

Mieux se connaître pour mieux s'engager : renforcer ma posture face à l'éco-anxiété



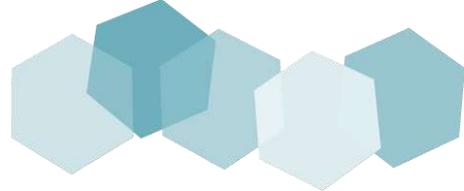
Agnès Baty – Cheffe du département Innovation
EAFC et Coach professionnelle certifiée

Nathalie Pellisson – Ingénieure Innovation,
Enseignante Economie-gestion, et Coach
professionnelle certifiée

Vendredi 7 juin 2024

Université Lyon 2
Campus Berges du Rhône





Programme

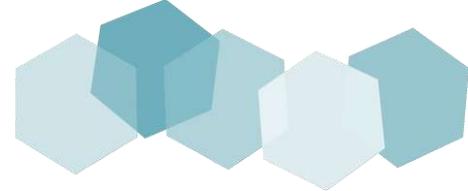
1. Vous avez dit Eco Anxiété?
2. Et moi suis-je Eco Anxieux?
3. Et si je m'engageais?

Eco-anxiété ?

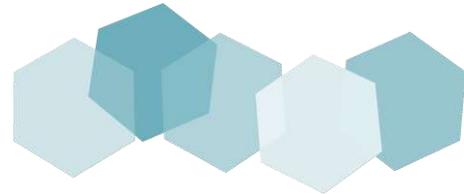


Les capitalistes anonymes

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/un-monde-nouveau/un-monde-nouveau-du-jeudi-15-fevrier-2024-6131414>



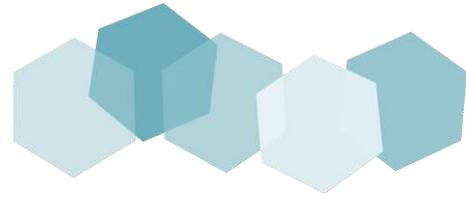
VOUS AVEZ DIT ECO ANXIETE ?



Vous avez-dit éco anxiété ?

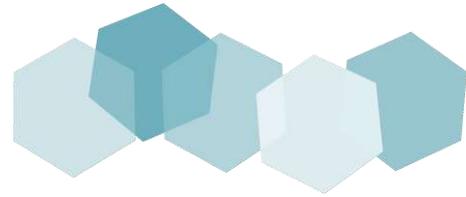
Réflexions suite au podcast – retour expériences:





Vous avez-dit éco anxiété ?

- La notion d'éco anxiété a émergé pour la première fois dans les années 90 avec la journaliste **Lisa Leff** au sujet de l'inquiétude face à la pollution dans la baie de Chesapeake aux Etats Unis,
- Le concept d'éco anxiété, a été créé par **Véronique Lepaige**, médecin chercheur en santé mentale belgo canadienne : "mal-être identitaire dans un contexte de bouleversements environnementaux,"
- Anxiété associée aux perceptions du changement climatique, même chez les personnes qui n'ont pas personnellement subis d'impacts directs pour la chercheuse **Susan Clayton**,
- Appréhension et stress liés aux menaces anticipées sur les écosystèmes pour la géographe canadienne **Ashlee Cunsolo**.



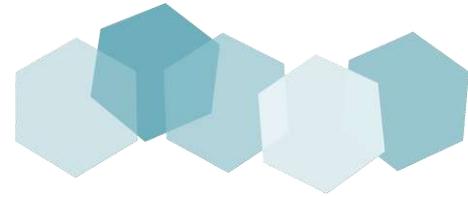
Vous avez-dit éco anxiété ?

De quoi parle t-on?

Pas de consensus sur la définition

- Questionnements en lien avec les dommages environnementaux présents et à venir
- Fortes émotions face à la dégradation de l'état de la planète
- L'éco anxiété n'est pas une pathologie
- Regard lucide et conscient sur le monde
- La cause est collective
- Approche prospective

- **Quelle différence avec la Solastalgie?**



Vous avez-dit éco anxiété ?

