

THESIS / THÈSE

MASTER EN SCIENCES DE GESTION

Le système économique actuel cause-t-il de l'éco-anxiété ?

MENSCHAERT, Manon

Award date:
2023

Awarding institution:
Universite de Namur

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



Le système économique actuel cause-t-il de l'éco-anxiété ?

Manon MENSCHAERT

Directeur: Prof. M. HUDON

Mémoire présenté
en vue de l'obtention du titre de
Master 60 en sciences de gestion

ANNEE ACADEMIQUE 2022-2023

Remerciements

Je tiens en premier lieu à remercier mon promoteur, Monsieur Marek HUDON, pour sa confiance en mes capacités et mon travail ainsi que pour son soutien, en particulier dans le choix de ce sujet, qui me tenait fortement à cœur.

Je remercie les personnes ayant accepté de participer à mon étude. Leur confiance, leur temps et leurs opinions m'ont été très précieux.

Merci à mon père, qui m'accompagne depuis les étoiles et dont la fierté indéniable à mon égard m'a permis de garder le courage et de persévérer face aux doutes.

Un grand merci à Nicolas Gazon, un homme aux conseils avisés et qui a su me montrer ma lumière ainsi que le sens et le chemin que je poursuivais en réalisant ce mémoire.

Je remercie également chaleureusement mon ami Antoine Duchesne pour ses sages conseils, ses relectures et le prêt de nombreux livres.

Merci à ma chère amie Nadea Vagnini pour avoir partagé des outils qui m'ont été bien utiles, ses relectures et son écoute inégalable.

Je tiens également à remercier tous mes proches, qui me donnent la force et la conviction de réaliser mes objectifs avec détermination et passion.

Enfin, il me semble indispensable de mentionner ma mère, qui m'écoute et me soutient au quotidien, pour ses relectures, sa confiance inconditionnelle et, évidemment, son amour, qui m'ont aidée à réaliser ce mémoire.

Résumé/Summary

Résumé

Une étude montre que "75 % des Français éprouvent de l'anxiété face à la dégradation de l'environnement" (Debove, 2023, paragr. 1). Ce qui peut se comprendre vu que le mois de juillet 2023 a été le mois le plus chaud jamais enregistré (Grenon, 2023). De jeunes diplômés, conscients de l'urgence climatique, ne veulent pas participer à l'économie en place actuellement car ils savent qu'elle est responsable du désastre (La Relève et la Peste, 2023). L'objectif de ce mémoire est de comprendre davantage le rôle que le système économique actuel joue dans cette situation mondiale et son lien avec l'éco-anxiété. Le système économique actuel cause-t-il de l'éco-anxiété ? Quelles sont les corrélations entre ces deux éléments ? Afin de répondre à ces questions une méthode mixte a été utilisée. Les résultats montrent que 90,7 % des répondants sont d'accord avec le fait que l'économie actuelle cause de l'éco-anxiété. Cependant, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre les phénomènes en profondeur.

Summary

One study shows that "75% of French people feel anxious about the deterioration of the environment" (Debove, 2023, paragr. 1). This is understandable, given that July 2023 was the hottest month on record (Grenon, 2023). Young graduates, aware of the climate emergency, don't want to participate in the current economy because they know it's responsible for the disaster (La Relève et la Peste, 2023). The aim of this thesis is to understand exactly what role the current economic system plays in this global situation and its link with eco-anxiety. Does the current economic system cause eco-anxiety? What are the correlations between the two? To answer these questions, a mixed-method approach was used. The results show that 90.7% of respondents agree that the current economy causes eco-anxiety. However, further research is needed to understand the phenomena in depth.

Table des matières

1 Introduction	6
2 Revue de la littérature	7
2.1 La situation environnementale mondiale actuelle	7
2.2 L'éco-anxiété	8
Définitions de l'éco-anxiété	8
Causes de l'éco-anxiété.....	9
Émotion et sentiment : définitions et utilité	10
Conséquences de l'éco-anxiété	10
2.3 L'économie	11
Définition basique et générale de l'économie.....	11
Définition du système économique actuel	12
Impacts du système économique actuel.....	12
2.4 Liens entre l'économie et l'éco-anxiété	13
Les dissonances cognitives	13
Le cerveau humain	13
Les médias	15
Les émotions et les sentiments.....	16
La déresponsabilisation du système, la sur-individualisation et le sentiment d'impuissance	16
Les inégalités	18
Le rapport à la nature	18
3 Méthodologie	19
Établissement du questionnaire quantitatif	19
Établissement du questionnaire qualitatif	20
Contexte et modalités.....	20
4 Analyse des données et résultats	21
4.1 Analyse des données	21
Données quantitatives	21
Données qualitatives	22
4.2 Résultats	23
4.2.1 Résultats quantitatifs (annexes A et D).....	23
A première vue.....	23
Matrices de corrélation avec le coefficient de Spearman.....	24
a. Le degré d'éco-anxiété	24
b. Les quatre facteurs de l'échelle de mesure du degré d'éco-anxiété de Hogg.....	26
c. Affirmation : « Le système économique actuel cause de l'éco-anxiété »	27
d. Les causes de l'éco-anxiété et leur(s) lien(s) de causalité avec le système économique actuel	27
Différences entre des sous-groupes indépendants.....	30
a. Sexe - test U de Mann-Whitney.....	30
b. Age et profession - test H de Kruskal-Wallis	30
4.2.2 Explications à l'aide des données qualitatives.....	31
Les raisons des répondants "pas d'accord" avec l'hypothèse (annexe A)	31
Les raisons de penser que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété : similitudes et différences entre les hommes et les femmes (annexe A).....	31
Les raisons de penser que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété : entretiens semi-directifs.....	33
4.2.3 Diagramme conceptuel	35
5 Discussion	36
5.1 Suggestions de recherches futures	36
La forme paralysante de l'éco-anxiété.....	36
Les connaissances en économie.....	36
L'information.....	37

L'étape de prise de conscience	37
Les différences entre les hommes et les femmes	38
Les causes	38
Les solutions	38
Les non éco-anxieux	38
5.2 Les limites et les biais	39
6 Conclusion	40
Références	41
Annexes	49
Annexe A	49
Questionnaire quantitatif et premiers résultats	49
Annexe B	98
Questionnaire qualitatif.....	98
Annexe C	100
Légende des titres des variables utilisées dans le logiciel Jamovi.....	100
Annexe D	103
Résultats obtenus grâce au logiciel Jamovi	103
Annexe E	118
Retranscription 1.....	118
Annexe F.....	127
Retranscription 2.....	127
Annexe G.....	136
Retranscription 3.....	136
Annexe H.....	146
Retranscription 4.....	146

Le système économique actuel cause-t-il de l'éco-anxiété ?

Menschaert Manon

Août 2023

1 Introduction

"L'ère du réchauffement climatique est terminée, place à l'ère de l'ébullition mondiale !" C'est ce qu'Antonio Guterres, le secrétaire général de l'ONU, déclarait le 27 juillet 2023 (Grenon, 2023, paragr. 2). Le changement climatique est la menace sanitaire mondiale la plus grave du XXI^e siècle (Bhullar et al., 2021). Il ne s'agit pas d'une opinion mais d'un fait, la planète se réchauffe et c'est loin d'être le seul facteur inquiétant, les limites planétaires se font dépasser une à une (Abrams et al., 2023). L'être humain a consommé plus de ressources en 50 ans que durant tout le reste de son histoire (Johnstone & Macy, 2018). Cent multinationales sont responsables de 71 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre depuis 1988 (Sadoun, 2022 ; Dorzée, Servigne & Stevens, 2020). Le monde vit ce qu'Aurélien Barrau appelle "le plus grand défi de l'histoire de l'humanité" (Barrau, 2020, p. 3).

Le terme défi laisse entendre qu'il y a un combat à mener, qu'une action est possible et que l'humain n'est pas impuissant. C'est pourtant la réaction la plus courante face aux enjeux environnementaux (Johnstone & Macy, 2018). De cette impuissance peut découler une anxiété face aux problèmes écologiques mondiaux, de plus en plus souvent nommée "éco-anxiété". Une étude montre que "75 % des Français éprouvent de l'anxiété face à la dégradation de l'environnement" (Debove, 2023, paragr. 1). En 2019, des recherches ont montré que le climat est très peu présent au sein de la littérature économique. En effet, il n'apparaît que dans 0,07 % des articles des journaux économiques les plus influents. (Graves, 2022)

La littérature sur l'éco-anxiété s'inspire de la psychologie et de la psychiatrie mais l'urgence et la complexité de la situation nécessitent une approche interdisciplinaire (Cooper et al., 2023). La problématique analysée le long de ce mémoire porte sur les causes de l'éco-anxiété et, plus particulièrement, sur la place du système économique actuel dans ce système causal. La question principale est donc : "Le système économique actuel cause-t-il de l'éco-anxiété ?". Les questions émotionnelles et existentielles de l'économie, le concept d'éco-anxiété, le lien de causalité entre l'économie et le réchauffement climatique, tout ceci est déjà présent dans la littérature. Ce qui n'est pas ou peu traité en revanche, c'est le lien causal entre le système économique et l'éco-anxiété et les implications qui en découlent.

La méthodologie employée dans le cadre de cette étude est une méthodologie mixte, à la fois qualitative et quantitative. Les données quantitatives permettent d'établir des corrélations, notamment entre le degré d'éco-anxiété et le choix de certaines causes de celle-ci. Tandis que les données qualitatives permettent d'approfondir la compréhension des résultats quantitatifs obtenus.

Ce mémoire comporte plusieurs parties. La première est la revue de littérature qui est subdivisée en trois points principaux : l'éco-anxiété, le système économique et les liens établis entre ces deux notions. La deuxième partie porte sur les détails de la méthodologie employée. La troisième aborde l'analyse des données et les résultats qui en découlent. Enfin, la dernière partie avant la conclusion évoque les suggestions des potentielles recherches futures ainsi que les limites et les biais de l'étude.

2 Revue de la littérature

2.1 La situation environnementale mondiale actuelle

Les catastrophes causées par le réchauffement climatique sont de plus en plus fréquentes et visibles à travers les médias. "Le changement climatique est l'un des problèmes les plus préoccupants auxquels l'humanité n'ait jamais été confrontée." (Albers et al., 2020, p. 1) Cependant, il ne s'agit pas du seul problème. Notre planète Terre a huit limites dont le dépassement impliquerait un basculement des équilibres : le climat, l'intégrité fonctionnelle des écosystèmes (ex : "biodiversité"), le cycle de l'azote, le cycle du phosphore, les nappes phréatiques, l'eau de surface, la surface occupée par les écosystèmes naturels et les aérosols (ex : "pollution atmosphérique") (Abrams et al., 2023). "Sept des huit limites quantifiées au niveau mondial ont été franchies." (Abrams et al., 2023, p. 109) De plus, au moins deux d'entre elles le sont sur 52 % de la surface terrestre mondiale, ce qui impacte 86 % de la population mondiale (Abrams et al., 2023). "Ces changements sont principalement dus à des systèmes sociaux et économiques fondés sur l'extraction et la consommation de ressources non durables." (Abrams et al., 2023, p. 102) Il est nécessaire d'insister là-dessus afin que la prise de conscience de "l'interdépendance de tous les problèmes du monde" soit faite (Chapelle, Servigne & Stevens, 2018, p. 29). "Tout devient abominablement systémique, c'est-à-dire insoluble par quelques individus ou "solutions" miraculeuses, et inaccessible à la politique telle qu'elle est conçue actuellement." (Chapelle et al., 2018, p. 29)

L'humain est responsable de la sixième extinction de masse. Il a mis peu de temps pour y arriver. Si un résumé de toute l'histoire de la Terre est fait en la ramenant sur 24 heures, l'espèce humaine est présente uniquement lors des 5 dernières secondes de cette journée. De plus, si un résumé de toute l'histoire de l'humanité est fait, également sur 24 heures, l'humain a consommé plus de ressources lors des 20 dernières secondes que lors des 86 380 secondes qui les précèdent (Johnstone & Macy, 2018).

Depuis 1970, l'être humain a causé la disparition de 68 % des mammifères (Etienne, 2023). "Les humains représentent 0,01 % des créatures vivantes, mais ont causé 83 % des pertes animales depuis les débuts de la civilisation." (Barrau, 2020, p. 21) "Plus de 15 milliards d'arbres sont éradiqués tous les ans et il ne reste que 46 % de ceux que la Terre comptait avant les débuts de l'agriculture." (Barrau, 2020, p. 19) "Le rythme des extinctions dans 30 ans sera de 100 à 1000 fois supérieur à la normale." (Barrau, 2020, p. 27) "Conjointement, il y a chaque année 89 millions d'êtres humains supplémentaires à nourrir." (Barrau, 2020, p. 32)

Il y a 20 000 ans, la Scandinavie, l'Ecosse et une bonne partie de l'Allemagne étaient sous une couche de glace (Blain & Jancovici, 2021) de deux kilomètres d'épaisseur (Etienne, 2023), il était possible d'aller à pied de Nantes jusqu'en Angleterre (Blain & Jancovici, 2021). A cette période, il y avait -4°C par rapport aux températures globales moyennes actuelles (Etienne, 2023). Le réchauffement naturel de la planète a été de 5°C en 10 000 ans, donc 0,05°C par siècle, ce qui est 100 fois plus lent que celui que l'homme cause actuellement. Dans un monde à +4°C, dans certaines régions du globe, les êtres humains ne pourront plus réguler leur propre température en transpirant, par exemple au niveau de l'équateur. Actuellement, ces régions contiennent plus d'un tiers de la population mondiale (Blain & Jancovici, 2021). Si nous faisons l'hypothèse d'un réchauffement global qui se situe entre + 1,5°C et + 2°C, au vu de notre système complexe, des réactions en chaînes peuvent avoir lieu, ce qui nous mènera finalement à une température globale de + 5°C. (Etienne, 2023)

Aujourd'hui, la migration est vue comme une crise alors que ce phénomène va s'amplifier dans les années à venir. D'ici 2050, il y aura probablement au moins 200 millions de migrants climatiques et certainement davantage si les épidémies ou encore les guerres sont prises en compte. De plus, les Belges pourraient devenir des migrants à leur tour à cause du réchauffement climatique et/ou de l'explosion éventuelle de réacteurs nucléaires. (Chapelle et al., 2018)

En 2005, il a été constaté que l'extrême pauvreté ainsi que la faim dans le monde pourraient être éradiquées d'ici 2025 avec un financement de 160 mille milliards de dollars par an alors qu'en 2010, la

dépense militaire mondiale était dix fois supérieure à ce montant, soit 1,6 trillion de dollars. L'être humain est donc en train de mener sa quête de sécurité en s'armant pour le combat contre les ennemis (Johnstone & Macy, 2018) plutôt qu'en finançant la fin de certaines inégalités.

Toutes ces questions environnementales sont, aujourd'hui, des questions de vie ou de mort pour l'ensemble de la population. "En 2020, en Europe, au moins 238 000 personnes sont mortes de la pollution de l'air. La disparition des pollinisateurs comme les abeilles entraîne 500 000 morts prématurées par an." (Etienne, 2023a, p. 15)

Face à ces constats environnementaux et humains, il semble normal que de nombreuses personnes développent un sentiment de stress/d'anxiété, de plus en plus connu sous le nom d'"éco-anxiété".

2.2 L'éco-anxiété

Définitions de l'éco-anxiété

L'éco-anxiété est un concept de plus en plus répandu et qui a pris une certaine ampleur médiatique, en particulier depuis 2017 (Pihkala, 2020; Taylor, 2022). Cependant, ce terme est tellement utilisé et de diverses manières, qu'il devient compliqué de savoir ce qu'il signifie exactement, quelles émotions il regroupe et par quoi il est causé. En effet, de nombreuses définitions sont reprises dans la littérature.

Ce terme est apparu pour la première fois dans un article de journal écrit par Lisa Leff en 1990. Il désignait "l'anxiété ou le stress liés à la dégradation de l'environnement" (cité dans Albrecht, 2021, p. 137). Glenn Albrecht (2021, p. 138) a défini l'éco-anxiété comme "une inquiétude liée à un environnement changeant et incertain" en raison de l'avenir imprévisible que cause la crise climatique ou encore comme "une inquiétude non spécifique concernant notre relation avec les environnements de soutien" (cité dans Hamdon et al., 2021, p. 7; cité dans Pihkala, 2020, p. 4). L'American Psychological Association (APA) définit l'éco-anxiété comme "une peur chronique de la catastrophe environnementale" (cité dans Bhullar et al., 2021, p. 4; cité dans Hamdon et al., 2021, p. 7; cité dans Pihkala, 2020, p. 4). L'éco-anxiété peut également être définie comme "la détresse mentale ou l'anxiété associée à l'aggravation des conditions environnementales" ou "l'anxiété ressentie en réponse à la crise écologique" (Bhullar et al., 2021, p. 1). L'éco-anxiété est "une réaction à grande échelle face à l'état des écosystèmes planétaires" ou encore "le sentiment généralisé que les fondements écologiques de l'existence sont en train de s'effondrer" (Pihkala, 2020, p. 4). C'est "une réaction cognitive, émotionnelle, physiologique et comportementale d'un individu face à une catastrophe écologique" (Cooper et al., 2023, p. 1). C'est donc une peur qui se centre sur l'avenir (Juillard, 2023).

Bien que certains auteurs soulignent l'importance de la précision lorsque les définitions sont apportées et des problèmes de malentendus que peuvent susciter cette notion d'éco-anxiété (Bhullar et al., 2021), ce terme est utilisé de manière large, "générique" (Cooper et al., 2023, p. 2) dans ce mémoire car il ne s'agit pas d'une analyse approfondie des différents types d'émotions¹ que peut causer le réchauffement climatique.

L'objectif de ce mémoire est de mettre en évidence l'importance des causes de l'éco-anxiété et, en particulier, du rôle que le système économique joue dans cette chaîne causale. C'est pourquoi une définition assez large du terme est utilisée, afin de prendre en compte toutes les formes d'éco-émotions désagréables ressenties par les personnes conscientes de la catastrophe environnementale en cours. La définition principale reprise pour le mémoire, en raison de l'enquête quantitative, conceptualise donc l'éco-anxiété comme la "détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux" (Hogg et al., 2021b,

¹ L'éco-culpabilité, l'éco-paralyse, le chagrin climatique,... (Cooper et al., 2023)

p. 3). Cette définition a d'ailleurs été donnée par certains des auteurs qui affirment que les éco-émotions négatives sont régulièrement confondues.

Causes de l'éco-anxiété

Les causes de l'éco-anxiété sont nombreuses. Nous vivons dans un monde systémique et complexe, rempli d'incertitudes et d'imprévisibilité. Il est impossible de se faire une image réaliste et complète de tout ce qu'il s'y passe (Chapelle et al., 2018). Les causes citées dans ce mémoire ne constituent donc pas une liste exhaustive. Cependant, "l'incertitude, l'imprévisibilité et l'incontrôlabilité" dont il est question font partie des causes de l'éco-anxiété (Pihkala, 2020, p. 1) car cela empêche l'humain de se sentir rassuré et protégé alors qu'il s'agit de son droit le plus élémentaire (Latour, 2017).

