

Recherche UCLouvain

1 Belge sur 10 souffre d'éco-anxiété sévère

EN BREF :

- Des scientifiques de l'UCLouvain ont mené une importante **étude** dans **8 pays** d'Europe et d'Afrique sur l'**éco-anxiété**, soit l'**impact des changements climatiques** sur notre **bien-être psychologique**
- **Résultats ? 1 personne sur 10 est fortement impactée** psychologiquement par l'urgence climatique, via des **troubles du sommeil**, de la **dépression** ou des pleurs
- **Conclusion ? L'éco-anxiété entrave le bien-être** d'une proportion **importante** de la population. Et lorsqu'elle est **trop intense**, elle **coupe toutes capacités d'action**

CONTACT(S) PRESSE : **Alexandre Heeren**, professeur à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain, chercheur qualifié FNRS, directeur du stress and anxiety research lab de l'UCLouvain : **0493 74 24 46**

Les changements climatiques ont un impact sur notre bien-être psychologique, cela a déjà été démontré dans de nombreuses recherches. Exemple ? Des inondations, feux de forêt ou ouragans peuvent susciter des stress post-traumatiques, dépressions ou addictions chez les personnes touchées par ces phénomènes climatiques extrêmes. De même, l'impact de la sécheresse sur la santé mentale a déjà été prouvé, notamment chez les agriculteur-trices.

Ces stress ressentis face aux changements climatiques ont un nom : l'**éco-anxiété**. Soit l'**appréhension** et les **inquiétudes quant à l'étendue potentielle des impacts du changement climatique** et à l'incertitude de leur nature spécifique, de leur calendrier et de leur localisation précise. Cette éco-anxiété s'observe même chez les **personnes** qui n'ont **pas personnellement fait l'expérience d'un impact** plus direct du changement climatique.

Des scientifiques UCLouvain (Alexandre Heeren, épaulé par Camille Mouguima Daouda et Alba Contreras) ont **lancé une vaste étude sur le sujet**, histoire de mieux comprendre ce phénomène nouveau, encore peu étudié. **L'objectif ? Déterminer l'ampleur de l'éco-anxiété au sein de la population**, ainsi que les mécanismes psychologiques associés. Et l'impact de ce stress sur la capacité de la population à agir et à s'adapter face aux changements climatiques.

Dans cette première phase de l'étude, **2 080 participant·es** francophones, issu·es de **huit pays d'Europe** (dont la Belgique) **et d'Afrique** ont répondu à une enquête en ligne. Parmi les résultats clés, les scientifiques UCLouvain pointent :

- Environ **12%** des répondant·es font l'**expérience fréquente d'éco-anxiété**, avec des troubles tels que des **inquiétudes**, des **pleurs**, des **difficultés de sommeil** ;
- **Les femmes** et les personnes les plus jeunes (**- de 40 ans**) sont **davantage impacté·es par l'éco-anxiété** ;
- Aucun lien avec le niveau d'éducation n'a été observé ;
- **Aucune différence** n'a été observée entre les pays d'**Europe** et d'**Afrique** ;
- L'éco-anxiété génère d'un côté des peurs mais peut, de l'autre, être **associée positivement à la mise en place de comportements éco-responsables** ;
- Une **réaction positive** à l'éco-anxiété se remarque **davantage chez les personnes présentant des niveaux de stress plus faibles**. A contrario, cette association est significativement **plus faible chez les personnes rapportant des niveaux élevés d'éco-anxiété**. Donc, lorsque l'éco-anxiété est trop intense, elle coupe toutes capacités d'action.

Bien que ces différentes observations doivent être confirmés par des recherches ultérieures, **l'étude UCLouvain démontre que l'éco-anxiété entrave le bien être d'une proportion importante de personnes** et qu'elle constitue une **menace pour l'adaptation comportementale au changement climatique**.