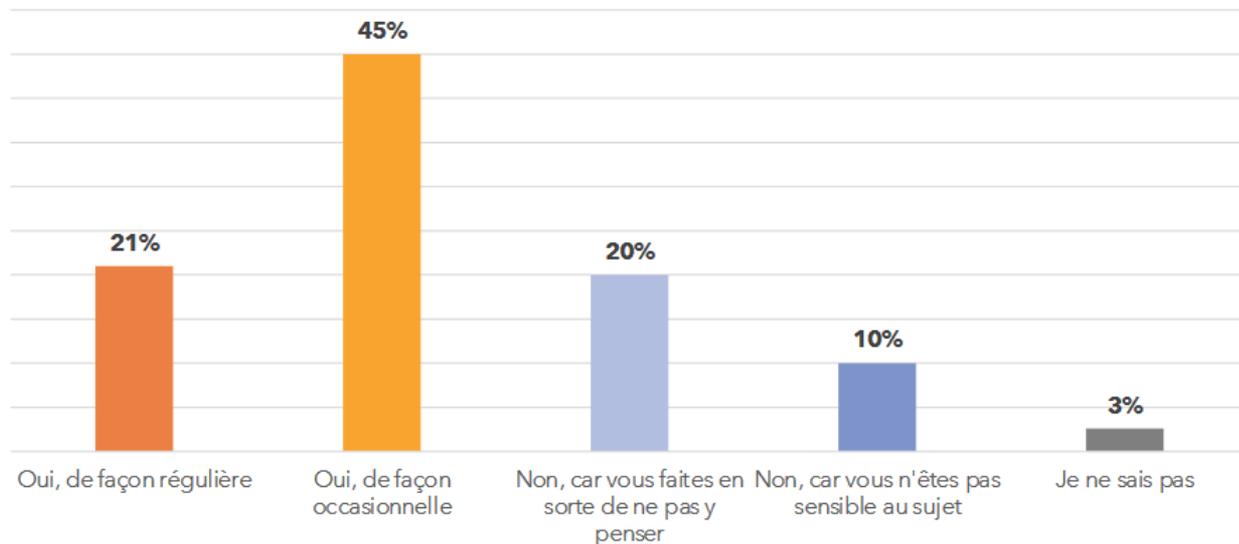
Solastalgie

*« Solastalgie » est un terme inventé par le philosophe australien Glenn Albrecht : il désigne un sentiment de détresse et d'angoisse ressenti par certains individus face aux transformations (négatives) subies par l'environnement.

Ressenti retrospectif, manifestation vécue.

1. Deux Français sur trois ressentent une forme d'anxiété climatique

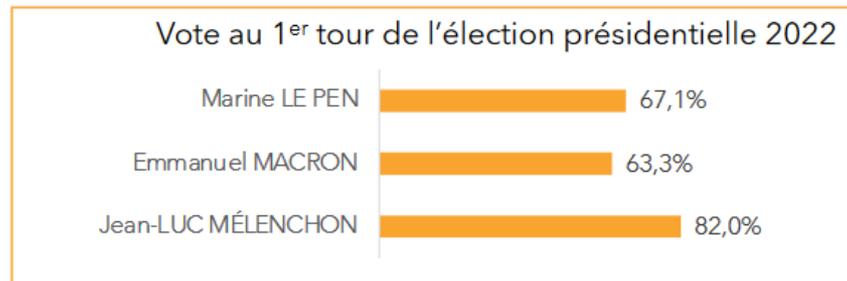
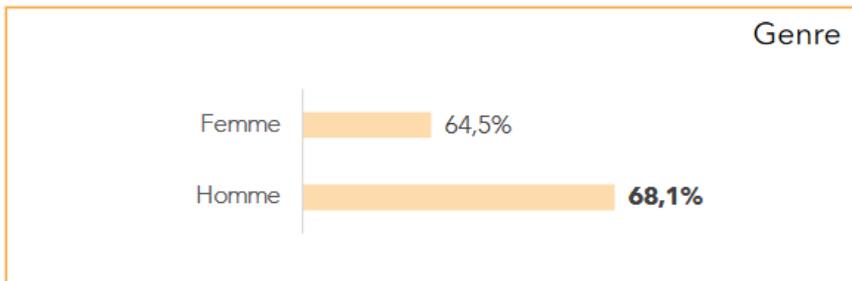
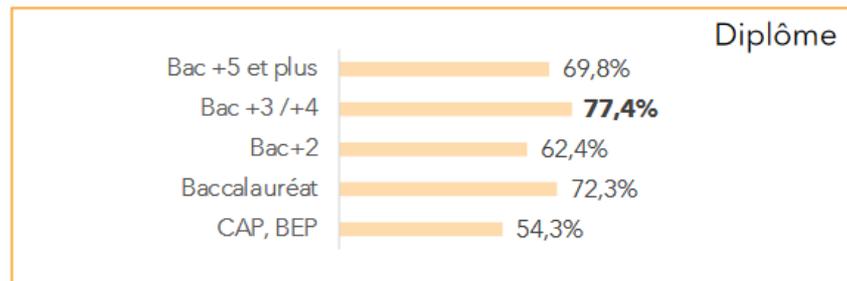
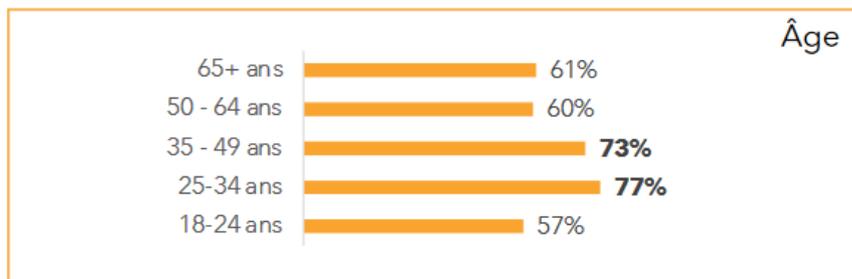
Aujourd'hui, avez-vous l'impression que l'actualité climatique génère de l'anxiété chez vous (ce qui est aujourd'hui appelé éco-anxiété) ?



