). Au vu des connaissances scientifiques actuelles sur les changements environnementaux et leurs implications, le choix du terme *anxiété* dans l'expression éco-anxiété ne peut donc pas référer à « une peur sans objet », mais est plutôt décrit par Pihkala comme une réaction face à la perception d'une menace réelle et concrète mais mal déterminée, aux implications larges, complexes, peu contrôlables et incertaines (109).

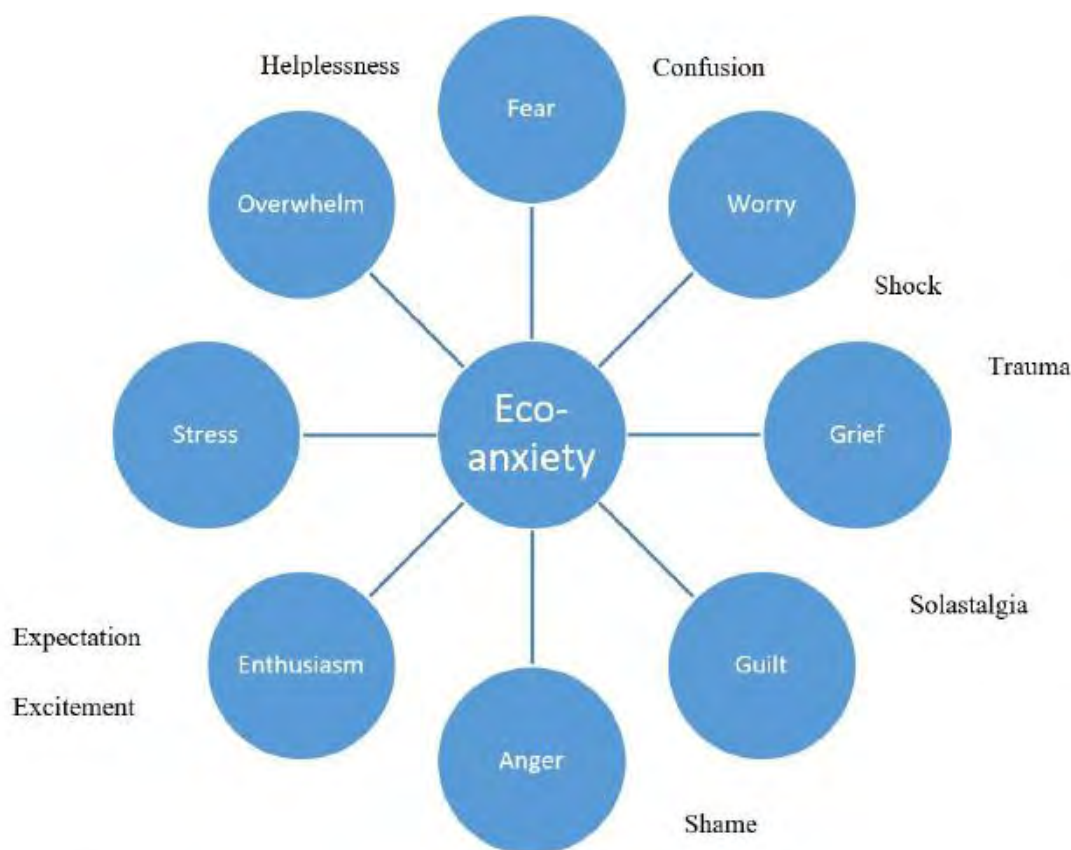
Les affects exprimés par nos enquêté.e.s rejoignent donc bien l' « éco-anxiété » décrite par d'autres auteurs : des états psycho-comportementaux d'anxiété générés par une menace réelle mais difficile à déterminer et à contrôler.

c) Des multiples états émotionnels aussi décrits dans la littérature

Dans notre étude, nous avons observé différents états émotionnels comme de la culpabilité, de la tristesse, de la colère, un sentiment d'isolement, de résignation et d'impuissance, dépassant des états d'inquiétudes ou de peur pour l'avenir.

Ces différents états ont aussi été retrouvés dans plusieurs études. Bien que ce panel d'émotion dépasse des états d'inquiétude ou de peur, ils sont souvent regroupés sous le terme d'éco-anxiété, ou bien y sont associés. Clayton et Karazsia associent les émotions de tristesse, peur, solitude, colère, pessimisme, culpabilité, désespoir, résignation et frustration à leur échelle d'éco-anxiété (108). Dans sa revue de littérature, Pihkala envisage ces émotions de culpabilité, de colère, de désespoir, pouvant être exprimées par de l'éco-anxiété ou y être associées (Figure 9) (110).

Figure 9 : Emotions et sentiments associés à l'éco-anxiété, Pihkala



Par ailleurs, nous avons également identifié un sentiment de rejet et d'isolement des participant.e.s au sein de la société, au vu de leur perception des enjeux environnementaux, majorant leur souffrance. Norgaard a aussi identifié diverses émotions face aux enjeux environnementaux, tels que la culpabilité, un sentiment d'impuissance et de rejet, dus selon elle à la menace environnementale mais aussi à la réponse sociale décevante face à celle-ci, pouvant majorer l'anxiété (111). Norgaard parle d'un « déni construit socialement », pouvant revêtir différents aspects :

- Le déni au sens littéral, c'est-à-dire l'affirmation que les changements environnementaux ne sont pas vrais, pas en train de se passer ;
- Le déni interprétatif, consistant à donner une interprétation différente aux faits, par des euphémisations par exemple ;
- Le déni des implications, décrivant non pas le rejet des informations mais l'absence d'implications sociales, morales, psychologiques et politiques attendues au vu de celles-ci (112).

Appréhender les enjeux environnementaux dans un contexte de « déni construit socialement » pourrait ainsi favoriser certaines souffrances.

d) Composante existentielle de l'éco-anxiété

Dans cette étude, nous avons relevé que la prise de conscience des changements environnementaux amène à un véritable questionnement existentiel. Au vu des implications des sociétés humaines sur ce qui les environne, pouvant amener à terme à remettre en question les conditions de vie humaines, les changements environnementaux apparaissent comme une menace existentielle menaçant la permanence de la vie sur terre. Les participant.e.s expriment des angoisses de mort, qu'il s'agisse de la leur ou de celle de l'humanité. La question du sens de leur existence dans ce cadre se pose, et se manifeste par des modifications de leurs choix voire de leur trajectoire de vie. Cette idée que la prise de conscience des changements environnementaux vient bouleverser l'imaginaire de vivre dans un monde sûr et prévisible est retrouvée dans la littérature (113). Pihkala décrit la composante existentielle de l'éco-anxiété, référant à la menace sur la vie et les sociétés humaines ; ainsi qu'au questionnement sur le sens de l'existence (109). Au-delà des émotions négatives et des pensées tournées vers le futur caractérisant l'éco-anxiété, Clayton rapporte une dimension existentielle de l'éco-anxiété, apparaissant devant une menace dépassant les risques habituels auxquels font face les individus, un sentiment profond d'insécurité sans dommages directs, et

venant questionner les liens entre les humains et ce qui les environne. Cette dimension existentielle n'est cependant pas prise en compte dans l'échelle d'éco-anxiété de Clayton et Karzsia (108).

C. Pour conclure

Nous pouvons donc conclure que les interviewé.e.s semblent avoir exprimé des dimensions de solastalgie, mais ces propos sont à nuancer car la solastalgie a été décrite dans des populations ayant un sentiment d'appartenance fort à leur territoire et directement affectées par des modifications importantes de leur environnement, bien que la peine morale exprimée devant la dégradation de la nature soit la même.

Les participant.e.s à cette étude ont surtout exprimé de nombreuses dimensions de l'éco-anxiété décrite dans la littérature, même si le manque de caractérisation de ce concept rend les comparaisons difficiles.

Notre étude retrouve des symptômes psycho-comportementaux aspécifiques d'anxiété, de nombreuses émotions et ressentis associés, ainsi qu'une composante existentielle. Ces différents aspects posent la question de l'utilisation du mot éco-anxiété pour décrire des états psychiques aussi riches, divers, intriqués et évolutifs, mêlant anxiété et autres sentiments, dont la cause est inédite à l'échelle de l'humanité.

Cependant, au vu de l'utilisation prédominante de ce terme, nous l'utilisons dans cette thèse pour décrire l'état psychologique des participants face aux changements environnementaux.

4. Apports de cette étude

A. Sur la dimension existentielle de l'éco-anxiété

Notre étude permet de décrire certains retentissements de la dimension existentielle de l'éco-anxiété dans la vie et les choix des participant.e.s.

a) Lien avec l'immortalité symbolique

Nous pouvons remarquer que certains tenants de l'immortalité symbolique des individus compensant la peur de la mort, exposés en introduction, telles que l'aspect biologique par la question de la descendance et l'aspect créatif par l'accomplissement au travail sont bouleversés par la menace environnementale. Nos résultats exposent les différents questionnements existentiels induits par la prise de conscience des changements environnementaux et les modifications de trajectoire de vie qui en découlent. Ce cheminement a eu un impact sur l'orientation professionnelle de tous les enquêtés actifs, qui ont tous changé de travail pour aller vers un métier qui faisait sens par rapport à leur perception de l'existence, ainsi que le choix de faire ou non des enfants. Ces constats de modification, parfois radicale, de trajectoire de vie n'ont pas été autant décrits dans d'autres études.

b) La question de la parentalité

Sur les freins à la parentalité en lien avec le changement environnemental, notre étude apporte des éléments peu abordés jusqu'ici. Les freins émis sont plutôt des inquiétudes quant à l'avenir incertain de – potentiels – descendants, la difficulté de les éduquer, le choix des valeurs à leur inculquer dans un monde complexe, et le risque de les exposer à une vie considérée comme moins bonne que celle de leurs parents.

Ces différentes limites à la parentalité sont peu évoquées dans d'autres travaux. Le constat que le changement climatique peut être une composante de la réflexion de la parentalité apparaît, en France et ailleurs. A ce titre, Clayton mentionne différentes enquêtes aux Etats-Unis indiquant que le climat amène des questionnements quant à la parentalité. Chez les interrogé.e.s indiquant vouloir moins d'enfants que prévu, le tiers mentionnait des inquiétudes climatiques (114). En France, dans le sondage YouGov de 2019, 24% des 1 027 interrogé.e.s indiquaient que le changement climatique avait une influence sur leur décision de faire ou non des enfants (115). Cependant, la plupart des enquêtes se contentent d'une interprétation néo-malthusianiste, relayée par de nombreux médias pour expliquer ces chiffres (116) (117),

rapportant que la motivation principale à ne pas faire d'enfants serait de limiter ses émissions de CO₂. L'argument utilisé pour expliquer ce frein à la parentalité est que la démographie est trop importante sur la planète et s'appuie, à l'image du mouvement Etats-uniens GINKS : Green Inclination No Kids, sur une étude révélant que ne pas avoir d'enfant permettrait d'éviter d'émettre 58,6 tonnes de CO₂ par an (118).

Notre étude rapporte bien que la parentalité est questionnée par la prise de conscience des changements environnementaux, mais ne retrouve pas les arguments néo-malthusianistes habituellement avancés. La corrélation stricte entre démographie et émission de CO₂ est questionnable, au vu des différences d'émission de CO₂ en fonction des populations et des pays. Ces différences nous amènent à réfléchir non seulement à la démographie, mais aussi au comportement des populations. Les inquiétudes quant à la parentalité soulevées par nos enquêtés ouvrent des pistes de réflexion, qui nécessiteraient de plus amples recherches sur l'impact de la prise de conscience des changements environnementaux sur celle-ci.

B. L'éco-anxiété : Une fonction adaptative

L'utilisation du mot anxiété dans le terme éco-anxiété peut conduire, à tort, à considérer par défaut l'éco-anxiété comme une pathologie, et donc à le médicaliser (109). Pour de nombreux auteurs, l'éco-anxiété peut admettre une forme pathologique, faisant référence à des symptômes psychiques intenses et invalidants. Dans la plupart des cas, elle est considérée comme non pathologique.

Verplanken et Roy n'ont montré quasiment aucune corrélation entre inquiétude pour l'environnement et troubles anxieux pathologiques dans leur étude (90). A l'inverse, les préoccupations pour l'environnement étaient associées à une réponse constructive et adaptative à cette menace, incluant comportements et attitudes pro-environnementales ; ainsi qu'une structure de personnalité caractérisée par l'imagination et l'appréciation des nouvelles idées.

L'éco-anxiété est donc adaptative pour faire face à un danger, et est source de résilience dans l'adversité (108) (109).

a) Stratégies de coping

Les participant.e.s à notre étude adoptent en effet de nombreuses stratégies pour faire face à leur éco-anxiété. Ils et elles recherchent du soutien social, dans des associations, dans leur entourage ou chez des professionnels de santé ou psychologues. Ils et elles œuvrent à réguler

leurs émotions, par l'utilisation de ressources antérieures, par la réévaluation du problème ou son évitement en réduisant leur exposition aux informations anxiogènes, mais aussi par leur quête de sens venant modifier leurs valeurs et trajectoires de vie. Enfin ils et elles agissent sur l'élément stressor, l'engagement associatif et les modifications de leur mode de vie. Les participant.e.s à cette étude ont à cœur d'adopter un mode de vie en adéquation avec les limites de la planète. Ces comportements pro-environnementaux sont ressentis comme bénéfique pour leur santé, puisque leur apportant une meilleure alimentation par exemple.

Ces différentes stratégies sont décrites par de nombreux auteurs (119) et répertoriées par Pihkala (110). Face à cette menace inédite, ceux-ci conseillent d'adopter des stratégies diverses et complémentaires, axées à la fois sur la résolution de problème, mais aussi sur l'adaptation émotionnelle.

Au plan émotionnel, il s'agit de gérer les symptômes forts d'anxiété, comme les attaques de panique par exemple, par des exercices de respiration, des distractions saines ou du réconfort. De manière préventive, le développement des compétences émotionnelles et de santé mentale se révèle soutenant pour faire face à l'éco-anxiété. Un travail peut également être mené en parallèle sur la question du sens de l'existence (119).

Le soutien par les pairs est un élément essentiel de l'adaptation (119).

Des auteurs insistent sur le développement d'une connexion avec le non-humain, dit « la nature » (110).

La participation à la résolution de problème est une stratégie importante et complémentaire (119). Différentes études alertent sur l'épuisement de l'engagement associatif seul, non associé à un travail émotionnel. D'authentiques burn out ont été décrits chez des activistes et des scientifiques du climat, se surinvestissant dans des actions, des recherches, des éco-gestes, et culpabilisant de ne jamais en faire assez. De même, une trop grande importance accordée à des changements individuels de mode de vie, tels que des éco-gestes, peut épuiser psychiquement le sujet (109).

b) Les comportements pro-environnementaux, témoins de la fonction adaptative de l'éco-anxiété : limites de ce lien

Les participant.e.s à cette étude ont tou.te.s adopté de multiples attitudes individuelles pro environnementales. Il apparaît que ces gestes apportent de la cohérence aux participant.e.s, mais leurs limites en terme d'efficacité dans la résolution du problème perçu sont soulignées

par celle et ceux-ci. Pour autant, ces gestes apparaissent comme une stratégie de coping, un passage à l'action pour faire face à la menace. Si l'éco-anxiété peut apparaître dans ce cas comme un déterminant d'attitudes pro-environnementales, différentes études nous amènent à nuancer ce lien, et d'autres motivations existent à l'adoption de comportements pro-environnementaux, telles que des bienfaits pour la santé ou une réduction des dépenses.

- S'inquiéter ne veut pas toujours dire adopter une attitude pro-environnementale

Une étude du Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de vies (CREDOC) suggère que les plus jeunes, pourtant plus préoccupés que leurs aînés par la question climatique, restent pourtant les plus consuméristes (120). L'étude de Norgaard sur les mécanismes psychologiques de déni des implications nous éclairent sur ce point, le problème peut être considéré comme très inquiétant, mais les implications qu'il nécessite pour y faire face ne sont pas toujours perçues et mises en place (112).

- Adopter un comportement pro-environnemental ne nécessite pas toujours d'être éco-anxieux

L'échelle de Clayton et Karazsia n'a pas retrouvé de corrélation entre les dimensions d'éco-anxiété et le comportement pro-environnemental, c'est à dire que les personnes répondant aux items de comportements pro-environnementaux ne codent pas forcément pour ceux de l'éco-anxiété, et inversement (108).

