



Part of HealthHero

Communiqué de presse, septembre 2022

LES ECO-EMOTIONS

Face aux problématiques environnementales, 72% des Français déclarent ressentir de la responsabilité et 67% de la peur face à l'avenir

Cet été, la France a été touchée de plein fouet par des phénomènes climatiques extrêmes amenés à se reproduire de plus en plus régulièrement. Des dérèglements aux conséquences environnementales dramatiques, qui ont également un impact fort sur la santé mentale des Français. Si le concept d'éco-anxiété fait l'objet d'une reconnaissance publique depuis quelques années, les émotions ressenties face aux problématiques environnementales sont beaucoup plus larges : colère, tristesse, responsabilité... On parle alors d'« éco-émotions ».

Qare, spécialiste de la téléconsultation en France et pionnier de la e-santé mentale avec la plus grande communauté de psychiatres en ligne, a cherché à comprendre les éco-émotions ressenties par les Français et leurs impacts sur la santé mentale*, à l'approche du mois de la santé mentale en octobre.

« ECO-EMOTIONS » (M. Panu Pikhala, chercheur finlandais) « ensemble des émotions, sentiments, affects que génèrent les problématiques écologiques ».

* Sondage IFOP pour Qare réalisé sur un échantillon de 2100 personnes représentatives de la population française, âgée de 15 ans et plus. Echantillon constitué selon la méthode des quotas (sexe, âge, CSP, catégorie d'agglomération, région de résidence). Du 27 au 29 juillet et du 10 au 12 août 2022.

Face aux problématiques environnementales, femmes et jeunes générations expriment davantage d'émotions négatives que le reste de la population

Parmi les éco-émotions les plus exprimées par la population, et particulièrement les femmes : **la responsabilité** (74% des femmes concernées, soit +5 points vs hommes), **la peur de l'avenir** (73% concernées soit +13 points vs hommes), **la motivation** (70% concernées soit +5 points vs hommes), **la combativité** (66% concernées soit +5 points vs hommes) et **la colère** (61% concernées soit +6 points vs hommes).

L'ANALYSE DE L'EXPERTE : Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie, spécialisée sur les éco-émotions et membre fondatrice de l'association RAFUE¹

Les femmes ont des comportements plus orientés vers l'action que les hommes : elles ressentent davantage de responsabilité – surtout les mères de famille, qui n'agissent pas pour elles, mais pour leurs enfants – mais aussi de culpabilité. Face à l'ampleur de la tâche, elles se sentent investies d'une mission et peuvent basculer dans cette émotion car elles ont l'impression de ne jamais en faire assez.

Le profil des personnes qui ressentent ces éco-émotions (responsabilité, peur, motivation, combativité, colère) est relativement **similaire aux « éco-anxieux »** : ce sont majoritairement **les femmes** (plus de la moitié des femmes se dit concernée par l'éco-anxiété, et même 55% chez les femmes de moins de 35 ans), **les jeunes** (53% des -35 ans, dont 17% tout à fait concernés), les **citadins**

¹ Réseau des professionnels de l'accompagnement face à l'urgence écologique

(49%), les **cadres et professions intermédiaires** (54%) et les **parents** (51%, et même 61% chez les mères de famille).

L'ANALYSE DE L'EXPERTE : Laelia Benoit, pédopsychiatre et sociologue :

Ces différences de genre s'expliquent en partie par le conditionnement social : les femmes sont davantage incitées, dès le plus jeune âge, à exprimer leurs émotions, à se soucier d'autrui, à être empathiques et même à faire passer les besoins des autres avant les leurs. C'est ce que l'on appelle le *care*². Il n'est donc pas surprenant qu'elles se sentent plus concernées par les problématiques environnementales, plus responsables : elles sont davantage incitées à renoncer à leur confort au profit de l'harmonie collective, y compris lorsqu'il s'agit de s'occuper du vivant et de l'environnement.

Une autre raison à cette différence peut se trouver dans le fait que les minorités (au sens sociologique : un groupe ayant moins de « pouvoir » qu'un autre) sont plus inquiètes du changement climatique, car directement conscientes qu'elles seront perdantes dans toutes les crises. Cette notion de minorité peut expliquer également la différence entre génération.

Vie sociale, vie personnelle, vie professionnelle et santé mentale : 1 Français sur 5 subit des conséquences de l'anxiété climatique au quotidien

34% des Français considèrent que leurs éco-émotions impactent leur santé mentale au quotidien, dont **11% considérablement** (particulièrement chez les jeunes femmes : 15% des moins de 35 ans et même 20% des 25-34 ans disent que les éco-émotions impactent considérablement leur santé mentale).