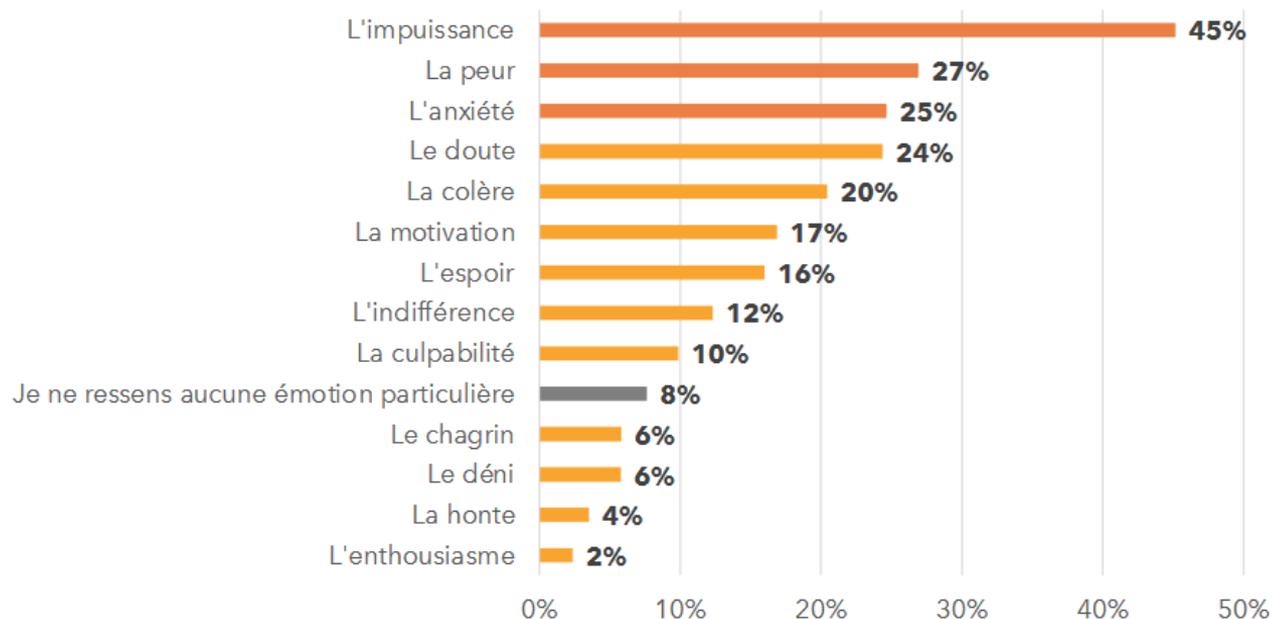
Sous-total « Oui »	66%
Sous-total « Non »	30%
NSP	3%

Une préoccupation prégnante dans tous les segments de la société, avec notamment une grille de lecture différenciée selon l'âge et le positionnement politique

Aujourd'hui, avez-vous l'impression que l'actualité climatique génère de l'anxiété chez vous (ce qui est aujourd'hui appelé éco-anxiété) ? - **Sous-total « Oui »**

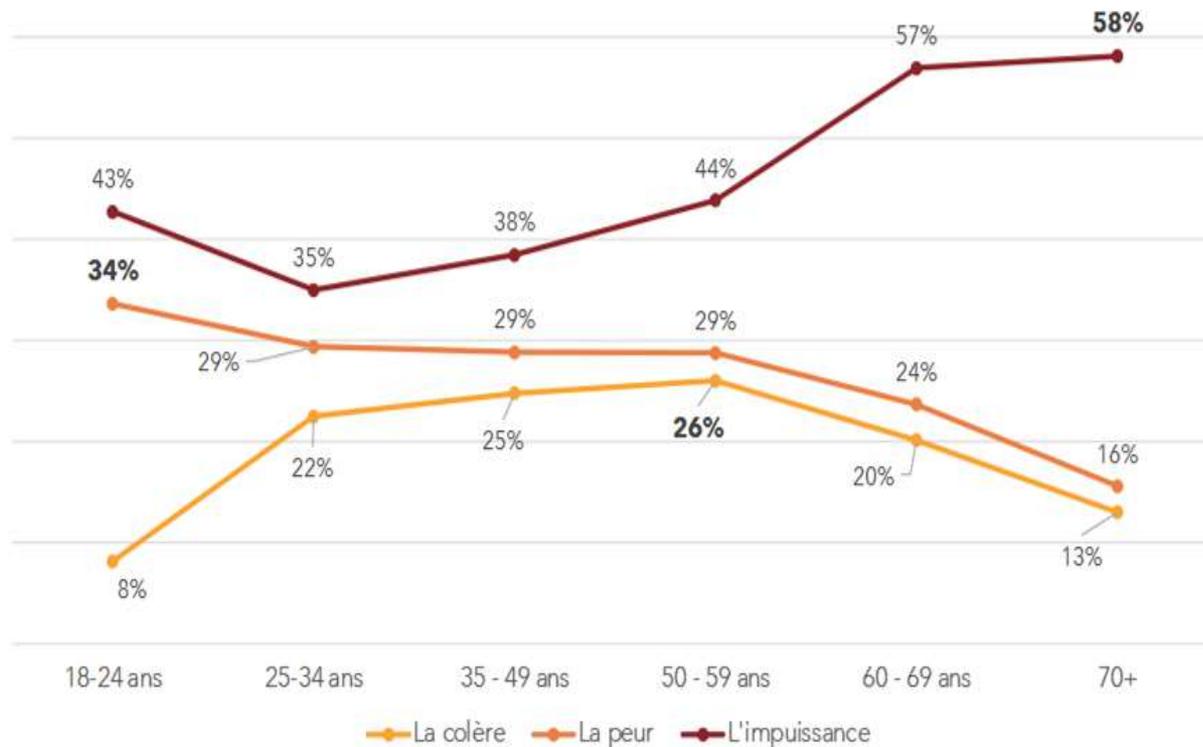


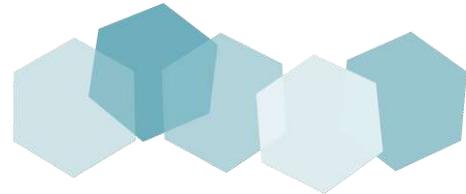
Parmi les qualificatifs suivants, quels sont ceux qui caractérisent le mieux votre état d'esprit lorsque vous pensez au changement climatique ? (plusieurs réponses possibles)