Les indicateurs choisis dans l'échelle, comme l'item « Eteindre les lumières », peuvent poser question quant à ce qu'ils reflètent réellement comme motivation, pouvant être ici uniquement financière plutôt qu'environnementale. Cet indicateur, codant pour un comportement pro-environnemental dans l'échelle, pose la question de savoir ce qu'il mesure réellement. D'autres indicateurs potentiels de comportements pro-environnementaux, comme celui d'utiliser les transports en commun plutôt qu'un véhicule individuel, peuvent quant à eux plutôt refléter des inégalités territoriales dans l'accès à certains modes de transport.

Les déterminants des comportements pro-environnementaux sont multiples. Le champ de la psychologie sociale s'est intéressée aux multiples facteurs les influençant : internes tels que l'attitude, les croyances, les connaissances, les habitudes, ... et externes tels que les normes sociales, les conditions situationnelles, ... (121).

Au vu de ces données, il apparaît complexe de déterminer la part à attribuer à l'éco-anxiété dans la détermination des comportements, multifactoriels.

- Attitude pro environnementale et efficacité réelle

Les motivations exprimées par les enquêté.e.s dans l'adoption de comportements pro-environnementaux étaient entre autre l'adoption d'un mode de vie moins émetteur de CO₂, leur apportant de la cohérence, bien qu'au fait de l'impact limité de ces changements individuels. L'enquête « Il est temps », rapporte des différences d'attitudes pro-environnementales selon les catégories socioprofessionnelles. La catégorie ouvriers et employés consomme par exemple moins « bio », mais pollue moins au total que les cadres (103). Cette enquête amène à réfléchir sur la différence entre le comportement et son efficacité réelle. Choisir l'indicateur « manger bio » rapporte à une attitude de consommation, cependant une personne qui n'adopte pas ce comportement peut émettre moins de CO₂ et avoir moins d'impact sur l'environnement qu'une personne l'adoptant.

Deux questions sont ici soulevées :

- Au plan individuel, quel est l'impact de l'éco-anxiété sur les émissions de gaz à effet de serre d'une personne au cours de sa vie ?
- Au plan collectif, quelle est la différence réelle d'émission de gaz à effet de serre du groupe éco-anxieux versus la population générale ?

Clayton associe la dimension adaptative de l'éco-anxiété à l'acquisition de comportements pro-environnementaux (108). On peut néanmoins se demander si la dimension adaptative mesurée ici ne réside pas dans l'intention d'émettre moins de gaz à effet de serre, plutôt que dans l'efficacité réelle de réduire ses émissions par la mise en place d'éco-gestes à l'influence minime. On peut donc s'interroger sur la pertinence du choix de certains indicateurs, comme des éco-gestes, mesurant plutôt une intention qu'une efficacité réelle de baisse d'émissions.

Au vu de l'ampleur de la menace que représentent les changements environnementaux, on peut également s'interroger sur ce que signifierait de s'y adapter. En ce sens, considérer uniquement les comportements pro-environnementaux apparaît limitant. Notre étude montre différentes facettes de cette adaptation : travail émotionnel, diminution de ses émissions de CO₂ à l'échelle individuel malgré les limites de ces comportements, mais aussi prendre part à une dimension plus collective et sociétale de réponse aux enjeux, par un questionnement plus profond sur des valeurs, des choix de vie, des engagements associatifs ou autres.

Par la recherche de stratégies pour faire face à leur éco-anxiété, les interviewé.e.s tentent de s'adapter à une menace inédite à l'échelle de l'humanité. Ces considérations nous invitent à

dépasser la dimension individuelle de l'éco-anxiété, mais à inscrire ce phénomène dans le contexte des problématiques environnementales qui se posent à nos sociétés et qui nécessitent de profondes transformations collectives.

Par ailleurs, sur le plan global, au vu de l'ampleur de la menace climatique, la question de considérer les réactions de déni comme des défauts d'adaptation à la menace climatique se pose. Puisque s'adapter est nécessaire à la survie de l'espèce, nos sociétés nécessitent de se transformer rapidement face aux changements environnementaux et d'atténuer leurs effets, ce qui requiert donc la capacité des humains à prendre des décisions appropriées. Nier la réalité des changements environnementaux, minimiser leurs impacts ou ne pas prendre les mesures nécessaires pourraient être mis en lien avec une inadaptation à cette menace.

C. Prendre en charge les formes d'éco-anxiété le nécessitant

Nous avons vu précédemment que l'éco-anxiété constituait avant tout une fonction adaptative. Cependant, certaines personnes peuvent présenter des tableaux nécessitant une prise en charge en santé mentale. L'expression de détresse morale ou psychique ne représente pas nécessairement un trouble, tel que définit en psychiatrie. Il apparaît important pour les soignant.e.s de distinguer les formes pathologiques des formes adaptatives d'éco-anxiété, afin de proposer les soins requis.

a) La notion de troubles en psychiatrie

En santé mentale, les formes pathologiques sont appelées troubles. Un trouble est un ensemble de signes et de symptômes, qui en l'absence de prise en charge admet un mauvais pronostic.

Un trouble est défini par l'association des critères suivants :

- Association de symptômes et de signes formant un syndrome,
- Evolution temporelle (rupture avec l'état antérieur ou une certaine durée),
- Répercussions fonctionnelles, psychologiques ou sociales,
- En ayant exclu un diagnostic différentiel (122).

La santé mentale n'est pas seulement une absence de troubles, mais est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme « un état de bien être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de la communauté » (25).

L'exemple du deuil :

- Le deuil non pathologique est un ensemble de réactions émotionnelles (sidération, tristesse, angoisse, colère, culpabilité), cognitives, comportementales, et socioculturelles apparaissant lors de la perte d'une personne proche, à qui on était attaché. Ce processus, pouvant durer jusqu'à trois mois, évolue vers un apaisement et une réorganisation permettant de traverser la dimension existentielle de la perte.
- Le trouble du deuil complexe persistant est le terme utilisé pour la forme pathologique du deuil. Ce trouble est défini par :
 - o Des symptômes cliniquement significatifs, disproportionnés pour la culture, définis dans le DSM5 (par exemple désir de mourir pour rejoindre le défunt, amertume ou colère en lien avec la perte, ...)
 - o Apparaissant presque tous les jours, pendant une durée supérieure à 12 mois
 - o Responsable d'une incapacité fonctionnelle importante (122).

On comprend bien dans ce cadre que l'ensemble des réactions, émotionnelles et autres, éprouvées lors d'un deuil ne sont pas pathologiques mais ont une fonction adaptative, et que des critères ont été définis pour distinguer et pouvoir prendre en charge les formes pathologiques.

Dans le cas de notre étude, de nombreuses réactions émotionnelles ont été retrouvées (peur, culpabilité, colère, tristesse, anxiété), parfois compliquées d'insomnies ou de crises d'angoisse. Pour autant, tout.e.s les participant.e.s n'ont pas eu de répercussions fonctionnelles altérant leurs habilités sociales ou psychologiques. Dans ce contexte d'absence de recommandations ni de mentions dans le DSM ou la CIM sur le sujet de l'éco-anxiété, identifier les formes pathologiques est un enjeu pour les soignants et les éventuelles personnes en détresse.

b) Identifier les formes pathologiques

Certain.e.s des enquêté.e.s ont eu recours à des consultations devant des symptômes important d'anxiété, tels que des attaques de panique. Chez d'autres ont été diagnostiqué.e.s des tableaux de dépression ou de burn out, et ont nécessité une prise en charge thérapeutique. Il est important de souligner que pour ces individus, l'éco-anxiété était intriquée avec d'autres problématiques personnelles.

Devant l'intensité très variable des symptômes décrits, la difficulté réside dans l'identification des formes pathologiques nécessitant une prise en charge en santé mentale. La plupart des études sur le sujet ne font pas la distinction entre formes adaptatives et pathologiques dans les descriptions (109). Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour aider le clinicien dans ses prises en charge. Il s'agit de faire la part des choses entre un vécu émotionnel adapté face à l'adversité, et des symptômes psychiques intenses, invalidants pour l'individu, requérant des soins.

Des auteurs.trices ont, dans d'autres contextes, tels que celui de la dépression et de la tristesse, alerté sur la nécessité de ne pas faire de réactions normales et physiologiques à l'adversité et aux désastres une pathologie, terme réservé à un dysfonctionnement biologique. (123)

L'étude de Clayton et Karazsia a tenté d'éclaircir ce point et de proposer une échelle permettant d'identifier (voir Annexe 9. Echelle de mesure de l'éco-anxiété, Clayton et Karazsia)

- Les formes *adaptatives*, codant à la fois pour les comportements pro-environnementaux et les émotions négatives,
- Les formes *dysfonctionnelles*, codant pour les émotions négatives et les dysfonctions sur le plan des habilités sociales.

Cependant, « L'habilité à se concentrer au travail », codant pour les dysfonctions, est questionable : dans notre étude, la totalité des participants actifs ont changé de travail pour des raisons environnementales. On peut se demander si l'impossibilité à travailler à l'encontre des valeurs environnementales et le choix de changer de profession pour être en accord avec ses valeurs ne constituent pas également une fonction adaptative.

Cette échelle est en anglais et n'est pas traduite en français, ce qui limite son utilisation en pratique clinique dans notre pays (108).

c) Facteurs de vulnérabilité psychique

La méthodologie de notre étude ne permet pas l'identification de facteurs de vulnérabilité ou de facteurs protecteurs en ce qui concerne des tableaux pathologiques d'éco-anxiété. Nous pouvons néanmoins noter que nous n'avons pas relevé de différence dans le vécu émotionnel selon le sexe ou l'âge dans notre recherche. Nous avons pu constater que les personnes ayant nécessité une prise en charge thérapeutique, quelle qu'elle soit, affrontaient cette

problématique d'éco-anxiété, en parallèle de diverses autres problématiques personnelles, telles que des problématiques au travail, ou dans les études par exemple, ce qui nous amène à nous interroger sur la relation entre l'éco-anxiété dans sa forme dite « pathologique » et d'autres problématiques individuelles. Le soutien de l'entourage apparaît comme plutôt protecteur.

Clayton s'est intéressée aux facteurs influençant la réponse psychologique aux changements environnementaux. Le traitement médiatique du sujet des changements environnementaux peut influencer sur la réponse psychique, en particulier en jouant sur les réactions de sidération ou de sentiment de puissance face aux enjeux. Les représentations sociales et politiques des personnes influencent également leur perception du danger et des capacités de réponse de la société à celui-ci. Certains facteurs de vulnérabilité individuels ont été relevés tels que la pauvreté, la faible qualité de vie, les troubles de santé mentale, le fait d'avoir des enfants, d'être une femme, une personne âgée et issu de minorités ethniques. Cependant, ces facteurs de vulnérabilité sont à nuancer car il s'agit de revue de littérature non pas d'éco-anxiété mais d'exposition directe à des changements environnementaux ou à des événements météorologiques extrêmes, ce qui n'est pas le cas de notre étude. (54) En ce qui concerne le trouble anxieux généralisé, il existe une prépondérance féminine : 2 femmes pour 1 homme (122).

L'éco-anxiété paraît prépondérante chez les moins de 30 ans et les femmes, ayant des comportements pro-environnementaux. Ces résultats sont néanmoins à nuancer, notamment du fait d'un manque de recherche dans les autres populations et de reconnaissances de formes d'éco-anxiété plus frustrées, ainsi que par manque de distinction entre formes pathologiques et adaptatives dans ces études (110) (91).

D. Soignants et éco-anxiété

a) Etre soignant et prendre en charge l'éco-anxiété

L'éco-anxiété est un phénomène nouveau et émergent, inconnu de la plupart des soignant.e.s, qui n'y ont pas été formé.e.s. Il n'existe pas à ce jour de données concernant les consultations pour ce motif en France. Celles-ci semblent cependant en augmentation chez les psychiatres américains (56).

Deux exemples détaillés ci-dessous, issus de ce travail, nous invitent à nous interroger sur l'impact des représentations des changements environnementaux du soignant sur la prise en

charge de l'éco-anxiété. En effet, dans le premier cas, se préoccuper de ces enjeux a été déprécié. Dans le second, s'inquiéter de la menace climatique a été qualifié d'emblée de pathologique.

- Une des participantes à l'étude a rencontré un médecin ayant rejeté ses ressentis, minimisé la menace perçue, ce qui a conduit à amplifier son vécu de rejet. Dans ce cadre, le phénomène d'éco-anxiété n'a pas été identifié chez cette participante, et le comportement du professionnel a majoré le sentiment de rejet et d'isolement. Cette attitude peut être mise en lien avec une forme de déni interprétatif, lequel a majoré la souffrance de la patiente.

- On peut se demander si à l'inverse, les représentations du soignant concernant le changement climatique peuvent conduire à caractériser des symptômes d'éco-anxiété comme d'emblée pathologiques. Ceci a été observé dans le cas de la patiente présentée en préambule, le médecin consulté initialement lui ayant proposé d'emblée un traitement antidépresseur.

Ces deux cas n'étant que des observations n'ayant fait l'objet ni d'analyse, ni de recherche, aucune conclusion ne peut bien sûr en être tirée. Néanmoins, des questions en découlent. Au vu des mécanismes de déni construits socialement décrits par Norgaard, il se peut que du déni littéral, du déni d'interprétation ou du déni des implications puissent s'exprimer chez les soignants, influant ainsi leur caractérisation pathologique ou adaptative de l'éco-anxiété de la personne soignée. Comme précisé plus haut, le terme pathologie doit être réservé à un dysfonctionnement, et pas à une réaction normale à l'adversité (123).

Des recherches seraient nécessaires pour préciser les représentations des soignant.e.s des sujets relatifs aux changements environnementaux, et les implications de ces représentations sur leur abord de personnes éco-anxieuses. En parallèle, mieux caractériser l'éco-anxiété, et en particulier ses formes pathologiques seraient une aide réelle pour les soignant.e.s, au même titre qu'une sensibilisation à ce sujet. Celles et ceux-ci sont en effet confronté.e.s à une absence de formation sur le sujet des changements environnementaux, et de l'éco-anxiété, sujet encore plus émergent.

Connaître les représentations des médecins du changement climatique, en savoir plus sur l'influence que celles-ci peuvent avoir quant à leur abord de patient éco-anxieux en consultation, et identifier d'éventuels besoins de formations sont des pistes de recherches découlant de ce travail, au vu du rôle de premier recours des médecins généralistes, et de la fréquence des consultations pour troubles anxieux en médecine générale (96). En savoir plus

sur la prévalence de l'éco-anxiété, et la fréquence de consultation pour ce motif en consultation de médecine générale, de psychiatrie et de psychologie serait nécessaire.

b) Le rôle possible du soignant dans le soutien face à l'éco-anxiété et la promotion de comportements de santé pro-environnementaux

Ce travail et les données de la littérature ont permis l'identification des multiples actions possibles pour les soignant.e.s, en particulier médecin généralistes, psychologues et psychiatres dans le soutien de patient.e.s face à l'éco-anxiété. Ces possibilités exposées ci-dessous nécessitent d'être confirmées par d'autres études et de faire l'objet de recommandations.

- Soutien social

Une majorité de participant.e.s a sollicité un professionnel de santé ou un psychologue pour s'exprimer au sujet de ses inquiétudes quant à la situation climatique. Identifier l'éco-anxiété des participant.e.s, les écouter activement et les rassurer quant à son caractère usuellement non pathologique apparaît comme abordable en consultation de médecine générale, et permettrait potentiellement de minimiser le sentiment de rejet et d'isolement des personnes concernées.

- Comportements pro-environnementaux

Divers comportements pro-environnementaux ont des impacts bénéfiques sur la santé, tels que remplacer des déplacements motorisés par de l'activité physique ; ou encore privilégier des aliments biologiques et locaux. La campagne de Santé publique France « Manger Bouger » fait d'ailleurs la promotion de ces comportements de santé, insistant sur son site sur l'activité physique, les produits locaux, de saisons et si possible biologiques (100). On peut s'interroger sur l'appropriation de ces nouvelles recommandations par les médecins et sur la place éducative de ceux-ci auprès des patient.e.s. Des études sur ce sujet pourraient permettre un état des lieux de la situation et de cibler éventuellement des besoins de formations ou d'outils appropriés.

- Régulation des émotions

Le travail sur la régulation des symptômes fort d'anxiété, telles que les crises d'angoisse, est non spécifique à l'éco-anxiété. Les médecins généralistes peuvent avoir ici toute leur place, selon leurs capacités déjà développées dans la prise en charge de ces symptômes ou dans l'orientation vers d'autres professionnel.le.s tel.le.s que des psychiatres ou des psychologues.

