



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### ÉCO-ANXIÉTÉ : QUELLES MENACES SUR LA SANTÉ MENTALE DES FRANÇAIS ?

Le 15/04/2025

L'Observatoire de l'Eco-anxiété (ci-après OBSECA), porté par Econoïa, en partenariat avec l'ADEME et avec le soutien d'E5t, publie ce jour la première étude sur l'impact de l'éco-anxiété sur la santé mentale des Français, donnant à voir les catégories les plus exposées. Cette étude est la première en France à diagnostiquer les symptômes d'éco-anxiété menaçant la santé mentale, grâce à un outil de mesure construit scientifiquement, réalisée auprès d'un échantillon représentatif de 998 Français âgés de 15 à 64 ans, du 26 août au 4 septembre 2024, en recourant à la méthode par quota. L'étude dresse enfin des pistes pour prendre en charge l'éco-anxiété.

« Cette étude - qui vise à objectiver la question de l'éco-anxiété en France - confirme l'importance de proposer des outils pour passer à l'action au service de la transition et lutter contre ce phénomène. » – Valérie MARTIN – ADEME

« S'engager avec sincérité dans la transition environnementale est doublement vertueux pour prendre soin de la santé mentale des Français éco-anxieux tout en préparant notre résilience » – Sylvie CHAMBERLIN, ECONOÏA

« Parce qu'elle menace la santé mentale de plus de 2 millions de Français, l'éco-anxiété est un enjeu de santé publique qu'il convient de prendre en charge pour en faire une force positive d'adaptation aux situations environnementales à venir. » – Pierre-Éric SUTTER, ECONOÏA

#### La crise environnementale impacte la santé mentale de plus en plus de Français

L'étude mesure le niveau d'inquiétude des Français quant à la crise environnementale et ses différentes conséquences sur la santé mentale. Cette mesure concerne l'éco-anxiété définie comme « détresse mentale face aux enjeux environnementaux », à ne confondre ni avec la prise de conscience des enjeux environnementaux, c'est-à-dire « l'éco-lucidité », ni avec l'engagement dans la transition, c'est-à-dire « l'éco-engagement ».

Même si 75% de la population française n'est pas ou très peu ou peu éco-anxieuse, **15% des Français, moyennement éco-anxieux, commencent à ressentir des symptômes qu'il convient de ne pas laisser s'aggraver.** Les formes les plus aiguës d'éco-anxiété se manifestent par des ruminations permanentes quant à la crise environnementale et à ses conséquences existentielles, des symptômes affectifs intenses, tels que l'inquiétude, la peur et l'anxiété, le sentiment de ne pas en faire suffisamment pour la planète et pour les cas les plus extrêmes un isolement social, une difficulté à dormir et à vivre sereinement.

Si l'éco-anxiété n'est pas en soi une maladie, elle peut rendre malade : **5% des Français sont fortement éco-anxieux tandis que 5% des Français, soit environ 2,1 millions, sont très fortement éco-anxieux au point de devoir bénéficier d'un suivi psychologique.** Avec pour 1% d'entre eux, soit environ 420 000 Français, un risque sévère de basculer vers une psychopathologie (dépression réactionnelle ou trouble anxieux).

**L'éco-anxiété touche toutes les catégories sociodémographiques, personne n'étant épargnée par l'éco-anxiété,** ce qui bouleverse certaines idées reçues :

- **Les 25-34 sont les plus éco-anxieux,** devant les 15-24 ans et les 50-64 ans, et les retraités sont la CSP la moins éco-anxieuse ;
- **L'éco-anxiété touche un peu plus les femmes,** avec une moyenne de 10,67/39, que les hommes, dont la moyenne atteint 9,12/39 ;
- **Les Bac+3 sont les plus éco-anxieux** et les sans diplômes le moins ;
- **Habiter en grande agglomération et en région parisienne accroît l'éco-anxiété.**

### Vers un enjeu de santé publique

Cette étude identifie des pistes pour prendre en charge l'éco-anxiété, aux niveaux individuel, collectif et sociétal. L'enjeu est clé : accompagner les éco-anxieux à **dépasser la charge émotionnelle** liée à leurs inquiétudes environnementales, pour ensuite **passer à l'éco-action, notamment au service de la transition environnementale et transformer l'énergie négative de l'éco-anxiété en une énergie positive de résilience.** Les éco-anxieux sont en effet « *éco-clairvoyants* », conscients des risques futurs mais aussi des actions à mener pour devenir plus résilients, face aux crises environnementales à venir.