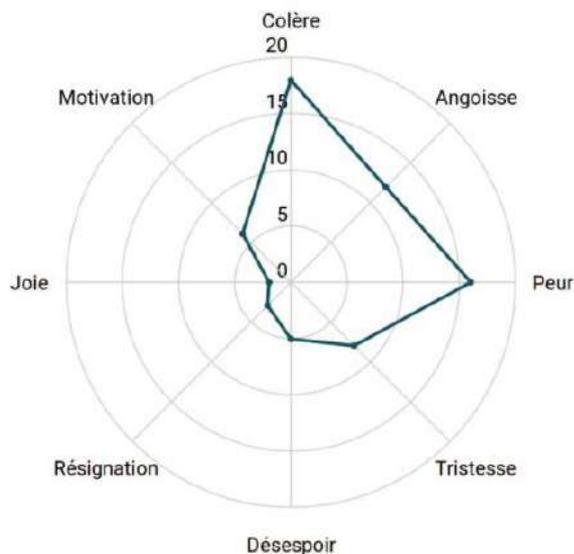
<i>1^{er} ressenti positif</i>	La motivation	17%
<i>1^{er} ressenti négatif</i>	L'impuissance	45%

L'impuissance, ressenti central de la préoccupation climatique





Graphique n°1 : Le ressenti des éco-anxieux face à la perspective du dérèglement climatique (nombre de répondants)



Les jeunes et l'éco-anxiété
Fondation Jean-Jaurès

<https://www.jean-jaurès.org/wp-content/uploads/2022/10/jeunes-eco-anxiete.pdf>

Source : Fondation Jean-Jaurès et Forum français de la jeunesse.

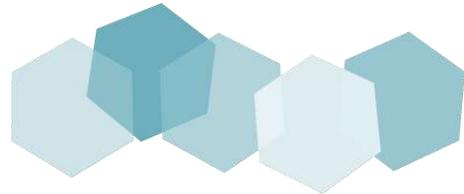


Tableau n°1 : Vivre en France et en Europe en 2050, la vision de l'avenir des éco-anxieux

Vivre en France et en Europe en 2050

*Si vous vous projetez dans votre vie en France et en Europe en 2050, comment l'imaginez-vous ?
Et la vie en général, comment les gens vivront-ils en France et en Europe ? - Réponses du groupe d'étude*

Incapacité à se projeter

*Capacité à agir maintenant (doute)
Effets incertains du dérèglement
Inhibition*

La perspective d'un effondrement

*Manque de ressources
Rupture
Micro-ruptures
Migrations
Crises successives
Perte de chance*

Un lieu de vie à choisir avec soin

*Sécheresse
Vagues de chaleur
Manque de ressources
Perte de biodiversité*

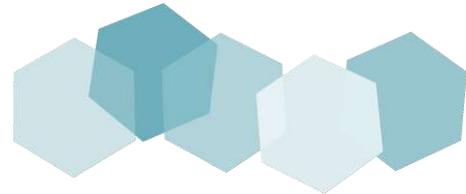
Les raisons d'espérer

*Mobilisation populaire
Engagement de la jeunesse
Mouvement d'opinion
Sentiment d'urgence à agir*

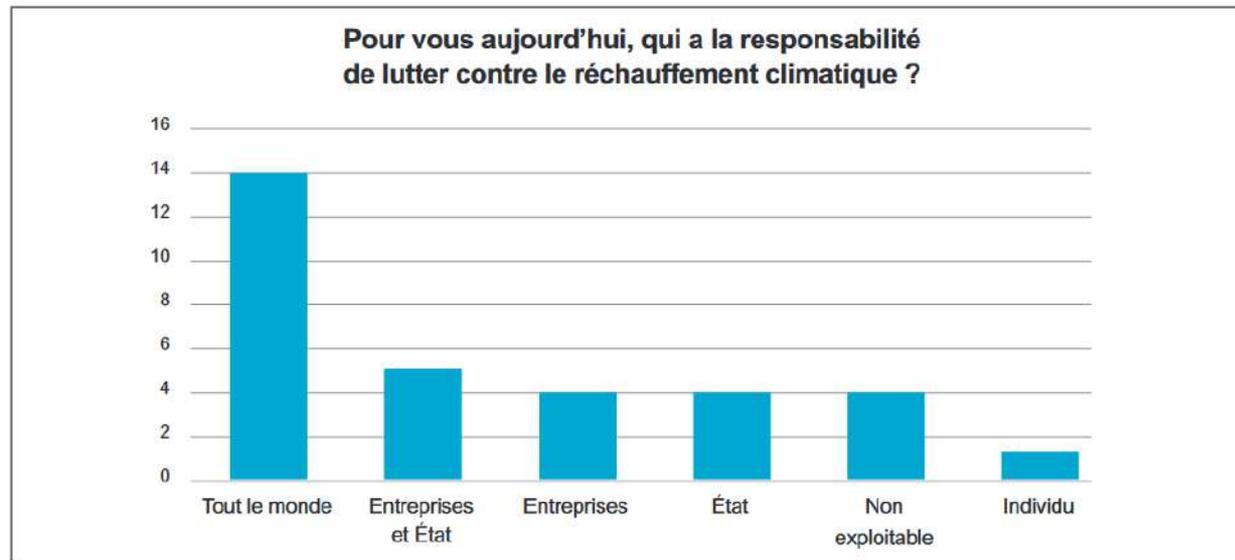
Les jeunes et l'éco-
anxiété
Fondation Jean-
Jaurès

<https://www.jean-jaurès.org/wp-content/uploads/2022/10/jeunes-eco-anxiete.pdf>

Source : Fondation Jean-Jaurès et Forum français de la jeunesse.



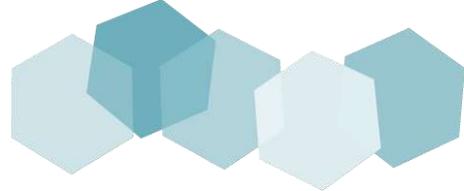
Graphique n°3 : La responsabilité d'agir contre le dérèglement climatique au sein du groupe d'étude (en nombre de répondants)



Source : Fondation Jean-Jaurès et Forum français de la jeunesse.