Pour être éco-anxieux, une expérience sensorielle directe, comme avoir vécu une catastrophe naturelle, n'est pas nécessaire. Il suffit d'avoir une perception du changement, une conscience de la menace existentielle potentielle (Clayton, 2020 ; Cooper et al., 2023). Voici une liste non exhaustive des causes décelées dans la littérature :

- **"le choc brutal de la prise de conscience de la menace"**. Par exemple, une catastrophe (voir ci-dessous), une "naissance", une "lecture" (Boudoukha et al., 2022, p. 7), "un livre" (Ágoston et al., 2022, p. 14), etc. ;
- **les modes de consommation** (Boudoukha et al., 2022) ;
- **l'anticipation des risques à venir** (Boudoukha et al., 2022), soit le "stress pré-traumatique" (Juillard, 2023, p. 95). Par exemple, "l'avenir particulièrement incertain" (Albrecht, 2021, p. 138), la "violence sociale", la "pénurie des ressources" (Boudoukha et al., 2022, p. 10), "la disparition du confort", "l'avenir et les générations suivantes" (Ágoston et al., 2022, pp. 2, 5), "les migrations climatiques, la guerre de l'eau, l'augmentation des famines" (Dageville, 2022, p. 11), etc. ;
- **les "catastrophes" naturelles** (inondations, canicules, incendies, sécheresses, etc.) (Boudoukha et al., 2022, p. 2; Dageville, 2022, p. 11; Dobromir, Marks & Verplanken, 2020, p. 5) ;
- **"les changements de l'environnement"** (Hogg et al., 2021b, p. 1). Par exemple, les "étés plus chauds, l'absence de neige en hiver, la disparition de plantes et d'animaux" (Ágoston et al., 2022, p. 5), etc. ;
- **les "médias"** (journaux, internet, réseaux sociaux, etc.) (Boudoukha et al., 2022, p. 3; Clayton, 2020, p. 4; Cooper et al., 2023, p. 3; Dageville, 2022, p. 10; Hogg et al., 2021b, p. 7) ;
- **le sentiment d'impuissance², d'incompétence** (Juillard, 2023). Par exemple, "l'incapacité à se sentir utile" (Boudoukha et al., 2022, p. 3), "l'ampleur du défi", "l'absence de contrôle sur le défi" (Ágoston et al., 2022, p. 6), etc. ;
- **le sentiment de culpabilité et/ou de colère** (Ágoston et al., 2022) due, par exemple, à "l'empreinte écologique" (Boudoukha et al., 2022, p. 8) ;
- **les comportements des autres** (Ágoston et al., 2022; Boudoukha et al., 2022). Par exemple, leurs "modes de vie", "l'absence de solidarité" (Boudoukha et al., 2022, pp. 7, 10), "l'indifférence" (Ágoston et al., 2022, p. 9), "l'incapacité à se conformer aux normes environnementales modernes" (Albrecht, 2021, p. 139), etc. ;
- **"les signes de pollution"** (Boudoukha et al., 2022, p. 7; Hogg et al., 2021b, p. 1) ;
- **"la santé mentale"** (Ágoston et al., 2022, p. 5) ;
- **la "personnalité"**. Par exemple, la "sensibilité" (Clayton, 2020, pp. 7, 12), "l'empathie" (Ágoston et al., 2022, p. 5), les "croyances", les "valeurs", "l'éducation" (Dobromir et al., 2020, pp. 1, 9), etc. ;
- **"le système"** (Ágoston et al., 2022, p. 7) ;
- **l'absence d'une action politique** (Dageville, 2022, p. 5). Par exemple, "l'imprévoyance" de ceux qui nous gouvernent (Etienne, 2023, p. 28), etc. ;

² Le sentiment d'impuissance est la réaction la plus courante aux enjeux mondiaux (Johnstone & Macy, 2018).

- *se tenir" informé"* (Albrecht, 2021, p. 138).

Émotion et sentiment : définitions et utilité

Ressentir une émotion signifie ressentir "un mouvement vers" (Juillard, 2023, p. 42). Il est important de noter la différence entre une émotion et un sentiment. La première est passagère, elle désigne un état affectif intense et est suivie d'une perturbation physique et mentale. Le second dure dans le temps, c'est la prise de conscience de son état émotionnel en lien avec ses représentations mentales (Juillard, 2023). L'éco-anxiété, selon ces définitions, est donc un sentiment car elle dure dans le temps et elle résulte d'un cocktail d'émotions diverses. Prendre conscience de cet état émotionnel qui peut comporter la honte, la culpabilité, la peur, l'inquiétude, la tristesse, le dégoût, la colère, etc. est primordial pour se protéger car il s'agit d'un signal d'alerte (Juillard, 2023). Les émotions sont utiles, elles interviennent dans nos processus de décision, de perception, d'interaction, d'intelligence, elles sont importantes pour nos facultés d'adaptation, de mémoire, de raisonnement, elles influencent nos vies et leur régulation est une véritable compétence (Gendron, 2007). De plus, les émotions sont fondamentales pour penser et agir, elles concernent tout le monde et déclenchent des comportements (Chapelle et al., 2018).

L'éco-anxiété est un sentiment normal, légitime et douloureux. Le défi est donc d'"apprendre à vivre le plus sereinement possible avec la douleur du monde" (Juillard, 2023, p. 97). En effet, le réchauffement climatique n'est plus une menace lointaine, il est déjà présent et s'emballe, c'est-à-dire que ses conséquences participent à son accélération (Johnstone & Macy, 2018). De plus, les changements climatiques ont de réels impacts sur la santé et la sécurité de l'homme car ils engendrent l'augmentation de maladies infectieuses, des inondations, des changements de température, etc. (Hales, McMichael & Woodruff, 2006)

Les émotions dites négatives, c'est-à-dire désagréables, sont souvent associées à l'éco-anxiété, mais ces émotions ont une utilité. Elles peuvent nous traverser en vue d'amener "une adaptation psychologique saine et une réponse à la menace" (Bhullar et al., 2021, p. 3). En effet, "le recours aux émotions, positives comme négatives, peut mener à une modification des attitudes ou comportements des individus afin de réduire l'état de tension dans lequel ils se trouvent" (Berthe et al., 2017, p. 2). L'éco-anxiété peut donc être utile car les émotions viennent d'une "influence mutuelle d'un sujet et de son environnement", ce qui est indispensable à l'adaptation (Gendron, 2007, p. 2).

Conséquences de l'éco-anxiété

L'éco-anxiété peut être constructive et adaptative et, par conséquent, engendrer des actions écologiques (Albrecht, 2021). Cependant, elle peut également avoir des conséquences débilantes et activer la personne qui en souffre mais d'une manière qui mène à l'évitement (Hogg et al., 2021a). L'éco-anxiété peut donc mener à des réactions paralysantes, ce qui pose problème, ou pratiques, ce qui implique la récolte d'informations et l'adaptation de ses comportements (Pihkala, 2020). Cela peut donc mener à l'action comme à la paralysie, c'est-à-dire à des réponses adaptatives ou inadaptées (Dobromir et al., 2020). En effet, "la détresse émotionnelle peut être motivante, mais si elle dépasse ce que nous imaginons pouvoir affronter, nous risquons tous simplement de nous renfermer sur nous-mêmes" (Johnstone & Macy, 2018, p. 105).

Yvan Marc Juillard, un psychologue clinicien, a décelé plusieurs symptômes de l'éco-anxiété :

- les "ruminations importantes sur l'avenir de la planète" ;
- une "profonde détresse quand on se projette dans l'avenir" ;
- un "désespoir en pensant à l'état actuel de la vie sur Terre" ;
- des "dissonances cognitives importantes entraînant une profonde culpabilité quand il faut faire des choix plus ou moins écoresponsables" ;
- une "connaissance approfondie des origines et compositions des produits" ;
- une "modification importante de l'alimentation" ;

- des "réactions émotionnelles fortes" à tout "rapport alarmant décrivant l'effondrement de l'équilibre écologique ou de la biodiversité" ;
- un "sentiment de culpabilité exacerbé d'avoir fait des enfants" ou un "refus d'avoir des enfants pour des raisons écologiques" ;
- des "crises d'angoisse ... qui paralysent tout mouvement" ;
- une "sensation d'être stoppé dans son élan vital" ;
- un "découragement face aux actions titanesques" à faire ;
- une "perte profonde de sens de l'existence" ;
- un "désintérêt des études et/ou de son travail" ;
- une "colère importante contre la "débilité" des êtres humains" ;
- une "anticipation ruminatoire de la mort de nos proches" ;
- une "hyperactivité mentale et/ou physique pour lutter contre l'angoisse qui peut entraîner un épuisement voire un burn-out militant" ;
- un "dégoût profond contre certaines entreprises", produits, activités, personnes, ... ;
- un "sentiment d'être le seul à avoir vraiment conscience des enjeux écologiques" ;
- une "hyperactivité émotionnelle à toute information écologique" ;
- une "recherche incessante d'informations sur l'écologie" ou une "fuite active" ;
- des "crises de larmes ou de panique" ;
- des "émotions fortes face aux gestes inciviques écologiques" (Juillard, 2023, pp. 95-96).

Cette liste est non exhaustive et de nombreuses conséquences de l'éco-anxiété nourrissent ses causes, il s'agit donc d'un cercle vicieux.

2.3 L'économie

Définition basique et générale de l'économie

L'économie, selon son étymologie, est la gestion de la maison (Albrecht, 2021; Sadoun, 2022). Cette maison est la Terre qui est gérée pour et par des êtres humains vivant dans l'altérité, et donc en société, ainsi qu'avec la finitude de la mortalité (Arnsperger, 2006). C'est donc le fondement sur lequel les hommes vivent ensemble.

L'économie est une dimension irréductible de toute existence humaine : tout être humain existe au sein d'une société et toute société est, entre autres choses, une société économique car c'est un ensemble d'interdépendances au sein desquelles sont produites des ressources diverses réparties parmi les individus actuels et futurs. (Arnsperger, 2006, p.138)

La science économique peut donc être définie comme la science qui étudie l'allocation de moyens limités à des fins illimitées, c'est-à-dire "les manières dont un ensemble de personnes organise la production, la distribution et la consommation des biens et des services destinés à satisfaire divers "besoins" à venir" (Arnsperger, 2006, p. 83).

L'économie est donc un concept non seulement très vaste mais aussi, et surtout, crucial qui, aujourd'hui, paraît flou et compliqué pour la majorité des personnes. Les sciences économiques paraissent "lointaines", "complexes" et "réservées aux experts" pour la plupart des citoyens qui ne sont, de ce fait, que "spectateurs de cette économie qui se déploie sous leurs yeux" (Sadoun, 2022, p.106). L'économie est définie actuellement comme le capitalisme, la croissance, la mondialisation, l'argent, le profit, ... Cette vision de l'économie n'est autre que la construction actuelle qui en est faite, ce n'est qu'une fraction de tout ce que regroupe le concept d'économie. Le système actuel est une création et d'autres systèmes peuvent donc être mis en place (Dhont, 2010).

Définition du système économique actuel

Définir le système économique actuel n'est pas simple car il s'agit d'un **système vaste** qui regorge de concepts divers et qui dépend de chaque pays et de leurs relations. De nombreux termes peuvent être utilisés pour parler du système économique moderne : le capitalisme, la croissance, le consumérisme, le matérialisme, le profit, ... Chacun de ces termes peut également être défini de diverses manières, il a donc été décidé de synthétiser cela avec ce qui semble le plus approprié lorsqu'il s'agit d'éco-anxiété.

Le capitalisme est un concept, souvent employé par tout un chacun, se référant à la société moderne lorsque l'économie est abordée. Pourtant, ce n'est qu'un concept économique parmi d'autres qui peut être défini de multiples manières. Le capitalisme est, la plupart du temps, associé à deux principes : la propriété privée des moyens de production ainsi que l'importance du désir de réaliser des profits (Jackson, 2017). La croissance économique provient de la nature même du capitalisme : le besoin d'accumuler (Dorzée et al., 2020). Cela est vrai si le capital est "défini comme un processus d'accumulation du capital" car, dans ce cas, "se passer de croissance revient à se passer du capitalisme" (Jackson, 2017, p.141). En revanche, si on définit le capital comme "la propriété des installations de production", dans ce cas, tout dépend des comportements adoptés (Jackson, 2017, p.141). Le capitalisme peut également être défini comme "un système économique où le marché règle les échanges, y compris les échanges de force de travail, et où l'embauche de cette force de travail sert l'accumulation du capital", c'est une société où règne le principe de maximisation de la valorisation nette (Arnsperger, 2006, p. 22). Certains affirment que le but du capitalisme est bien de maximiser les profits (Biglan, Cody & Lee, 2015).

Aujourd'hui, il est raisonnable de penser que l'humain vit au sein d'un capitalisme oligarchique car les moyens de production sont entre les mains d'une poignée de firmes et d'individus (Jackson, 2017). En effet, les 1 % les plus riches du monde captent 27 % de la croissance totale pendant que les 50 % les plus pauvres captent seulement 12 % de cette croissance (Adam & Alet, 2022). De plus, 2 153 milliardaires sont plus riches que 4,6 milliards de personnes (Juillard, 2023).

Dans notre société contemporaine, l'économie régit tout, elle décide avant le politique car les entreprises influencent le gouvernement notamment via le lobbying (Biglan et al., 2015). Une "autorité naturelle et une légitimité" sont données à l'économie capitaliste (Sadoun, 2022, p. 83).

Impacts du système économique actuel

La croissance économique a apporté des évolutions positives à l'humanité comme l'augmentation de l'espérance de vie, l'accès à des soins de santé, à suffisamment de nourriture et à des conditions de vie décentes (Sadoun, 2022). Tout ceci a été possible grâce à l'évolution de la science et de l'ingénierie, qui ont évolué grâce à des financements capitalistes de l'innovation (Biglan et al., 2015).

Cependant, le système économique capitaliste a mené à trois méfaits importants : la "commercialisation de substances nocives" (le tabac, l'alcool, des aliments malsains,...), la "dégradation de l'environnement" et le maintien de politiques publiques profitant à certains au détriment d'autres dans la société (Biglan et al., 2015, p. 497). Après tout, la poursuite de la croissance économique est incompatible avec un futur viable et cette croissance provient de la nature même du capitalisme, à savoir, le besoin d'accumuler (Dorzée et al., 2020).

Au XVIIIe siècle la théorie classique des bases de l'économie moderne ne prend pas en compte l'épuisement des ressources naturelles mais uniquement leur potentiel de production. (Graves, 2022) La célèbre phrase de Jean- Baptiste Say résume bien cela : "Les richesses naturelles sont inépuisables, car, sans cela, nous ne les obtiendrions pas gratuitement. Ne pouvant être ni multipliées ni épuisées, elles ne sont pas l'objet des sciences économiques." (cité dans Graves, 2022, p. 45)

2.4 Liens entre l'économie et l'éco-anxiété

L'étymologie du mot "économie" vient du grec, des mots "oïkos", la maison et "nomos", la gestion, l'administration. L'économie signifie donc la "gestion de la maison, de la famille" (Sadoun, 2022). Les termes "écologie" et "économie" ont une racine commune : "oïkos" (Albrecht, 2021), et pourtant les hommes continuent d'opposer ces deux mots (Latour, 2017). Il semble impensable que l'économie actuelle signifie "la gestion de la maison" puisqu'elle met cette maison en feu. En effet, les émissions de gaz à effet de serre sont directement proportionnelles à l'activité économique (Chapelle et al., 2018). Le constat suivant peut donc être fait : la gestion de la maison n'est pas adaptée et, par conséquent, le système économique actuel non plus.

En ce qui concerne le "modèle capitaliste sur lequel est basée l'économie mondiale, les idées de croissance, de profit et de productivité sont centrales, ce qui conduit à une surexploitation des ressources ... et donc à des émissions de gaz à effet de serre" (Stasse, 2022, p. 3). L'économie actuelle est donc l'une des causes de la crise écologique. En effet, "la crise écologique à laquelle l'humanité est confrontée a commencé à émerger au moment où elle entrait dans la phase historique du développement capitaliste" (Zhang, 2013, p. 69) et le capitalisme est "la véritable cause profonde" de cette crise (Zhang, 2013, p. 72) bien que l'on puisse affirmer qu'il y a de nombreuses autres causes à ce problème (Dorzée et al., 2020). Cette crise écologique cause de l'éco-anxiété. En faisant ce simple constat, il semble déjà évident que le système économique dominant cause indirectement de l'éco-anxiété.

Toutefois, l'être humain vit dans un monde rempli d'interconnexions, dans une société systémique et complexe (Chapelle et al., 2018) qui requiert une réflexion plus approfondie, bien que non exhaustive, que le lien causal indirect mis en avant ci-dessus.

Les dissonances cognitives

La dissonance cognitive est une "tension interne propre au système de pensées, croyances, émotions et attitudes d'une personne lorsque plusieurs d'entre elles entrent en contradiction les unes avec les autres" (cité dans Juillard, 2023, p. 119). Cette tension interne peut ressembler à de l'anxiété. Il existe trois stratégies différentes pour faire face à ces dissonances : changer de comportement, justifier la dissonance en l'aménageant ou la justifier en ajoutant de nouvelles cognitions. Si aucune solution n'est trouvée face à ces dissonances, l'anxiété augmente et la culpabilité apparaît. Ces dissonances nous permettent de nous adapter et de garder une bonne santé mentale. (Juillard, 2023) Toutefois, cela mène parfois à des "points de friction" qui font "bouillir nos émotions" (Juillard, 2023, p. 30).

Lorsqu'une personne est éco-anxieuse, et donc consciente des problèmes environnementaux mondiaux, et qu'elle vit dans le système économique actuel, un monde de consommation, elle ne peut pas être écologique sans incohérence (Barrau, 2020), ce qui mène à des dissonances cognitives. Ce qui signifie qu'elle a des valeurs liées à la nature qui sont en opposition avec la société de consommation et de croissance (Boudoukha et al., 2022). "De tels écarts entre ce que nous savons, nos valeurs et nos comportements sont aujourd'hui sources d'éco-anxiété et causes d'éco-paralysie dans le monde entier." (Albrecht, 2021, p. 151)

Le cerveau humain

L'humain est un être complexe dont le cerveau est capable de produire 60 000 pensées par jour (Juillard, 2023). Et, bien qu'il s'agisse d'un organe extraordinaire doté de grandes capacités, la partie qui le pilote, le striatum, est en train de mener l'homme à l'autodestruction (Bohler, 2020). Selon Sébastien Bohler (2020), le cerveau humain possède cinq motivations principales : l'alimentation, la reproduction, la dépense minimale d'énergie, l'abondance d'informations et la reconnaissance sociale. Bien que cela ait permis sa survie au début de l'histoire de l'humanité, aujourd'hui, ces motivations le font courir à sa perte en provoquant des ravages sur son environnement (Bohler, 2020). Le striatum demande toujours à avoir plus et encore plus, ce qui est le crédo de l'économie de marché actuelle. C'est lui qui procure

le plaisir et le désir qui, à l'excès, peuvent mener à l'addiction. (Bohler, 2020) Ces besoins sont aisément remplis pour les personnes ayant un niveau de vie décent via le système économique actuel car "l'argent a la particularité de procurer tous les renforceurs primaires que l'on souhaite (pouvoir, nourriture, sexe, etc.)" (Bohler, 2020, p. 193). En effet, ces personnes peuvent s'alimenter très facilement avec l'abondance des supermarchés par exemple. Elles peuvent assouvir des envies sexuelles grâce aux vidéos pornographiques facilement accessibles. Elles ont également de grandes facilités à effectuer de nouvelles rencontres grâce aux réseaux sociaux et aux applications et, par ce même canal, obtenir rapidement de la reconnaissance sociale. (Bohler, 2020) Grâce aux machines et aux 400 esclaves énergétiques par personne³ (Chapelle et al., 2018), peu d'énergie et d'efforts leur sont demandés au quotidien pour vivre. De plus, internet est une source d'informations inépuisable.

C'est donc la volonté du cerveau humain de procurer toujours davantage de plaisir qui a contribué au capitalisme et à la croissance économique. Le striatum guide les désirs et cherche toujours à en avoir plus, c'est grâce à cela que le système économique fonctionne. (Bohler, 2020) Une fois qu'un désir est assouvi, un autre apparaît, il est donc impossible de combler tous ces désirs (Arnsperger, 2006). Bien que l'industrie de la publicité tente de faire croire le contraire à l'être humain en le convaincant qu'il ne sera pas heureux sans les possessions matérielles (Johnstone & Macy, 2018). Le striatum mène donc à d'innombrables dissonances cognitives vu qu'il est persuadé que la réponse aux désirs se trouve sur le marché du système économique alors que ces plaisirs sont en contradiction avec la conscience de la dégradation de l'environnement.

Le cerveau humain est malléable, il a une certaine plasticité, ce qui fait que l'homme peut toujours évoluer, apprendre mais ce qui le rend également manipulable (Juillard, 2023). Bien que ce cerveau soit extraordinaire, il vit avec plusieurs biais. Premièrement, le biais de confirmation qui mène à ne croire que ce qui est en accord avec les croyances et les valeurs propres à chacun et qui fait oublier ce qui les contredit afin de maintenir le sentiment de sécurité (Sterckx, 2022). Ceci peut maintenir certaines personnes dans la croyance que seule la technologie va sauver l'humanité malgré les preuves apportées du contraire. Deuxièmement, le biais de validation subjective qui complète les informations floues et leur donne du sens. Troisièmement, le biais du moment présent qui nous fait croire que les bénéfices lointains ont une importance moindre que le plaisir immédiat. Quatrièmement, l'effet du témoin qui indique que plus les humains sont nombreux face à une urgence, moins il y a de chance qu'ils se mobilisent et plus la mobilisation éventuelle va mettre du temps à arriver (Juillard, 2023). Tous ces biais, et d'autres encore, peuvent expliquer, en partie, les dissonances cognitives, l'inaction climatique ou encore le déni.

Le cerveau humain est donc tiraillé entre ses mécanismes de défense, ses mécanismes de plaisir et ses valeurs et croyances. Une chose est certaine, le système économique actuel n'aide pas à s'éloigner de la tentation du plaisir. Toutefois, selon Sébastien Bohler (2020, p. 202), il est possible "d'apprendre à valoriser d'autres comportements". Si les cinq motivations du striatum sont encore celles qui tentent le plus les citoyens, c'est parce que "l'industrie parvient plus facilement à les exploiter et à les monnayer" (Bohler, 2020, p. 202). Il est possible de changer cela. Par exemple, en faisant en sorte que "le statut social soit associé aux comportements respectueux de la planète" (Bohler, 2020, p. 203).