Dans la prise en charge des symptômes forts ou des symptômes pathologiques, il serait intéressant de travailler sur l'efficacité pour l'éco-anxiété de méthodes thérapeutiques connues et utilisées dans la prise en charge de l'anxiété, médicamenteuses ou non. Aucun résultat n'a à ce jour été trouvé sur Pubmed et Science Directe, lors de la recherche de mots clés tels que eco-anxiety, ecoanxiety, climate anxiety et therapy,

L'intérêt de la psychiatrie contemporaine pour la question est émergent, et certains chercheurs appellent leur profession à la recherche et à la sensibilisation des psychiatres sur ces enjeux (124). Certains plaident pour la formation aux enjeux climatiques et à la santé mentale, au soutien clinique des patient.e.s, en particulier des jeunes et des familles, à l'utilisation de thérapies déjà approuvées pour l'anxiété, la prescription de comportements pro-environnementaux bénéfiques pour la santé (125).

Des recherches complémentaires demeurent nécessaires dans le domaine de l'éco-anxiété, de sa caractérisation et de ses prises en charges éventuelles, pour affirmer ou infirmer nos hypothèses.

V. CONCLUSION

Notre étude aborde le vécu des changements environnementaux globaux. Il s'agit d'un sujet très peu traité dans le domaine médical en France, novateur et qui entre en résonnance avec les préoccupations sociétales actuelles.

Notre recherche s'est intéressée au cheminement de la prise de conscience des enjeux environnementaux chez les participant.e.s. Elle a permis de décrire les différentes composantes psycho-comportementales, somatiques et existentielles de celle-ci, qui font écho aux descriptions de l'éco-anxiété de divers.es auteur.e.s. Cet enchevêtrement d'anxiété et de nombreuses autres émotions, assortis d'une dimension existentielle, dont la cause est sans précédent à l'échelle de l'humanité, pose la question de l'utilisation du terme éco-anxiété. Celui-ci ne reflète pas la diversité, la richesse et l'intrication d'états émotionnels en constante évolution, vécus singulièrement par les participant.e.s.

Face à la menace inédite que représente la crise environnementale pour les sociétés humaines et une partie du vivant, l'éco-anxiété apparaît avant tout comme une fonction adaptative, mobilisant les ressources des sujets pour y faire face, tant sur le plan émotionnel que dans des actions sur la menace. L'utilisation du terme éco-anxiété permet l'authentification des ressentis de personnes lucides quant à l'état du système Terre, et ne doit pas conduire à considérer l'ensemble de ces états comme des pathologies.

Ces émotions, mobilisatrices dans la recherche de solutions au problème perçu, peuvent aussi être source de grande souffrance et de sidération. Un des enjeux soulevés par ce travail de thèse est celui de la reconnaissance des ressentis générés par cette prise de conscience, et de la régulation émotionnelle qui s'en suit. Il s'agit ici d'éviter les réactions de sidérations et d'immobilisme, au profit d'une mobilisation collective face aux enjeux sociétaux.

Des pistes de recherches sont suscitées par ce travail, première étude sur la question dans le domaine médical en France :

- Explorer les représentations des médecins sur les changements environnementaux et si nécessaire les sensibiliser à la question ;
- Identifier l'impact de ces représentations sur leur approche de personnes éco-anxieuses ;
- Sensibiliser les médecins généralistes au sujet de l'éco-anxiété, au vu du rôle de premier recours de ceux-ci ;

- Déterminer et valider des outils utilisables en consultation, permettant de guider le praticien pour identifier les éventuelles formes pathologiques ;
- Evaluer l'efficacité des psychothérapies connues dans la prise en charge des formes pathologiques ;
- Connaître la prévalence de l'éco-anxiété en France et le profil des personnes concernées ;
- Connaître la fréquence de consultation pour ce motif en consultation de médecine générale, de psychiatrie et de psychologie ;
- Développer des collaborations internationales pour comparer les profils d'éco-anxieux.ses et ses déterminants dans différents pays.

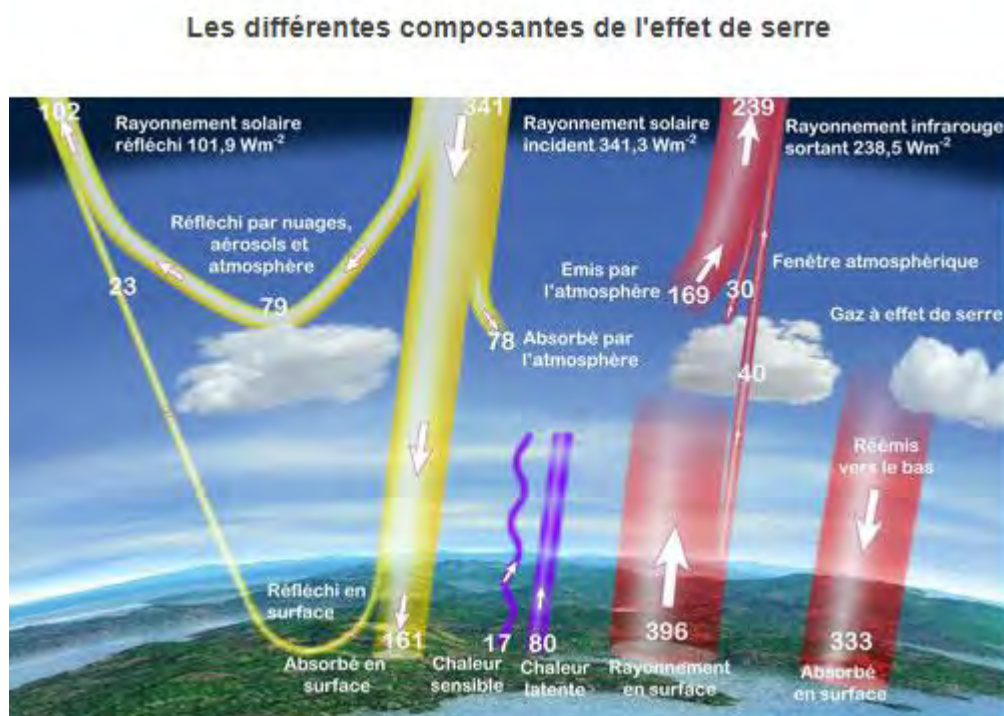
Annexe 1. Mécanismes des changements environnementaux liés à l'effet de serre

A. L'effet de serre

L'effet de serre, découvert au XIX^{ème} siècle, est un phénomène thermique terrestre naturel, sans lequel la température moyenne planétaire serait d'environ -18°C. C'est un processus empêchant la planète de se refroidir en piégeant de l'énergie.

Une partie du rayonnement solaire passe l'atmosphère et vient frapper le sol. Celui-ci est réchauffé et émet un rayonnement infrarouge qui est en partie ou totalement piégé par les gaz à effet de serre de l'atmosphère et réémis vers le sol (Figure 10) (8).

Figure 10: Les différentes composantes de l'effet de serre (Source : Météo France)



Certains secteurs d'activités humaines (déforestation tropicale, combustion d'énergie fossile, procédés industriels ou agricoles, ...) sont responsables d'émissions de certains gaz à effet de serre (dioxyde de carbone, méthane, protoxyde d'azote, hydrofluorocarbures...).

L'augmentation de la concentration des gaz à effet de serre présents dans l'atmosphère due aux activités humaines entraîne une majoration de cet effet de serre, et par conséquent participe au réchauffement climatique.

La relation entre le CO₂ issue de l'activité humaine et le changement du climat est connue depuis 1896 (126).

Nous savons depuis 1861 qu'une modification de la concentration des gaz à effets de serre dans l'atmosphère entraîne un impact sur le climat (8).

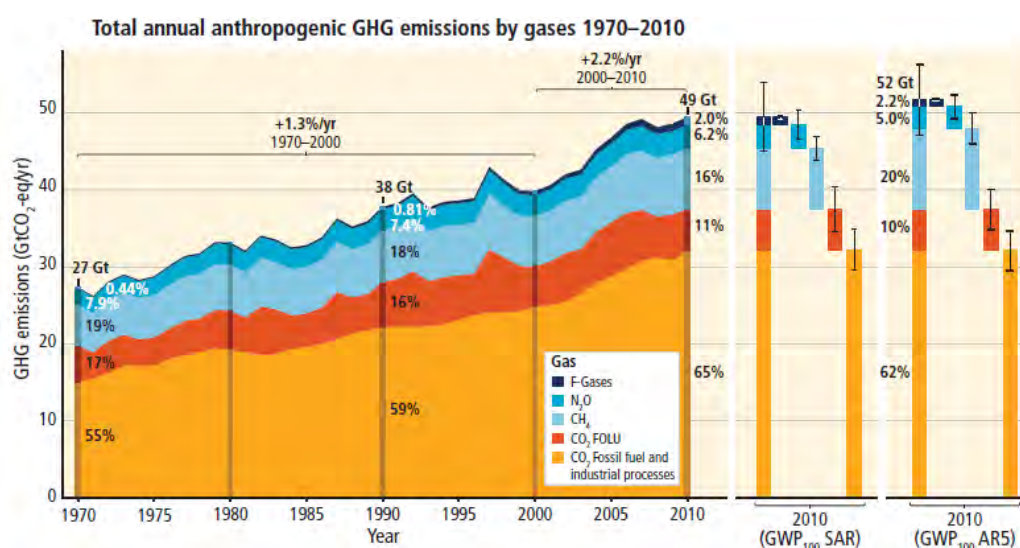
Les différents gaz à effets de serre n'ont pas le même forçage radiatif. Le forçage radiatif est la différence d'énergie entre celle reçue : le rayonnement solaire entrant et celle émise : les émissions infrarouges sortant de l'atmosphère. Celui des gaz à effet de serre dépend de leur potentiel de réchauffement global ou leur quantité émise.

Le CO₂ apparait comme le principal moteur de la perturbation climatique d'origine humaine, mais n'est pas le seul (126).

B. Les émissions de gaz à effet de serre en augmentation

Sur le graphique sont représentées les émissions de gaz à effet de serre d'origine anthropique (Figure 11) (9). Nous pouvons observer que les émissions de CO₂, en Gigatonne de CO₂, ont doublé entre 1970 et 2010. Les émissions de gaz à effet de serre ont augmenté de 1.3% entre 1970 et 2000 ; et 2.2% entre 2000 et 2010, et ce malgré les politiques environnementales mises en œuvre.

Figure 11 : Total annuel d'émissions de gaz à effet de serre d'origine anthropique, par gaz, 1970-2010 (Source : IPCC 2014)

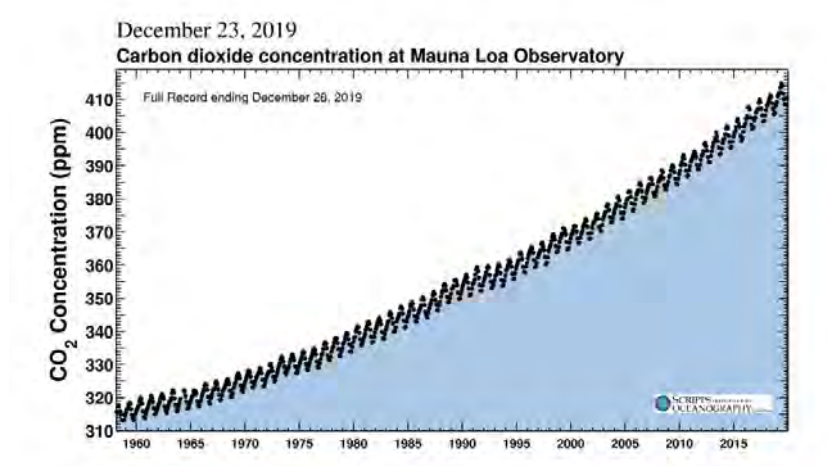


C. Le cas du CO₂

Le CO₂ est le premier responsable de l'effet de serre additionnel. L'effet de serre additionnel est l'augmentation de l'effet de serre, dû à la majoration des gaz à effet de serre naturellement présents dans l'atmosphère en raison des activités humaines (8).

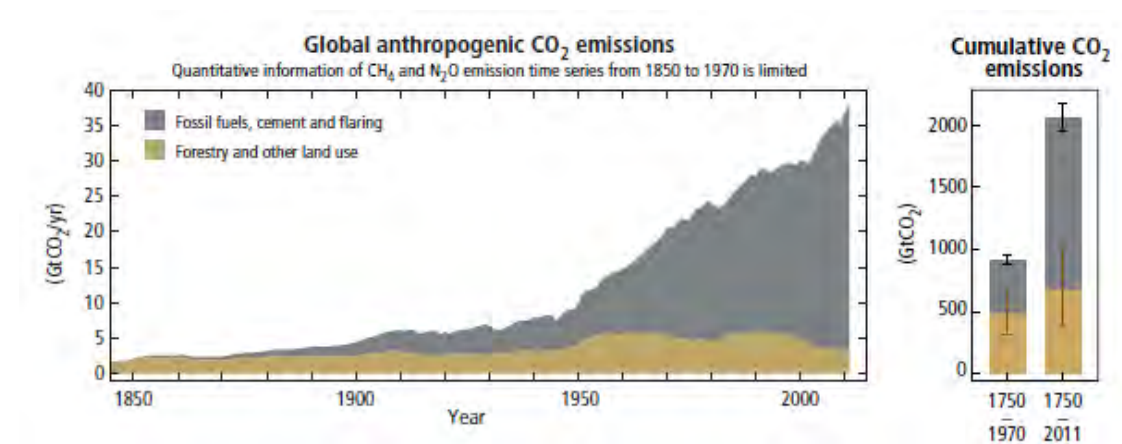
La figure ci-dessous reporte la mesure journalière de CO₂ atmosphérique à l'observatoire de Mauna Loa à Hawaï depuis 1956 (Figure 12) (127). Il s'agit de la courbe de Keeling, initiateur du programme "The Scripps CO₂" qui a pour objectif d'observer l'accumulation de CO₂ atmosphérique par des mesures continues dans différents observatoires sur le globe. On constate que la mesure du CO₂ atmosphérique est en augmentation pour atteindre plus de 410ppm aujourd'hui (127).

Figure 12 : La courbe de Keeling (Source : Scripps CO₂)



Le graphique ci-dessous illustre l'augmentation d'émission de CO₂ due à la déforestation et aux émissions des activités humaines (Figure 13) (9).

Figure 13 : Emission mondiale de CO₂ d'origine anthropique (Source : IPCC 2014)



L'équilibre entre production et absorption de CO₂ est rompu. Les émissions de gaz à effets de serre par les combustions d'énergies fossiles, la production de ciment, l'utilisation des sols augmente, et dépassent la capacité d'absorption par les réservoirs terrestres (forêts, sols, biosphère) et l'océan (126).

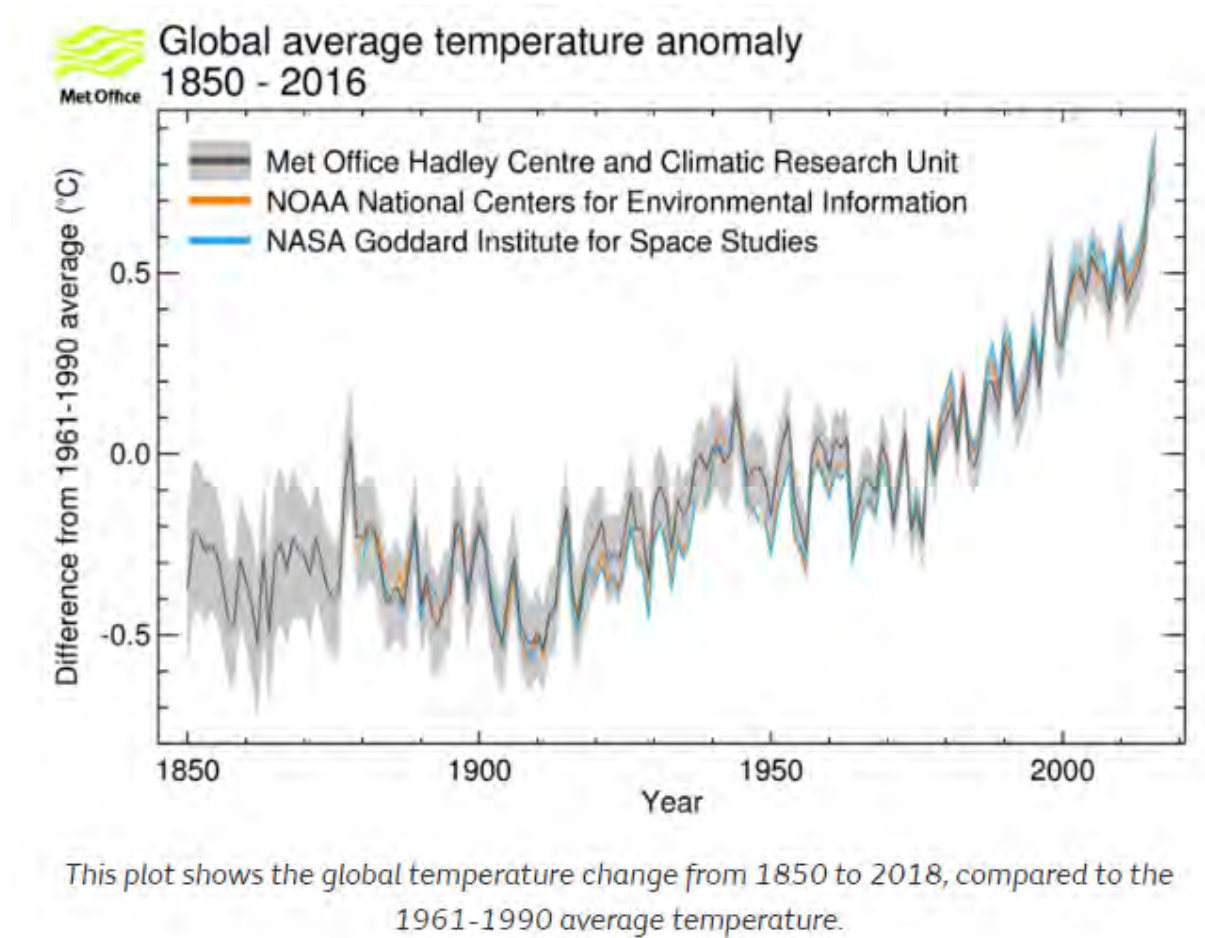
Des données existent quant à la répartition des émissions de CO₂ par combustibles dans le monde, par secteur d'activité, par habitant, par secteur géographique, mais ne seront pas détaillées dans cette thèse. Des informations sont disponibles dans « Chiffres clés du Climat », du Commissariat général au développement durable, 2019 (126).