Les jeunes et l'éco-anxiété
Fondation Jean-Jaurès

<https://www.jean-jaurès.org/wp-content/uploads/2022/10/jeunes-eco-anxiete.pdf>



ET MOI SUIS-JE ECO-ANXIEUX ?

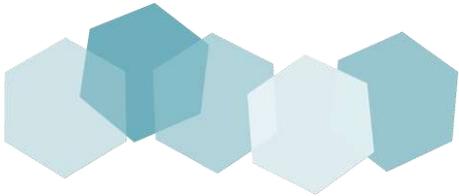


ACADÉMIE
DE LYON

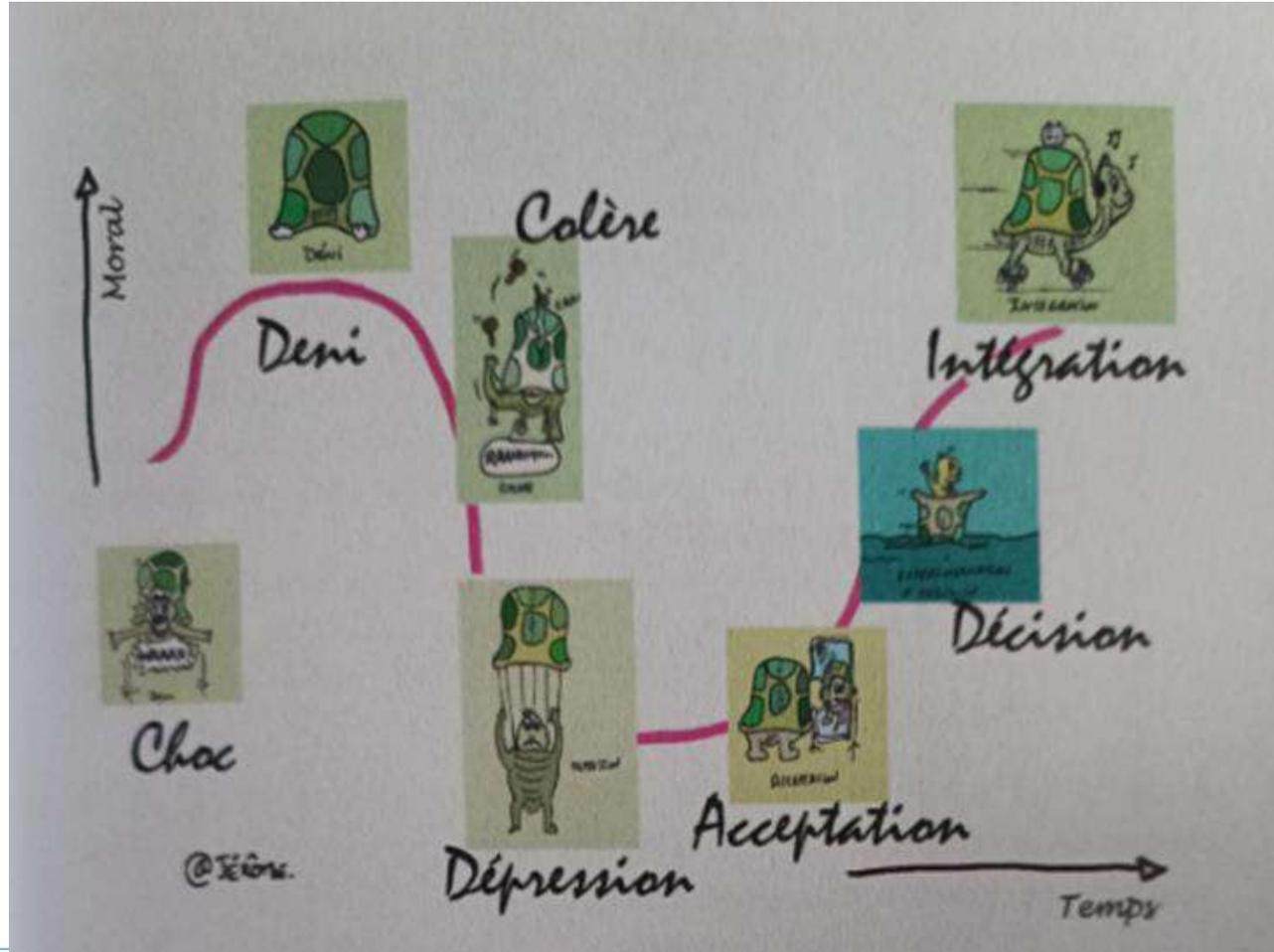
Liberté
Égalité
Fraternité

École académique
de la formation continue

Et moi suis-je éco-anxieux?