L'anxiété existentielle

Le système économique actuel ainsi que l'éco-anxiété révèlent une angoisse existentielle de la mortalité chez l'être humain.

Le système économique actuel existe parce que les hommes ont une angoisse existentielle de leurs finitudes, en particulier de la mort (Arnsperger, 2006). En effet, plus l'humain est riche, plus il peut

³ Cela correspond au niveau de vie d'un Européen moyen et cela signifie qu'il « consomme quotidiennement une quantité d'énergie équivalente à la force de travail de 400 personnes en bonne santé » (Chapelle et al., 2018, pp. 200-201).

posséder d'objets, de terrains, d'immeubles, etc. Toutes ces possessions lui procurent un sentiment de sécurité, l'impression de vivre dans l'infinitude et l'immortalité. (Arnsperger, 2006)

Un lien peut se faire entre cette idée et les besoins physiologiques de l'être humain. En effet, si ce qui a permis sa survie n'est rien d'autre que les cinq motivations du striatum et, que ces cinq éléments sont fournis en abondance par le système économique actuel (Bohler, 2020), alors l'être humain peut en déduire que ce qui permet sa survie n'est autre que le système économique actuel. Or, aujourd'hui, le système économique mène à la destruction de l'humanité, c'est-à-dire à l'angoisse même qui le fait exister (la mort). "Le capitalisme nourrit, de façon mécanique, les angoisses mêmes qui lui donnent la force." (Arnsperger, 2006, p. 26)

La question existentielle peut également se poser du côté de l'éco-anxiété car les personnes éco-anxieuses le sont pour des raisons existentielles. Si ces personnes ressentent une détresse due aux problèmes environnementaux mondiaux, c'est bien parce qu'il s'agit d'une "prise de conscience de la mortalité" (Tubi & Wolfe, 2018, p. 4).

Ces personnes se retrouvent donc entre deux feux : un système économique censé combler cette peur de la mort (Arnsperger, 2006) et des changements environnementaux pouvant mener à la mort, causés par ce même système économique. Il s'agit-là d'une dissonance cognitive (Juillard, 2023) qui peut être qualifiée d'existentielle. De plus, "la rationalité économique ne semble pas nous aider beaucoup dans la recherche du sens de nos existences" (Arnsperger, 2006, p. 12).

La mort est un principe du vivant. Nous sommes vivants parce que d'autres sont morts ; et en mourant, nous permettons à certains de vivre. Accepter la mort (la fin de notre monde) c'est se donner l'occasion de bien vivre ce qui nous reste à vivre, c'est-à-dire paradoxalement de s'ouvrir à des chances de créer autre chose. (Chapelle et al., 2018, p. 270)

Si l'homme accepte ses finitudes, en particulier celle de la mortalité, alors il se donne la force d'agir pour changer les choses.

Les médias

Les médias, lorsqu'ils sont contrôlés par de grandes compagnies, amplifient le fait que les personnes ne perçoivent pas l'ampleur du danger. En effet, leur source de revenus est la publicité, ils doivent donc déranger suffisamment pour susciter l'intérêt de la population mais pas de trop afin que les gens continuent d'avoir envie d'effectuer des achats. (Johnstone & Macy, 2018) La peur est d'ailleurs aussi captivante qu'excitante, elle est capable de paralyser l'intelligence, ce qui a été compris par certains médias et politiques (Juillard, 2023).

Le matérialisme, "le fait de donner une valeur plus élevée aux biens matériels qu'aux relations humaines profondes", diminue le bonheur et la satisfaction de la vie (Johnstone & Macy, 2018, pp. 76-77). L'affluenza, "la détresse émotionnelle que provoque la préoccupation des possessions et de l'apparence" est transmis par la télévision, les magazines et la publicité (Johnstone & Macy, 2018, p. 77). La publicité cherche toujours à convaincre les personnes qu'il leur manque quelque chose afin de continuer à faire d'eux des clients potentiels (Johnstone & Macy, 2018). "La narration dans les médias populaires a été créée et diffusée à dessein pour modifier la société et les comportements." (Cooper et al., 2023, p. 3)

Certains médias causent de l'éco-anxiété. De plus, ils causent l'éco-anxiété la plus paralysante possible afin que les entreprises continuent de recevoir des revenus élevés, ils influencent les comportements des citoyens dans le but de réaliser un maximum de profits.

Les émotions et les sentiments

Lorsque l'on parle de la modernité, un point important est souvent négligé : les sentiments. Pourtant, les affects sont essentiels à la détermination des comportements économiques et les échanges économiques dépendent de la vie émotionnelle des consommateurs (Illouz, 2006). L'économie est un système qui repose sur "des agents non rationnels qui laissent souvent leurs désirs et émotions dicter leurs décisions" (Sadoun, 2022, p. 19). Par exemple, le sentiment de la culpabilité est utilisé en communication persuasive, notamment pour le marketing afin d'amener les gens à la consommation (Berthe et al., 2017).

Le fonctionnement actuel de la société laisse penser que la consommation va apporter du bien-être (Perona, 2022). Cela participe au fait qu'une pression est subie par certains citoyens car ils ont l'injonction d'être heureux (Chapelle et al., 2018), notamment en consommant. Cela les mène à l'amnésie et l'anesthésie, ce qui, au final, augmente leur souffrance (Chapelle et al., 2018).

"La sécurité est le socle de notre identité" (Juillard, 2023, p. 30) ainsi que de toute autre émotion et le déni est un mécanisme de défense face au déclin de la vie sur terre qui nous aide à maintenir ce sentiment de sécurité (Juillard, 2023). Aujourd'hui, l'humain se sent en sécurité quand il possède "ce qu'il faut", c'est-à-dire autant et même plus que les autres et en fonction des modes, ce qui fait augmenter sa consommation (Johnstone & Macy, 2018).

En résumé, pour des raisons de sentiments, que ce soit la culpabilité, le bonheur ou la sécurité, l'homme consomme. Cependant, ces mêmes sentiments sont liés à l'éco-anxiété. Les personnes conscientes des catastrophes environnementales culpabilisent de leur consommation et ne trouvent ni le bonheur, ni la sécurité dans ce mode de vie. De nouveau, ceci peut mener à des dissonances cognitives.

La déresponsabilisation du système, la sur-individualisation et le sentiment d'impuissance

Selon Glenn Albrecht (2021, p. 150), "l'incapacité à réagir" est "l'inévitable résultat de la nature ingérable des problèmes. Le fait que nous soyons dépendants des fondements de notre économie actuelle et de son système politique génère des dilemmes encore jamais connus dans l'histoire de l'humanité." Ce qu'écrit Glenn Albrecht illustre le fait que l'économie actuelle engendre un sentiment d'impuissance et des dissonances cognitives, ce qui provoque de l'éco-anxiété.

Le 31 mai 2023, lors d'un débat sur l'engagement à l'université de Libé, Camille Etienne, une jeune militante climatique, s'exprime à propos du sentiment d'impuissance, d'un non-engagement collectif et d'une sur-individualisation. Selon elle, l'éco-anxiété est "un moyen assez puissant de désengager, de renvoyer la peur dans l'intime". Cela permet de "ne pas s'organiser collectivement" vu que les personnes ressentant cette éco-anxiété la gardent sous silence. Elle parle également des inégalités en mettant en avant le fait que la "sur-individualisation", c'est-à-dire le fait de se concentrer sur les petits écogestes des citoyens, est injuste. En effet, le système dans lequel l'humanité vit actuellement ne permet pas à tout le monde d'être "écologique". (Libération, 2023, 24:30)

Les gens se sentent seuls dans leur inquiétude pour le monde, que ce soit en lisant les journaux et magazines grand public, en regardant la télévision contrôlée par des multinationales, ou en se promenant dans une rue commerçante animée, nous avons du mal à trouver les preuves que d'autres personnes ont

remarqué l'urgence planétaire à laquelle nous sommes confrontés. Un facteur majeur qui influence nos décisions est notre perception de ce que les autres font. (Johnstone & Macy, 2018, p. 259)

Ces extraits montrent une partie des impacts que peut avoir le système économique actuel. Il crée des dilemmes, des dissonances cognitives, des inégalités, un sentiment d'isolement et un sentiment d'impuissance.

Outre cela, le système économique se déresponsabilise de son rôle à jouer. Un exemple parlant est celui de l'industrie fossile qui rejette la faute sur le consommateur. Ainsi, c'est au citoyen de changer ses habitudes et non à l'industrie fossile qui peut continuer ses agissements. Cela déplace la cible et l'attention. Une technique encore répandue est de fragmenter la responsabilité pour la rendre floue, ce qui mène à l'incapacité d'agir collectivement. (Etienne, 2023a) En effet, "l'incertitude est la mère du conservatisme et de la prudence" (Gollier, 2023, p. 24). Ce phénomène s'élargit aux marques. Elles veulent transférer la responsabilité au consommateur. Pour ce faire, elles utilisent des campagnes publicitaires stipulant que c'est bien aux individus de faire des gestes pour la planète. (Stasse, 2022) De cette manière, "les autorités semblent essayer de justifier l'insuffisance de leurs actions et s'épargner la remise en question du fonctionnement de la société ainsi que la recherche et la mise en œuvre de solutions plus radicales" (Stasse, 2022, p. 10). De plus, cela leur donne la possibilité de continuer à agir de manière nocive pour l'environnement, tout en faisant mine de se préoccuper du problème (Stasse, 2022). Eva Sadoun (2022, p. 136) a "l'intime conviction que l'immobilisme de cet écosystème prend racine dans son opacité".

Le système économique veut donc renvoyer la responsabilité aux individus. Pourtant, "en société, il n'existe pas quelque chose comme un geste individuel. ... Chaque fois que nous décidons de faire ou de ne pas faire ..., nous embarquons d'autres individus dans les conséquences de nos choix" (Etienne, 2023a, p. 101). Le terme "pouvoir" est perçu dans la société actuelle comme avoir une dominance sur les autres, cela implique une relation de gagnant/perdant, ce qui laisse un nombre limité de places pour les personnes au pouvoir. Afin de se débarrasser de ce sentiment d'impuissance, il faut donc changer de paradigme. Il faut définir le pouvoir comme "être capable" et connaître les possibilités de réaction face à ce à quoi le monde est confronté. (Johnstone & Macy, 2018) "Par nos choix de transports, de magasins, d'achats et de comptes épargne, nous façonnons le développement de cette nouvelle économie." (Johnstone & Macy, 2018, p. 59) Le système est "si complexe que l'être humain ne perçoit plus les conséquences réelles de ses actes" (Sadoun, 2022, p.55).

Le capitalisme est la source de ce sentiment d'impuissance et ce sentiment est l'une des causes d'éco-anxiété. "Couplée au sentiment d'impuissance et de vulnérabilité, la peur peut mener au déni, à la paralysie et à l'anesthésie."(Chapelle et al., 2018, p. 52) L'anxiété et l'angoisse viennent nous paralyser quand il faudrait nous mettre en mouvement. (Chapelle et al., 2018) En effet, "l'inquiétude est positivement liée au sentiment de responsabilité personnelle dans la lutte contre le réchauffement climatique"(Albers et al., 2020, p. 7). Le sentiment de responsabilité personnelle est lié à l'action en faveur du climat tout comme l'inquiétude, bien que l'inquiétude le soit plus faiblement et de manière moins cohérente. L'éco-anxiété et le sentiment de responsabilité mènent donc à l'action. Cependant, si le sentiment d'impuissance est présent, une dissonance cognitive apparaît vu qu'il faudrait agir mais que le sentiment d'incapacité de le faire est présent. De plus, l'abstraction et l'ampleur du défi font que les citoyens ne voient pas ce qu'ils peuvent faire ou si leurs actions font vraiment la différence (Albers et al., 2020).

La responsabilité réside au sein des changements de comportement des citoyens mais également au sein des changements systémiques fondamentaux. "Aucun individu ne changera seul si le système dans lequel il vit ne se modifie pas. A l'inverse, aucun système ne changera si les individus qui le composent ne modifient pas leurs modes de vie." (Arnsperger, 2006, p. 54) Cependant, les entreprises ont une responsabilité plus grande que les citoyens. En effet, une étude de 2019 du cabinet Carbone 4 a montré,

qu'en France, si les citoyens changeaient tous leurs actes du quotidien pour diminuer leur empreinte carbone, cela ne contribuerait qu'à diminuer de 25 % les émissions de gaz à effet de serre nécessaires pour atteindre les objectifs de l'accord de Paris. Les 75 % restant concernant l'État et les entreprises. (cité dans Sadoun, 2022) Les tensions entre cette déresponsabilisation du système, notamment par la sur-individualisation, et ce sentiment d'impuissance mènent à des dissonances cognitives.

Les inégalités

Les élites sont bien au courant de la catastrophe climatique et elles savent qu'il n'y aura pas de vie future pour tout un chacun. Ceci engendre trois phénomènes : la dérégulation, l'explosion des inégalités et la dénégation de la mutation climatique. (Latour, 2017) La dérégulation consiste à se débarrasser "des fardeaux de la solidarité" (Latour, 2017, p. 30). L'explosion des inégalités implique la construction d'une "forteresse dorée" pour protéger le faible pourcentage de la population qui en a les moyens (Latour, 2017, p. 30). Enfin, la dénégation climatique, qui permet de dissimuler l'égoïsme, a été financée avec des milliards de dollars. (Latour, 2017) Le capitalisme implique des libertés individuelles et non des libertés existentielles (Arnsperger, 2006) et les libertés individuelles en question ne sont données qu'à certains (Arnsperger, 2006; Sadoun, 2022). Les plus riches ont donc conscience qu'il y a un changement climatique mais se créent un "exil doré" (Latour, 2017, p. 33), ce qui leur permet de se sentir en sécurité tout en continuant leurs modes de vie. Les personnes moins fortunées n'ont pas ce même privilège. Il est donc dans l'intérêt des plus riches que les citoyens se sentent impuissants.

Le rapport à la nature

Les gens sont davantage susceptibles de s'inquiéter pour le changement climatique s'ils ont des valeurs biosphériques, c'est-à-dire "s'ils se soucient fortement et personnellement de la nature et de l'environnement" (Albers et al., 2020, p. 2). Or, "une mort émotionnelle à l'égard de la nature est en train de se propager" (Albrecht, 2021, p. 121). En effet, elle "s'observe chez les humains qui ne manifestent plus la moindre réaction à la fin, à la mort, ou à la perte de la nature" et qui "n'ont plus cette attention émotionnelle humaine pour témoigner de la nature disparue ni même de la nature encore bien vivante" (Albrecht, 2021, p. 121). "Avec l'éloignement technologique vis-à-vis de la nature brute dans un âge numérique, cette forme de mort émotionnelle se répand. Distracts, par exemple, par les écrans, les gens ne remarquent même plus la nature." (Albrecht, 2021, p. 121)

La déconnexion de la nature fait partie des sources importantes des problèmes auxquels l'humanité fait face. Elle peut engendrer des troubles psychologiques, pathologiques et déconnecter l'humain de lui-même. (Chapelle et al., 2018) "En 2003, les Européens passaient 90 % de leur temps à l'intérieur." (Chapelle et al., 2018, p. 248) Pour 75 % des enfants, le temps passé à jouer en plein air est plus faible que celui autorisé aux détenus de prison (Chapelle et al., 2018). Pourtant, le contact avec la nature augmente le bien-être des humains. (Johnstone & Macy, 2018)

La nécrophilie est définie par Glenn Albrecht (2021) comme le manque complet d'empathie pour la vie et l'hostilité à son égard. "Ce qui permet la vie sur Terre est vaincu par le désir de richesse et de productivité au-delà de ce que la planète peut fournir sans perdre la vitalité de ses écosystèmes." (Albrecht, 2021, p. 156) "Le lien entre la nécrophilie ainsi comprise et la marchandisation capitaliste de la nature est très facile à établir." (Albrecht, 2021, p. 157) Le capitalisme serait donc une cause de ce détachement de la nature.

Certes, cela signifie que, pour cet aspect, le système économique actuel ne cause pas d'éco-anxiété, vu qu'il détache l'humain des valeurs biosphériques. Cependant, cela implique également qu'il empêche une éco-anxiété activante et adaptative car ces valeurs biosphériques donnent de vraies raisons d'agir aux personnes qui les possèdent. (Albers et al., 2020)

3 Méthodologie

Il y a un manque d'études sur l'éco-anxiété qui utilisent des méthodes mixtes, à la fois qualitatives et quantitatives (Bhullar et al., 2021), c'est donc la méthode choisie pour ce mémoire. L'objectif est de pouvoir clarifier les résultats quantitatifs obtenus à l'aide des données qualitatives récoltées, les données sont donc complémentaires.

Les deux questionnaires établis ont pour objectif de comprendre les causes profondes de l'éco-anxiété et, en particulier, d'observer s'il est cohérent de constater que le système économique actuel fait partie de ces causes.

Aucune définition précise du terme "système économique actuel" n'a été apportée au préalable des enquêtes afin de ne pas influencer les répondants et, de ce fait, biaiser leurs réponses. Cela permet de libérer au mieux la parole des intervenants sans les restreindre et de se rapprocher le plus possible de leur perception propre du système économique qui les entoure. En effet, chaque individu éco-anxieux possède son milieu socio-culturel qui l'influence (Sterckx, 2022), chacun a donc une vision différente du système économique actuel. Cette méthode permet de mieux comprendre pour quelles raisons les répondants éco-anxieux pensent que le système économique actuel cause leur éco-anxiété ou non.

Établissement du questionnaire quantitatif

Pour établir le questionnaire quantitatif (annexe A), le site Qualtrics (<https://www.qualtrics.com/fr/>) a été employé. Une question d'entrée concernant la fréquence à laquelle les personnes sont éco-anxieuses a été posée. Le terme "éco-anxiété" a été défini comme "la détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux" (Hogg et al., 2021b, p. 3). Dans le questionnaire, la fréquence à laquelle les répondants ressentent cette détresse varie de "jamais" à "presque toujours", seules les personnes ne ressentant jamais d'éco-anxiété n'ont pas été amenées à poursuivre le questionnaire. L'échelle de mesure de l'éco-anxiété de Hogg a ensuite été utilisée afin de pouvoir déterminer le degré d'éco-anxiété de chaque répondant car "l'éco-anxiété est une expérience psychologique quantifiable qui peut être mesurée de manière fiable" à l'aide de cette échelle (Hogg et al., 2021b, p. 1). Cette échelle reprend quatre facteurs : les ruminations sur les événements environnementaux négatifs et l'anxiété liée à l'impact personnel sur la planète, qui persistent dans le temps ainsi que les symptômes comportementaux et affectifs qui sont plus fluctuants (Hogg et al., 2021b). Cette échelle reprend 13 items et mène à un score variant de 0 à 39. Cette échelle a été choisie car elle capture l'anxiété liée à la crise environnementale mondiale et non uniquement au réchauffement climatique (Hogg et al., 2021b). De ce fait, cela permet d'ouvrir davantage le champ des possibles pour déterminer un maximum de causes de l'éco-anxiété. De plus, cette échelle facilite le suivi de l'éco-anxiété dans le temps et l'étude de ses causes et de ses corrélats (Hogg et al., 2021b).

Ensuite, une question ouverte concernant les causes de l'éco-anxiété est présentée afin d'observer quelles sont les premières raisons qui viennent à l'esprit des répondants. Le questionnaire se poursuit avec une liste de causes établie selon la littérature. Il s'agit d'une liste non exhaustive reprenant les causes les plus fréquemment trouvées dans la littérature. Cette question est suivie d'une série d'interrogations ouvertes concernant le système économique actuel : l'avis des répondants, la définition qu'ils lui donnent et le lien qu'ils établissent avec la notion d'éco-anxiété.

Par après, la liste des causes cochées préalablement apparaît de nouveau afin de savoir si les répondants considèrent leurs causes d'éco-anxiété comme étant elles-mêmes causées par le système économique actuel. Seules les causes cochées dans les catégories "d'accord" et "ni d'accord, ni pas d'accord" lors de la question précédente sont réaffichées. La même échelle que celle de la question qui lui est liée est utilisée.

À la suite de cela, il est demandé de déterminer à quel point l'affirmation suivante semble juste : "Le système économique actuel cause de l'éco-anxiété". L'échelle comporte cinq choix qui varient de "pas du tout d'accord" à "tout à fait d'accord". La question suivante est ouverte et demande les raisons qui ont mené à la réponse précédente.

Enfin, les trois dernières questions permettent d'établir un profil à l'aide de trois éléments : le sexe, l'âge et la profession.