Annexe 2. Illustrations de quelques effets des changements environnementaux

A. Réchauffement de la température moyenne.

Entre 1880 et 2012, la température moyenne de surface (terrestre et océanique) s'est réchauffée de 0.85°C en moyenne (Figure 14) (17).

Figure 14 : Moyenne mondiale d'anomalie de température comparé à la période 1961-1990 (Source Metoffice)

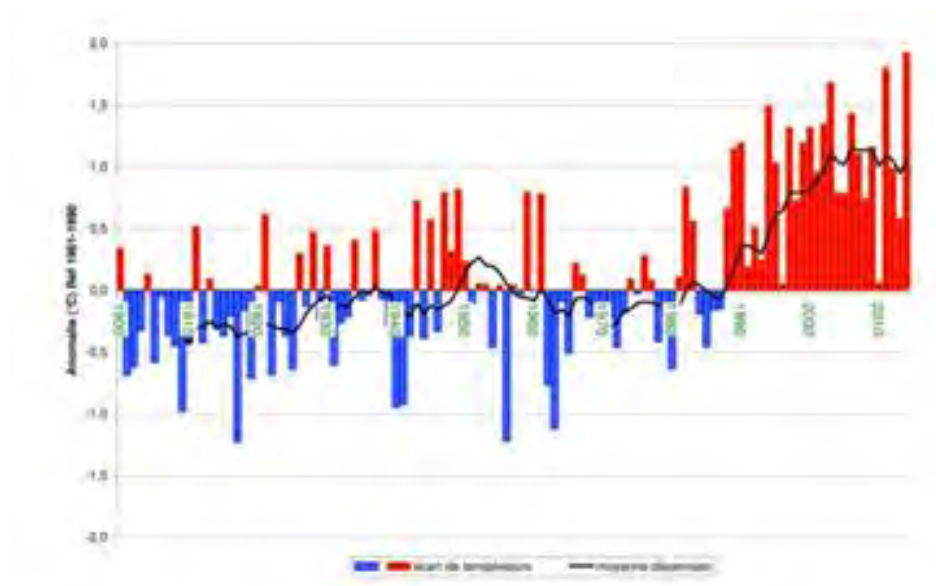


La quasi-totalité du globe a connu un réchauffement, mais l'ampleur de celui-ci, des températures extrêmes, et des sécheresses diffèrent d'une région à l'autre. Les régions arctiques se réchauffent 2 à 3 fois plus que la moyenne annuelle globale, surtout au cours des 3 dernières décennies (128).

Le cas de la France

On constate aussi une élévation des moyennes de température sur les dernières décennies, d'environ 1° par rapport à la moyenne de 1961-1990 (Figure 15) (129).

Figure 15: Anomalie de la température moyenne de l'air, en surface, par rapport à la normale de référence (moyenne de l'indicateur sur la période 1961-1990 soit 11.8°C) (Source Météo France)

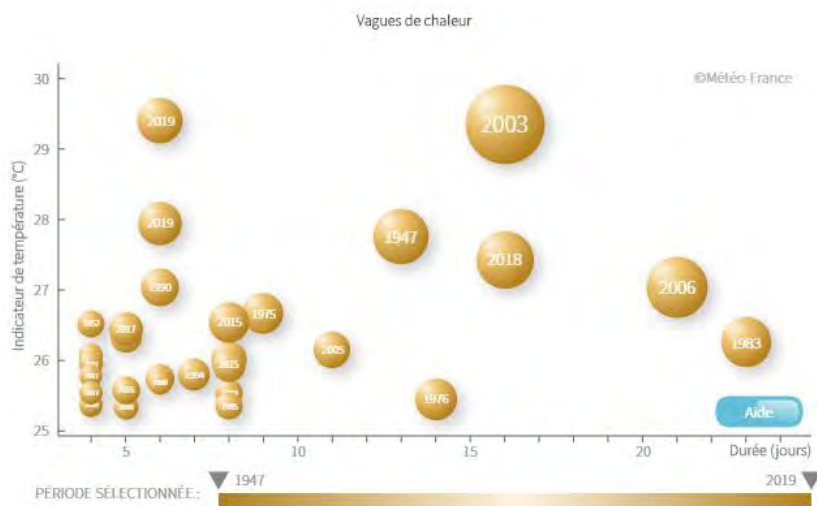


Cette tendance se confirme sur les dernières années qui sont les plus chaudes jamais enregistrées en France : avec une moyenne de 13,7 °C dépassant la normale de 1,1 °C, plaçant l'année 2019 au 3^e rang des années les plus chaudes depuis le début du XX^e siècle, derrière 2018 (+1,4°C) et 2014 (+1,2 °C), 2011 (+1,1 °C) (130).

B. Des canicules plus longues et sévères

Les vagues de chaleur, températures anormalement élevées pendant plusieurs jours consécutifs, ont été recensées depuis 1947 en France (Figure 16) (131).

Figure 16 : Vagues de chaleur et canicules observées en France métropolitaine depuis 1947 (Source météo France)



Les canicules sont définies selon Météo France comme des épisodes de températures élevées, de jour comme de nuit, sur une période prolongée. Elles sont identifiées selon des seuils de température et de durée définis par départements. Elles sont de plus en plus longues, intenses et nombreuses ces dernières années (131).

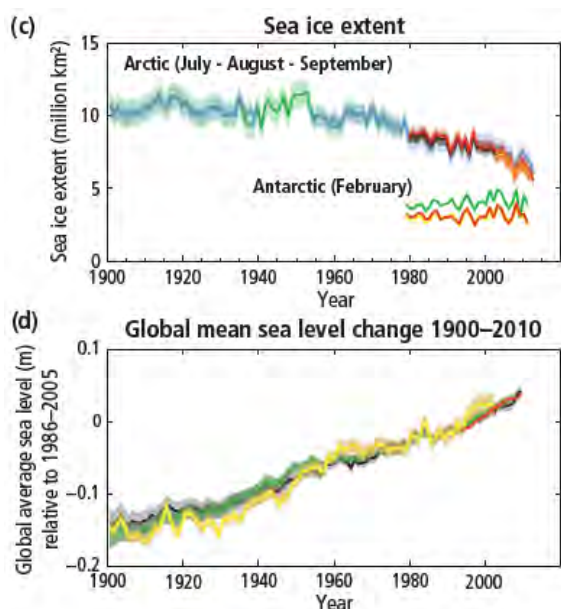
Les quatre vagues de chaleur les plus longues et trois des quatre épisodes les plus sévères se sont produits après 1983.

La plus sévère est celle du 2 au 17 août 2003. Lors de cet épisode et lors de la canicule du 21 au 26 juillet 2019 ont été observées les journées les plus chaudes depuis 1947. Cette canicule est responsable de 15 000 décès.

C. Une élévation du niveau de la mer

Sur la période 1901-2010, le niveau de la mer a augmenté de 0.19m, le taux d'élévation le plus élevé depuis 2000 ans (Figure 17d) (9). L'élévation de la température de l'eau est responsable d'une augmentation de son volume. Cette augmentation de volume ainsi que la fonte des glaces induit une élévation du niveau de la mer. L'érosion côtière en est une des conséquences.

Figure 17: c/ Evolution de la surface des glaces entre 1900 et 2020, d/ Evolution du niveau de la mer (Source IPCC)



Depuis 20 ans, la banquise arctique ainsi que les glaciers ont perdu de la surface (Figure 17c), facteurs augmentant d'autant plus le réchauffement climatique par diminution de l'effet d'albédo (9). L'albédo est le rapport de l'énergie solaire réfléchi par une surface sur l'énergie

solaire incidente, sur une échelle de 0 : proche du noir, à 0.8 : blanc, jusqu'à 1 : le miroir parfait. La banquise ou la neige, blanches, réfléchissent plus d'énergie solaire que la terre ou l'océan. Une diminution de leur surface majore l'absorption de l'énergie solaire par la planète par diminution de l'effet albédo (7).

D. Evènement météorologique extrême

La durée, l'intensité, l'occurrence, la fréquence des événements météorologiques extrêmes peuvent être affectés par les changements climatiques, mais les changements climatiques seuls ne peuvent expliquer un événement météorologique intense. Les changements climatiques d'origine anthropique modifient la variabilité naturelle et peuvent changer l'occurrence et la sévérité des événements météorologiques extrêmes, tels que les sécheresses, les précipitations extrêmes, les cyclones (7). Le changement climatique constitue incontestablement un enjeu environnemental majeur, mais l'approche des changements environnementaux nécessite une prise en compte globale des différents enjeux, incluant la pollution de l'air ou de l'eau, l'érosion de la biodiversité, la dégradation des sols.

E. Illustration de l'érosion de la biodiversité

Sur le plan de l'érosion de la biodiversité, un grand nombre d'espèces sont menacées d'extinction en raison de l'activité humaine. Dans les années ou décennies à venir, 25% en moyenne des espèces sont menacées, dans les groupes des autres animaux et des végétaux évalués.

La pression sur les écosystèmes est régie par différents facteurs, à la fois directs tels que la modification de l'utilisation des terres et des mers, l'acidification et l'augmentation du CO₂ des océans, l'exploitation directe des organismes, les changements climatiques, la pollution et les espèces exotiques envahissantes ainsi que des facteurs indirects telles que les valeurs sociales et les comportements incluant les modes de production et de consommation, la dynamique et les tendances démographiques, le commerce, les innovations technologiques et la gouvernance depuis le niveau local jusqu'au niveau mondial (18).

Annexe 3. Scénarios futurs pour le climat

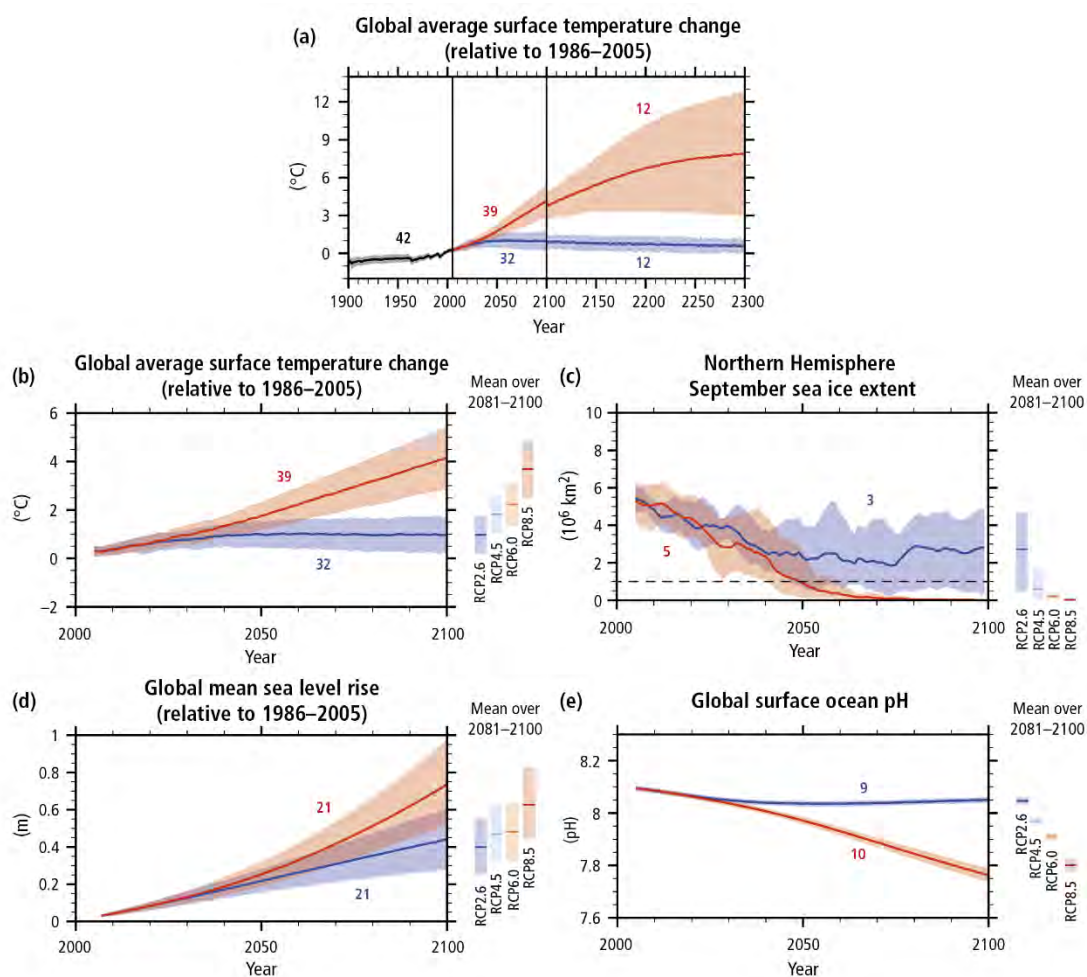
Le GIEC émet régulièrement des simulations climatiques à partir de modèles, incluant les données issues de la science du climat. Ces modèles offrent une représentation 3D de l'atmosphère, de l'océan, des glaces de mer et surfaces continentales (couplages de différents modèles) et des couplages entre le climat et le cycle du carbone, les aérosols et l'usage des sols.

Différents scénarios d'émissions de gaz à effet de serre sont créés, en fonction de différentes évolutions possibles du contexte international. Ceux-ci permettent ensuite de modéliser des scénarios de forçage radiatif (voir Figure 5). Ces scénarios de forçages radiatifs sont associés à des projections climatiques (voir Figure 18) (9) (21).

Figure 18 : Scénarios climatiques associés au RCP (Source IPCC)

- a) Projection d'augmentation de la température moyenne de surface par rapport à la période 1986-2005 selon les RCP. (2005-2300)
- b) Projection d'augmentation de la température moyenne de surface par rapport à la période 1986-2005 selon les RCP. (2005-2100)
- c) Projection de la surface occupée par les glaces en septembre dans l'hémisphère nord selon les RCP. (2005-2100)
- d) Projection de l'élévation du niveau de la mer par rapport à la période 1986-2005 selon les RCP. (2005-2100)
- e) Projection de l'acidification des océans selon les RCP. (2005-2100)

Le RCP 8.5, le plus pessimiste, est associé à une augmentation de 4°C de la température moyenne et une élévation de 1m du niveau de la mer en 2100.



Les climatologues ont travaillé avec des économistes et des sociologues, pour associer des scénarios socioéconomiques (SSP Shared Socioeconomic Pathways) aux conditions climatiques possibles et à leurs conséquences, permettant d'évaluer les coûts d'adaptation et d'atténuation liés au changement climatique selon les évolutions possibles de nos sociétés (Figure 19) (21).