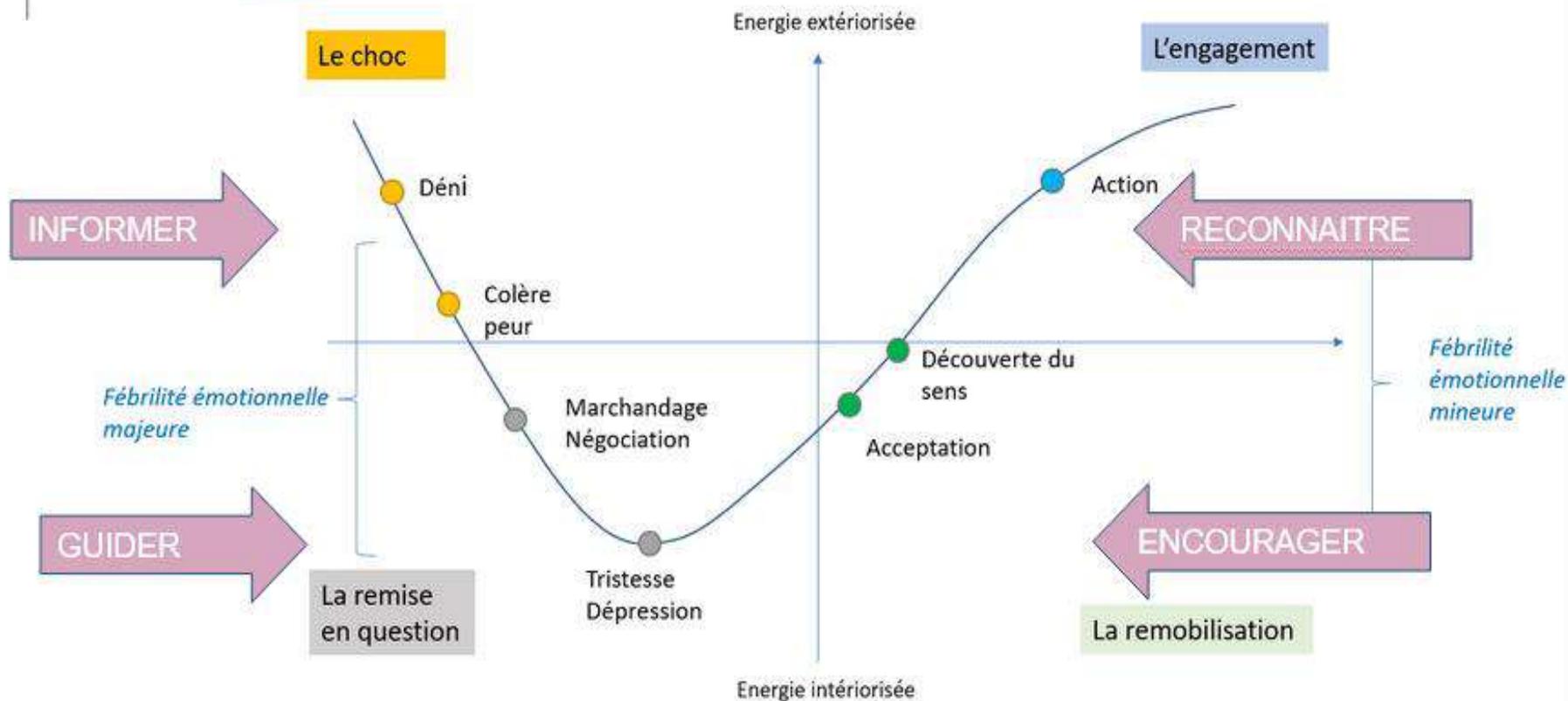


Modèle
d'Elisabeth Kübler-Ross

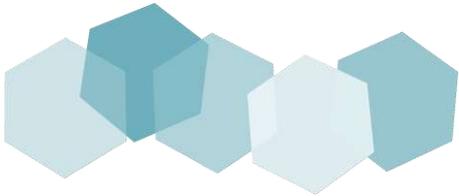


La courbe du changement

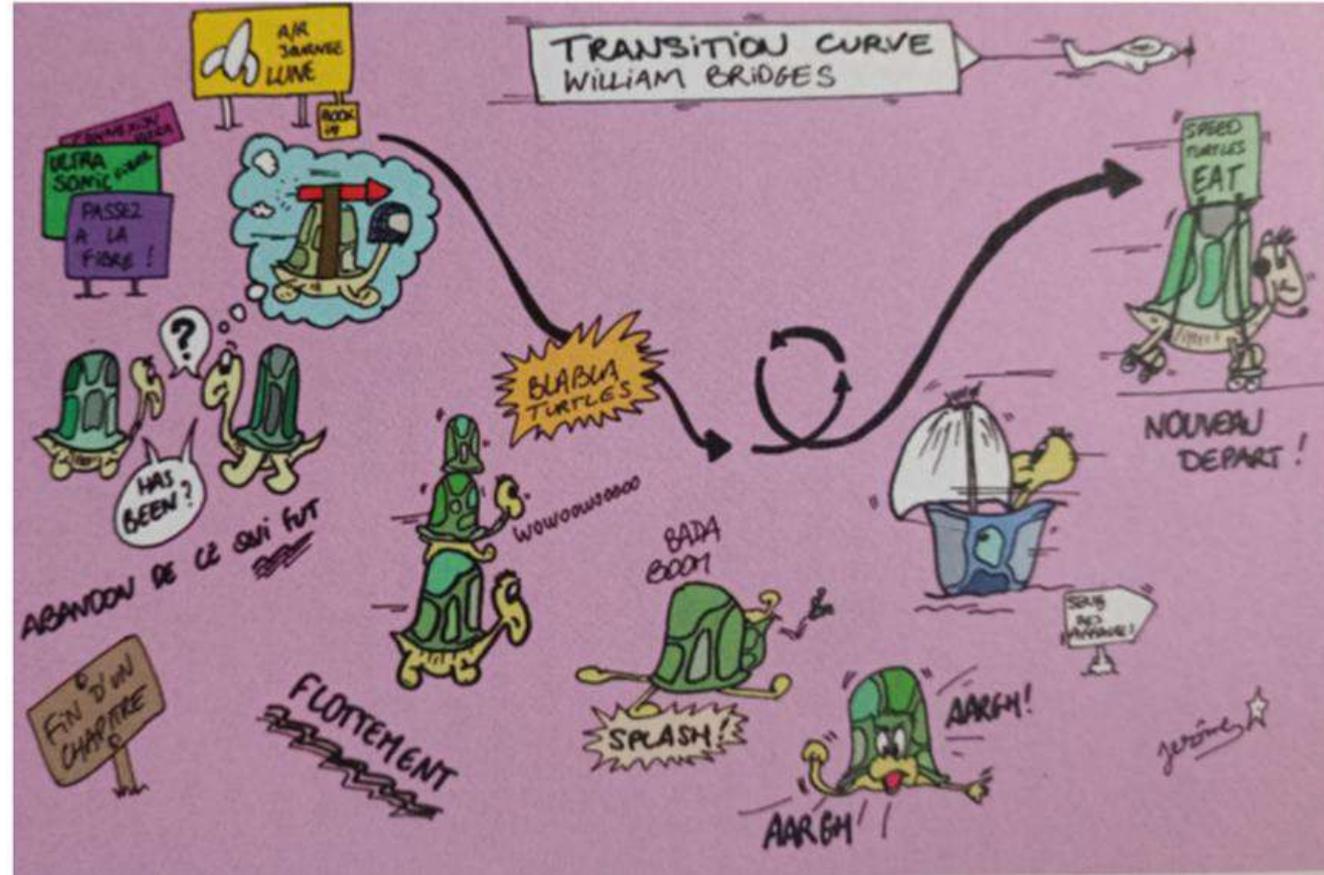
Source : inspirée d'E. Kübler-Ross



Et moi suis-je éco-anxieux?



Modèle de
William Bridges





Et moi suis-je éco-anxieux?

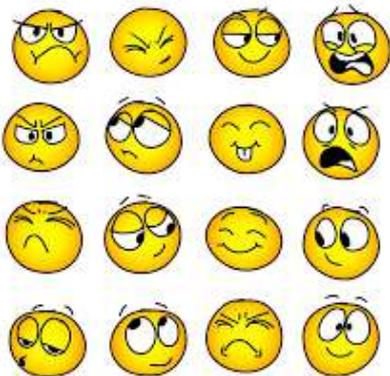
Rien de tel, qu'un petit test
pour le savoir



	non	plutôt non	plutôt oui	oui
11	<p>Dans mon entourage, ceux qui minimisent les impacts du changement climatique me mettent profondément en colère :</p>			
	non	plutôt non	plutôt oui	oui
12	<p>Je peux être blessant ou agressif vis-à-vis des personnes qui ne croient pas à la gravité du changement climatique :</p>			
	non	plutôt non	plutôt oui	oui
13	<p>J'en veux aux générations passées de l'état dans lequel elles ont laissé la planète :</p>			
	non	plutôt non	plutôt oui	oui
14	<p>Cela m'angoisse de constater que les gens n'ont pas suffisamment conscience des risques liés au changement climatique :</p>			
	non	plutôt non	plutôt oui	oui

Et moi, suis-je éco-anxieux ?

Eco-émotions ?



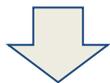
Et moi, suis-je éco-anxieux ?