Ces choix de sélection ont permis de réaliser un questionnaire demandant une durée ne dépassant pas les 10 minutes pour les répondants et, de ce fait, de récolter un maximum de réponses en un laps de temps relativement court. De plus, ce questionnaire a également pour objectif d'éviter les corrélations fallacieuses et donc de montrer les liens de corrélation indirects entre l'éco-anxiété et l'économie.

Établissement du questionnaire qualitatif

L'établissement des questions s'est fait afin que l'entretien dure environ une heure. Vingt questions ont été préparées à l'avance (annexe B). Le but principal des rencontres est de comprendre en profondeur les causes de l'éco-anxiété des participants. Le questionnaire a été établi selon la méthode de l'entonnoir. Il commence par des questions générales telles que "Peux-tu te présenter ? (Prénom, âge, profession, hobbies, ...)" et "Que sais-tu et que penses-tu de la situation environnementale et sociale actuelle ?" afin d'établir un climat de confiance et un champ de réflexion plus large. Il se termine par des questions plus spécifiques comme "Que penses-tu de l'affirmation suivante : "le système économique actuel cause de l'éco-anxiété" ? Pourquoi ?" afin de comprendre plus précisément les informations fournies en lien avec le sujet du mémoire.

Plusieurs conditions ont bien été précisées au préalable de l'entretien : la garantie de l'anonymat des répondants, l'utilisation exclusive des données dans le cadre de ce mémoire, l'affirmation qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse et la durée approximative prévue. De plus, le consentement pour enregistrer l'entretien a été clairement demandé à chaque participant.

L'entretien a été préparé de manière à mettre l'accent sur le "pourquoi" de l'éco-anxiété. Ainsi, la question "quelles sont les causes de ton éco-anxiété ?" a été posée de diverses manières. Par exemple, en utilisant les questions suivantes : "quels sont les éléments déclencheurs qui te rendent éco-anxieux ?" ou "selon toi, comment ton éco-anxiété a-t-elle été influencée ?". Demander plusieurs fois "pourquoi" permet d'aller en profondeur dans la compréhension des causes de l'éco-anxiété.

Contexte et modalités

L'analyse quantitative était accessible au public du 19 mai au 1^{er} juillet 2023 sur les réseaux sociaux Facebook, Telegram et Instagram.

Les femmes étaient plus nombreuses que les hommes à accepter de participer aux enquêtes. De plus, une grosse majorité des répondants (82,17 %) avait moins de 35 ans. Cela n'était pas recherché mais correspond à la littérature qui atteste que les personnes les plus éco-anxieuses sont les jeunes et les femmes.

Les quatre entretiens semi-directifs se sont déroulés les 21, 23, 26 avril et le 1^{er} mai 2023 au sein de locaux de la faculté des sciences économiques, sociales et de gestion de l'UNamur. Pour éviter les perturbations, les interviews ont été réalisées en face à face, dans l'intimité, avec la porte verrouillée. Les participants ont été sélectionnés selon deux critères : l'âge et le sentiment d'éco-anxiété. Chaque intervenant a moins de 35 ans et se sent éco-anxieux selon la définition choisie pour les questionnaires.

4 Analyse des données et résultats

4.1 Analyse des données

Données quantitatives

Le nombre de réponses complètes obtenues et gardées à la suite du nettoyage des données pour l'enquête quantitative en ligne est de 129.

En ce qui concerne le sexe :

- 90 réponses proviennent de femmes, soit 69,77 % des répondants ;
- 38 réponses viennent d'hommes, soit 29,46 % ;
- Une réponse vient d'une personne non-binaire, soit 0,77 %.

Pour l'âge :

- 57,36 % des réponses viennent de personnes âgées entre 18 et 24 ans ;
- 24,81 % entre 25 et 34 ans ;
- 10,08 % entre 35 et 44 ans ;
- 3,88 % entre 45 et 54 ans ;
- 3,10 % entre 55 et 64 ans ;
- 0,77 %, soit un seul répondant, a plus de 64 ans.

Au niveau des professions :

- 54,26 % des personnes sont des étudiant(e)s ;
- 25,58 % sont des employé(e)s ;
- Les autres professions sont, individuellement, représentées de manière faible et, mises ensemble, représentent 20,16 % des répondants.

Pour l'échelle de Hogg mesurant le degré d'éco-anxiété, les valeurs nominales fournies par les répondants ont été transformées en valeurs quantitatives ordinales, tel qu'il a été préconisé dans l'étude en question (Hogg et al., 2021b) :

- "Pas du tout" a été converti en 0 ;
- "Plusieurs jours" en 1 ;
- "Plus de la moitié des jours" en 2 ;
- "Presque tous les jours" en 3.

De ce fait, un score se situant entre 0 et 39 a été établi pour chaque répondant en faisant la somme des réponses de chacun des 13 items. De plus, un score a également été établi pour les quatre facteurs qui sous-tendent l'échelle. Le facteur "symptômes affectifs" reprenant les quatre premiers items de l'échelle a un score situé entre 0 et 12 tandis que les trois autres facteurs (les ruminations, les symptômes comportementaux et l'anxiété liée à l'impact personnel) reprenant chacun 3 items ont un score entre 0 et 9. Les symptômes affectifs ont ensuite été reportés à une échelle de 0 à 9 afin de pouvoir effectuer des comparaisons entre les quatre facteurs plus facilement.

En ce qui concerne la question 4 et la question 9, reprenant respectivement la liste des causes d'éco-anxiété proposée aux répondants et cette même liste correspondant à ce que chaque répondant a coché dans l'affirmative à la question 4 pour déterminer si les répondants estiment que les causes qu'ils ont cochées sont causées par le système économique actuel ou non :

- "Pas d'accord" a été converti en 0 ;
- "Ni d'accord ni pas d'accord" a été converti en 1 ;
- "D'accord" a été converti en 2.

Chacune de ces questions comprend une liste de 15 items. Par conséquent, la somme des réponses de chaque personne varie de 0 à 30.

Pour la question 1, déterminant la fréquence à laquelle les répondants se sentent éco-anxieux, l'échelle varie entre 1 et 3 :

- "Parfois" est égal à 1 ;
- "Souvent" à 2 ;
- "Presque toujours" à 3.

En ce qui concerne la question 10, établissant dans quelle mesure les répondants estiment que l'éco-anxiété est causée par le système économique actuel :

- "Plutôt en désaccord" vaut 0 ;
- "Ni d'accord, ni en désaccord" vaut 1 ;
- "Plutôt d'accord" vaut 2 ;
- "Tout à fait d'accord" vaut 3.

La proposition "pas du tout d'accord" n'a récolté aucune réponse. Le niveau d'accord avec l'affirmation proposée se situe donc entre 0 et 3.

Afin d'établir diverses statistiques et observations, le logiciel Jamovi (Jamovi, 2023) a été utilisé. Les données quantitatives récoltées ne suivent pas une loi normale et présentent un grand échantillon. C'est pourquoi, le coefficient de Spearman a été choisi pour la plupart des analyses quantitatives dans le but de mettre les corrélations entre les données en avant. Les corrélations se situant autour de 0,30 ou plus ont été choisies pour être mises en avant dans les résultats car elles ont des "implications pratiques et réelles significatives" (Hogg et al., 2021b, p. 7).

Données qualitatives

Pour l'étude qualitative, le choix des intervenants s'est posé sur quatre personnes volontaires et se considérant comme éco-anxieuses. Trois femmes et un homme ont participé. Les âges varient, les répondantes ont 21 ans, 31 ans et 39 ans et l'homme a 24 ans. À la suite de l'obtention du consentement de chaque participant, l'enregistrement audio des entretiens a été réalisé avec un smartphone dans le but de pouvoir retranscrire les données.

Le questionnaire quantitatif reprend également des données qualitatives, ce qui permet de premières explications des résultats quantitatifs directement fournies par les 129 répondants. Ces données-ci sont moins détaillées que celles des 4 entretiens individuels qui apportent davantage d'approfondissements.

Dans le but d'analyser efficacement les données, l'utilisation du logiciel MAXQDA (MAXQDA, 2022) a été choisie. Ceci a permis de définir de multiples codes en vue de trier les informations diverses et de pouvoir les réduire à l'essentiel. L'établissement des codes a été réalisé de manière thématique et lexicale. Ainsi, un code thématique a été attribué à chaque segment reprenant une cause trouvée dans la littérature et proposée dans le questionnaire quantitatif. Ce n'est pas tout, des codes thématiques supplémentaires ont été ajoutés en fonction des autres sujets abordés par les répondants comme "Dissonances cognitives", "Éducation", "Connaissances", "Complexité du système", "Inégalités", ... Les codes lexicaux représentent principalement le vocabulaire employé par les répondants lorsqu'ils

parlent du système économique actuel. Ces codes sont "Capitalisme", "Croissance", "(Sur)Consommation", "Profit" et "Argent".

4.2 Résultats

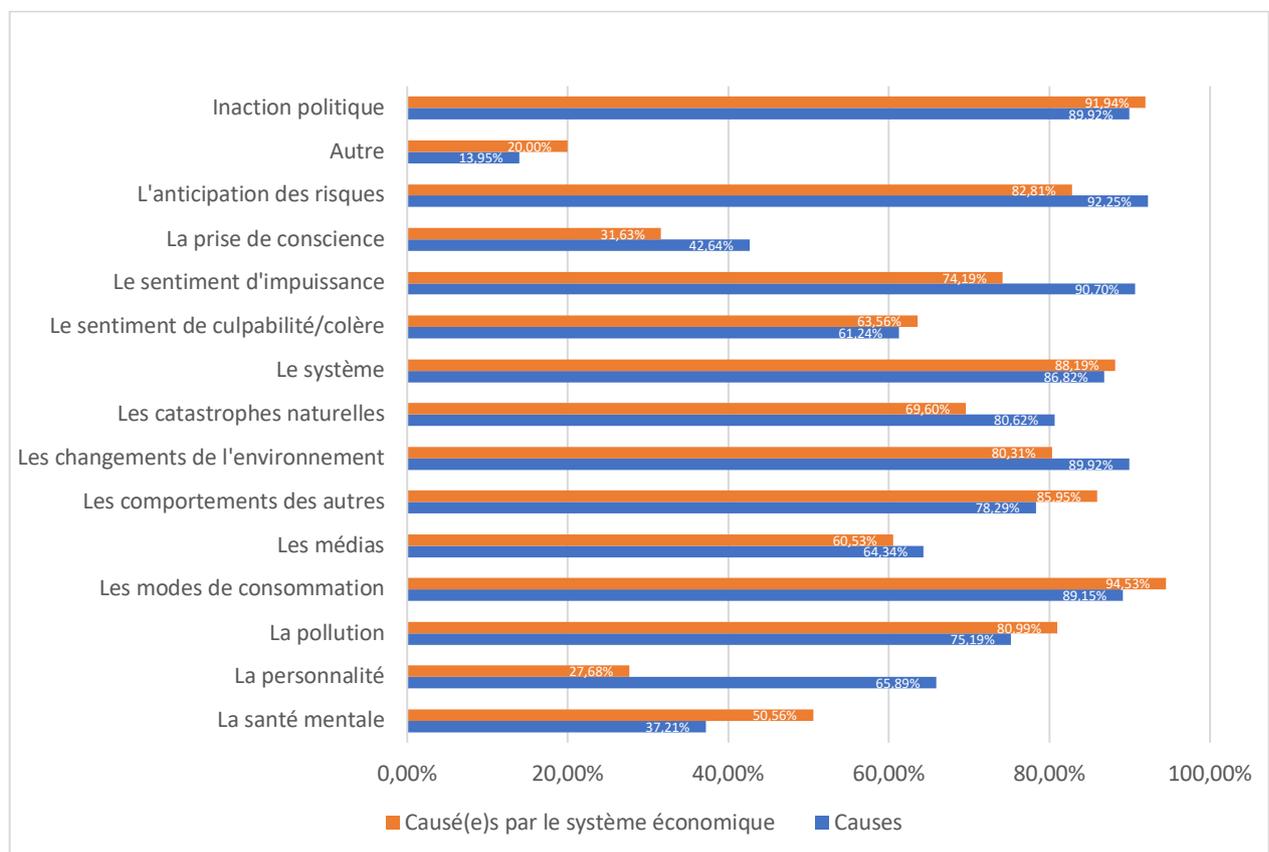
4.2.1 Résultats quantitatifs (annexes A et D)

A première vue

Un peu moins de la moitié des répondants, 45,74%, se sent *parfois* éco-anxieuse et 17,83% des participants le sont *presque toujours*, le reste, 36,43%, l'étant *souvent*. La moyenne du degré d'éco-anxiété de l'échantillon est de 12,8/39, ce qui équivaut à 32,82%, et la médiane est de 12/39, soit 30,77%, les répondants à l'enquête semblent donc relativement peu éco-anxieux. Les femmes ont une moyenne de 13,2/39 et une médiane de 13/39 tandis que les hommes ont une moyenne de 11,9/39 et une médiane de 10/39. Les femmes paraissent donc un peu plus éco-anxieuses que les hommes.

Dans la figure 4.1, la couleur bleue indique le pourcentage des répondants étant d'accord avec le fait que les éléments proposés (axe des ordonnées) causent leur éco-anxiété. La couleur orange montre le pourcentage des répondants étant d'accord avec le fait que les éléments sélectionnés causant leur éco-anxiété sont eux-mêmes causés par le système économique actuel. L'anticipation des risques à venir, les changements de l'environnement, les modes de consommation, le sentiment d'impuissance, l'inaction politique et le système sont les éléments les plus choisis comme causes d'éco-anxiété par les participants de l'enquête. Les modes de consommation, l'inaction politique, le système, les comportements des autres, et l'anticipation des risques à venir sont les composants qu'une grande majorité de répondants estime engendrés par le système économique actuel.

Figure 4.1 – Graphique de comparaison entre les causes d'éco-anxiété et ces mêmes causes liées au système économique actuel en pourcentage.



La grosse majorité des répondants, **90,7%**, est d'accord avec l'idée que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété et 50,43% d'entre eux sont même tout à fait d'accord avec cette idée. La suite va permettre de comprendre en profondeur les raisons de ces résultats et les corrélations qui sont trouvées dans les données.

Matrices de corrélation avec le coefficient de Spearman⁴

a. Le degré d'éco-anxiété

Selon la figure 4.2, comme il est attendu, la fréquence à laquelle les répondants sont éco-anxieux (Q1) et leur degré d'éco-anxiété (Score sur 39) sont positivement, fortement et hautement significativement corrélés ($\rho = 0,636$ et $p < 0,001$). Par conséquent, plus une personne va estimer la fréquence de son éco-anxiété élevée, plus son degré d'éco-anxiété sera important, ce qui démontre une cohérence de la part des répondants. De plus, le niveau d'éco-anxiété (Score sur 39) est significativement et positivement, bien que faiblement, corrélé avec le fait de déterminer le système économique comme cause de l'éco-anxiété (Q10) ($\rho = 0,218$ et $p = 0,007$). Donc, plus une personne est éco-anxieuse, plus elle va déterminer le système économique comme une cause de l'éco-anxiété.

Plus les répondants ont un degré d'éco-anxiété élevé (Score sur 39), plus ils vont choisir un nombre élevé de causes de cette éco-anxiété (Q4_tot) ($\rho = 0,593$) et plus ils vont estimer que ces causes sont elles-mêmes causées par le système économique actuel (Q9_tot) ($\rho = 0,289$). En effet, les deux corrélations sont hautement significatives ($p < 0,001$) et positives.

Figure 4.2 - Matrice de corrélation de Spearman entre le degré d'éco-anxiété et les éventuelles causes de cette anxiété.

		Q1		Score sur 39		Q4_tot		Q9_tot		Q10
Q1	Rho de Spearman	—								
	ddl	—								
	valeur p	—								
Score sur 39	Rho de Spearman	0.636	***	—						
	ddl	127		—						
	valeur p	< .001		—						
Q4_tot	Rho de Spearman	0.416	***	0.593	***	—				
	ddl	127		127		—				
	valeur p	< .001		< .001		—				
Q9_tot	Rho de Spearman	0.104		0.289	***	0.590	***	—		
	ddl	127		127		127		—		
	valeur p	0.120		< .001		< .001		—		
Q10	Rho de Spearman	0.268	**	0.218	**	0.344	***	0.380	***	—
	ddl	127		127		127		127		—
	valeur p	0.001		0.007		< .001		< .001		—

Note. H_a est une corrélation positive

Note. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$, unilatéral

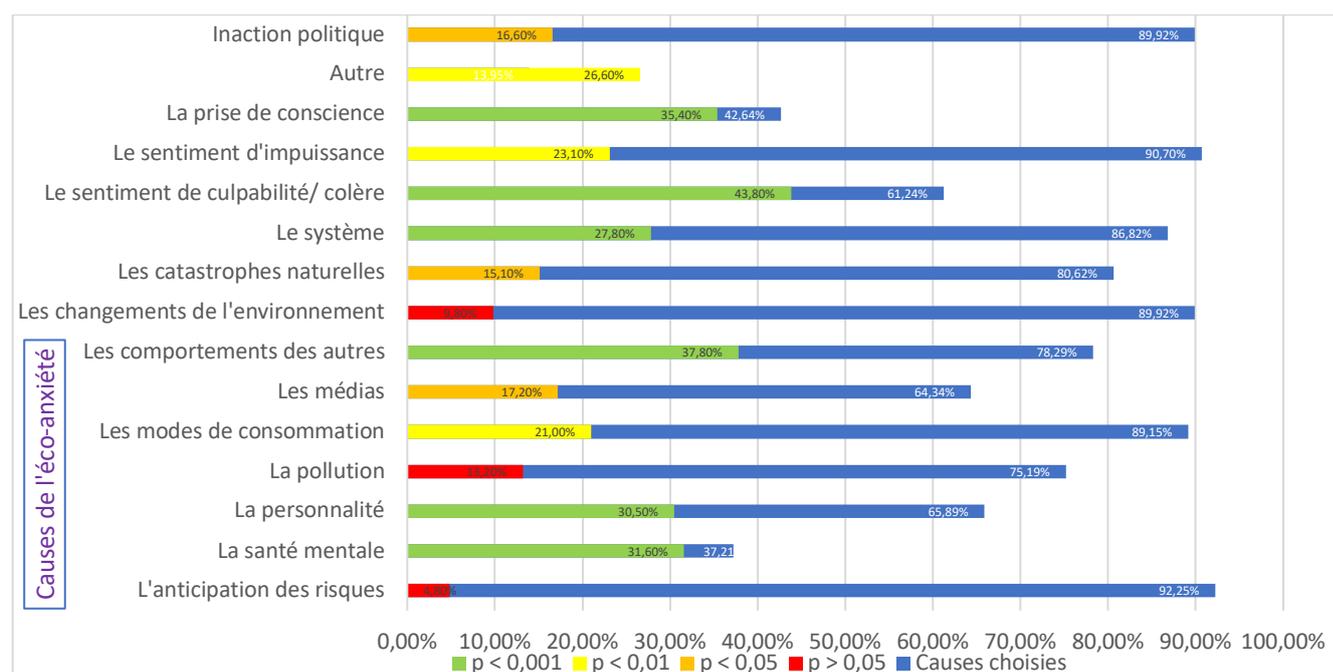
⁴ Le coefficient de corrélation de Spearman, c'est-à-dire le rho de Spearman, est symbolisé par ρ tandis que le p symbolise la valeur-p qui quantifie la significativité.

Dans la matrice de corrélation de Spearman effectuée entre les variables démontrant le degré d'éco-anxiété (Score sur 39) et les causes d'éco-anxiété sélectionnées (Q4), plusieurs observations ont été effectuées. Premièrement, *le sentiment de culpabilité et/ou de colère* présente un coefficient de corrélation positif, modéré à fort et hautement significatif ($\rho = 0,438$ et $p < 0,001$). Cela signifie que plus une personne a un degré d'éco-anxiété élevé, plus elle va déterminer son sentiment de culpabilité et/ou de colère comme une cause de cette anxiété. Deuxièmement, *le choc brutal de la prise de conscience* ($\rho = 0,354$), *les comportements des autres* ($\rho = 0,378$), *la santé mentale* ($\rho = 0,316$) et *la personnalité* ($\rho = 0,305$) montrent le même résultat mais avec une corrélation plus modérée. Enfin, il en va de même pour *le système* ($\rho = 0,278$) et *le sentiment d'impuissance* ($\rho = 0,231$ et $p = 0,004$) mais avec une force corrélatrice plus faible.

Le même processus a été utilisé pour voir les corrélations entre le degré d'éco-anxiété des répondants (Score sur 39) et leur tendance à déterminer le système économique actuel comme la cause des éléments de la liste proposée qu'ils ont choisis (Q9). Les corrélations observées sont significatives à un niveau de 1% et relativement faibles pour les éléments "l'anticipation des risques à venir" ($\rho = 0,238$ et $p = 0,003$) et "les changements environnementaux" ($\rho = 0,211$ et $p = 0,009$). C'est-à-dire que les répondants ayant un degré d'éco-anxiété plus élevé estiment davantage que l'anticipation des risques à venir et les changements climatiques, causant leur éco-anxiété, sont causés par le système économique actuel.