Le SSP1 (faible défi d'adaptation, faible défi d'atténuation), décrit un monde marqué par une forte coopération internationale, donnant la priorité au développement durable. Ce profil préserve du scénario RCP 8.5 ;

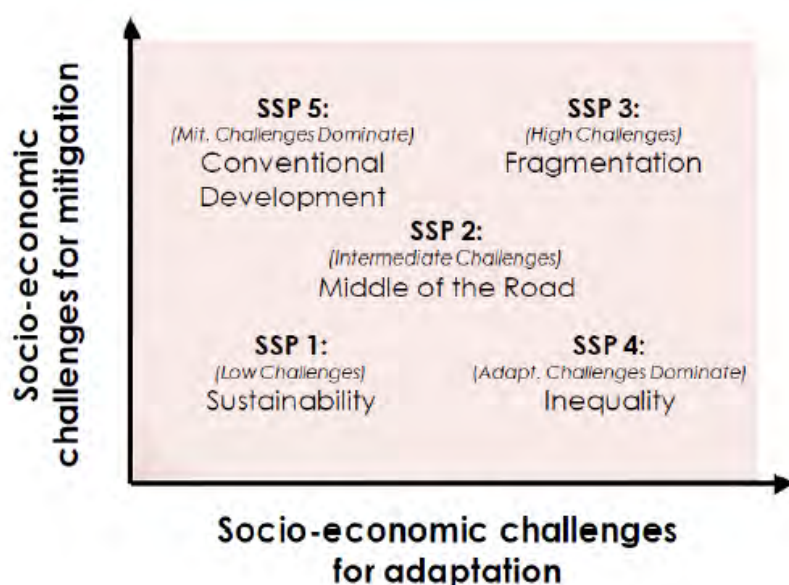
Le SSP2 (défi d'adaptation moyen, défi d'atténuation moyen), décrit un monde caractérisé par la poursuite des tendances actuelles ;

Le SSP3 (défi d'adaptation élevé, défi d'atténuation élevé) dépeint un monde fragmenté affecté par la compétition entre pays, une croissance économique lente, des politiques orientées vers la sécurité, la production industrielle et peu soucieuses de l'environnement. Ce scénario n'est pas compatible avec le profil d'émission RCP 2.6 ;

Le SSP4 (défi d'adaptation élevé, faible défi d'atténuation) est celui d'un monde marqué par de grandes inégalités entre pays et en leur sein. Une minorité y serait responsable de l'essentiel des émissions de gaz à effet de serre, ce qui rend les politiques d'atténuation plus faciles à mettre en place tandis que la plus grande partie de la population resterait pauvre et vulnérable au changement climatique ;

Le SSP5 (faible défi d'adaptation, défi d'atténuation élevé) décrit un monde qui se concentre sur un développement traditionnel et rapide des pays en voie de développement, fondé sur une forte consommation d'énergie et des technologies émettrices de carbone ; la hausse du niveau de vie permettrait d'augmenter la capacité d'adaptation, notamment grâce au recul de l'extrême pauvreté. Ce scénario n'est pas compatible avec le profil d'émission RCP 2.6 (21).

Figure 19 : Les cinq SSP types, répartition selon le défi socio-économique pour l'adaptation et pour l'atténuation d'après A Nigell et al. (Source : Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie)



En fonction des différents paramètres descriptifs des scénarios socio-économiques (démographie, urbanisation, croissance,...) certaines familles de scénarios SSP sont compatibles avec une partie des profils d'émission (RCP) (Figure 20) (21).

Figure 20 : Relation entre RCP et SSP selon T. Kram (Source : Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie)

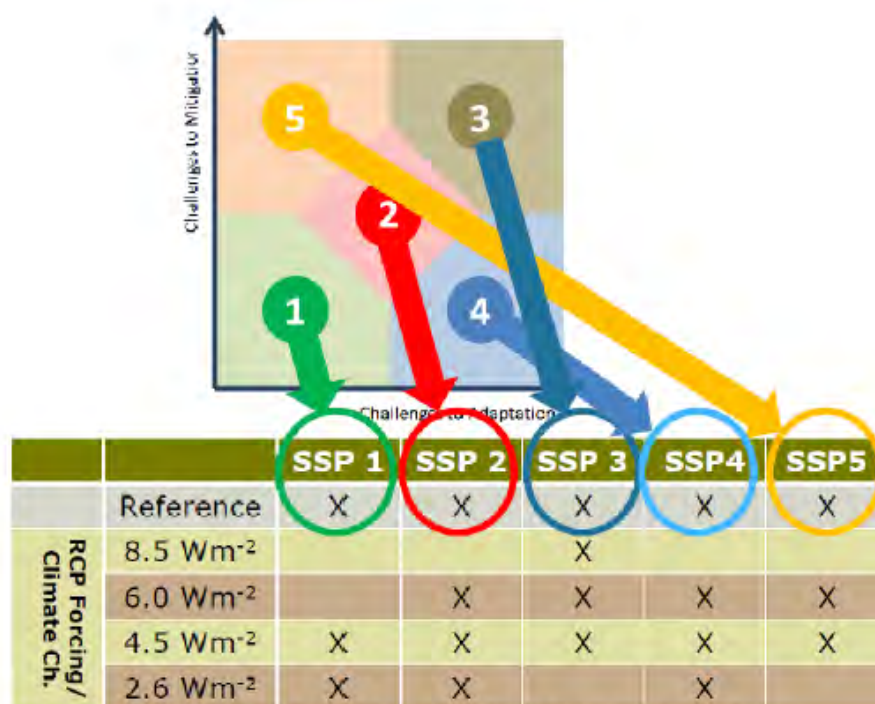


Figure 6 : Relations entre RCP et SSP, d'après T. Kram

Annexe 4. Environnemental Distress Scale – Higginbotham (67)

I. Feelings about Living in the Singleton Area

Below are statements about living in the Singleton area. Please indicate whether you agree or disagree with each. Please tick the appropriate box.

	Strongly agree	Agree	Neither agree nor disagree	Disagree	Strongly disagree
I am proud of the heritage of this place.					
I would continue to live in this place even if I were given the opportunity to leave.					
My sense of who I am is linked to the environment where I live.					
I get comfort or peace of mind from this place.					
I feel I know every rock, nook and cranny around these parts.					
I feel a deep connection to this place.					
I would rather live somewhere different; this is not the place for me.					
I feel a sense of responsibility to the people of this place.					
I feel I have a duty to maintain the land for future generations.					
Because of the changes to this place, I would leave if I could.					

II. Environmental Issues – Frequency

Below are environmental issues that you may have experienced in the Singleton area. Please indicate how often, if at all, you have experienced the following issues.

	Never	Rarely	Sometimes	Often	Nearly always
Visual air pollution (haze, smog, smoke)					
Smoke from household fireplaces.					
Dust (coal dust, dust from open-cut mine blasting or agriculture).					
Air pollution from power stations.					
Foul smelling air from industrial activity.					
Heavy vehicle movements (e.g., trucks).					
Noise from industrial activities.					
Vibration or shaking (from open-cut blasting, army range or trucks).					
Pollution of land (e.g., chemicals, pesticides, heavy metals).					
Pollution of rivers or creeks (e.g., salinity, chemicals, effluent, heavy metals).					
Pollution of drinking water (dams, water tanks).					
Contamination of piped town water (water mains).					

III. Environmental Issues - Observations

Have you ever personally observed or experienced the following environmental issues in the Singleton area?

	No	Yes
Unsatisfactory rehabilitation of an open-cut mine site.		
Heritage destruction (historic buildings, villages, cemeteries or sacred sites/middens).		
Large-scale change to the natural landscape (dams, open-cut voids, removal of hills, altering watercourses).		
Pollution from waste disposal sites and management (industrial or household waste).		
Land subsidence, (cracks or depressions in ground or water courses).		
Loss of native vegetation and animals due to environmental change (e.g., land clearing, industrial activity, housing).		
Soil erosion.		
Damage to houses and/or business buildings from mining.		
Noise, pollution and vibration from frequent trains.		

IV. Environmental Issues - Threat

In the Singleton area, please indicate how threatening each of the following issues is to you and your family (if appropriate).

	No threat	Low threat	Moderate threat	Strong threat	Extreme threat	Unsure	Not Apply
Visual air pollution (haze, smog, smoke).							
Dust (coal dust, dust from open-cut mine blasting or agriculture).							
Smoke from household fireplaces.							
Air pollution from power stations.							
Foul smelling air from industrial activity.							
Heavy vehicle movements (e.g., trucks).							
Noise from industrial activities.							
Vibration or shaking (from open-cut blasting, army range or trucks).							
Damage to houses and/or business buildings from mining.							
Heritage destruction (historic buildings, villages, cemeteries or sacred sites/middens).							
Land subsidence (cracks or depressions in ground or water courses).							

Pollution of land (e.g., chemicals, pesticides, heavy metals).							
Large-scale change to the natural landscape (dams, open-cut voids, removal of hills, altering watercourses).							
Pollution from waste disposal sites and management (industrial, household waste).							
Pollution of rivers or creeks. (e.g., salinity, chemicals, pesticides, heavy metals).							
Pollution of drinking water (dams, water tanks)							
Loss of native vegetation and animals due to environmental change (e.g., land clearing, industrial activity, housing).							
Contamination of piped town water (water mains).							
Noise, pollution and vibration from frequent trains.							

V Felt Impact

Below are statements about the possible impacts of environmental change in the Singleton area.

Please indicate whether you agree or disagree with each statement.

	Strongly agree	Agree	Neither agree nor disagree	Disagree	Strongly disagree	N/A
Economic benefits of industrial development (e.g., jobs) are more important than any concerns I might have about the local environment.						
I am unable to enjoy life as much as I'd like because of local environmental problems.						
I feel positive about local environmental changes.						
Claims about sickness being caused by environmental pollution are exaggerated.						
My community is divided by disagreements about environmental issues.						
People I know have become physically ill because of pollution in the local environment.						
I am upset at the destruction of heritage buildings and landmarks due to industrial development.						

There is a lot of cancer locally because of environmental pollution.						
I am disturbed that decisions about development activity here do not give higher priority to long-term land use for future generations.						
Industry funding of community projects is genuinely helpful to our area.						
My ability to make a living has been negatively affected by environmental problems.						
I feel angry about degradation in my local environment.						
I am worried about risks to human health from nearby environmental pollution.						
I am concerned that future generations will not be able to enjoy the natural environment.						
I am worried that environmental problems are causing birth defects in this area.						
I am frustrated because I can't influence decisions about the environment.						
I am concerned environmental problems will cause illness to myself or my family.						
I am satisfied with the government's efforts to monitor environmental impacts from local industrial development.						
Environmental changes in my locality are decreasing the value of my home/property.						
People in this area feel frustrated because Community Consultative Groups have limited power to influence environmental decisions.						
People I know have given up trying to preserve the environment because they feel powerless.						
The overall impact of industrial development in this area is depressing.						
There is a lot of asthma locally because of air pollution.						
People I know have become disillusioned trying to negotiate their rights in relation to the impact of industrial development.						

VI- Feelings About Changes in the Singleton Area

Do you agree or disagree with the following statements relating to change in your local environment in the Singleton area?

	Strongly agree	Agree	Neither agree nor disagree	Disagree	Strongly disagree	N/A
My sense of belonging to this place has been undermined by unwelcome change.						
I am sad that familiar animals, plants and fish are disappearing from this place.						
I am worried that aspects of this place that I value are being lost (e.g., clean air and water, beautiful scenery).						
I miss having the sense of peace and quiet I once enjoyed in this place.						
I am ashamed of the way this area looks now.						
A farming lifestyle that depends on good land and water is being threatened by environmental change.						
Unique aspects of nature that made this place special are being lost forever.						
I am saddened when I look at degraded landscapes and open-cut mine voids.						
The thought of my family being forced to leave this place upsets me.						
74. I feel good about the restoration of the environment (e.g., mine-site rehabilitation).						

VII. Activities

Please indicate whether or not you have done any of the following activities in response to environmental concerns in the Singleton area.

	Yes	No
Written "letters to the editor" of a newspaper.		
Made a submission in response to an Environmental Impact Statement (EIS) for a proposed development.		
Talked to neighbours, friends or relatives about environmental concerns.		
Attended a community meeting discussing environmental concerns.		
Stayed indoors to avoid air pollution.		
Contacted local government representatives about the environment.		
Contacted public health or water authorities about environmental problems.		
Contacted the Environmental Protection Authority (EPA) about a problem in the environment (e.g., EPA Hotline).		

Signed a petition opposing developments which you felt would harm the environment.		
Attended a Community Consultative Meeting for a specific industry (e.g., mine or power station).		
Sought information on environmental issues (e.g., from the internet, a library or databases).		
Participated in Landcare or any other local environmental rehabilitation works.		
Joined a community group focussing on environmental concerns.		
Modified your home to reduce the effects of pollution (e.g., purify air/water, install air conditioning or double glazing).		

VIII. Reliability of Environmental Information from Various Sources

In your opinion, how trustworthy are the following sources of information about environmental issues?

	Never trustwor thy	Sometimes trustworthy	Usually trustwor thy	Alway s trustw orthy	Don' t know
NSW Environmental Protection Agency					
State Government Departments responsible for the environment.					
Industry environmental officers.					
Environmental Impact Statements (prepared by private consultants for industry).					
NSW Health Department					
Local council officers.					
University researchers.					
Local, community-based environmental and conservation organisations.					

Annexe 5. Email de recrutement

Bonjour à toutes et tous,

Je me permets de vous contacter via cette mailing list afin de vous solliciter pour participer à un entretien individuel dans le cadre de ma thèse, si vous le souhaitez.

Je m'appelle Claire Galais, je suis interne en médecine générale à Nantes et je réalise une étude sur l'expérience psychologique des changements environnementaux globaux.

Pour ce travail, j'ai besoin d'interviewer des personnes concernées par le sujet des enjeux environnementaux. Votre participation consisterait en un unique entretien.

Lors de cet entretien, nous discuterons ensemble pendant environ 1h de différents thèmes autour de votre vécu psychologique des changements environnementaux globaux. Ce qui m'importe, c'est votre point de vue, comment vous voyez et ressentez les choses.

Les résultats seront bien entendus anonymisés. Vos réponses seront utilisées uniquement à des fins d'analyse et ne seront jamais reliées à vos nom et prénom.

La date, l'heure et le lieu de l'entretien sera défini selon vos disponibilités (je commencerais début 2020 les entretiens).

Pour plus d'informations : J'ai choisi de m'intéresser à ce sujet, car il est au croisement de mon intérêt pour la collapsologie, de mon propre vécu, du constat que je peux faire, du ressenti de certains patients ou proches; ainsi que de l'absence d'étude réalisée jusqu'ici par le milieu médical sur les conséquences psychologiques du changement climatique.

La vocation est que ce travail soit ensuite poursuivi par d'autres études, pour mieux quantifier ce phénomène, et pour que le milieu médical soit plus à l'écoute de cette problématique.

Vous pouvez me contacter pour avoir plus d'information et en discuter.

Bonne soirée. Claire Galais

Annexe 6. Note d'information à l'attention des participant.e.s

Note d'information pour la participation à la recherche

« Etude descriptive du vécu des changements environnementaux globaux, en particulier de l'impact sur la santé mentale, chez des personnes sensibilisées à ces enjeux. »

Dans le cadre du projet de thèse de Médecine Générale de Mme Claire Galais, interne à la faculté de médecine de Nantes

Madame, Monsieur,

Dans le cadre du travail de thèse de Médecine Générale, Claire Galais, Interne en médecine générale souhaite réaliser une recherche ayant pour objectif la description de l'impact des changements environnementaux globaux sur la vie et sur la santé mentale de personnes conscientes de ces enjeux.

Cette étude sera réalisée à partir d'entretiens individuels.

Réalisation de l'entretien :

Cet entretien sera réalisé par Claire Galais, interne en médecine générale suivant vos disponibilités. Il durera de 30 à 90 minutes et sera enregistré de façon anonyme.

Qu'est ce qui se passe si je participe ?

Vous participerez à un entretien individuel où l'on vous posera des questions concernant votre vécu des changements environnementaux.

Par la suite vous serez peut-être recontacté pour répondre à un court auto-questionnaire.

Vous avez la possibilité de quitter l'étude à n'importe quel moment sans fournir d'explication.

Comment sera traitée l'information recueillie ?

Les entretiens seront enregistrés de manière anonyme. Les enregistrements ne seront pas divulgués et seront retranscrits mot à mot de façon anonyme et confidentielle. Votre anonymat et celui des personnes que vous citerez sera préservé.

A aucun moment il n'y aura de recueil de données nominatives.

