

# L'ESSENTIEL SUR...

Les fiches pratiques  
de Promotion Santé  
Nouvelle-Aquitaine



# Les éco-émotions

Les reconnaître et les comprendre pour mieux vivre les changements climatiques

Les éco-émotions désignent l'ensemble des émotions et sentiments ressentis en réaction aux crises environnementales, telles que le changement climatique, la perte de biodiversité ou la pollution. Ces émotions peuvent inclure la surprise, la colère, la peur, la culpabilité, l'indignation, mais aussi la joie, la fierté, l'espoir et l'empathie.

Éducation Santé, <https://educationsante.be/eco-emotions-et-promotion-de-la-sante/>

Les  
25-34  
ans



sont les plus éco-anxieux



Habiter  
en grande  
agglomération

accroît l'éco-anxiété



Les  
femmes

sont plus éco-anxieuses  
que les hommes

Les BAC+3



sont les plus éco-anxieux

Source : Ademe, 2025-04

le 5 juin 2025  
Journée mondiale de  
l'environnement

Sous la bannière #CombattreLaPollutionPlastique, cette édition 2025 de la journée de l'environnement mettra en lumière des solutions concrètes, des engagements et un appel à l'action collective pour préserver nos écosystèmes et notre santé.

<https://www.worldenvironmentday.global/fr>

## Des données probantes

## Des outils



Éco-anxiété en France  
État des lieux, seuils de préoccupation clinique, variables...  
La librairie ADEME

### Eco-anxiété en France

ADEME, 2025. État des lieux, seuil de préoccupation clinique, variables déterminantes

<https://librairie.ademe.fr/societe-et-politiques-publiques/8137-eco-anxiete-en-france.html>

L'ADEME dresse un état des lieux de l'éco-anxiété en France. D'abord, 31,5 millions de Français ne seraient pas du tout éco-anxieux, peu ou très peu. Ensuite, 6,3 millions seraient moyennement éco-anxieux avec de premiers symptômes qu'il convient de ne pas laisser s'aggraver. Enfin, 2,1 millions seraient fortement éco-anxieux et 2,1 millions très fortement éco-anxieux, au point de devoir bénéficier d'un suivi psychologique, avec un risque pour 420.000 d'entre eux de basculer vers une psychopathologie tierce connue (dépression réactionnelle ou trouble anxieux). Aucune catégorie sociodémographique n'est épargnée par l'éco-anxiété, mais à des degrés différents.

### Comité 21, Sommes-nous cognitivement équipés pour faire face aux changements climatiques ?

Les Minutes adaptation, 8 p, 2021

<https://www.comite21.org/docs/minute-adaptation-avril2021-sommes-nous-cognitivement-equipés-pour-faire-face-aux-cc.pdf>

Sommes-nous capables d'accélérer le processus de réorganisation de nos sociétés face aux problèmes climatiques ? Imaginer un futur inquiétant conduirait à une pétrification. Les sentiments d'impuissance et de peur rendraient impossible le basculement dans l'action. À l'inverse, reformuler les messages afin d'évoquer les possibilités pour améliorer notre situation, et mettre en valeur les progrès plutôt que les déclin, pourraient convaincre les individus de passer à l'action.

### [Vidéo] L'éco-anxiété : Décryptages et solutions

Décod'Actu, Lumni, 2022, 3 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=ARGdIANoddQ>

Cette vidéo animée explique aux adolescents ce qu'est l'éco-anxiété. Elle donne des pistes pour agir face à cette menace pour la santé mentale des jeunes. Selon une étude australienne citée, l'anxiété aurait tendance à désengager, alors que la colère pousserait à l'action collective.

### [Vidéo] Les émotions du changement climatique

Billes de sciences #58 : Simon Klein, 2023, 13 min.

[https://fondation-lamap.org/ressource-multimedia/les-emotions-du-changement-climatique-billes-de-sciences?utm\\_source=brevos&utm\\_campaign=Lettre%20dactualites%20documentaires%20276&utm\\_medium=email](https://fondation-lamap.org/ressource-multimedia/les-emotions-du-changement-climatique-billes-de-sciences?utm_source=brevos&utm_campaign=Lettre%20dactualites%20documentaires%20276&utm_medium=email)

Cette vidéo, à destination des enseignants et encadrants, propose une série d'activités pour travailler autour des émotions liées au changement climatique, à partir de 8 ans. Un éclairage scientifique est apporté pour traiter de la question des émotions liées au changement climatique.