Les éléments ayant obtenu le plus grand nombre de choix ne sont donc pas forcément ceux qui obtiennent les plus grands coefficients de corrélation avec le niveau d'éco-anxiété. Par exemple, comme le montre la figure 4.3, "l'anticipation des risques à venir" a été choisie comme cause d'éco-anxiété par 92,25% des répondants mais n'a pas de corrélation significative avec le degré d'éco-anxiété. L'interprétation qui peut en être faite est que, peu importe le niveau d'éco-anxiété des répondants, "l'anticipation des risques à venir" est une cause d'éco-anxiété fréquemment déterminée. Le graphique ci-dessous permet de mieux visualiser ce phénomène. Le pourcentage correspondant au nombre de participants ayant choisi l'élément proposé (ordonnées) comme cause est symbolisé en bleu. Il est comparé au pourcentage de la force de corrélation entre le degré d'éco-anxiété et le fait de choisir l'élément comme cause (chaque couleur correspond à un niveau de significativité, le vert montrant les corrélations les plus significatives).

Figure 4.3 - Graphique de comparaison entre le choix des causes d'éco-anxiété et leur corrélation avec le degré d'éco-anxiété en pourcentage.



b. *Les quatre facteurs de l'échelle de mesure du degré d'éco-anxiété de Hogg*

Le degré d'éco-anxiété, établi sur une échelle de 0 à 39, est déterminé par quatre facteurs. Il est pertinent d'analyser lesquels d'entre eux ont eu le plus d'impact pour les répondants et quelles corrélations sont observées.

1) *L'anxiété liée à l'impact personnel*

Le score de degré d'éco-anxiété des répondants est très fortement et significativement corrélé avec l'anxiété liée à l'impact personnel ($\rho = 0,829$ et $p < 0,001$). De plus, ce facteur a obtenu une moyenne de 4,29/9 et une médiane de 4/9, qui sont les plus élevées des quatre facteurs.

Ce facteur est significativement et positivement corrélé avec le nombre total de causes sélectionnées ($\rho = 0,452$ et $p < 0,001$) ainsi que le fait de déterminer le sentiment de *colère et de culpabilité* comme cause ($\rho = 0,433$ et $p < 0,001$) et *le choc brutal de la prise de conscience suite à un événement particulier* ($\rho = 0,287$ et $p < 0,001$).

De plus, l'anxiété liée à l'impact personnel est faiblement mais positivement et significativement, au seuil de 5%, corrélée au fait de confirmer que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété ($\rho = 0,2$ et $p = 0,012$).

2) *Les ruminations dues aux événements environnementaux négatifs*

Les ruminations des répondants quant aux événements environnementaux négatifs ont une moyenne de 3,12/9, une médiane de 3/9 et une corrélation avec le degré d'éco-anxiété forte et très significative ($\rho = 0,793$ et $p < 0,001$).

Le score total de causes sélectionnées à la question 4 y est positivement et très significativement corrélé ($\rho = 0,469$ et $p < 0,001$). Les causes sélectionnées par les participants qui y sont corrélées sont *le sentiment de culpabilité ou de colère* ($\rho = 0,325$ et $p < 0,001$), *les comportements des autres* ($\rho = 0,321$ et $p < 0,001$) et *le choc brutal de la prise de conscience* ($\rho = 0,317$ et $p < 0,001$).

3) *Les symptômes affectifs*

La moyenne de ce facteur est de 2,68/9, sa médiane est de 2,25/9 et son coefficient de corrélation avec le niveau d'éco-anxiété est le plus élevé ($\rho = 0,841$ et $p < 0,001$). La corrélation est donc très forte et très significative.

Pour les symptômes affectifs, il y a une corrélation hautement significative, positive et modérée avec le nombre total de causes choisies à la question 4 ($\rho = 0,465$ et $p < 0,001$). Ce sont *le sentiment de culpabilité et de colère* ($\rho = 0,374$ et $p < 0,001$), *le système* ($\rho = 0,309$ et $p < 0,001$) et *la personnalité* ($\rho = 0,303$ et $p < 0,001$) qui sont les causes les plus corrélées.

Ce facteur est également faiblement, positivement et significativement, au seuil de 1%, corrélé au fait d'être d'accord avec l'affirmation "le système économique actuel cause de l'éco-anxiété" ($\rho = 0,216$ et $p = 0,007$).

4) *Les symptômes comportementaux*

Le facteur des symptômes comportementaux est celui qui a obtenu la moyenne et la médiane les moins élevées (1,84/9 et 1/9) ainsi que le coefficient de corrélation avec le score total du degré d'éco-anxiété le plus faible bien qu'il reste fort et significatif ($\rho = 0,647$ et $p < 0,001$).

Ce facteur est corrélé au nombre total de causes choisies ($\rho = 0,506$ et $p < 0,001$), au choix de *la santé mentale* ($\rho = 0,339$ et $p < 0,001$) et *des comportements des autres* ($\rho = 0,282$ et $p < 0,001$) comme causes d'éco-anxiété. Il est également corrélé de façon hautement significative, positive et modérée au score total obtenu à la question 9 ($\rho = 0,332$ et $p < 0,001$), c'est-à-dire au nombre de causes de l'éco-anxiété que les répondants estiment causées par le système économique actuel.

c. *Affirmation : « Le système économique actuel cause de l'éco-anxiété »*

Plus les répondants déterminent un nombre important de causes de leur éco-anxiété (Q4_tot), plus il y a de chance qu'ils pensent que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété (Q10) ($\rho = 0,344$). De plus, plus ils estiment que les causes qu'ils ont sélectionnées sont elles-mêmes causées par le système économique actuel (Q9_tot), plus ils estiment que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété (Q10) ($\rho = 0,380$), ce qui paraît logique. Ces deux corrélations sont hautement significatives ($p < 0,001$).

En ce qui concerne les causes de l'éco-anxiété (Q4) et le fait de déterminer le système économique comme l'une d'entre elles (Q10), une matrice de corrélation de Spearman avec chacune des causes proposées dans la liste a été établie. *Les comportements des autres et les signes de pollution* sont les deux causes qui ont présenté la corrélation positive significative la plus élevée, bien que modérée ($\rho = 0,283$ et $p < 0,001$), avec le fait d'être d'accord avec l'idée que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété. Plus les personnes estiment que leur éco-anxiété est due, en partie, aux comportements des autres et aux signes de pollution, plus ils vont être d'accord avec l'idée que le système économique en est également une cause.

La même méthode d'analyse est utilisée pour lier les variables portant sur le fait de déterminer les causes listées et sélectionnées comme étant elles-mêmes causées par le système économique actuel (Q9) et les variables reprenant l'accord avec l'affirmation "le système économique actuel cause de l'éco-anxiété" (Q10). Le fait d'estimer que *les catastrophes naturelles* ($\rho = 0,340$) et *les changements environnementaux* ($\rho = 0,323$) sont causés par le système économique est positivement, très significativement ($p < 0,001$) et modérément corrélé avec le fait d'être d'accord que le système économique cause de l'éco-anxiété. Il en va de même, de façon moins importante, pour *les signes de pollution* ($\rho = 0,292$ et $p < 0,001$) et moins significative pour *l'anticipation des risques à venir* ($\rho = 0,265$ et $p = 0,001$). De ce fait, plus les répondants estiment que ces éléments sont causés par le système économique, plus ils vont être d'avis que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété.

d. *Les causes de l'éco-anxiété et leur(s) lien(s) de causalité avec le système économique actuel*

Si on considère le score total obtenu pour chaque question^{5,6}, la corrélation est positive, hautement significative et forte car le rho de Spearman équivaut à 0,590 et la p-value est inférieure à 0,001. Plusieurs éléments de ces questions sont significativement, positivement et modérément ou fortement corrélés entre eux. Ces éléments sont présentés dans le tableau 4.1 ci-dessous.

Tableau 4.1 – Corrélations hautement significatives entre les diverses causes d'éco-anxiété choisies.

Question 4 ⁵	ρ ($p < 0,001$)	Question 4
Les catastrophes naturelles (inondations, canicules, incendies, ...)	0,282	Les changements de l'environnement (sécheresses, étés plus chauds, absence de neige en hiver, disparition de plantes et d'animaux,...)
Le sentiment d'impuissance (l'ampleur du défi, l'absence de contrôle sur le défi, ...)	0,302	Le sentiment de culpabilité et/ou de colère

⁵Question 4 = "Penses-tu que les éléments suivants (liste proposée) causent ton éco-anxiété ?"

Les comportements des autres (leurs modes de vie, la famille, les amis, les collègues, l'absence de solidarité, l'indifférence, ...)	0,322	Le sentiment de culpabilité et/ou de colère
Les comportements des autres	0,290	La personnalité (le caractère, l'éducation, la sensibilité, ...)
Les comportements des autres	0,378	Les modes de consommation
La santé mentale	0,443	La personnalité
Le système	0,334	L'absence d'une action politique
Ces causes d'éco-anxiété sont positivement corrélées entre elles. Une personne déterminant une de ces propositions comme une cause de son éco-anxiété, par exemple le sentiment d'impuissance, aura tendance à déterminer un autre de ces éléments comme une cause également, par exemple le sentiment de culpabilité et de colère.		
Question 4	ρ ($p < 0,001$)	Question 9⁶
Les signes de pollution	0,350	Les signes de pollution
Le système	0,306	Le sentiment d'impuissance (l'ampleur du défi, l'absence de contrôle sur le défi, ...)
Ces corrélations indiquent, d'une part, que si une personne estime que les signes de pollution sont une cause de son éco-anxiété, alors elle aura plus de chance de penser que ceux-ci sont causés par le système économique actuel. D'autre part, si un répondant pense que le système fait partie des causes de son éco-anxiété, alors il a plus de probabilité de penser que le sentiment d'impuissance est causé par le système économique actuel.		
Question 9	ρ ($p < 0,001$)	Question 9
Les catastrophes naturelles (inondations, canicules, incendies, ...)	0,528	Les changements de l'environnement (sécheresses, étés plus chauds, absence de neige en hiver, disparition de plantes et d'animaux,...)
Les signes de pollution	0,421	Les changements de l'environnement
Les signes de pollution	0,311	Les catastrophes naturelles
Les modes de consommation	0,381	Les changements de l'environnement
Le choc brutal de la prise de conscience suite à un évènement particulier (une catastrophe, une naissance, une lecture, un film, un documentaire, une conférence, ...)	0,388	Les médias (informations, journaux, internet, réseaux sociaux, ...)
Le sentiment d'impuissance (l'ampleur du défi, l'absence de contrôle sur le défi, ...)	0,381	Le sentiment de culpabilité et/ou de colère
Les comportements des autres (leurs modes de vie, la famille, les amis, les collègues, l'absence de solidarité, l'indifférence, ...)	0,351	Le sentiment de culpabilité et/ou de colère
Les comportements des autres	0,419	Les modes de consommation
La santé mentale	0,546	La personnalité
Ces variables sont corrélées de manière hautement significative et positive. Par conséquent, par exemple, si un individu estime que sa santé mentale, qu'il a déterminé comme une cause de son éco-anxiété, est causée par le système économique actuel, alors il estimera probablement également que sa personnalité, qu'il a également déterminé comme une cause de son éco-anxiété au préalable, est aussi causée par le système économique actuel.		

⁶ Question 9 = "Voici les éléments que tu as cochés précédemment, à la question 4. Penses-tu qu'ils sont eux-mêmes causés par le système économique actuel ?"

Une analyse de corrélation a été faite pour chaque score total et les éléments qui le compose.

Pour le score total de la question 4, les causes suivantes y sont positivement et très significativement corrélés ($p < 0,001$) :

- la santé mentale ($\rho = 0,566$) ;
- le sentiment de culpabilité et/ou de colère ($\rho = 0,502$) ;
- les comportements des autres ($\rho = 0,491$) ;
- la personnalité ($\rho = 0,469$) ;
- les médias ($\rho = 0,422$) ;
- le choc brutal de la prise de conscience ($\rho = 0,421$) ;
- les signes de pollution ($\rho = 0,388$) ;
- autre ($\rho = 0,384$) ;
- les catastrophes naturelles ($\rho = 0,367$) ;
- le système ($\rho = 0,329$) ;
- les modes de consommation ($\rho = 0,304$).

Lorsque les éléments ci-dessus sont choisis par un répondant, il y a une plus grande probabilité que ce répondant détermine un nombre élevé de causes de son éco-anxiété. Les différences observées à la figure 4.3 peuvent s'expliquer par le fait que les causes les plus corrélées au degré d'éco-anxiété le sont probablement car plus une personne est éco-anxieuse, plus elle va choisir un nombre élevé de causes, y compris celles qui sont moins choisies par la majorité des répondants. En effet, la santé mentale, le sentiment de culpabilité et/ou de colère, les comportements des autres, la personnalité et le choc brutal de la prise de conscience font partie des causes les plus corrélées avec le nombre total de causes choisies mais également avec le degré d'éco-anxiété.

Pour le score total de la question 9, les éléments suivants y sont positivement et très significativement corrélés ($p < 0,001$) :

- la santé mentale ($\rho = 0,680$) ;
- la personnalité ($\rho = 0,572$) ;
- le choc brutal de la prise de conscience ($\rho = 0,562$) ;
- les changements de l'environnement ($\rho = 0,433$) ;
- le sentiment de culpabilité et/ou de colère ($\rho = 0,434$) ;
- les médias ($\rho = 0,431$) ;
- les catastrophes naturelles ($\rho = 0,415$) ;
- les signes de pollution ($\rho = 0,411$) ;
- le sentiment d'impuissance ($\rho = 0,418$) ;
- les comportements des autres ($\rho = 0,381$) ;
- les modes de consommation ($\rho = 0,331$) ;
- l'anticipation des risques à venir ($\rho = 0,304$).

Lorsque les éléments ci-dessus sont choisis par un répondant, il y a une plus grande probabilité que ce répondant détermine un nombre élevé de causes de son éco-anxiété causées par le système économique actuel.

Différences entre des sous-groupes indépendants

a. Sexe - test U de Mann-Whitney

Afin de constater si il y a des différences significatives entre les hommes et les femmes pour les différents scores totaux calculés⁷, le test U de Mann-Whitney a été choisi car il s'agit d'une analyse de lien entre une variable binaire⁸ et une variable quantitative. De plus, les variables ne suivent pas une loi normale et sont indépendantes. La p-valeur étant inférieure au niveau de significativité ($< 0,05$) pour le nombre de causes d'éco-anxiété sélectionnées et le degré d'accord quant à l'affirmation « le système économique actuel cause de l'éco-anxiété », les hommes et les femmes présentent des différences significatives dans ces deux domaines. Toutefois, la taille de ces différences est modérée car la taille de l'effet est plus ou moins équivalente à 0,2. Il est observé que les femmes obtiennent des moyennes plus élevées que les hommes. Elles sont donc davantage d'accord avec l'idée que le système économique cause de l'éco-anxiété (2,42/3 VS 2,08/3 en moyenne) et déterminent plus de causes de leur éco-anxiété que les hommes (24/30 VS 22,7/30 en moyenne).

Le test U de Mann-Whitney a également été réalisé de manière plus détaillée en prenant en compte chacune des composantes que regroupe le score total des causes cochées par les participants. D'après les résultats, il y a des différences significatives et de taille faible (0,13246) entre les hommes et les femmes en ce qui concerne la cause "le sentiment d'impuissance". Les femmes se sentent davantage impuissantes que les hommes face à l'ampleur du défi environnemental (1,93/2 VS 1,71/2 en moyenne).

Il convient d'ajouter que, pour ce qui est des symptômes affectifs, la p-value est égale à 0,051 et la taille de l'effet à 0,2175. Il y a donc une différence de taille modérée mais qui n'atteint pas le seuil de significativité bien qu'elle en soit proche. Une analyse plus en profondeur a donc été réalisée. Le test U de Mann-Whitney a été effectué en prenant en considération chacune des variables du facteur "symptômes affectifs". Il en ressort que le sentiment de peur montre des différences significatives et importantes entre les hommes et les femmes car la p-value est inférieure à 0,001 et la taille de l'effet équivaut à 0,4123. Les femmes ressentent plus de deux fois plus le sentiment de peur que les hommes face aux conditions environnementales mondiales (1,13/3 VS 0,5/3 en moyenne).

Pour les autres variables de la base de données, aucune différence significative entre les deux groupes n'est constatée. Les femmes ne sont donc pas significativement plus éco-anxieuses que les hommes dans cet échantillon bien que leur moyenne soit supérieure.

b. Age et profession - test H de Kruskal-Wallis

Comme l'analyse des différences entre les sous-groupes d'âge et de profession requiert d'établir des liens entre des variables catégorielles et des variables quantitatives et que les variables ne suivent pas une loi normale, le test H de Kruskal-Wallis a été effectué.

En ce qui concerne les sous-groupes de profession, aucune différence significative n'a été décelée. La profession qu'exercent les répondants n'a donc pas d'impact significatif sur leurs réponses dans cet échantillon.

Pour les sous-groupes de l'âge, une différence significative ($p = 0,037$) de taille modérée a été constatée pour les ruminations dues aux événements environnementaux négatifs. Une comparaison pair-à-pair de Dwass, Steel, Critchlow et Fligner a été réalisée mais celle-ci n'a révélé aucune différence significative.

⁷ Les facteurs du degré d'éco-anxiété, le degré total d'éco-anxiété, le nombre de causes d'éco-anxiété sélectionnées, le nombre de causes cochées préalablement estimées causées par le système économique et le degré d'accord avec le fait que le système économique est une cause de l'éco-anxiété.

⁸ Pour effectuer ce test, l'unique réponse reprenant autre chose que le sexe "homme" ou "femme" a été supprimée afin que la variable soit binaire.

Il y a donc une différence significative globale entre les groupes mais pas spécifique de pair à pair. Malgré une analyse plus approfondie des composantes du facteur "ruminations", aucune différence significative n'a été trouvée entre les groupes.

4.2.2 Explications à l'aide des données qualitatives

Les raisons des répondants "pas d'accord" avec l'hypothèse (annexe A)

Les 6 répondants n'étant pas d'accord avec l'affirmation "le système économique actuel cause de l'éco-anxiété" avancent deux explications principales. Premièrement, le fait qu'il s'agisse d'un *sentiment "propre à chaque individu"*, c'est donc l'individu en lui-même qui est responsable de son éco-anxiété. Deuxièmement, ils considèrent que *l'affirmation proposée est "un gros raccourci"* car le problème est "plus large" que cela et que la cause "principale" n'est pas le système économique. Cependant, leurs propos sont nuancés et aucun d'eux n'affirment que le système économique ne cause pas du tout d'éco-anxiété. D'après leurs écrits, il est question de précision dans la proposition avancée et non d'un réel désaccord avec le lien de causalité qu'ont les deux concepts. Il en va de même pour les répondants ayant prononcé un avis neutre à ce sujet, soit ils estiment qu'il faut apporter plus de nuances à l'affirmation soit ils n'ont pas donné d'explication.

De plus, ces mêmes répondants n'ont pas pour autant un avis positif sur le système économique actuel comme les segments de phrases suivants le montrent : "nous pousse à consommer toujours plus", "pas du tout résilient et adapté", "basé sur la surconsommation de ressources épuisantes", "les pauvres s'appauvrissent", "dangereux pour la santé", "suicidaire, nauséabond et mortifère", "à la poubelle", "mal fait", "on crée des besoins à n'en plus savoir". Par contre, leur score moyen d'éco-anxiété est de 6,5/39 alors que les autres répondants ont un score moyen de 13,5/39. Les répondants ayant des doutes sur l'affirmation "le système économique actuel cause de l'éco-anxiété" sont donc deux fois moins éco-anxieux que ceux qui sont d'accord avec l'idée.

Les raisons de penser que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété : similitudes et différences entre les hommes et les femmes (annexe A)

Les liens les plus fréquents entre le système économique et l'éco-anxiété qui sont partagés par les participants touchent au "non-respect des limites planétaires", c'est-à-dire "la destruction de la planète, des écosystèmes, de la biodiversité, de la vie", l'"extinction des espèces", l'"extraction des ressources naturelles", la pollution, l'"élévation de la concentration de gaz à effet de serre", le "dérèglement climatique", les "catastrophes", etc.

Les hommes comme les femmes évoquent la (sur)consommation comme raison de penser que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété. Notamment car celle-ci engendre une extraction excessive des ressources naturelles. De plus, ils écrivent également que cette consommation est "effrénée" et que le système économique pousse à cela, en partie, via les publicités. Le terme "(sur)consommation" est souvent lié au terme "croissance" dans les réponses car, selon les répondants, tout est lié : la consommation, la croissance et les profits engendrés.