Une fois transcrits, les enregistrements seront détruits. Les transcriptions seront gardées de façon sécurisée.

L'analyse des données sera réalisée par l'investigatrice, Claire Galais.

Les résultats seront utilisés dans le cadre de la thèse « *Etude descriptive du vécu des changements environnementaux globaux, en particulier de l'impact sur la santé mentale, chez des personnes sensibilisées à ces enjeux.* » et peuvent éventuellement être publiés.

Seul le résultat de l'analyse des entretiens, illustré de verbatims cités de manière anonyme, sera présenté dans la thèse. Le contenu complet des entretiens, c'est-à-dire le contenu brut des enregistrements ou leur retranscription ne sera pas divulgué, et n'apparaîtra pas dans la rédaction de la thèse.

L'investigatrice s'engage à ce que les données recueillies lors des entretiens restent confidentielles.

Cette recherche ne présente pas de risque pour votre santé. Les résultats qui en seront issus ne permettront pas d'apporter des informations pertinentes pour votre santé en particulier. Ils favoriseront

le développement des connaissances sur le vécu et l'impact sur la santé mentale des changements environnemental globaux et devront être confirmés, ensuite, par des études complémentaires.

Dans le cadre de cette recherche, un traitement informatique de vos données personnelles va être mis en œuvre : cela permettra d'analyser les résultats de la recherche et de remplir l'objectif de la recherche. Pour cela, les données vous concernant seront recueillies de manière anonyme dans un fichier informatique.

Si vous décidez de retirer votre consentement pour participer à la recherche, les données obtenues avant que celui-ci n'ait été retiré seront utilisées. Les données recueillies après le retrait de votre consentement ne seront pas utilisées pour cette recherche.

Conformément aux dispositions de la loi relative à l'informatique aux fichiers et aux libertés (loi modifiée du 6 janvier 1978), de la loi n° 2018-493 du 20 juin 2018 relative à la protection des données personnelles et du Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016 relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel et à la libre circulation de ces données (RGPD), vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, et de limitation du traitement de vos données personnelles. Vous pouvez également porter une réclamation auprès d'une autorité de contrôle (CNIL pour la France : <https://www.cnil.fr/fr/webform/adresser-une-plainte/>).

L'investigateur pourra vous informer, sur votre demande, des résultats globaux de cette recherche.

Pour en savoir plus ou exercer vos droits concernant vos données, voir paragraphe « vos contacts ».

Cette recherche est conforme :

- aux articles L. 1121-1 à L. 1126-12 du code de la santé publique relatifs aux recherches impliquant la personne humaine
- à la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et la loi n° 2018-493 du 20 juin 2018 relative à la protection des données personnelles
- au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen et du Conseil du 27 avril 2016 relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel et à la libre circulation de ces données (RGPD)

Votre participation à cette recherche est libre. Vous pouvez refuser de participer à cette recherche, et vous pouvez à tout moment vous retirer de cette recherche, sans préjudice. Vous devez simplement en informer l'investigateur.

Pour toute question concernant l'étude, retrait de consentement, ou pour exercer vos droits concernant vos données (accès, rectification, etc...) et pour toute question générale sur le traitement de vos données :

L'investigateur coordonnateur de la recherche :

GALAIS Claire

✉ claire.galais@gmail.com

A compléter par la personne participant à la recherche

Prénom/Nom :

J'accepte que mes données soient utilisées pour cette recherche : ☐ oui ☐ non

Date :/...../.....

Signature :

OU Merci de conserver cette notice d'information

Etude descriptive du vécu des changements environnementaux, en particulier de l'impact sur la santé mentale, chez des personnes sensibilisées à ces enjeux.

Guide d'entretien

Entretiens individuels

2019-2020

Claire Galais

1/ Remarques préliminaires

- Les entretiens seront conduits de manière semi-directive :
 - L'investigatrice se calera sur la logique du discours et les termes employés par les interviewés.
 - Le guide d'entretien présenté dans les pages qui suivent fonctionne comme **un aide-mémoire** destiné à répertorier les points à aborder lors des entretiens. Il ne s'agit en aucun cas d'un questionnaire qui serait repris ligne par ligne.
- Les entretiens seront enregistrés. Les interviewés en seront informés préalablement, leur consentement écrit et signé sera recueilli et il leur sera indiqué que leur anonymat, et celui des personnes qu'ils citeront, sera préservé. Cet enregistrement, qui n'est qu'un support de travail, sera détruit après retranscription et analyse.

2/ Protocole d'entretien

Les objectifs de l'enquête sont les suivants :

- Objectif primaire : Décrire l'impact des changements environnementaux globaux sur la vie et sur la santé mentale de personnes sensibilisées ces enjeux.
- Objectifs secondaires : Emettre des hypothèses sur les éventuels facteurs de risques, déterminants sociaux de vulnérabilité, et facteurs protecteurs impliqués.
- Objectif tertiaire (facultatif) : Définir un (auto)questionnaire utilisable en soin de premier recours et permettant de repérer les personnes solastalgiques. Ce dernier objectif sera réalisé sous réserve d'une faisabilité suffisante en termes de temps dédié au projet.

Critères d'inclusion : personne majeure recrutée par le biais d'une association autour de l'environnement, ayant consenti à participer à l'étude.

Critère d'exclusion : impossibilité de répondre aux questions de l'étude, impossibilité de donner son consentement.

3/ Présentations

Présentation orale rapide de l'enquête et de son contexte (5 minutes) et signature de la lettre d'information avec consentement.

- REMERCIEMENTS POUR L'ENTRETIEN ACCORDE
- PRESENTATION DE L'INVESTIGATRICE, DE LA DEMARCHE ET DE L'OBJET DE L'ENTRETIEN
- RAPPEL DES REGLES DE CONFIDENTIALITE ET D'ANONYMAT

Je vous remercie d'avoir accepté de répondre à cet entretien.

Je m'appelle Claire Galais, je suis interne en médecine générale à Nantes et je réalise cette étude dans le cadre de mon projet de thèse d'exercice sur le vécu et l'impact sur la santé mentale des changements environnementaux globaux.

Je vais vous poser plusieurs questions pour comprendre votre expérience et votre vécu des changements environnementaux globaux. Ce qui m'intéresse, c'est votre point de vue, votre expérience personnelle et vos ressentis. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, sentez-vous libre de dire tout ce qui vous passe par la tête.

Je tiens à vous rappeler que cet entretien est anonyme et confidentiel : vos réponses seront utilisées uniquement à des fins d'analyse, et ne seront jamais reliées à vos nom et prénom. Cet entretien est enregistré à des fins d'analyse et ne sera jamais divulgué. L'enregistrement sera détruit après retranscription et analyse.

- **PRECISER (RGPD)** : « Conformément aux dispositions de la loi Informatique et libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant ainsi qu'un droit d'opposition au traitement de vos données. Vous êtes informés que le traitement de vos données sera effectué de manière anonyme et globale »

J'aimerais dans un premier temps que nous nous intéressions aux changements environnementaux.

1/ Selon vous, que sont les changements environnementaux ?

Conséquences : Quels impacts du changement environnemental avez-vous constaté autour de vous ou votre entourage ?

Phrases de relance : A quelle fréquence ? Pouvez-vous me donner des exemples de modifications environnementales que vous avez remarquées autour de vous ?

2/ Comment s'est passée votre prise de conscience des changements environnementaux ?

Phrases de relance : Qu'est-ce qui vous a amené à cette prise de conscience ? L'a déclenché ?

Modalité d'information : Cherchez-vous ou avez-vous cherché des informations sur le sujet des changements environnementaux ?

Phrase de relance : Lesquelles ? Comment ? Où (quelles sources) ?

Comment avez-vous vécu cette prise de conscience ?

3/ Comment ces perceptions des changements environnementaux se traduisent-elles sur votre santé ?

Psychique : *Emotions :* Quelles émotions/sentiments avez-vous ressentis par rapport aux changements environnementaux ?

Phrase de relance : Comment ont-ils évolués ensuite ?

Comment ces sentiments ou sensations se manifestent pour vous ?

Fréquence / envahissement : Y pensez-vous souvent ? Qu'engendrent ces pensées chez vous ?

Avez-vous remarqué des événements déclencheurs de certains sentiments, ressentis ou émotions ? lesquels ?

Physique : Quels symptômes/signes physiques avez-vous ressentis ? Des sensations corporelles ? Des maladies ?

Relance : des symptômes ayant provoqué une consultation médicale ? ou vous ayant questionné sur le besoin de solliciter une consultation médicale ?

4/ Comment les changements environnementaux impactent-ils votre vie ?

Trajectoire de vie : Quels impacts sur

- vos choix / votre mode de vie et d'alimentation
- votre vie familiale/amicale/ personnelle / vos loisirs
- votre vie professionnelle
- vos engagements ?

5/ Comment avez-vous fait face à ces changements ?

Solution essayées : Qu'avez-vous mis ou que mettez-vous en place et pour faire face à ces changements ?

Freins : Qu'est-ce qui vous a posé des difficultés ?

Ressources : Qu'est-ce qui vous a aidé ? Sur qui ou quoi avez-vous pu vous appuyer ?

Soutiens : Avec qui en parlez-vous ? Avec des proches ? D'autres personnes ?

Avez-vous été élevés par des parents/une famille sensibles à l'environnement ? Dans votre entourage proche ?

Place système de soin : Avez-vous eu recours au système de soin ? Avez-vous eu recours à des hospitalisations ? Des consultations chez votre médecin traitant/un psychiatre/ un psychologue / un autre professionnel de santé ? Avez-vous pris des traitements ?

Avez-vous eu recours à des médecines parallèles ? D'autres techniques ?

Perspectives d'évolution : Qu'est-ce qui aurait pu selon vous vous aider à faire face à ces bouleversements ?

Qu'est ce qui selon vous, doit être mis en place ou doit changer pour que les conséquences psychologiques des changements environnementaux soient mieux prises en charge aujourd'hui ?

6/ Quelle est votre vision du futur pour vos enfants ou les générations futures ?

7/ Y a-t-il une question importante que j'aurais omis de vous poser ? Quelque chose d'important pour comprendre les conséquences psychologiques des changements environnementaux globaux et que nous n'avons pas abordé ? Ou un point sur lequel vous souhaiteriez revenir ?

Remerciements

Présentation rapide de l'interviewé

Les questions seront posées de manière ouverte de manière à avoir l'information la plus précise, l'investigatrice remplira le questionnaire en fonction des réponses.

- Vous êtes un homme / une femme ?
- Quel est votre âge ? Moins de 18 / 18-29 / 30-39 / 40-49 / 50-64 / 65-74 / 75 et plus
- Habitez-vous en milieu urbain / semi rural / rural ?
- Quel est votre niveau d'étude : Brevet des collèges/ CAP-BEP/ Baccalauréat/ Bac +2/ Bac +3/ Bac+5/Bac +8 et plus / autre
- Quelle est votre catégorie professionnelle :
 - 1 Agriculteurs exploitants
 - 2 Artisans, commerçants et chefs d'entreprise
 - 3 Cadres et professions intellectuelles supérieures
 - 4 Professions Intermédiaires
 - 5 Employés
 - 6 Ouvriers
 - 7. Autres personnes sans activité professionnelle
- Quel est votre statut d'activité : salariés, indépendants, Chômeurs, Retraités, Autres inactifs (dont étudiants), emploi stable ou non ?
- Quelle est votre situation familiale ?
Célibataire, famille monoparentale, couple avec enfants, couple sans enfants, composition du foyer (nombre d'enfants à charge, âges)
 - « Actuellement, pour votre foyer, diriez-vous plutôt que financièrement ? »
 - 1. Vous êtes à l'aise / 2. Ça va / 3. C'est juste, il faut faire attention/ 4. Vous y arrivez difficilement/ 5. Vous ne pouvez pas y arriver sans faire de dette

Annexe 7bis.

Tableau 5 : Modifications successives du guide d'entretien au fur et à mesure de l'étude

Modification suite à l'entretien n°	Question concernée	Ajout relance	Modification question principale
Suite entretien 1	1	Quel lien faites-vous avec les changements environnementaux ?	
	4	Et les nouvelles technologies ?	
	6	Quelle est votre vision de l'avenir ?	
Suite entretien 2	2		Ajout de « ou se passe »
	3	Et le sommeil ?	
Suite entretien 4	2	Avez-vous toujours beaucoup lu ?	
	3	Quels impacts bénéfiques sur votre santé ?	
	4	Vos engagements individuels ou collectifs ?	
	4	Vos valeurs ?	
	4	Que pensez-vous de ces changements de vie ?	
	5		Ajout de « ou faites-vous »
	5	Avez-vous toujours aimé la nature ?	
	5	Qu'est ce qui explique votre difficulté à en parler aux professionnels ? votre facilité ?	
	5	Quels sont les enjeux pour le système de soin ou la santé future ?	

Annexe 8. Organisation des entretiens

Tableau 6 : Date, lieu et durée des entretiens

	Date	Lieu	Durée en minutes (heures)
P1	10/01/2020	Domicile investigatrice	95 (1h35)
P2	05/02/2020	Domicile participant.e	86 (1h26)
P3	12/02/2020	Domicile participant.e	110 (1h50)
P4	22/04/2020	visioconférence	70 (1h10)
P5	14/05/2020	Domicile participant.e	81 (1h21)
P6	25/05/2020	Domicile participant.e	83 (1h23)
P7	27/05/2020	Domicile participant.e	75 (1h15)
P8	26/10/2020	Domicile participant.e	159 (2h39)
P9	28/10/2020	Domicile investigatrice	82 (1h22)

Annexe 9. Echelle de mesure de l'éco-anxiété, Clayton et Karazsia

Table 1
Questionnaire items.

Please rate how often the following statements are true of you.				
1	2	3	4	5
Never	Rarely	Sometimes	Often	Almost always
1.	Thinking about climate change makes it difficult for me to concentrate.			
2.	Thinking about climate change makes it difficult for me to sleep.			
3.	I have nightmares about climate change			
4.	I find myself crying because of climate change			
5.	I think, "why can't I handle climate change better?"			
6.	I go away by myself and think about why I feel this way about climate change			
7.	I write down my thoughts about climate change and analyze them			
8.	I think, "why do I react to climate change this way?"			
9.	My concerns about climate change make it hard for me to have fun with my family or friends.			
10.	I have problems balancing my concerns about sustainability with the needs of my family.			
11.	My concerns about climate change interfere with my ability to get work or school assignments done.			
12.	My concerns about climate change undermine my ability to work to my potential.			
13.	My friends say I think about climate change too much.			
14.	I have been directly affected by climate change			
15.	I know someone who has been directly affected by climate change			
16.	I have noticed a change in a place that is important to me due to climate change			
17.	I wish I behaved more sustainably			
18.	I recycle			
19.	I turn off lights			
20.	I try to reduce my behaviors that contribute to climate change			
21.	I feel guilty if I waste energy			
22.	I believe I can do something to help address the problem of climate change			

Note: Items 1–13 constitute the climate change anxiety scale. Items 1–8 represent cognitive-emotional impairment; 9–13 measure functional impairment; 14–16 measure experience of climate change; 17–22 measure behavioral engagement.

Bibliographie

1. Damasio A. Postface. Dans : Morizot B. Manières d'être vivant. Acte Sud; 2020.
2. Haut Conseil à l'Égalité entre les femmes et les hommes. Pour une communication publique sans stéréotype de sexe: guide pratique. 2016.
3. IPCC. Summary for Policymakers. In: Masson-Delmotte V, Zhai P, Pörtner H-O, Roberts D, Skea J, Shukla P.R, et al. Global Warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty. Geneva, Switzerland : World Meteorological Organization; 2018. 32 p.
4. Le Secrétariat du GIEC, Aux bons soins de l'Organisation météorologique mondiale. Fiche d'information sur le GIEC : Qu'est-ce que le GIEC ? [Internet]. 2013 [cité le 05 oct 2020]. Disponible sur : https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/04/FS_what_ipcc_fr-1.pdf
5. Bélanger D, Gosselin P, Bustinza R, Campagna C. Chapitre 1 : Changements climatiques, généralités. In : Changements climatiques et santé. Prévenir, soigner et s'adapter. 1st ed. Québec : Presses de l'Université Laval ; 2019. p. 5-24.
6. Nations Unies. Convention-cadre des nations unies sur les changements climatiques, adoptée au cours du Sommet de la Terre de Rio de Janeiro, 1992.
7. Core Writing Team, Pachauri R.K, Meyer L.A, et al. Climate Change 2014 : Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Geneva, Switzerland : IPCC; 2014. 151 p.
8. Météo France. Comprendre, tout savoir sur la météo, le climat et Météo France. Le climat, comprendre le climat mondial, l'effet de serre. [Internet]. 2020 [cité le 05 oct 2020]. Disponible sur : <http://www.meteofrance.fr/climat-passe-et-futur/comprendre-le-climat-mondial/leffet-de-serre-et-autres-mecanismes>.
9. IPCC. AR5 Synthesis Report : Climate Change 2014 graphics [Internet]. 2014 [cité le 15 jan 2020]. Disponible sur : <https://www.ipcc.ch/report/ar5/syr/synthesis-report/>.
10. Crutzen PJ. Geology of mankind. Nature. 2002 Jan 03; 415:23.
11. Steffen W, Richardson K, Rockstrom J, Cornell SE, Fetzer I, Bennett EM, et al. Planetary boundaries: Guiding human development on a changing planet. Science. 13 févr 2015;347(6223):1259855.
12. Rockström J, Steffen W, Noone K, Persson Å, Chapin FS, Lambin EF, et al. A safe operating space for humanity. Nature. sept 2009;461(7263):472 5.