Pour plus d'un Français sur 5, les problématiques environnementales provoquent aussi des remises en question dans différentes dimensions de leur vie : vie privée (désir d'enfants, troubles du sommeil, troubles alimentaires), vie sociale (impact sur la vie sociale, frein de la capacité à agir) et vie professionnelle (perte de sens, de motivation).

La **vraie différence concerne les jeunes générations**, pour qui les conséquences sont plus fortes sur toutes ces dimensions. En particulier, les **moins de 35 ans sont presque deux fois plus nombreux que la population générale à déclarer que la crise climatique impacte leur désir d'enfant** (42% des moins de 35 ans vs 22% de la population générale).

L'ANALYSE DE L'EXPERTE : Laelia Benoit, pédopsychiatre et sociologue :

Si l'on regarde les différences générationnelles, plusieurs raisons peuvent expliquer la baisse du désir d'enfant.

Premièrement, l'inquiétude pour le sort des générations futures, qui pousse de nombreux jeunes adultes à refuser de donner naissance à un enfant dont l'avenir est assombri par la crise climatique. Ici, ce qui bloque le désir d'enfant c'est l'empathie pour l'enfant à naître³.

Deuxièmement, la prise de conscience que la surpopulation mondiale aggrave la crise climatique. Ici, ce qui bloque le désir d'enfant c'est le sens de la responsabilité, lorsqu'on a la chance de pouvoir choisir ou non de se reproduire.

² Molinier, P., Laugier, S., & Paperman, P. (2009). *Qu'est-ce que le "care"?: souci des autres, sensibilité, responsabilité* (p. 166). Paris: Payot & Rivages.

³ Benoit, L., Thomas, I., & Martin, A. (2022). *Ecological awareness, anxiety, and actions among youth and their parents—a qualitative study of newspaper narratives*. *Child and adolescent mental health*, 27(1), 47–58.

Enfin, le troisième facteur est l'évolution de nos sociétés occidentales où l'absence de désir d'enfant⁴ et le regret parental⁵ sont des sujets de moins en moins tabous, en particulier chez les jeunes adultes.

60% des Français ont recours à des actions spécifiques pour gérer leurs éco-émotions

Les femmes vont avoir davantage tendance à verbaliser leurs éco-émotions et à se confier : 36% ont parlé de leurs éco-émotions à un proche (vs 26% des hommes), et 7% sont allées consulter un spécialiste de la santé mentale (vs 5% des hommes). Elles se tournent également vers des pratiques alternatives (sophrologie, méditation) : 12% y ont eu recours (+6 points vs hommes).

Les jeunes générations vont trouver, quant à elles, un moyen de se libérer en échangeant entre pairs et en engageant des actions militantes : 40% des moins de 35 ans se sont confiés à un proche, 15% ont évoqué le sujet sur les réseaux sociaux, et 10% se sont engagés dans des actions militantes.

L'ANALYSE DE L'EXPERTE : Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie, spécialisée sur les éco-émotions et membre fondatrice de l'association RAFUE

Les stratégies pour faire face à ces éco-émotions vont différer en fonction du genre. Les hommes par exemple peuvent trouver un sentiment d'apaisement temporaire mais illusoire dans la consommation d'un produit ou la pratique du sport à outrance. Les femmes verbalisent davantage leurs émotions, socialement plus acceptées.

Il est important de rappeler cependant que les éco-émotions sont des réactions automatiques adaptatives déclenchées par des stimuli extérieurs, par des situations ou par la manière dont nous allons interpréter la réalité. Elles ne sont pas toujours pathologiques bien que parfois désagréables à ressentir. Il est sain d'être inquiet, en colère, anxieux par rapport à l'état de la planète.

Parler ou non de ses éco-émotions à un professionnel de santé : identifier le bon moment et le bon outil

1/3 des Français qui ne consultent pas en ressentent le besoin

Le Dr Fanny Jacq, psychiatre et directrice santé mentale de Qare analyse : « Il est normal en 2022 d'avoir des préoccupations environnementales. Il ne faut pas trop surmédicaliser les symptômes des éco-émotions, tant qu'ils restent modérés et qu'ils poussent à agir. En revanche, si les symptômes sont invalidants et qu'ils provoquent des troubles (sommeil, alimentation), alors il est important de consulter ou téléconsulter un professionnel de santé pour prévenir l'apparition de troubles anxieux ou dépressifs plus graves. . »

Parmi les Français qui ont consulté un professionnel de la santé mentale pour parler de leurs éco-émotions, 38% l'ont fait au cours d'une consultation ponctuelle et 51% à travers un suivi thérapeutique plus complet.