Exemples de réponse :

- Une femme : "Un système basé sur la consommation de biens superflus, destructeur de la vie, basé sur une croissance à l'infinie et orienté profit financier, niant des réalités physiques, est, selon moi, bel et bien responsable en grande partie de l'éco-anxiété."
- Un homme : "C'est en partie ce système qui cause la trop grosse consommation des ressources et qui ne peut pas exister dans un monde durable."

Proportionnellement au nombre de réponses obtenues pour chaque sexe, les femmes expriment deux fois plus que les hommes le sentiment d'impuissance dans leurs raisons de penser que le système

économique actuel cause de l'éco-anxiété. D'ailleurs, parmi les répondants étant d'accord avec l'affirmation « le système économique actuel cause de l'éco-anxiété », les femmes ont obtenu une moyenne de 1,925/2, soit 96,25%, en ce qui concerne le niveau d'accord avec le fait que le sentiment d'impuissance est également une cause d'éco-anxiété contre 1,785/2, soit 89,25%, de moyenne pour les hommes.

Dans les réponses, le sentiment d'impuissance est présent à cause du système économique qui "enferme", "empêche" et qui "s'oppose" aux enjeux écologiques. Les personnes ne se sentent non seulement pas capables de changer les choses, ce qui les mène à leur éco-anxiété mais, en plus, elles ressentent une "tension avec leurs valeurs", ce qui définit la dissonance cognitive, qui cause, elle aussi, de l'éco-anxiété.

Exemples de réponse :

- Un homme : "Le système économique actuel semble avoir des objectifs opposés aux enjeux écologiques. Les personnes poursuivant des objectifs écologiques se retrouvent avec un sentiment anxiogène d'impuissance."
- Une femme : "On n'est pas réellement en mesure de changer le système. On se trouve donc dans une situation de tension, d'insatisfaction face à nos valeurs non respectées par ce système bien ancré."

Proportionnellement, les femmes évoquent davantage l'inaction que les hommes. Seul un participant a laissé sous-entendre le sujet : « Parce que le système actuel n'encourage pas à faire bouger les choses ». Les femmes, quant à elles, écrivent à propos de l'inaction des autres, des personnes riches, des politiques et également du système dans sa globalité.

Exemples de réponse :

- "Il faut des mouvements de grande ampleur. Le système a ces cartes-là en mains mais ne les joue pas."
- "A cause de l'absence de mesures politiques qui pourraient inverser la tendance."

Une des participantes a également mis en avant le fait que le système économique se décharge de ses responsabilités en les mettant sur les efforts individuels. Or, c'est ce même système qui pousse à la consommation, influence le comportement des citoyens, empêche les efforts individuels et engendre des dissonances cognitives.

Extrait : "Pour se décharger du problème, l'idée est de mettre le problème sur le dos de la responsabilité individuelle en accusant tout un chacun de ne pas fournir assez d'effort pour "sauver la planète" alors que le système économique est pertinemment régit pour exploiter toujours davantage les ressources et donc changer à petite échelle ne réglera rien. Le fonctionnement à grande échelle doit être repensé avec d'autres objectifs pour les humains, les entreprises."

Les femmes parlent plus d'inégalités que les hommes. Seul un homme a évoqué un aspect injuste : "les plus jeunes sont les plus grandes victimes du réchauffement climatique et ce sont aussi eux qui profitent le moins du système".

Exemples de réponses des femmes :

- "Son objectif est de produire toujours plus de richesses au détriment de l'environnement et des humains."
- "Trop de pouvoirs sont aux mains d'une minorité qui ne veut préserver que son intérêt et donc, ce système économique dont elle est issue."

Le sentiment d'incertitude et l'anticipation des risques à venir font également partie des raisons évoquées par les participants, davantage par les femmes que par les hommes. Une des participantes s'exprime également à propos de la mort.

Exemples de réponses :

- Un homme : "Nous assistons à la fin d'un système dans lequel nous sommes nés et dans lequel on nous a vendu des valeurs et un récit. Cela nous met en insécurité et imprévisibilité donc du stress/anxiété."
- Une femme : "Le système économique actuel ne nous offre pas de solutions durables pour un futur durable. L'absence d'un futur imaginable est aussi effroyable que le temps qui passe. Chaque jour nous rapproche de la catastrophe : de la survie ou de la mort."

D'autres causes importantes apparaissent au sein des réponses, principalement chez les femmes :

- le sentiment de culpabilité : "Parce que ceux qui veulent "sauver la planète" sont aussi des acteurs de l'économie : travailleurs, consommateurs, conducteurs de voiture, utilisateurs de chauffage central au gaz/mazout, touristes et vacanciers... Difficile de dire qu'on n'y est soi-même pour rien !" ;
- le déni : "Il refuse de voir qu'il est temps d'agir concrètement, et rend par cela aveugle la population" ;
- l'individualisme : "Car le moteur du système capitaliste est la croissance et l'individualisme et la croissance économique et l'individualisme sont à la source de nos problèmes actuels."
- les médias : "Car les médias nous montrent toujours des images/ news pour nous déprimer et non nous motiver".

Au sein d'une même réponse, plusieurs causes différentes sont fréquemment décelées car il s'agit d'un problème systémique et complexe. Comme le disent certains, "tout est lié", le sentiment d'impuissance, la surconsommation, les comportements des autres, les dissonances cognitives, le non-respect des limites planétaires, les inégalités, la peur des risques futurs, la question existentielle,...

Exemple de réponses :

"Ce système, où seul compte le profit de quelques-uns (= oligarchie), est responsable de la destruction de la vie sur Terre et de la montée des inégalités (violence et précarité). Ceci a forcément des répercussions sur la santé mentale des individus. Particulièrement, ceux de milieux favorisés qui ont accès à l'information, mais qui en même temps se sentent obligés de "jouer le jeu" du système de par la pression de leurs pairs, famille, société,... La dissonance cognitive crée de l'éco-anxiété."

Les raisons de penser que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété : entretiens semi-directifs (annexes E, F, G et H)

Les quatre personnes avec lesquelles se sont déroulés les entretiens sont toutes d'accord avec l'hypothèse proposée et expriment de multiples éléments similaires dans les raisons de penser que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété.

D'abord, tout le monde parle du fait que le système économique actuel engendre de la pollution, "n'est pas lié aux réalités de la planète" (annexe H, p. 157), "épuise notre planète" (annexe E, p. 124) et cause des "problèmes sociaux et environnementaux" (annexe G, p. 143). La phrase "la croissance infinie dans un monde fini" revient régulièrement (annexe G, p. 143). Une des participantes affirme qu'"on court à notre mort" (annexe E, p. 124).

Ensuite, un autre élément qui revient dans chaque interview est la montée des inégalités. Le but dans ce système est "d'être le plus riche possible" (annexe H, p. 157), "de faire du profit" (annexe F, p. 132)

mais "si d'un côté des gens s'enrichissent, de l'autre côté, il y en a qui s'appauvrissent" (annexe H, p. 157). "Les personnes riches deviennent un peu plus nombreuses et les personnes pauvres beaucoup plus nombreuses" (annexe H, p. 157). Or, "les populations qui sont plus pauvres vont pouvoir moins résister à tout ce qui va advenir après" (annexe H, p. 157). En effet, ce modèle "privilégie les plus riches" (annexe E, p. 124). De plus, il faut faire attention à l'analyse du cycle de vie des produits car c'est parce qu'"on ne réfléchit pas assez" aux implications de celui-ci qu'il y a "des inégalités" (annexe G, p. 143). Le système économique "exploite aussi des êtres humains en plus d'exploiter la planète" (annexe E, p. 124). Pour la croissance, ce modèle économique va "puiser les ressources de la planète, aller voler les richesses des pays qui sont les plus pauvres en exploitant les enfants et les adultes de ces pays-là", ce qui est "de l'esclavage moderne qui épuise nos ressources naturelles". (annexe E, p. 125)

Pour certains, l'impact de ces inégalités est plus direct et touche également leur propre vie car ils doivent "se serrer la ceinture" pour se nourrir (annexe F, p. 133). Ce qui les angoisse directement c'est le fait de ne pas avoir "une maison et un jardin pour se protéger" (annexe F, p. 133). Comme l'a signalé une des intervenantes : "l'argent ne fait pas le bonheur mais il y contribue comme on vit dans un système capitaliste". (annexe G, p. 143)

A cause de cet éloignement géographique du cycle de vie d'un produit, le lien entre l'économie et l'éco-anxiété semble "éloigné", "pas hyper évident" (annexe F, p. 133). Cependant, lorsque certaines personnes prennent le temps d'y penser, ça peut leur susciter de la colère sinon elles "ne le voient pas", ce qui peut s'apparenter à du déni. En effet, "la distance nous insensibilise. Si des enfants mouraient de faim à notre porte, il serait anormal de ne pas en tenir compte." (Johnstone & Macy, 2018, p. 174) Cependant, dans le monde, dix enfants de moins de cinq ans meurent de faim chaque minute.(Johnstone & Macy, 2018). D'ailleurs, trois personnes sur les quatre prennent soin de préciser qu'elles "n'y connaissent pas grand-chose" en économie, que c'est un sujet "flou et compliqué" (annexe E, p. 124; annexe F, p. 132; annexe G, p. 144)

Le sentiment d'impuissance est également fréquemment exprimé. En effet, les personnes se sentent "prisonnières" de ce système (annexe E, p. 124). De par le caractère flou que ce système leur procure, elles ont l'impression de ne pas pouvoir agir dessus car elles ne le comprennent pas, elles se sentent "démunies" (annexe G, p. 141). Ceci cause un sentiment d'impuissance qui est "angoissant". Pourtant, c'est un sujet "super important" (annexe G, p. 144). Le système économique a une "puissance" importante et a "emprise sur tout" car "tout est lié", ce qui est "flippant" (annexe G, p. 143). Voici une intervention qui illustre bien le sentiment d'impuissance qui est causé : "Qu'est-ce qu'on peut faire ? Je ne suis pas économiste, je ne suis pas politicienne" (annexe F, p. 134).

Enfin, chaque entretien apporte des éléments supplémentaires qui n'apparaissent pas toujours dans les autres. Certains soulignent que le système économique engendre un sentiment de culpabilité car il "vend du rêve" pour ces choses qui ne sont pas viables (annexe H, p. 157). Par exemple, le fait de voyager à l'autre bout du monde en avion, qui est vu comme un rêve mais qui pollue énormément. D'autres parlent plutôt du sentiment de colère notamment due à l'ignorance des autres. L'une des participantes a beaucoup parlé des impacts négatifs que le système économique actuel a eu sur sa santé. Pour terminer, la surconsommation est une problématique soulignée également car le système économique pousse à toujours plus de consommation dont les gens n'ont pas vraiment besoin.

Ce résumé des entretiens n'est pas exhaustif. L'analyse s'est concentrée sur les questions à la fin du questionnaire portant explicitement sur le système économique actuel. Toutefois, il est opportun de souligner qu'un nombre élevé d'éléments pouvant être vus comme une cause d'éco-anxiété est apparu dans l'ensemble des interviews, que ce soit, par exemple, "le choc brutal de la prise de conscience", "les comportements des autres" ou encore "les médias". De plus, bien que les personnes n'aient pas toujours l'impression de s'y connaître assez en économie, de multiples éléments déclencheurs de leur éco-anxiété peuvent être perçus comme "économiques" : les courses, le prix de l'essence, les camions sur la route, les factures, le téléphone, les comportements des autres, etc.

5 Discussion

5.1 Suggestions de recherches futures

La forme paralysante de l'éco-anxiété

Camille Etienne a déclaré, le 22 mai 2023, dans l'émission « Clique » sur Canal+ que c'était le but, notamment de "l'industrie fossile, de reléguer la peur dans l'intimité" afin qu'il n'y ait pas de soulèvement. Car si l'éco-anxiété est pathologisée, c'est un problème qui reste dans les cabinets des psychologues et qui reste "loin de l'action". De cette manière, l'industrie fossile s'assure que la population "ne s'organise pas pour changer les règles du jeu qui lui semblent injustes". (Baradel et al., 2023, 03:10)

Le 6 juin 2022, lors d'une conférence à l'université de Lausanne, Frédéric Lordon, un philosophe et économiste français a déclaré : "L'angoisse c'est l'anticipation d'un péril flou ou d'un péril dont la cause est floue et qui nous laisse dans l'incapacité de monter une réaction un peu articulée." Selon lui, l'éco-anxiété n'est pas due à un problème flou, les problèmes environnementaux sont bien présents. En revanche, la cause de ce problème est floue, ce qui implique qu'il n'est pas possible de savoir ce qu'il convient de faire pour le parer. Il ne se déclare pas éco-anxieux car il estime savoir quelle est la cause des problèmes environnementaux et comment lutter contre : "renverser le capitalisme". (Espace Dickens TV, 2022, 22:18)

Selon ces deux intervenants, l'éco-anxiété empêche l'action des personnes qui la ressentent. D'une part, parce que ça pathologise les sentiments qu'elles ressentent et, par conséquent, ils sont conservés dans l'intimité, ce qui est un obstacle à un soulèvement collectif. D'autre part, parce que le système causal est flou, ce qui rend flou la cible à laquelle s'attaquer, c'est-à-dire le système capitaliste. Cette forme d'éco-anxiété est une forme paralysante et non adaptative, ce qui est avantageux pour le système économique actuel s'il en est bien la cause.

Il serait donc intéressant d'effectuer d'autres recherches quant au lien de causalité entre le système économique actuel et l'éco-anxiété. Il conviendrait de préciser la problématique, qui est assez générique dans ce mémoire. Il serait opportun de se demander si le système économique cause bien de l'éco-anxiété paralysante, débilite et, si tel est bien le cas, par quels moyens précisément. De cette manière, cela permettrait de rendre transparentes les cibles à combattre et les manières de mener des actions pour lutter contre la crise climatique et cette éco-anxiété. En effet, le problème n'est pas tant de savoir si le système économique cause de l'éco-anxiété ou non vu que l'éco-anxiété est une réaction légitime face aux problèmes environnementaux et sociaux mondiaux. Cette réaction permet, comme vu dans la littérature, de changer et d'adapter les comportements. Le problème est la forme paralysante et débilite de l'éco-anxiété. Il faut donc comprendre par quels moyens le système économique parvient à conserver le sentiment d'impuissance citoyenne. Comment le capitalisme réussit à maintenir flou sa responsabilité ? La question se pose d'autant plus que le sentiment d'impuissance est la deuxième cause la plus choisie par les répondants, c'est-à-dire par 90,70% d'entre eux, mais la huitième cause la plus choisie comme cause due au système économique actuel, c'est-à-dire par 74,19% des répondants. Cet écart montre que le lien entre le sentiment d'impuissance et l'économie est méconnu.

Les connaissances en économie

Une des réponses se situe peut-être dans le fait que les personnes voient l'économie comme un sujet vaste, flou et compliqué. Comment s'attaquer à une cible méconnue ? Des recherches peuvent donc être réalisées quant au niveau de connaissance des citoyens « lambdas » concernant l'économie. Mais aussi

sur les connaissances des étudiants en économie et des économistes¹⁰ et sur les connaissances nécessaires à la bonne compréhension de chacun, pour vivre dans une société économique transparente.

Les répondants de l'enquête sont très majoritairement (90,7%) d'accord avec le fait que "le système économique actuel cause de l'éco-anxiété". Pourtant, un nombre faible¹¹ évoque spontanément cette cause lorsqu'il leur est demandé d'énoncer les causes de leur éco-anxiété. Cela vient peut-être du fait que c'est une dimension de la société que les citoyens relèguent au second plan du fait qu'ils ne la perçoivent et comprennent pas. Ils n'osent potentiellement pas s'exprimer à ce sujet car ils pensent que c'est réservé aux experts et/ou ils n'y pensent pas directement car ça leur semble éloigné d'eux. Étudier si le niveau de connaissance en économie influence la pensée et les causes des personnes ressentant l'éco-anxiété semble donc utile. De plus, d'après les résultats qualitatifs, cette méconnaissance conduit au sentiment d'impuissance qui est bien une cause d'éco-anxiété.

L'information

Face aux catastrophes qui se déroulent, s'informer le mieux possible est primordial, notamment pour ne pas tomber dans l'espoir passif. Le fait d'être préoccupé par les événements est positivement corrélé au fait de s'informer (Chapelle et al., 2018). Est-ce parce que s'informer apporte les outils nécessaires pour diminuer les inquiétudes ? Les personnes avec un degré d'éco-anxiété élevé sont-elles mieux informées que les autres ? De futures études pourraient mener à une meilleure compréhension des implications de l'information. Le fait de s'informer correctement peut influencer l'avis des personnes sur la question du lien causal entre le système économique et l'éco-anxiété.

Les problèmes étudiés ici sont pernicieux, c'est-à-dire que résoudre une partie de ceux-ci en crée de nouveaux. Si les personnes veulent agir, elles doivent donc réaliser qu'elles n'ont pas le temps de tout savoir avant d'arriver au point de non-retour. Ceci implique d'accepter de vivre dans une grande part d'incertitude et d'imprévisibilité (Chapelle et al., 2018). Or, cette incertitude est une cause d'éco-anxiété. Par conséquent, s'informer mène-t-il à de l'éco-anxiété ? Si oui, paralysante ou adaptative ? A moins ou plus d'incertitude ? Quelles formes d'informations et quelle manière de s'informer influencent les opinions ? Par exemple, si une personne ne s'informe que sur les solutions technologiques face aux problèmes, il est possible que son éco-anxiété diminue.

L'étape de prise de conscience

En plus du degré d'information des éco-anxieux, leur niveau de prise de conscience des problèmes mondiaux peut être intéressant à prendre en considération. Le fait d'être éco-anxieux et/ou d'affirmer que le système économique cause de l'éco-anxiété est-il lié à une étape de prise de conscience ?

Il y aurait cinq étapes de prise de conscience : (1) ne pas voir de problème fondamental, (2) être conscient d'un problème fondamental qui accapare l'attention et vouloir le résoudre, (3) prendre conscience de plusieurs problèmes majeurs et établir des priorités, (4) comprendre qu'il y a une interdépendance de tous les problèmes et une absence de solution miraculeuse et, pour finir, (5) apprendre à vivre avec, du mieux possible car l'acceptation d'une transformation profonde est faite. (Chapelle et al., 2018) Si une personne est éco-anxieuse mais n'est qu'au stade deux ou trois de la prise de conscience, il est possible que la question économique ne rentre pas dans ses préoccupations. Des études à ce sujet seraient éclaircissantes. D'autant plus que les résultats montrent que plus une personne est éco-anxieuse, plus elle détermine un nombre élevé de causes de son anxiété. Cela est-il dû à une prise de conscience plus avancée ?

¹⁰ Connaissent-ils l'économie au sens large du terme ou la pensée capitaliste uniquement ? Quelles sont les différences de connaissance entre des citoyens lambda et des « experts » du domaine ? Les experts se posent-ils les bonnes questions quant aux enjeux actuels ou sont-ils convaincus et aveuglés par le système en place ?

¹¹ Environ 13% des raisons données évoquent des composantes économiques selon le codage effectué.

Les différences entre les hommes et les femmes

Les résultats de l'enquête ont montré des différences significatives entre les hommes et les femmes en ce qui concerne le sentiment d'impuissance, le sentiment de peur et le fait d'être d'accord avec l'idée que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour expliquer ces résultats.

Une hypothèse est que cela peut être dû au fait que le système économique actuel invisibilise les femmes. « Selon l'édition 2020 de l'Observatoire de la parité dans la presse française, seules 1% des intervenantes féminines dans les médias sont consultées sur les thématiques économiques. » (cité dans Sadoun, 2022, p. 29) Pour leur apporter de la légitimité dans la pensée économique, il est nécessaire de les réintégrer. (Sadoun, 2022) Si le système économique est en partie responsable du sentiment d'impuissance des citoyens, qu'il invisibilise les femmes et qu'elles se sentent davantage impuissantes que les hommes, alors il est cohérent de s'interroger quant à l'impact du système économique sur le sentiment d'impuissance des femmes.

Les causes

De manière générale, la problématique de ce mémoire est complexe et systémique. Les résultats et conclusions qui sont faits ne vont donc pas dans la précision. Ils offrent une première vue d'ensemble de la situation et des potentielles causes d'éco-anxiété qui sont reliées au système économique actuel. Il semble donc approprié de réaliser des études plus précises pour chacune des causes proposées et plus encore. Par exemple, essayer de comprendre et de montrer spécifiquement la causalité entre le système économique, les médias et l'éco-anxiété. En outre, toutes les causes décelées dans la littérature n'ont pas été proposées dans le questionnaire. Par exemple, le fait de se tenir informé ou les dissonances cognitives. De surcroît, certaines causes supplémentaires sont apparues dans les données qualitatives comme les inégalités ou le déni. De plus, les liens de corrélation sont mis en avant mais aucune affirmation radicale ne peut être exprimée quant à la relation de causalité entre les variables. Pour ce faire, des études plus précises et approfondies sont nécessaires.