13. Lenton TM, Rockström J, Gaffney O, Rahmstorf S, Richardson K, Steffen W, et al. Climate tipping points — too risky to bet against. *Nature*. nov 2019;575(7784):592-5.
14. Steffen W, Rockström J, Richardson K, Lenton TM, Folke C, Liverman D, et al. Trajectories of the Earth System in the Anthropocene. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Science. 13 fév 2015; 347 (6223): 1259855.1- 1259855.10 .
15. Gore T. Inégalités extrêmes et émissions de CO₂: Pourquoi l'accord sur le climat de Paris doit donner la priorité aux populations les plus pauvres, les moins émettrices et les plus vulnérables. OXFAM, Document d'information médias. 02 Dec 2015. 16p.
16. Raworth K. La théorie du Donut : une nouvelle économie est possible [Internet]. 07 Dec 2018 [cité le 25 oct 2020]. Disponible sur : <https://www.oxfamfrance.org/actualite/la-theorie-du-donut-une-nouvelle-economie-est-possible/>.
17. Stott P. Global-average temperature records. [Internet] (cité le 05 oct 2020). Metoffice. Disponible sur : <https://www.metoffice.gov.uk/weather/climate/science/global-temperature-records>>.
18. Díaz S, Settele J, Brondízio E, Ngo HT, Guèze M, Agard J, et al. Summary for policymakers of the global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. 2019. 53p.
19. Organisation des Nations Unies. Climat : 250 millions de nouveaux déplacés d'ici à 2050, selon le Haut-commissaire adjoint de l'ONU pour les réfugiés. [Internet]. 2008 [cité le 01 dec 2020]. Disponible sur : <https://news.un.org/fr/story/2008/12/145732-climat-250-millions-de-nouveaux-deplaces-dici-2050-selon-le-hcr>.
20. Palinkas LA, Wong M. Global climate change and mental health. *Current Opinion in Psychology*. Science Direct. avr 2020;32:12-6. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.023>.
21. Mondon S, Imbard M. Direction générale de l'énergie et du climat, Service climat et efficacité énergétique, Observatoire national sur les effets du réchauffement climatique, Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie. Synthèse, découvrir les nouveaux scénarios SSP et RCP utilisés par le GIEC. 2013 Sep.
22. Organisation des Nations Unies, Secrétaire général. Secretary-General's remarks at opening ceremony of UN Climate Change Conference COP25. [Internet]. 02 dec 2019 [cité le 13/05/2020]. Disponible sur : <https://www.un.org/sg/en/content/sg/statement/2019-12-02/secretary-generals-remarks-opening-ceremony-of-un-climate-change-conference-cop25-delivered>.
23. Rijsberman FR, Swart RJ. Targets and indicators of Climate Change. The Stockholm Environment Institute. 1990.
24. Watts N, Amann M, Arnell N, Ayeb-Karlsson S, Belesova K, Boykoff M, et al. The 2019 report of The Lancet Countdown on health and climate change: ensuring that the health

of a child born today is not defined by a changing climate. The Lancet. nov 2019;394(10211):1836-78.

25. Organisation mondiale de la Santé. Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19 juin -22 juillet 1946 ; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 Etats. (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n°. 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948. 1946

26. Anctil H, Jobin L, Pigeon M, Émond A, Québec (Province), Ministère de la santé et des services sociaux, et al. La santé et ses déterminants : mieux comprendre pour mieux agir. Québec : Ministère de la santé et des services sociaux, Direction des communications. 2012. 26p.

27. Whitmee S, Haines A, Beyrer C, Boltz F, Capon A, de Souza Dias B. Safeguarding human health in the Anthropocene epoch : report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health. The Lancet, 14 nov 2015;386:1973-2028. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60901-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1).

28. Usher K, Durkin J, Bhullar N. Eco-anxiety: How thinking about climate change-related environmental decline is affecting our mental health. International Journal of Mental Health Nursing. déc 2019;28(6):1233-1234.

29. Chan M, Direction générale de l'OMS. Observations liminaires au dialogue ministériel sur les voies et les moyens de faire progresser l'action mondiale en matière de santé, d'environnement et de climat. [Internet]. 15 nov 2016 [cité le 07 oct 2020] Disponible sur : <https://www.who.int/dg/speeches/2016/health-environment-climate/fr/>.

30. WONCA Working Party on the Environment, the Planetary Health Alliance, and the Clinicians for Planetary Health Working Group. Declaration calling for family doctor of the world to act on planetary health. 2019 oct. 7p.

31. Association Médicale Mondiale. Déclaration de l'AMM de Delhi, sur la santé et les changements climatiques adoptée à Nax Delhi le 17 octobre 2009 et amendée par la 68ème assemblée générale, Chicago, Etats-Unis. [Internet]. oct 2017 [cité le 07 oct 2020]. Disponible sur : <https://www.wma.net/fr/policies-post/declaration-de-lamm-de-delhi-sur-la-sante-et-les-changements-climatiques/>.

32. Collège de Médecine Générale. Déclaration appelant les médecins généralistes du monde entier à agir en faveur de la santé planétaire [Internet]. 05/10/2019 [cité 06/12/2020]. Disponible sur : <https://lecmg.fr/declaration-appelant-les-medecins-generalistes-du-monde-entier-a-agir-en-faveur-de-la-sante-planetaire/>.

33. Prüss-Üstün A, Wolf J, Corvalán C, Bos R, Neira M. Preventing disease through healthy environments : a global assessment of the burden of disease from environmental risks. Second edition. Geneva, Switzerland: World Health Organization. 2016. 147 p.

34. Organisation mondiale de la santé. Changement climatique et santé. [Internet]. 2018 [cité le 10 juill 2019]. Disponible sur : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>.
35. Bélanger D, Gosselin P, Bustinza R, Campagna C. Chapitre 7 Santé liée à l'eau et à d'autres vecteurs. In : Changements climatiques et santé. Prévenir, soigner et s'adapter. 1st ed. Québec : Presses de l'Université Laval ; 2019. p. 118-135.
36. Organisation mondiale de la santé. L'approche multisectorielle de l'OMS « Un monde, une santé ». [Internet]. Sept 2017 [cité le 02 fev 2021]. Disponible sur : <https://www.who.int/features/qa/one-health/fr/>.
37. Bélanger D, Gosselin P, Bustinza R, Campagna C. Chapitre 3 : Relation Santé-Climat. In : Changements climatiques et santé. Prévenir, soigner et s'adapter. 1st ed. Québec : Presses de l'Université Laval ; 2019. P 45-61.
38. Berry HL, Bowen K, Kjellstrom T. Climate change and mental health: a causal pathways framework. *International Journal of Public Health*. avr 2010;55(2):123-132.
39. Reuveny R. Ecomigration and Violent Conflict: Case Studies and Public Policy Implications. *Human Ecology*. fev 2008;36(1):1-13.
40. Shultz JM, Reckemmer A, Rai A, McManus KT. Public Health and Mental Health Implications of Environmentally Induced Forced Migration. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. avr 2019;13(02):116-122.
41. Séguin J, Berry P. Santé et changements climatiques : évaluation des vulnérabilités et de la capacité d'adaptation au Canada. Santé Canada, Ottawa, Ontario. 2008. 34 p.
42. Friel S, Bell R, Houweling T, Marmot M. Faire appel à tous les Don Quichotte et à tous les Sancho Panza : réaliser le rêve de l'équité en sante dans le monde en agissant concrètement sur les déterminants sociaux de la santé. *Global Health Promotion*. 01 jan 2009;16:97-102. <https://doi.org/10.1177/1757975909103767>.
43. Oxfam. Note d'information, Accord de Paris sur le climat : ce qui peut changer la donne. 25 nov 2015. 16p.
44. Robine JM, Oyen HV, Roy SL, Griffiths C, Michel JP, Herrmann FR and Cheung SLK. Death toll exceeded 70,000 in Europe during the summer of 2003. *Comptes Rendus Biologies*. 2008 Feb; 331(2):171-178.
45. Bélanger D, Gosselin P, Bustinza R, Campagna C. Chapitre 4 Morbidité et mortalité générale. In : Changements climatiques et santé. Prévenir, soigner et s'adapter. 1st ed. Québec : Presses de l'Université Laval ; 2019. p. 62-78.
46. Organisation Internationale du Travail. Travailler sur une planète plus chaude : l'impact du stress thermique sur la productivité du travail et le travail décent. Genève, Bureau international du Travail. 2019. 107p.

47. Clayton S, Manning C, Krygsman K, Speiser M. Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance. Washington, D.C. : American Psychological Association, and ecoAmerica. [Internet] 2017 [cité le 13 avr 2020] Disponible sur : <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>.
48. Compton MT, Shim RS. The Social Determinants of Mental Health. FOCUS. oct 2015;13(4):419-425.
49. Organisation mondiale de la santé. La santé mentale : renforcer notre action. [Internet] 30 mar 2018 [cité le 11 avr 2020]. Disponible sur : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
50. Boyer R, Villa J, Institut national de santé publique du Québec, Direction de la santé environnementale et de la toxicologie, Université de Montréal. Faisabilité d'un suivi des impacts psychosociaux des aléas climatiques. Montréal : Direction de la santé environnementale et de la toxicologie, Institut national de santé publique Québec : Université de Montréal. 2011.
51. Eisenman D, McCaffrey S, Donatello I, Marshal G. An Ecosystems and Vulnerable Populations Perspective on Solastalgia and Psychological Distress After a Wildfire. EcoHealth. déc 2015;12(4):602-610.
52. Goldmann E, Galea S. Mental Health Consequences of Disasters. Annual Review of Public Health. 18 mar 2014;35(1):169-183.
53. Burke S, Sanson A, Van Hoorn J. The Psychological Effects of Climate Change on Children. Current Psychiatry Reports [Internet]. mai 2018 [cité le 02 avr 2020];20(5). Disponible sur : <http://link.springer.com/10.1007/s11920-018-0896-9>.
54. Doherty TJ, Clayton S. The psychological impacts of global climate change. American Psychologist. 2011;66(4):265-276.
55. Watts N, Amman M, Ayeb-Karlsson S, Belesova K., Bouley T, Boykoff M, Costello A, et al. The Lancet Countdown on health and climate change : From 25 years of inaction to a global transformation for public health. The Lancet. 2018 ; 391(10120):581-630. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32464-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32464-9).
56. Watson J, Richeux V. Boom des consultations pour « éco-anxiété » chez les psychiatres américains. Medscape. [Internet]. 19 sept 2016 [cité le 10 avr 2020]. Disponible sur : https://francais.medscape.com/voirarticle/3605270#vp_3.
57. Desbiolles A. La solastalgie, ou le nouveau mal du siècle ? La Croix. [Internet]. 30 jan 2019 [cité le 10 avr 2020]. Disponible sur : <https://www.la-croix.com/Debats/Forum-et-debats/solastalgie-nouveau-mal-siecle-2019-01-30-1200999070>.
58. Garric A, Kremer P. Eco-anxiété, dépression verte ou « solastalgie » : les Français gagnés par l'angoisse climatique. Le Monde [Internet]. 21 juin 2019. Disponible sur : https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2019/06/21/les-francais-gagnes-par-l-angoisse-climatique_5479761_4497916.html.

59. Institut de Radioprotection et de Sûreté Nucléaire (IRSN). Baromètre « La perception des risques et de la sécurité par les Français ». 2020. 56p.
60. Institut français d'opinion publique IFOP. « Balises d'opinion » Les Français et le réchauffement climatique. [Internet]. 2018 [cité le 21 avr 2020]. Disponible sur : <https://www.ifop.com/publication/les-francais-et-le-rechauffement-climatique-balise-dopinion-42/>.
61. Schmerber C. Restitution d'enquête sur l'éco-anxiété. [Internet]. 2019 [cité le 04 fév 2020]. Disponible sur : <http://www.solastalgie.fr/enquete-eco-anxiete/>.
62. Cook J, Nuccitelli D, Green SA, Richardson M, Winkler B, Painting R, et al. Quantifying the consensus on anthropogenic global warming in the scientific literature. *Environmental Research Letters*. 1 juin 2013;8(2):024024.
63. Leiserowitz A, Maibach E, Rosenthal S, Kotcher J, Ballew M, Goldberg M, Gustafson A. Climate change in the American mind: December 2018. Yale University and George Mason University. New Haven, CT: Yale Program on Climate Change Communication. [Internet]. 2018 [cité le 05 avr 2020]. Disponible sur : <https://climatecommunication.yale.edu/publications/climate-change-in-the-american-mind-december-2018/>.
64. Albrecht G. Chronic Environmental Change: Emerging 'Psychoterratic' Syndromes. In: Weissbecker I. (eds) *Climate Change and Human Well-Being. International and Cultural Psychology*. Springer, New York, NY. 2011. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3
65. Albrecht G, Sartore G-M, Connor L, Higginbotham N, Freeman S, Kelly B, et al. Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change. *Australasian Psychiatry*. févr 2007;15(1_suppl):S95 8.
66. Galway LP, Beery T, Jones-Casey K, Tasala K. Mapping the Solastalgia Literature: A Scoping Review Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 25 juill 2019;16(15):2662.
67. Higginbotham N, Connor L, Albrecht G, Freeman S, Agho K. Validation of an Environmental Distress Scale. *EcoHealth*. 19 janv 2007;3(4):245 54.
68. Ellis NR, Albrecht GA. Climate change threats to family farmers' sense of place and mental wellbeing: A case study from the Western Australian Wheatbelt. *Social Science & Medicine*. févr 2017;175:161 8.
69. Durkalec A, Furgal C, Skinner MW, Sheldon T. Climate change influences on environment as a determinant of Indigenous health: Relationships to place, sea ice, and health in an Inuit community. *Social Science & Medicine*. juill 2015;136 137:17 26.
70. Cunsolo Willox A, Harper SL, Edge VL, Landman K, Houle K, Ford JD. The land enriches the soul: On climatic and environmental change, affect, and emotional health and well-being in Rigolet, Nunatsiavut, Canada. *Emotion, Space and Society*. févr 2013;6:14 24.

71. Cunsolo Willox A, Harper SL, Ford JD, Landman K, Houle K, Edge VL. "From this place and of this place:" Climate change, sense of place, and health in Nunatsiavut, Canada. *Social Science & Medicine*. août 2012;75(3):538-47.
72. Tschakert P, Tutu R, Alcaro A. Embodied experiences of environmental and climatic changes in landscapes of everyday life in Ghana. *Emotion, Space and Society*. mai 2013;7:13-25.
73. Glackin SN. Kind-Making, objectivity, and political neutrality; the case of Solastalgia. *Studies in History and Philosophy of Science Part C: Studies in History and Philosophy of Biological and Biomedical Sciences*. mars 2012;43(1):209-18.
74. Morizot B. Ce mal du pays sans exil. Les affects du mauvais temps qui vient. *Critique*. 2019;n° 860-861(1):166.
75. Desbiolles A. L'éco-anxiété, vivre sereinement dans un monde abîmé. Fayard; 2020. 240p.
76. Le Naour R. Troubles anxieux : diversité des approches théoriques. *L'information psychiatrique*. 2007;83(9):775.
77. Van Rillaer J. Trouble panique, agoraphobie et phobies spécifiques. In: *Les psychothérapies : approche plurielle*. 2009. p187-200.
78. Dupain P. Histoire du concept d'anxiété : de la théorie des humeurs à la biologie moléculaire. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. déc 2014;172(10):831-9.
79. Ekman P, Friesen W, Ellsworth P. *Emotion in the Human Face. Guidelines for Research and an Integration of Findings* Pergamon : Arnold P. Goldstein Leonard Krasner; 1st January 1972. 204p. eBook ISBN: 9781483147635.
80. Graziani P. Les modèles cognitifs de l'anxiété. In: *Anxiété et troubles anxieux*. Armand Colin; 2008. 128p.
81. Besançon G. *Manuel de psychopathologie _ Anxiété, Dépression et psychopathologie du corps*. Paris : Dunod ;1993.
82. Paulhan I. Le concept de coping. In : *L'année psychologie*. 1992. 92(4):545-557.
83. Pihkala P. Eco-anxiety, tragedy, and hope: Psychological and spiritual dimensions of climate change. *Zygon*. juin 2018;53(2):545-69.
84. Castelloe M. Coming to terms with ecoanxiety; growing awareness of climate change. *Psychology Today*. [Internet]. 09 Jan 2018 [cite le 16 avr 2020]. Disponible sur : <https://www.psychologytoday.com/au/blog/the-me-in-we/201801/coming-terms-ecoanxiety>.
85. Manning C, Clayton S. Threats to mental health and wellbeing associated with climate change. In: *Psychology and Climate Change*. Elsevier. [Internet]. 2018 [cité le 02 avr 2020] ; p. 217-244. Disponible sur: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B9780128131305000096>.