La formation : rencontre d'états émotionnels

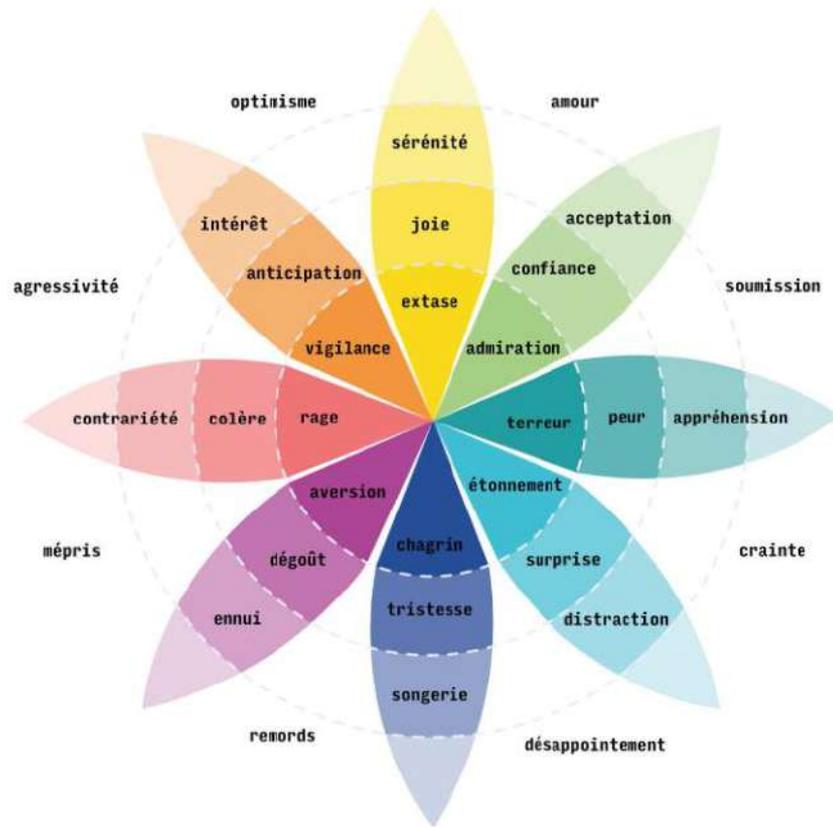
Emotions du formateur



Emotions de l'apprenant



La posture sécurisante du formateur



Les postures du formateur

Producteur

Expert / sachant

Pédagogue

Régulateur

Facilitateur

Coach

Modérateur



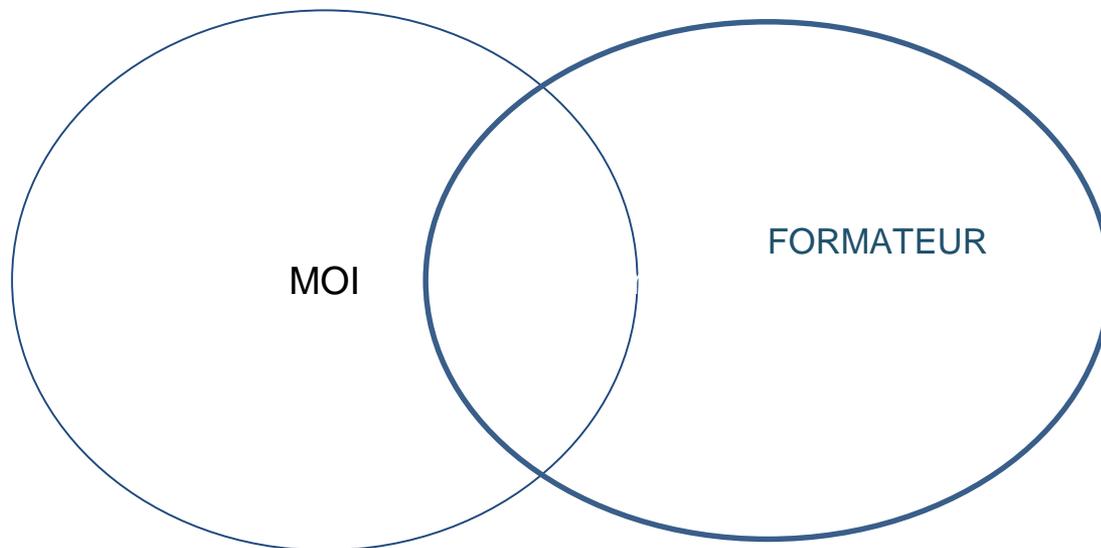


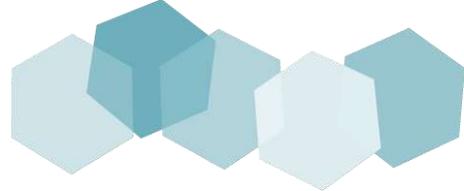
Ma posture en tant que personne et en tant que formateur?

Quels engagements?	Quels gestes professionnels concernés? modifiés ? nouveaux?
Je favorise le co-voiturage pour tous mes déplacements	Je me sens directement concerné en tant que formateur => Je prévois en amont de la formation un formulaire permettant à chaque apprenant d'indiquer d'où il part, s'il peut véhiculer une, deux ou trois personnes, ou s'il souhaite être véhiculé.



Ma posture en tant que personne et en tant que formateur?





ET SI JE M'ENGAGEAIS ?

Et si je m'engageais ?



“Notre tâche n'est pas de réparer le monde entier d'un seul coup mais de nous déployer pour restaurer la partie du monde qui est à notre portée “.

Clarissa Pinkola Estès (Psychanaliste Jungienne et écrivaine américaine)

La reconnexion avec la nature est une des stratégies pour traverser l'éco anxiété

- 3 axes : prendre soin de soi, des autres et du monde vivant
- => être aligné avec ses valeurs**

Exemples d'engagement



- Groupes de parole “Les capitalistes anonymes”
- Engagement associatif
- ...



● Marche pour le climat France/Allemagne par l'OFAJ

En 2023,

=> 26377 km ont été parcourus

=> 920 sacs poubelle de 30 litres remplis de déchets

=> 734 bouteilles de 0,5 litre remplies de mégots de cigarettes.

Les kilomètres effectués ont été transformés en dons pour le reboisement d'une forêt entre la Rhénanie-Palatinat et la région Grand Est. Ainsi, **4500 arbres ont pu être plantés en novembre 2023**, dont une partie directement par les participantes et participants du projet « La forêt de demain » de l'OFAJ.



Se relier à nos sens





Se relier à nos sens

Avoir de l'espoir, ce n'est pas la conviction que tout va bien se passer, mais c'est avoir la certitude que quelque chose a du sens quelle que soit l'issue des choses

Vaclav Havel (dramaturge, essayiste et homme d'état né à Prague)

Bibliographie

- Nos émotions face à l'Urgence écologique - Edition Julie Hélin
- Petit guide de survie pour éco anxieux de Charline Schmerber – Edition Philippe Rey 2022
- Et si ... on libérait notre imagination pour créer le futur que nous voulons ? - Rob Hopkins - Editions Acte Sud, Domaine du possible
- Dossier fondation Jean-Jaurès :
les jeunes et l'éco-anxiété <https://www.jean-jaures.org/wp-content/uploads/2022/10/jeunes-eco-anxiete.pdf>
Accompagner l'éco-anxiété à l'école
<https://www.jean-jaures.org/publication/accompagner-leco-anxiete-a-lecole-et-au-travail-repondre-a-limpuissance-la-peur-la-colere/>

Sitographie

- <https://www.franceculture.fr/amp/environnement/solastalgie-eco-anxiete-les-emotions-de-la-crise-ecologique>
- https://www.francetvinfo.fr/meteo/climat/l-eco-anxiete-nouveau-mal-du-siecle_3618895.html
- https://www.wedemain.fr/respirer/ecoanxiete-solastalgie-psycoterratie-de-quelle-eco-emotion-souffrez-vous_a4271-html/amp/
- <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/la-terre-au-carre/reinventer-l-avenir-avec-rob-hopkins-8768943> 21/9/2021
- <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/la-terre-au-carre/la-terre-au-carre-du-jeudi-23-novembre-2023-9217667> 23/11/2023