L'analyse des causes de problèmes systémiques et complexes doit être faite de manière innovante. En effet, pour ces problèmes, "la causalité n'est pas linéaire mais cyclique, la cause et l'effet ne sont pas séparables et donc non manipulables. Ces systèmes sont la cause et l'effet d'eux-mêmes, impliquant des boucles croissantes de dépendance mutuelle." (cité dans Chapelle et al., 2018, p.116)

Les solutions

L'intérêt de comprendre un phénomène négatif et ses causes est, notamment, de faire évoluer les recherches quant aux solutions à apporter. Les écogestes sont une partie connue des solutions face aux changements environnementaux. Cependant, ils ne suffisent pas et occultent les responsabilités de certains. Si l'hypothèse de ce mémoire est avérée, que le système économique cause effectivement de l'éco-anxiété, alors il est fondamental d'étudier comment le changer et contrer les problèmes qu'il engendre. "Le problème est systémique, la solution doit être systémique." (Barrau, 2020, p. 176) Quelle est la solution systémique face à ce problème systémique ?

Les non éco-anxieux

Les personnes conscientes des enjeux environnementaux mais ne ressentant pas d'éco-anxiété pensent-elles également que le système économique actuel peut causer de l'éco-anxiété ? Ont-elles conscience que ce système est bien une cause de la crise écologique ? Si les réponses à ces questions sont "non", il est envisageable d'en conclure que les personnes n'étant pas éco-anxieuses ne le sont pas car elles ne réalisent pas l'impact du système économique. Réaliser ce phénomène pourrait donc les mener à l'éco-anxiété, ce qui montrerait que ce système est bien une cause de celle-ci. Cette première réflexion mérite d'être approfondie.

De plus, "les négateurs du changement climatique peuvent être éco-anxieux pour des raisons différentes (par exemple, des préoccupations économiques), mais cela mérite d'être approfondi" (Hogg et al., 2021b, p. 6). Il serait donc intéressant de comparer des enquêtes avec des échantillons représentatifs des négateurs du changement climatique mais préoccupés par l'économie, des conscients de la crise écologique mais inconscients de l'impact économique, des négateurs du changement climatique et inconscients de l'impact économique ainsi que des conscients de la crise écologique et préoccupés par l'économie. Ce type de recherche pourrait amener des éclaircissements quant à l'impact du système économique sur l'éco-anxiété.

5.2 Les limites et les biais

Comme tout travail de recherche, ce mémoire comporte certaines limites et certains biais.

Tout d'abord, l'échantillon ne représente pas fidèlement la population. Les femmes et les moins de 35 ans occupent une majorité des réponses tandis que les hommes et les personnes plus âgées sont sous-représentées. Cela est possible notamment à cause de la manière dont le questionnaire a été distribué, via Facebook et Instagram, sur des pages qui touchent principalement les jeunes. De plus, le degré d'éco-anxiété moyen de l'échantillon est faible. Les résultats seraient peut-être différents avec un échantillon représentant mieux la population éco-anxieuse.

Ensuite, la manière de réaliser les questionnaires présente certaines contraintes lors de l'analyse des données et des résultats. Pour une analyse quantitative, certaines questions étaient trop vagues et trop ouvertes pour permettre une analyse efficace et chiffrée. Pour les entretiens semi-directifs, aucun profil précis quant à l'ampleur de l'éco-anxiété n'est établi. Il serait donc peut-être intéressant, bien que plus contraignant et chronophage lors de la récolte des données, de réaliser l'enquête en deux temps. Dans un premier temps, récolter des données précises et quantitatives auprès d'un échantillon aléatoire. Par la suite, questionner de manière ouverte et détaillée le même échantillon. Ceci permettrait de relier plus précisément les différents types de variables et de comprendre plus en profondeur les corrélations et les liens de causalité.

Pour continuer, l'économie et le climat sont des systèmes complexes adaptatifs. Ce qui implique qu'il n'y a pas assez de temps pour réussir à tout savoir et qu'une part d'incertitude est inévitable. "Le nombre de variables et d'interactions entre variables est si important qu'il est impossible de se faire une image réaliste et complète de ce qu'il se passe." (Chapelle et al., 2018, p. 122) Les corrélations amenées dans ce travail ne représentent donc qu'une part infime de ce qui aurait pu être mis en évidence pour expliquer la problématique.

En ce qui concerne les tests statistiques, la taille des échantillons a un impact sur la fiabilité de certains tests effectués. En effet, le test U de Mann-Whitney est plus fiable pour des échantillons plus petits et il est recommandé d'avoir des tailles similaires de sous-groupes à comparer pour le test H de Kruskal-wallis.

Cela étant, les sciences actuelles ne sont pas "neutres". Il faut enrichir les pratiques scientifiques, en particulier pour les problèmes aussi complexes. (Chapelle et al., 2018) "On a besoin de toutes les sciences, mais autrement positionnées." (Latour, 2017, p. 95) Par exemple, faire participer les acteurs de la société à la recherche peut ouvrir la science ainsi que ne plus opposer la science et l'opinion. Cela permettrait de passer à la transdisciplinarité, ce qui ouvrira à des stratégies globales. (Chapelle et al., 2018) Il faut briser les cloisonnements des différents domaines (Cooper et al., 2023) et effectuer des transformations dans chacun d'eux (Johnstone & Macy, 2018). En effet, il est compliqué de considérer les théories économiques comme objectives alors qu'elles ne prennent pas en compte la rareté des ressources dans leurs calculs. (Latour, 2017) Ce mémoire est donc limité par les méthodes scientifiques académiques courantes bien qu'il regroupe plusieurs thématiques différentes et qu'une méthodologie mixte a été utilisée.

6 Conclusion

Le système économique actuel cause-t-il de l'éco-anxiété ? Les résultats portent à croire que c'est bien le cas mais d'autres recherches sont nécessaires pour approfondir la question et apporter des éléments supplémentaires.

La grande majorité des répondants de l'enquête, 90,7 %, est d'accord avec l'hypothèse avancée. De plus, sept des quinze causes d'éco-anxiété proposées ont obtenu l'accord d'au moins 80 % des répondants quant au fait qu'elles sont-elles mêmes causées par le système économique actuel. Ces résultats sont positivement corrélés entre eux d'une part et, d'autre part, le sont aussi avec le niveau d'éco-anxiété des participants. De plus, les répondants n'ayant pas exprimé leur accord quant à l'hypothèse avancée sont, en moyenne, deux fois moins éco-anxieux que les autres. Cette étude montre donc que plus un individu est éco-anxieux, plus il est probable qu'il soit d'accord avec le fait que le système économique cause de l'éco-anxiété.

Il est également observé, plus facilement grâce au diagramme conceptuel, que les corrélations entre les variables sont nombreuses, ce qui illustre la complexité de la problématique ainsi que son aspect systémique. Ce mémoire appelle donc à de nombreuses études spécifiques supplémentaires afin de traiter un maximum d'informations concernant le sujet. La compréhension des liens de causalité des problèmes est nécessaire pour la transition du système.

Les informations fondamentales à retenir de ce mémoire sont diverses. Le système économique joue un rôle causal dans les catastrophes naturelles actuelles (Zhang, 2013) et impacte les citoyens (Arnsperger, 2006). En partant de ces faits, les changements systémiques paraissent déjà indispensables (Chapelle et al., 2018). Les personnes lambda ont du pouvoir car tout est interconnecté et tout le monde est capable d'agir et d'influencer son environnement (Johnstone & Macy, 2018). Toutefois, la responsabilité d'agir ne tient pas que de l'individu, elle passe aussi par le système dans sa globalité. Une vision claire et transparente de cette responsabilité partagée doit être apportée pour une transition juste et efficace (Espace Dickens TV, 2022; Libération, 2023). Ce mémoire est une petite pierre apportée à l'édifice collectif, cette pierre en appelle d'autres. L'urgence est bien là (Grenon, 2023). Il est temps de "gérer la maison" en tenant compte de tous les acteurs du monde et cela passe obligatoirement par un changement économique vu que l'existence humaine est intrinsèquement économique (Arnsperger, 2006).

L'éco-anxiété est un concept qui prend de plus en plus d'ampleur et dont il faut parler. C'est nécessaire pour éviter la pathologisation et la passivité collective des citoyens (Baradel et al., 2023). C'est pourquoi les causes de l'éco-anxiété doivent être étudiées et comprises le mieux possible. Cela permettra de mieux comprendre où le soulèvement citoyen se joue et encouragera chaque éco-anxieux à s'exprimer collectivement pour ne pas la laisser dans l'intimité. (Baradel et al., 2023)

Ces résultats et constatations invitent donc à des recherches supplémentaires complexes et prenant en compte l'aspect systémique. Il ne s'agit pas de sortir de l'incertitude, ce n'est pas possible (Chapelle et al., 2018). Il est question d'agir et de pouvoir, parce que "savoir, c'est pouvoir" (Etienne, 2023a, p. 128).

Références

- Abrams, J. F., Andersen, L. S., Armstrong McKay, D. I., Bai, X., Bala, G., Bennett, E. M., Bringezu, S., Broadgate, W., Bunn, S. E., Ciobanu, D., DeClerck, F., de Vries, W., Ebi, K., Gifford, L., Gordon, C., Green, P. A., Gupta, J., Hasan, S., Huang, L., ... Zimm, C. (2023). Safe and just Earth system boundaries. *Nature*, 619(7968), Article 7968, 102-111. <https://doi.org/10.1038/s41586-023-06083-8>
- Adam, B., & Alet, C. (2022). *Capital et idéologie en bande dessinée—D’après le livre de Thomas Piketty*. Seuil; La revue dessinée.
- Ágoston, C., Csaba, B., Demetrovics, Z., Dúll, A., Kőváry, Z., Nagy, B., & Rácz, J. (2022). Identifying Types of Eco-Anxiety, Eco-Guilt, Eco-Grief, and Eco-Coping in a Climate-Sensitive Population : A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), Article 4, 2461. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042461>
- Albers, C. J., Böhm, G., Bouman, T., Fisher, S. D., Poortinga, W., Steg, L., Verschoor, M., & Whitmarsh, L. (2020). When worry about climate change leads to climate action : How values, worry and personal responsibility relate to various climate actions. *Global Environmental Change*, 62, 102061. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2020.102061>
- Albrecht, G. (2021). *Les émotions de la Terre—Des nouveaux mots pour un nouveau monde*. LLL Les Liens qui Libèrent.

- Arnsperger, C. (2006). *Critique de l'existence capitaliste—Pour une éthique existentielle de l'économie*. Cerf.
- Baradel, D., Bohée, S., Dreyman, R., Dupuy, Y., Froehly, D., Idir, M., Khalfon, S., & Marcot, J.-C. (Réalisateurs). (2023, mai 22). Clique—Camille Etienne : Son combat pour le climat [Emission de télévision]. In *Clique*. Première fois productions.
https://www.canalplus.com/actualites/clique/h/12270209_50001
- Barrau, A. (2020). *Le plus grand défi de l'histoire de l'humanité—Face à la catastrophe écologique et sociale*. Michel Lafon.
- Berthe, B., Chédotal, C., de Peyrelongue, B., & Le Gall-Ely, M. (2017). L'utilisation de la culpabilité en communication. *Recherche et Applications En Marketing (French Edition)*, 32(4), 97-116. <https://doi.org/10.1177/0767370116688650>
- Bhullar, N., Coffey, Y., Durkin, J., Islam, M. S., & Usher, K. (2021). Understanding Eco-anxiety : A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps. *The Journal of Climate Change and Health*, 3, 100047.
<https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>
- Biglan, A., Cody, C., & Lee, J. (2015, novembre 13). The Evolution of Capitalism. Dans D. Barnes-Holmes, A. Biglan, S. Hayes & R.D. Zettle (dirs.), *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science (Zettle/The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science)* (pp. 496-512).
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9781118489857.ch24>

- Blain, C., & Jancovici, J.-M. (2021). *Le monde sans fin* (1^{re} éd.). Dargaud.
- Bohler, S. (2020). *Le bug humain—Pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l'en empêcher*. Pocket; Robert Laffont.
- Boudoukha, A.-H., Chandès, C., Congard, A., & Jalin, H. (2022). Appréhender l'éco-anxiété : Une approche clinique et phénoménologique. *Psychologie Française*.
<https://doi.org/10.1016/j.psfr.2022.03.003>
- Chapelle, G., Servigne, P., & Stevens, R. (2018). *Une autre fin du monde est possible—Vivre l'effondrement (et pas seulement y survivre)*. Seuil.
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety : Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Cooper, R., Coren, E., Cosentino, M., Lertzman, R., Nosek, G., Safer, D. L., Sutton, S., Van Susteren, L., & Wang, H. (2023). Coping with eco-anxiety : An interdisciplinary perspective for collective learning and strategic communication. *The Journal of Climate Change and Health*, 9, 100211. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100211>
- Dageville, E. (2022, octobre). *L'éco-anxiété chez les jeunes*. Pour la solidarité.
https://www.pourlasolidarite.eu/sites/default/files/publications/files/ed_2022_leco-anxiete_chez_les_jeunes_4.pdf
- Debove, L. (2023, mai 25). Agir pour moins flipper : « Nous ne sommes pas éco-anxieux,

mais éco-conscients ! ». *La Relève et La Peste*. Consulté le 5 août 2023 sur <https://lareleveetlapeste.fr/agir-pour-moins-flipper-nous-ne-sommes-pas-eco-anxieux-mais-eco-conscients/>

Dhont, R. (2009). De geldmachine. Dans B. Craps, J. De Vriendt, V. Dierckx, F. Janssens & T. Lemahieu (dirs.), *De Grond(-)Wet - Veranderkracht van lokale gemeenschappen in het licht van duurzame ontwikkeling* (pp. 72-92). SoCiuS, Steunpunt voor Sociaal-Cultureel Volwassenenwerk vzw. <https://socius.be/wp-content/uploads/2017/04/CAHIER-2009.pdf>

Dobromir, A. I., Marks, E., & Verplanken, B. (2020). On the nature of eco-anxiety : How constructive or unconstructive is habitual worry about global warming? *Journal of Environmental Psychology*, 72, 101528. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101528>

Dorzée, H., Servigne, P., & Stevens, R. (2020). *Aux origines de la catastrophe—Pourquoi en sommes-nous arrivés là ?* LLL Les Liens qui Libèrent; Imagine Demain le monde Magazine.

Espace Dickens TV. (2022, 28 juin). *Frédéric Lordon - Vous avez dit communisme ? - UNIL 28062022 - Espace Dickens* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=lyHD8hwukc&t=33s>

Etienne, C. (2023). *Pour un soulèvement écologique—Dépasser notre impuissance collective*. Seuil.

- Gendron, B. (2007). Des compétences émotionnelles au capital émotionnel : Une approche théorique relative aux émotions. *Éducation et socialisation*, 23.
<https://doi.org/10.4000/edso.19477>
- Gollier, C. (2023). Dissiper les incertitudes dans la lutte contre le changement climatique. Dans J-H Lorenzi (dirs.), *Les cahiers des rencontres économiques d'Aix-en-Provence - Dissiper les incertitudes* (pp. 23-36). https://lecerclledeseconomistes.fr/wp-content/uploads/2023/03/230224_cercle-eco_cahier-1-incertitudes-web.pdf
- Graves, N. (2022). L'environnement, angle mort des formations en économie. *L'Économie politique*, 95(3), 41-53. <https://www.cairn.info/revue-l-economie-politique-2022-3-page-41.htm>
- Grenon, F. (2023, août 1). Juillet 2023 : Un mois estival apocalyptique. *La Relève et La Peste*. Consulté le 5 août 2023 sur <https://lareleveetlapeste.fr/juillet-2023-un-mois-estival-apocalyptique/>
- Hales, S., McMichael, A. J., & Woodruff, R. E. (2006). Climate change and human health : Present and future risks. *The Lancet*, 367(9513), 859-869.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(06\)68079-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(06)68079-3)
- Hamdon, C., Huynh, J., Marinna-Grant, A., & Mussett, K. (2021, avril 14). *Reconciling Relationships : Critical Perspectives on Eco-Anxiety, Human-Nature Dichotomies, and Urban Gardening*. The University of British Columbia.
<https://doi.org/10.14288/1.0400157>

Hogg, T. L., Leviston, Z., Stanley, S. K., & Walker, I. (2021a). From anger to action :

Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, *1*, 100003.

<https://doi.org/10.1016/j.jocl.2021.100003>

Hogg, T. L., O'Brien, L. V., Stanley, S. K., Watsford, C. R., & Wilson, M. S. (2021b). The

Hogg Eco-Anxiety Scale : Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, *71*, 102391.

<https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>

Illouz, E. (2006). *Les sentiments du capitalisme*. Seuil.

Jackson, T. (2017). *Prospérité sans croissance—Les fondations pour l'économie de demain* (2^e éd.). De Boeck supérieur.

Jamovi. (2023). Jamovi (2.3.26.0) [Logiciel]. <https://www.jamovi.org>

Johnstone, C., & Macy, J. (2018). *L'espérance en mouvement*. Labor et Fibes.

Juillard, Y. M. (2023). *Eco-anxiété—Mieux gérer ses émotions liées au dérèglement climatique*. La Plage.

La Relève et la Peste. (2023, mai 1). « Jeunes diplômés, nous continuons de désertter car nous refusons d'être complices ». *La Relève et La Peste*. Consulté le 5 août 2023 sur

<https://lareleveetlapeste.fr/jeunes-diplomes-nous-continuons-de-deserter-car-nous-refusons-detre-complices/>

Latour, B. (2017). *Où atterrir ? Comment s'orienter en politique*. La Découverte.

Libération. (2023, 31 mai). *Université Libé : avec Marine Tondelier, Camille Etienne,*

Manuel Bompard... (Amphi Richelieu) [Vidéo]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=awUkV8Ch3_4

MAXQDA. (2022). MAXQDA (22.7.0) [Logiciel]. <https://www.maxqda.com>

Perona, M. (2022, septembre). *De l'éco-anxiété à la transition heureuse ?*. Observatoire du

bien-être du CEPREMAP. https://www.cepremap.fr/depot/2022/06/2022-09-Eco-anxiete_transition_heureuse-1.pdf

Pihkala, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis : An Analysis of Eco-Anxiety and

Climate Anxiety. *Sustainability*, 12(19), Article 19, 7836.

<https://doi.org/10.3390/su12197836>

Sadoun, E. (2022). *Une économie à nous—Changer de regard pour redéfinir les règles du jeu*. Actes sud.

Stasse, A. (2022, février). *Les petits gestes pour le climat : À prendre ou à laisser ?*. FUCID

ASBL. <https://www.fucid.be/wp-content/uploads/2022/12/2022.ET02-Petits-gestes.pdf>

Sterckx, M. (2022). *L'éco-anxiété, une réaction adaptative face à un monde malade ? Analyse de ce nouveau concept* [Mémoire de master, Université catholique de Louvain]. DIAL.mem - Digital Master theses.
<https://dial.uclouvain.be/memoire/ucl/fr/object/thesis%3A36021>

Taylor, D. (2022). Climate anxiety, fatalism and the capacity to act. Dans O. Davis & C. Watkin (dirs.), *New Interdisciplinary Perspectives On and Beyond Autonomy* (1^{re} éd., pp. 150-164). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003331780-13>

Tubi, A., & Wolfe, S. E. (2018). Terror Management Theory and mortality awareness : A missing link in climate response studies? *WIREs Climate Change*, 10(2), e566.
<https://doi.org/10.1002/wcc.566>

Zhang, Y. (2013). Capitalism and Ecological Crisis. *Journal of Sustainable Society*, 2(3), Article 3, 69-73. <https://doi.org/10.11634/216825851403440>

Annexes

Annexe A

Questionnaire quantitatif et premiers résultats

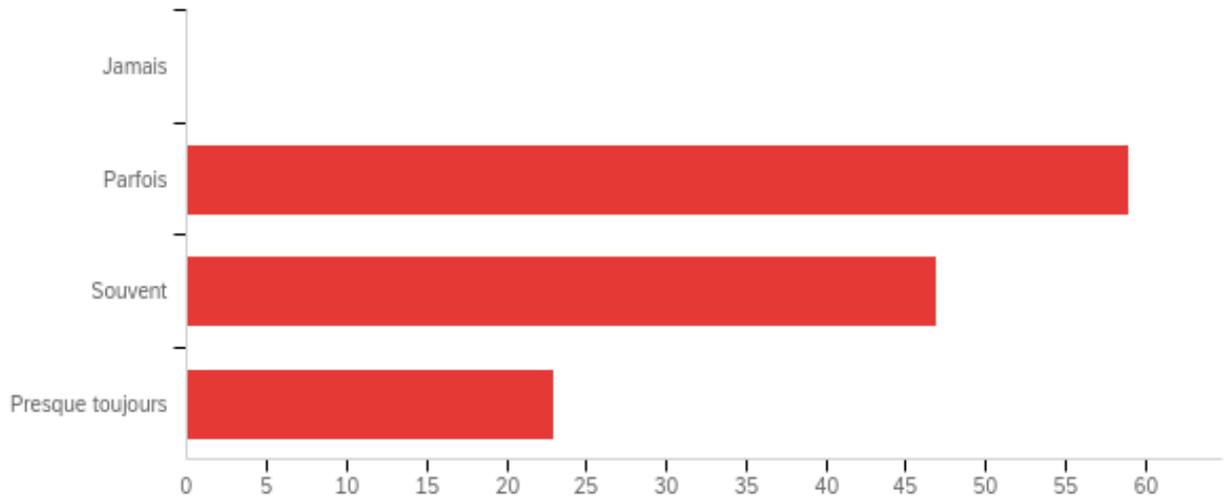
Cette annexe reprend les résultats principaux présentés par le site Qualtrics (<https://www.qualtrics.com/fr/>). Chaque question du questionnaire est reprise ainsi que les réponses des répondants.