Chez ceux qui ne consultent pas, près d'un tiers disent pourtant en ressentir le besoin, un chiffre qui monte même à 45% chez les femmes de moins de 35 ans. Parmi les freins identifiés : le manque d'argent, le tabou du sujet et les délais d'attente trop longs.

⁴ Donath, O., Berkovitch, N., & Segal-Engelchin, D. (2022). "I Kind of Want to Want": Women Who Are Undecided About Becoming Mothers. *Frontiers in Psychology*, 13, 848384-848384.

⁵ Donath, O. (2015). Regretting motherhood: A sociopolitical analysis. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 40(2), 343-367

Les outils numériques : un levier pour faciliter l'accès aux soins et lever l'inhibition autour des éco-émotions

« Les personnes les plus concernées par les éco-émotions négatives sont principalement les jeunes générations, entre 15 et 34 ans. Une partie de la population qui est particulièrement coutumière et utilisatrice des outils numérique de e-santé. Pour preuve, chez Qare, la moitié des patients en psychiatrie ont entre 21 et 33 ans. » analyse le Dr Fanny Jacq.

Les outils numériques, parce qu'ils apportent un sentiment d'anonymat, un échange rapide (près de la moitié des téléconsultations de santé mentale sont réalisées en moins de 24H), qu'ils permettent de faire le premier pas, peuvent être l'une des solutions pour libérer la parole et faciliter l'accès aux soins des Français qui éprouveraient le besoin de consulter sur ces sujets d'éco-émotions.

Petits conseils pour mieux vivre avec ses éco-émotions

LES CONSEILS DES TROIS EXPERTES

1. **La verbalisation** : s'autoriser à ressentir et verbaliser ses éco-émotions auprès de ses proches pour poser des « mots sur les maux » et se libérer d'une charge émotionnelle trop grande.
2. **L'ancrage dans le présent** : pour déjouer la forme d'anticipation anxieuse présente dans les éco-émotions, à travers des actions simples comme marcher, faire du sport, méditer dans la nature. Ce qui permet de se sentir davantage dans son « corps » que dans sa tête.
3. **L'action collective ou individuelle** : s'engager dans une action militante, seul ou à plusieurs, contribue à diminuer l'anxiété. Il ne faut être ni dans le renoncement, ni dans le passage à l'acte irréfléchi, mais dans l'adaptabilité.
4. **La déconnexion médiatique temporaire** : limiter sa consommation de médias, désactiver temporairement les notifications les jours où l'on se sent particulièrement stressé, limiter son usage des médias sociaux... permet d'épargner les éco-anxieux, déjà très sensibilisés aux questions environnementales.
5. **La consultation (ou téléconsultation) psy** : pour ceux qui sont dans la spirale des éco-émotions négatives, consulter un professionnel de santé mentale peut diminuer l'anxiété ou la détresse. Le psy pourra établir un diagnostic et diriger le cas échéant vers une thérapie.

À propos de Qare

Qare est le pionnier de la téléconsultation pour tous en France. Sa solution de qualité est accessible par tous les patients, pour tous les professionnels de santé, sur l'ensemble du territoire, 7j/7 de 6h à 00H. Qare regroupe plus de 50 spécialités médicales pour faciliter l'accès aux soins des Français et leur permettre d'être en bonne santé, physique comme mentale. Pour les praticiens, la solution Qare leur permet de suivre leur patientèle à distance de manière sécurisée et de bénéficier d'une offre de formation initiale et continue. 95 % des utilisateurs, patients et professionnels recommandent Qare pour la qualité du service. Qare développe également une application gratuite de thérapie digitale, Mon Sherpa, déjà téléchargée plus de 250 000 fois et nommée dans le top 3 des applications de « développement personnel » selon le classement Google Play. Qare a rejoint en avril 2021 le groupe européen de e-santé HealthHero. Pour plus d'informations : <https://www.qare.fr/>

Contacts presse

Laurie Thevenet – laurie.thevenet@healthhero.com / 06 36 50 30 40

Ciham Slimane – c.slimane@kingcom.fr / 06 03 70 78 69