Les résultats de l'étude sont présentés ce jour et téléchargeables sur notre site. Des articles de vulgarisation seront progressivement diffusés sur les réseaux sociaux et un article de recherche, à destination de revues à comité de lecture scientifique, viendra présenter la validation scientifique du questionnaire.

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

### À propos des auteurs du rapport

Pierre-Eric SUTTER, psychologue-psychothérapeute et préventeur en santé mentale au travail, est co-fondateur d'ECONOIA, de l'OBVECO et de la Maison des éco-anxieux ; il est enseignant-chercheur au Conservatoire des arts et métiers (CNAM) et à l'Université Catholique de l'Ouest (UCO), formateur au CNFPT et à la Green Management School (GMS), il est également conférencier et auteur. Expert reconnu de l'éco-anxiété en France, il a été auditionné par le Sénat (2024) et le Conseil économique, social et environnemental (2022) ; il participe régulièrement à des conférences dont celle de clôture du Grand défi écologique de l'ADEME (Le Havre, 2024). Il est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages dont « Bien vivre son éco-anxiété » (Gereso, juin 2023), « L'entreprise existentielle - Le Vivant, au cœur de la stratégie » (mars 2022, Gereso), « N'ayez pas peur du collapse » (2020, DDB), « Encourager le bien-être au travail » (Gereso, 4<sup>e</sup> édition, juin 2023).

Sylvie CHAMBERLIN est diplômée d'HEC, co-fondatrice d'ECONOIA, de l'OBVECO et de la Maison des éco-anxieux, *executive* coach et conseil de dirigeants, spécialiste de l'accompagnement stratégique et humain des organisations dans la transition. Conférencière et co-auteure de « Bien-vivre son éco-anxiété » (Gereso, juin 2023) et « L'Entreprise existentielle - Le Vivant au cœur de la stratégie » (mars 2022, Gereso), elle a enseigné pendant plus de 15 ans au MBA d'HEC, au CFFOP Université Panthéon Assas et plus récemment à l'École des Psychologues Praticiens et à la Green Management School.

Léonie MESSMER est docteur en Psychologie ; elle est chercheuse au Laboratoire de Psychologie et Ergonomie Appliquée (LaPEA), Université Gustave Eiffel.

Contact : pesutter@econoia.fr 06 08 07 58 03, schamberlin@econoia.fr 06 10 48 13 88

# ADEME

Tél : 01 58 47 81 28  
Mél : [ademepresse@havas.com](mailto:ademepresse@havas.com)  
Service de Presse

155 bis, Avenue Pierre Brossolette  
92541 Montrouge Cedex



## L'ADEME EN BREF

À l'ADEME - l'Agence de la transition écologique -, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le dérèglement climatique et la dégradation des ressources. Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse. Dans tous les domaines - énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... - nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions. À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un Établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle du ministère en charge de l'environnement, du ministère en charge de l'énergie et du ministère en charge de la recherche. [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

## À propos de L'OBSECA

L'OBSECA, fondé en 2022 par Pierre-Eric SUTTER et Sylvie CHAMBERLIN, porté par ECONOÏA, spécialiste de l'accompagnement de l'humain dans la transition ([www.econoia.fr](http://www.econoia.fr)), est une initiative privée combinant les compétences de chercheurs et praticiens en psychologie, avec l'objectif de cerner les phénomènes psychosociaux en lien avec les enjeux environnementaux. Pour l'édition 2025, l'OBSECA s'est entouré des compétences de deux professeurs-chercheurs en université réputés :

- Charles MARTIN-KRUMM, professeur et expert international en psychologie positive, président de la branche française de l'International Positive Psychology Association (IPPA) ;
- Fabien FENOUILLET, professeur de psychologie cognitive, expert en psychométrie, spécialisé dans les théories de la motivation, membre de l'IPPA.