86. Mallett RK. Eco-Guilt Motivates Eco-Friendly Behavior. *Ecopsychology*. sept 2012;4(3):223-31.
87. Fritze JG, Blashki GA, Burke S, Wiseman J. Hope, despair and transformation: climate change and the promotion of mental health and wellbeing. *International Journal of Mental Health Systems*. 2008;2(1):13.
88. Moser SC. More bad news: the risk of neglecting emotional responses to climate change information. In: Moser SC, Dilling L. *Creating a Climate for Change*. Cambridge: Cambridge University Press; 2007. p. 64-80. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511535871.006>
89. Dickinson E. The green issue. *The New York Times Magazine*. [Internet] 20 avr 2008 [cité le 13 avr 2020]. Disponible sur : <https://www.nytimes.com/2008/04/20/magazine/20Act-t.html>
90. Verplanken B, Roy D. My Worries Are Rational, Climate Change Is Not : Habitual Ecological Worrying Is an Adaptive Response. *PLOS ONE* [Internet]. 4 sept 2013 [cité le 10 oct 2020]. Disponible sur : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074708>.
91. Searle K, Gow K. "Do concerns about climate change lead to distress?". *International Journal of Climate Change Strategies and Management*. 2010;2(4):362-379. <https://doi.org/10.1108/17568691011089891>.
92. Cunsolo A, Ellis NR. Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*. avr 2018;8(4):275-81.
93. Jalin H. Caractérisation clinique de l'écoanxiété, élaboration d'une échelle d'autoévaluation. [Travail d'Etude et de Recherche - Phase II, Mémoire de psychologie]. [Nantes, France]: Université de Nantes. Unité de Formation et de Recherche de Psychologie; 2020. 89p. [cité le 30 mai 2020].
94. Bourque F, Cunsolo Willox A. Climate change: The next challenge for public mental health? *International Review of Psychiatry*. août 2014;26(4):415-22.
95. Benigeri M et al. L'utilisation des services de santé mentale par les Montréalais en 2004-2005. Agence de la santé et des services sociaux de Montréal. 2007. 43p.
96. Norton J, De Roquefeuil G, David M, Boulenger J-P, Ritchie K, Mann A. Prévalence des troubles psychiatriques en médecine générale selon le patient health questionnaire : adéquation avec la détection par le médecin et le traitement prescrit. *L'Encéphale*. déc 2009;35(6):560-9.
97. Lejeune C. Manuel d'analyse qualitative, Analyser sans compter ni classer. 2ème ed. De Boeck supérieur ; 2019. 160p. (Méthodes En Sc.humaines)
98. Sutter P, Steffan L. N'ayez pas peur du collapse. Desclée De Brouwer; 2020. 284p.
99. Paillé P, Mucchielli A. L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales. Paris: Armand Colin ; 2012. 424p. (Collection U). <https://doi.org/10.3917/arco.paill.2012.01>.

100. Santé publique France. Manger Bouger. Programme national nutrition santé (PNNS). [Internet] 2020. [cité le 10 janv 2021]. Disponible sur : <https://www.mangerbouger.fr/PNNS>.
101. Steffan L, Sutter P-E, Michot D. « Qui sont les collapsos ? ». Yggdrasil. automne 2019;2.
102. Didelot N. Interview « Le mouvement pour le climat est moins générationnel que social ». Liberation. [Internet]. 12 mars 2020. [cité le 15 janv 2021]. Disponible sur : https://www.liberation.fr/debats/2020/03/12/le-mouvement-pour-le-climat-est-moins-generationnel-que-social_1781475.
103. Quantité critique. Rapport sociologique, enquête « il est temps » diffusée sur Arte. [Internet]. Dec 2020 [cité le 02 fev 2021]. Disponible sur : <https://www.time-to-question.com/fr>.
104. Collectif. Tribune, Grèves pour le climat : « La mobilisation des jeunes ne témoigne pas d'une diversification sociale ». Le Monde. [Internet]. 18 avr 2019 [cité le 15 janv 2021]. Disponible sur : https://www.lemonde.fr/idees/article/2019/04/18/greves-pour-le-climat-la-mobilisation-des-jeunes-ne-temoigne-pas-d-une-diversification-sociale_5452130_3232.html.
105. Chaplin TM. Gender and Emotion Expression: A Developmental Contextual Perspective. Emotion Review. janv 2015;7(1):14 21.
106. Mukamurera J, Lacourse F, Couturier Y. Des avancées en analyse qualitative : pour une transparence et une systématisation des pratiques. Recherches Qualitatives. 2006 ;26(1):110-138.
107. Diana Liu, MediaLab de France Télévisions. Le changement climatique vu par les médias. Méta-Média. [Internet]. 24 juill 2020. [cité le 15 janv 2021]. Disponible sur : <https://www.meta-media.fr/2020/07/24/etude-le-changement-climatique-vu-par-les-medias.html>.
108. Clayton S, Karazsia BT. Development and validation of a measure of climate change anxiety. Journal of Environmental Psychology. juin 2020;69:101434.
109. Panu P. Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. Sustainability. 23 sept 2020;12(19):7836.
110. Pihkala P. Eco-Anxiety and Environmental Education. Sustainability. 4 déc 2020;12(23):10149.
111. Brulle R, Norgaard KM. Avoiding cultural trauma: climate change and social inertia, Environmental Politics. 2019. 24p. <https://doi.org/10.1080/09644016.2018.1562138>.
112. Norgaard KM. “We Don’t Really Want to Know”: Environmental Justice and Socially Organized Denial of Global Warming in Norway. Organization & Environment. sept 2006;19(3):347 70.
113. Hörnfeldt H. The End of the World: Apocalyptic Narratives in Children’s Fears. Ethnologia Scandinavica. 2018 ;48 : 153–170.

114. Clayton S. Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*. août 2020;74:102263.
115. Lorenzo S. Comment l'éco-anxiété touche et transforme les Français [Sondage Exclusif YouGov]. *LeHuffingtonPost* [Internet] 24 oct 2019 [cité le 15 janv 2021]. Disponible sur : https://www.huffingtonpost.fr/entry/colere-deprime-et-empathie-comment-leco-anxiete-nous-transforme-sondage-exclusif_fr_5daf06a4e4b0f34e3a7ca856.
116. Benhaïem A. Ces Français veulent moins d'enfants pour sauver la planète, Quand le réchauffement climatique et l'urgence écologique poussent à reconsidérer certains choix de vie. *Le Huffingtonpost*. [Internet]. 27 oct 2019 [cité le 02 fev 2021]. Disponible sur : https://www.huffingtonpost.fr/entry/ces-francais-veulent-moins-denfants-pour-sauver-la-planete_fr_5db024ade4b0422422ce706f.
117. Magal M. Faire moins d'enfants, le geste écolo ultime ! Le point [Internet] 18 sept 2019 [cité le 02 fev 2021]. Disponible sur : https://www.lepoint.fr/societe/faire-moins-d-enfants-le-geste-ecolo-ultime-18-09-2018-2252243_23.php.
118. Wynes S, Nicholas KA. The climate mitigation gap: education and government recommendations miss the most effective individual actions. *Environ Res Lett*. 1 juill 2017;12(7):074024.
119. Ojala M. Regulating worry, promoting hope: How do children, adolescents, and young adults cope with climate change? *International Journal of Environmental and Science Education*. Oct 2012;7(4):537-561.
120. Koschmieder A, Brice-Mansencal L, Hoibian S. Environnement : les jeunes ont de fortes inquiétudes mais leurs comportements restent consuméristes. *CREDOC, Consommation et modes de vie*. décembre 2019 ;308. 4p.
121. Alaux C. Processus de décision et comportements pro-environnementaux : l'impact des politiques publiques environnementales. *Revue française d'administration publique*. 2012;144(4):1093.
122. Collège National des Universitaires en Psychiatrie, Association pour l'enseignement de la sémiologie psychiatrique (France), Collège universitaire national des enseignants en addictologie (France). Les troubles psychiatriques à tous les âges. In: *Référentiel de psychiatrie et addictologie*. Presses Universitaires François Rabelais; 2014. p. 155 322. (L'officiel ECN).
123. Busfield J. Book reviews: The Loss of Sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder - by Horwitz, A.V. and Wakefield, J.C. *Sociology of Health & Illness*. 20 févr 2008;30(3):484 6.
124. Coverdale J, Balon R, Beresin EV, Brenner AM, Guerrero APS, Louie AK, et al. Climate Change: A Call to Action for the Psychiatric Profession. *Acad Psychiatry*. juin 2018;42(3):317 23.

125. Cunsolo A, Harper SL, Minor K, Hayes K, Williams KG, Howard C. Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change? *The Lancet Planetary Health*. juill 2020;4(7):e261 3.
126. Commissariat général au développement durable. Chiffres clés du climat. 2019. 80p.
127. The Keeling curve. [Internet]. 2021 [cité le 24 fev 2021]. Disponible sur : <https://keelingcurve.ucsd.edu/>.
128. Cohen J, Screen J, Furtado J et al. Recent Arctic amplification and extreme mid-latitude weather. *Nature Geosci*. 2014 ;7:627–637.
129. Météo France. Nouvelles simulations du climat : quel réchauffement en 2100 ? Météo France, Changement climatique, quel climat futur. [Internet] 2020 [cité le 15 avril 2020]. Disponible sur : <https://meteofrance.com/changement-climatique/quel-climat-futur/nouvelles-simulations-du-climat-quel-rechauffement-en-2100>.
130. Météo France. Bilan climatique de l'année 2019. Météo France. Météo France, Climat passé et futur, bilans climatiques, bilan 2019. [Internet]. 2019 [cité le 30 dec 2019]. Disponible sur : <http://www.meteofrance.fr/climat-passe-et-futur/bilans-climatiques/bilan-2019/bilan-climatique-de-l-annee-2019>
131. Météo France. Le climat. [Internet]. 2020 [cité le 05 oct 2020]. Météo France, Comprendre, Tout savoir sur la météo, le climat et Météo France. Disponible sur : <http://www.meteofrance.fr/climat-passe-et-futur/climathd>

**Vu, le Président du Jury,
Professeur Cedric RAT**

**Vu, le Directeur de Thèse,
Docteure Alice DESBIOLLES**

Vu, le Doyen de la Faculté,

NOM : GALAIS

PRENOM : Claire

Titre de Thèse : VIVRE AU TEMPS DES CHANGEMENTS ENVIRONNEMENTAUX GLOBAUX - Etude qualitative auprès de personnes sensibilisées à ces enjeux et résidant dans la région Nantaise

RESUME

Introduction : Les changements environnementaux, leurs causes et implications sur les sociétés humaines et la santé des populations sont de mieux en mieux documentés et médiatisés auprès du grand public. Des effets sur la santé mentale peuvent être observés, liés à l'exposition sociale ou médiatique à des images et informations de dégradations de l'environnement actuelles ou à venir, ou de souffrances humaines liées à ces dégradations. Bien que les concepts d'éco-anxiété et de solastalgie s'y réfèrent, leur caractérisation clinique est incomplète et le milieu médical ne s'est pas encore emparé des impacts psychologiques des enjeux environnementaux.

L'objectif de cette étude est d'analyser l'impact de la perception des changements environnementaux globaux sur la vie et la santé mentale des personnes sensibilisées à ces enjeux.

Méthode : Il s'agit d'une recherche qualitative réalisée entre janvier et octobre 2020 auprès de membres de mouvements écologistes nantais. Les données ont été recueillies par entretiens individuels semi-dirigés par participant.e.s. Ces entretiens ont été intégralement retranscrits et ont fait l'objet d'une analyse thématique de leurs contenus.

Résultats : 9 personnes ont été incluses dans l'étude et autant d'entretiens ont été réalisés. La prise de conscience des changements environnementaux et de leurs implications constitue un véritable cheminement pour les interviewé.e.s, au fort retentissement émotionnel. Anxiété, colère, culpabilité, tristesse, mais aussi sentiment de rejet et d'impuissance sont ressentis, face à la perception d'un ensemble de problématiques complexes, globales, intriquées, semblant incontrôlables, et sans solutions évidentes ou applicables à l'échelle individuelle. Trouver du sens dans cette nouvelle perception d'un monde qui semble s'effondrer passe par la remise en question de ses valeurs, trajectoire de vie et de ses choix. De multiples stratégies sont utilisées par les enquêté.e.s pour faire face à ces bouleversements inédits à l'échelle de l'humanité.

Conclusion : Notre étude montre les différentes facettes du vécu des changements environnementaux, nommé généralement éco-anxiété. L'utilisation de ce terme pose question, puisqu'il ne reflète pas la diversité, la richesse et l'intrication d'états émotionnels en constante évolution, vécus singulièrement par les participant.e.s. De plus, ce terme est problématique puisqu'il peut limiter notre perception de la dimension adaptative de cet état mental, qui n'est pas en soi une pathologie.

Nos résultats soulèvent de nombreuses pistes de réflexion, quant à l'identification de ce tableau en consultation, la caractérisation des éventuelles formes pathologiques, et les soutiens possibles de la part des soignant.e.s, en médecine générale ou ailleurs.

MOTS-CLES : Eco-anxiété, changement climatique, recherche qualitative

LAST NAME: GALAIS

FIRST NAME: Claire

Title : LIVING IN AN ERA OF GLOBAL ENVIRONMENTAL CHANGES – A qualitative study of environmentally conscious individuals living in the region of Nantes (France)

ABSTRACT

Introduction: Climate change, its causes, and impact on human societies and public health are increasingly well documented and mediatized for the general public. The social or media driven exposure to images and data of present and future damage to the environment and the ensuing human suffering has had observable effects on mental health. While terms such as eco-anxiety and solastalgia are currently used to describe these effects, their clinical characterisation is incomplete and medical professionals in France have yet to grasp the full psychological implications of environmental issues.

This study analyses how the perception of global environmental changes affects the life choices and mental health of environmentally conscious individuals.

Method: Within a framework of qualitative research, interviews with members of ecologist movements in Nantes (France) were conducted between January and October 2020. Data were obtained through a single, semi-directed interview per participant. These interviews were then entirely transcribed and thematically analysed.

Results: Nine people were ultimately included in the study; the awareness of environmental changes and their implications triggered a clear mental process with strong, emotional repercussions for each of the participants. Anxiety, anger, guilt, sadness, along with feelings of rejection and powerlessness were experienced when confronted with the perception of a set of issues that are simultaneously complex, global, intertwined, seemingly uncontrollable, and without any clear or applicable solutions at the individual level. Making sense of this new perception of a world that appears to be crumbling necessitates calling into question personal values, life paths and choices. Multiple strategies were used by the participants to deal with these upheavals, which are unprecedented at the scale of humanity.

Conclusion: Our study reveals that our participants, as they became more aware of climate change and its various, global impacts, all developed a range of symptoms, commonly grouped under the term "eco-anxiety". This term is problematic as it limits our understanding of a mental state that is not in and of itself a pathology. All participants in this study demonstrated adaptative strategies in the management of their emotional states and in response to the environmental threat. Furthermore, "eco-anxiety" erases the diverse, rich tangle of constantly evolving emotions of each, individual journey.

Our results clearly demonstrate a need for a clinical picture of eco-anxiety, characterizations of eventual forms of pathology, and the identification of possible care and solutions that general health practitioners - or others - could provide.

KEY WORDS : Eco-anxiety, climate change, qualitative research