## Des données probantes



### Comment faire face à l'éco-anxiété : 11 stratégies d'adaptation en contexte éducatif

Revue Education relative à l'environnement, Vol. 17, 2022  
<https://journals.openedition.org/ere/8267>

11 stratégies d'adaptation sont présentées selon 3 axes prioritaires : les émotions (réguler les émotions difficiles), les problèmes (leur résolution, la constatation des répercussions immédiates, même à petite échelle), la signification (trouver du sens à la crise climatique, visualiser un idéal à atteindre). Dans un tableau, les 11 stratégies sont illustrées d'exemples de mises en application concrètes.



### Et si on vous prescrivait une bonne dose de nature ?

Inserm Magazine n°64, p. 14, 2025,  
<https://www.inserm.fr/magazine/inserm-magazine-n64/>

Une recherche action coordonnée par le Dr Julie Haesebaert étudie les modalités de recommandations pour la "prescription de nature". Cette recherche se base sur un corpus croissant d'études scientifiques confirmant que le contact avec la nature est bénéfique pour la santé.



### Face au réchauffement climatique, passer de l'éco-anxiété à l'éco-colère

The Conversation, 2022  
<https://theconversation.com/face-au-rechauffement-climatique-passer-de-leco-anxiete-a-leco-colere-184670>

Dans cet article, la colère est présentée comme potentiel moteur d'un changement de comportement favorable au climat. Contrairement à la peur qui paralyse, la colère susciterait l'espoir et le passage à l'action collective.

Face au réchauffement climatique, passer de l'éco-anxiété à l'éco-colère  
 La recherche identifie de plus en plus le moteur émotionnel comme une clé de l'engagement face à la crise...  
 The Conversation



### Faire le lien entre santé mentale & environnement en promotion de la santé

Emergence et IREPS Auvergne-Rhône-Alpes, 2023  
[https://www.promotion-sante-ara.org/app/uploads/2024/09/bjpp\\_sante\\_envir\\_ecran\\_pages.pdf](https://www.promotion-sante-ara.org/app/uploads/2024/09/bjpp_sante_envir_ecran_pages.pdf)

Ce document expose des pratiques prometteuses et des leviers d'efficacité des actions (issus de la démarche BIPP). Pour agir dans une démarche de promotion de la santé, il importe de :  
 1) repolitiser le lien entre santé mentale et protection de l'environnement, 2) réduire les inégalités sociales face aux dérèglements environnementaux et 3) développer des actions prioritairement collectives et pas uniquement individuelles.

## Des outils



### Livret pédagogique "Comment la nature nous fait du bien"

Promotion Santé Bretagne et le REEB, 2025  
<https://promotion-sante-bretagne.org/publications/livret-pedagogique-comment-la-nature-nous-fait-du-bien/>

Ce livret s'appuie sur des actions concrètes réalisées dans des établissements scolaires bretons, basées sur la recherche scientifique et ayant été évaluées. Le livret contient 24 fiches d'activités, certaines ont un QR code renvoyant vers des vidéos dans lesquelles enseignants, élèves et éducateurs partagent leurs expériences.



### Cartes défis sensoriels

FRENE, 2020  
<https://frene.org/biodiversite/fiche-ressource-cartes-defis-sensoriels-26-05-2020-html/>

Un jeu de cartes avec des défis sensoriels pouvant être réalisés chez soi ou en extérieur, adaptés aux différentes météo, seul ou à plusieurs et avec peu de matériel. Le but de ce jeu est de se connecter à son environnement, qu'il soit urbain ou rural, grâce à nos cinq sens.



### Une boussole pour vous guider dans la transition socioécologique

La boussole de la transition, 100°, 2024  
<https://centdegres.ca/ressources/une-boussole-pour-vous-guider-dans-la-transition-socioecologique>

Un outil participatif pour orienter les réflexions liées à la transition écologique.



### Outil CAPSule Santé : Santé environnement

FRAPS Centre-Val de Loire  
<https://frapscentre.org/outil-capsule/#1605016275419-b3ce8180-31c1>

Cet outil propose de nombreuses animations sur les thèmes de la santé-environnement et de la transition écologique.



### Découvrez tous les Essentiels Sur ICI

Pour tout renseignement sur votre centre de ressources, vous pouvez nous contacter sur [promotion-sante-na.org](https://promotion-sante-na.org)