Rapport par défaut

Les causes de l'éco-anxiété

August 16th 2023, 10:02 am CEST

Q1 - Selon la définition de l'éco-anxiété suivante : « la détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux » A quelle fréquence penses-tu ressentir de l'éco-anxiété ?



#	Réponse	%	Nombre
1	Jamais	0.00%	0
2	Parfois	45.74%	59
3	Souvent	36.43%	47
4	Presque toujours	17.83%	23
	Total	100%	129

Q2 - Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence as-tu été gêné(e) par les problèmes ci-dessous, lorsque tu penses au changement climatique et à d'autres conditions environnementales mondiales (par exemple, le réchauffement de la planète, la dégradation écologique, l'épuisement des ressources, l'extinction des espèces, le trou d'ozone, la pollution des océans, la déforestation) ?

#	Question	Pas du tout		Plusieurs jours		Plus de la moitié des jours		Presque tous les jours		Total
1	1. Sentiment de nervosité, d'anxiété ou d'angoisse	21.71%	28	49.61%	64	17.05%	22	11.63%	15	129
2	2. Impossibilité d'arrêter ou de contrôler l'inquiétude	59.69%	77	25.58%	33	10.08%	13	4.65%	6	129
3	3. Trop d'inquiétude	41.09%	53	41.09%	53	10.08%	13	7.75%	10	129
4	4. Sentiment de peur	31.01%	40	49.61%	64	13.18%	17	6.20%	8	129
5	5. Impossibilité d'arrêter de penser au changement climatique futur et à d'autres problèmes environnementaux mondiaux	30.23%	39	35.66%	46	17.05%	22	17.05%	22	129
6	6. Incapable d'arrêter de penser à des événements passés liés au changement climatique	51.94%	67	32.56%	42	10.08%	13	5.43%	7	129
7	7. Impossible d'arrêter de penser aux pertes subies par l'environnement	22.48%	29	46.51%	60	17.83%	23	13.18%	17	129
8	8. Difficultés à dormir	65.89%	85	23.26%	30	5.43%	7	5.43%	7	129
9	9. Difficultés à apprécier les situations sociales avec la famille et les amis	51.16%	66	31.78%	41	13.18%	17	3.88%	5	129
10	10. Difficulté à travailler et/ou à étudier	53.49%	69	34.88%	45	5.43%	7	6.20%	8	129
11	11. Sentiment d'anxiété quant à l'impact de vos comportements personnels sur la planète	10.08%	13	51.16%	66	18.60%	24	20.16%	26	129

12	12. Sentiment d'anxiété quant à votre responsabilité personnelle dans la résolution des problèmes environnementaux	13.18%	17	47.29%	61	20.93%	27	18.60%	24	129
13	13. Sentiment d'anxiété que vos comportements personnels ne contribuent guère à résoudre le problème	18.60%	24	43.41%	56	22.48%	29	15.50%	20	129

Q3 - Selon toi, par quoi ton éco-anxiété est-elle causée ?

Selon toi, par quoi ton éco-anxiété est-elle causée ?

par certains comportements (par inconscience ou désintérêt?) de mes voisins ; par les mauvais choix politiques et urbanistique (la toute-puissance des promoteurs immobiliers et la mauvais gestion de la crise du logement) et la menace qui reste très présente sur les espaces verts. Par l'avenir de l'accès à l'eau (eau courante potable, infrastructure et quantité disponible + eau disponible pour les arbres) ; la santé des arbres ; la qualité de l'air (dans ma commune surtout - Forest, Bruxelles) ; par la poursuite du modèle capitaliste et du travail temps plein comme valeur de réussite des citoyens adultes.

L'incompétence politique & l'individualité face à l'hyperconsommation

Ce que je lis et entends dans les médias, les changements que j'observe par rapport à mon enfance

Les faits, les rapports du giec, le peu de changement que j'observe autour de moi, dans la société et à un niveau politique.

Dissonance cognitive : je m'inquiète mais au final je prend souvent la voiture et je n'ai changé que principalement le non-avion dans mes voyages. Voir que la société nous mets dans un tournement d'objectifs, d'agenda chargés etc et qu'on ne prend plus le temps de se poser des questions et de s'inquiéter du monde! Voir qu'on ne prend pas les bonnes voies et que ce n'est pas le sujet discuté chaque jour, à chaque instant malgré l'urgence.

Par le sentiment d'impuissance face au système libéral capitaliste dans lequel nous vivons

L'inaction générale (autant politique/internationale que individuelle), l'accélération des différents processus liés aux changements climatiques (hausse des températures, dépassement des limites planétaires...)

Le fait qu'on sait qu'on doit modifier nos modes de vie et que non seulement on ne les change pas mais en plus on gaspille et consomme plus qu'avant.

Les médias (la non prise en considération de la gravité de la situation mais aussi le fait d'avoir des mauvaises nouvelles, enfin un sacré mélange). J'ai suivi des formations dans le domaine de l'environnement et cela ne m'aide pas sur ce point là m. Le déni de la population et des politiques, les saisons qui "n'existent plus" (on passe de l'hiver à une période extrêmement chaude, pas d'entre deux!) Et bien d'autres choses ...

le gouffre entre la situation environnementale actuelle et le manque de mesure du gourvenement, le manque de connaissance et de prise de conscience de la gravité de la situation par le reste de la population

La peur d'un futur invivable (température trop élevée, sécheresses, manque de nourriture, décès, inondations, air trop pollué, perte des pollinisateurs,...). Je suis stressée car je ne vois pas assez de personnes agir autour de moi pour changer les choses.

Par de l'incertitude : j'ai l'impression que l'humanité foncé dans un mur, que trop peu de gens en sont conscients ou qu'ils refusent de le voir (en particulier les gens qui ont le plus gros potentiel d'action comme les politiques ou puissants), et ça me donne l'impression qu'on n'est absolument pas en train de freiner pour éviter de se lancer le mur. J'ai aussi l'impression que le "manque d'effort" des uns ruinent ceux de tous les autres, conscients et responsables, ce qui me rend enragé. Je ne sais pas si ce dernier élément s'apparente à de l'éco-anxiété mais je tenais à l'écrire.

Un sentiment d'impuissance

- Mes cours (formation de bioingé) (beaucoup d'infos sur comment on impacte nos environnements et la planète (mal), quelques pistes de solutions et puis beaucoup de remarques en mode c'est vous qui allez gérer ça haha) - Les infos (média, etc.) je sais pas si j'y suis plus sensible que d'autres eut-être pas aussi intéressé à tout ce qui touche de près ou de loin - il y en a plein d'autres mais ce sont les principales

Le décalage entre ce que je fais (études, mon mode de vie, etc.) et ce que je pense qu'il serait mieux de faire. Mais également entre la société et à quel point il y a peu de changements pour rectifier, que l'on fonce droit dans le mur, que la situation est complexe et qu'il est compliqué de changer les choses. Que je ne sais pas quoi faire pour améliorer les choses. Je me sens dépassée.

inaction politique, pas de mesures concrètes

Ce n'est pas de l'anxiété mais plutôt de la tristesse de voir comment est la situation

la réalité que nous sommes "condamnée" à vivre cela et aussi ne pas comprendre clairement ou je peux agir car je n'ai pas bonne mesure des mes actions. (je ne me rends pas compte du bien ou du mal que je fais à la planète)

par la gravité de la situation

Le sentiment que le problème est plus grand que nous, et que donc la solution hors d'atteinte. Qu'on va simplement subir sans pouvoir y changer grand chose.

Par la non-action, l'action trop lente, les politiques de l'autruche

Les informations que je possède sur la situation mondiale.

L'inévitabilité de la fin de l'environnement tel qu'on le connaît par la machinerie capitaliste ancrée depuis trop longtemps dans nos quotidiens

La peur de la fin

Par le fait que j'ai l'impression de ne pas en faire assez pour que ça aille mieux et plus généralement que il n'y a pas suffisamment de choses et de réformes impactantes mises en place pour que la planète aille mieux. Je ne vais pas trop m'étaler parce que j'aurais beaucoup de choses à dire mais ça me met en colère que rien ne bouge donc ça fini par me stresser.

Elle arrive souvent quand je regarde des documentaires ou lis des livres parce que je me trouve face aux phénomènes.

La peur de l'avenir, de ne pas savoir ce qui nous attend, pour moi, ma famille et ma future famille.

L'inaction des gouvernements/leaders et entreprises

Médias, interviews d'inconnus, culture du vide

L'inquiétude pour nos enfants et petits-enfants

L'impuissance , j'ai l'impression que ça arrivera car personne ne se bouge

Vivre dans un monde détruit et pauvre

Selon moi, l'éco-anxiété est comportement normal et réaction cohérente face aux crises multiples de notre système défectueux et à la difficulté de se projeter dans un futur pas toujours désirable et annonceur de bonnes nouvelles. Ce n'est pas spécialement une mauvaise chose (si elle n'est pas trop excessive) car elle est source de mobilisation à l'inverse du déni climatique. Elle est peu émergée aussi via tous les médias et réseaux classiques qui peuvent transmettre des informations souvent très anxiogène.

Par inconscience humaine

La peur de voir disparaître toute une partie de la biodiversité, la peur d'être dans un environnement inhabitable car détruit par l'homme, la peur d'être dans un monde socialement invivable car les humains sont en combat pour l'obtention de ressources qui sont de plus en plus rare

L'inaction et le déni de la classe dirigeante élue par une majorité de personnes qui ne se sent pas concernée et peu ou pas formée

Quand des catastrophes naturelles sont importantes et tuent

Impossibilité d'avoir un impact réel seul, manque d'un projet sociétal commun auquel j'adhère

Responsabilité

Par les médias

l'information et la réalisation concrète que les choses changent

Aucune idée mais je dirais... le fait de ne rien pouvoir faire... certes, on peut tous faire qqch à notre échelle mais ce sont les grands noms qui doivent changer des choses, en plus de nous... ça aurait plus d'impact!

le déni des élites, le peu d'actions sérieuses entreprises par les décideurs, le système capitaliste consumériste, l'ignorance d'une partie de la population concernant les dégâts sur l'environnement

La réalité de notre monde

La connaissance

Le déni en masse

La société

état de la planète que nous laissons à nos petits-enfants

Je ne parlerais pas d'anxiété au sens médical du terme mais bien d'inquiétude, de questionnement face à tous les problèmes environnementaux de façon générale

Le système capitaliste d'aujourd'hui / La société qui n'arrive pas à se sortir de ce prisme de la production et de la consommation / Le mode de pensée de la société qui nous mène droit dans le mur finalement

Le sentiment qu'il est déjà trop tard

Le manque de conscience des gens

Par la chute de la biodiversité et l'augmentation globale du climat

Par des phénomènes grave qui nous touchent d'abord directement

La faible attention accordée à la cause animale, liée de près à plusieurs problèmes de types moral, sanitaire, climatique, économique,...

Je suis très au courant de ce qu'il se passe, de par les médias mais aussi de par les discussions que j'ai avec mes parents qui se renseignent beaucoup sur le sujet (rapports GIEC etc)

Le manque de conscience des enjeux de la catastrophe climatique (tant au niveau politique que individuel)

Le fait que la mentalité mondiale évolue pas/peu/beaucoup trop lentement et que je vois de moins en moins l'utilité de terminer mes études sur une planète qui meurt

Par des dissonances cognitives, par l'inaction des Etats et des grosses entreprises (frustration et colère)

Par les médias qui ne sont pas rassurant, les rapports du GIEC qui sont de plus en plus mauvais, par le fait que je vois que personne ne se bouge pour changer les choses

La frustration de nous voir foncer dans le panneau et nos dirigeants ne pas prendre de vraies mesures de transition radicale

Par l'inaction des gouvernements, des entreprises, des banques, etc. qui continuent d'ignorer l'urgence climatique et les limites planétaires et qui continuent à détruire la planète et nos vies (surtout celles des personnes qui vivent par exemple en Afrique, continent qui produit très peu d'émissions de dioxyde de carbone à l'échelle mondiale mais qui souffre déjà énormément à cause des dégâts causés par le changement climatique). Le comportement de toutes les entités que j'ai citées est néocolonialiste et priorise le capitalisme et le gain d'argent par-dessus tout.

L'inaction du monde qui m'entoure (le désintérêt et la distraction de mes proches, des institutions politiques, les entreprises, pays tout autour du globe)

Informations (TV, nouveaux formats comme hugodecrypte, vakita, ...), L'absence de prise en compte par les politiques, les canicules

Medias

Parce ce qu'on ne voit de réels changements pour éviter les dégâts qu'on créent pour la planète donc on ne sait pas de quoi notre avenir sera fait ni quel monde nous allons offrir à nos éventuels enfants.

Changement perceptible du climat, regard sur la consommation de masse, lecture d'articles divers sur la thématique, discussions avec d'autres personnes

le sentiment d'inaction a plus grande échelle

Connaissance de la situation environnementale; sentiment d'inaction du monde face à ça ; sentiment d'injustice ; sensibilité pour la faune et la flore; crainte pour le monde à venir dans un futur proche

Rien à voir mais l'égoïsme des gens

Par le fait que je ne peux pas faire grand chose seul et que les classes politiques nationales de Belgique ainsi que d'autres pays ne comprennent pas le problème dans toute sa gravité.

par l'impression que quoi que je fasse, cela n'est pas assez suffisant que pour être significatif

Par l'inaction des chefs d'état, la société de consommation, les problèmes de santé causés par la dégradation de l'environnement, la perte de la biodiversité, les catastrophes naturelles de plus en plus courantes, la crise économique qui me permet de moins m'investir financièrement pour agir pour le climat

J'ai peur de plus pouvoir me nourrir, me déplacer et vivre normalement dans le futur

Je m'informe et je me rends compte de l'inaction de la majorité du monde

L'individualisme des êtres humains , la défaillance du système éducatif et l'absence de responsabilisation des actes posés ou non. Depuis la nuit des temps, l'homme est un loup pour l'homme et notre mode de vie, au lieu de corriger cette triste prédisposition, ne fait que l'exacerber !

Quand on voit les canicules, grosses tempêtes et autre grosse différence climatique entre les pays au même moment

Déclin environnemental

Difficulté de trouver des alternatives moins polluantes

Éducation aux problèmes environnementaux et empathie élevée

Par le fait qu'il n'y a toujours pas de courage politique pour renverser la tendance et proposer un changement plus drastique ! On se sent impuissant tant qu'il n'y a pas ça (il nous faudrait l'équivalent d'une Sarah Schlitz au ministère environnement climat ! Qui ose et qui est dans le concret avec des vrais projets de lois qui tiennent la route)

Par mon impuissance à sauver l'humanité et la biodiversité.

Le sentiment d'impuissance face à l'immensité de la tâche et de constater la volonté réelle de certains de fuir ou accentuer le problème

Un excès de lucidité dans un système qui contribue au gâchis exponentiel du vivant.

La mauvaise foi de certaines personnes qui nient les effets de leurs actions écocides

Par le manque d'actions pour le climat

Par ma peur du futur. Qu'il fasse trop chaud pour dormir, qu'on manque d'eau, que la politique se polarise à cause de la compétition pour les ressources. Par la rapidité avec laquelle ces événements horribles que je pensais lointains se rapprochent et finalement à cause de la souffrance et la mort de nombreuses personnes à cause du réchauffement climatique et la disparition de la biodiversité et la destruction des écosystèmes

L'inaction politique et le manque de cohérence entre la réalité de bouleversements qui nous concernent tous, et le train-train quotidien dans lequel on est tous plongés, qui nous pompe notre énergie pour agir.

Avoir des amis / de la famille qui n'en a rien à faire, ou qui ne voit pas l'ampleur du problème, qui ont des comportements problématiques. Le fait que mes parents, qui sont censés me protéger n'ai pas un comportement suffisant écolo (ils sont français, et ne voient pas le problème de voter Macron), ne pas savoir quelle est la meilleure façon de travailler à résoudre la crise, avoir peur qu'adopter un mode de vie radical me coupe de mes amis

Le sentiment de ne pas en faire assez et ne pas avoir les moyens d'améliorer significativement la situation climatique

Principalement par les déchets que je rencontre sur mon chemin (je marche beaucoup).

Sentiment que je n'ai pas de prise sur les choses et que tout le monde s'en fout. Ras le bol de l'inaction. Impression que les gens consomment et voyagent de manière irresponsable à cause du statut social et bien sûr ils ne se rendent pas compte de cette sociologie de la consommation.

Le dénit de la société #dontlookup

Je ne suis pas eco-anxieux je trouve le mot fort cependant quand je pense à la quantité de choses à accomplir pour changer les choses, voire qu'un retour en arrière est désormais impossible je m'inquiète quant à notre futur. Mais cette inquiétude est bonne en un sens car elle me motive plus à changer mes habitudes et à mettre en place des projets pour restaurer la planète, en tout cas à y penser pour, en sortant des études, pouvoir faire quelque chose de concret. Mais si je sais que vu l'immensité de problèmes à résoudre il est fort peu probable qu'on y arrive mais autant essayer

Le fait d'avoir l'impression de ne pas pouvoir faire grand chose

Mes idéaux, mes valeurs et ma vision du futur

Principalement le réchauffement climatique et l'effondrement social qui pourrait en être les conséquences

Les médias

J'ai déjà une phobie de la mort alors me dire qu'à cause de nous et du réchauffement climatique on va mourir plus tôt et dans des conditions n'en parlons pas ça me terrifie

L'inaction politique

Elle est causée par mon manque d'implication. Par exemple, je sais que prendre la voiture s'est mal. Et pourtant j'utilise lorsque je ne me sens pas en sécurité la nuit mais encore lorsque j'ai trop d'affaire à reprendre chez moi.

L'infobésité

Les différentes alertes en continu via les nouvelles/médias/etc., et les changements observés directement dans l'environnement (températures non adaptées à la période par exemple).

Mon envie de vivre dans un monde où tout se passe bien. Plus rien n'est prévisible et je peux avoir un impact négatif si je ne fais pas attention.

L'impression que rien ne bougera jamais assez pour avoir un réel impact.

le sentiment d'impuissance

par le manque de prise au sérieux généralisé de ce problème par la société

Le fait que tout le monde est au courant du problème, que des solutions soient possible à mettre en place, mais qu'au final, rien ne bouge vraiment. On reste dans une politique des "petits pas", alors qu'il faudrait un changement drastique.

Par le peu d'efficacité que peuvent avoir nos petits gestes individuels Par le nombre de personnes qui ne font pas d'efforts tout simplement parce que cela ne les inquiètent pas. Par exemple je suis révoltée par les gens qui achètent encore de l'eau en bouteille, alors qu'elle sort simplement du robinet et que c'est un gain financier énorme d'utiliser des gourdes.

Mon sentiment de responsabilité

l'échelle à laquelle j'ai les moyens d'agir (c'est déjà ça de pris, mais ça reste insignifiant à l'échelle globale). Aussi, l'inaction/incompétence des pouvoirs publics

L'inaction collective et l'absence de décisions politiques qui donnent un projet commun enthousiasmant !

Qu'aucune solution soit prise alors que l'urgence climatique est concrète et dites de plus en plus souvent et je me dis qu'on va aller droit dans le mur et que ça va être fini

J'ai l'impression qu'on n'arrivera pas à changer la situation assez tôt, que les personnes autour de moi ne se sentent pas assez concernées, que les politiciens ne se sentent pas assez concernés.

Le fait que tout le monde sait mais qu'une majorité ne fait rien

L'inaction autour de moi, que ce ne soit pas la priorité des gens de se battre pour changer le monde, et que mes actes ne suffisent pas à avoir assez d'impacts

Le fait d'avoir conscience qu'individuellement on ne peut pas résoudre le problème, voire qu'on y contribue. Le fait de se sentir responsable de l'impact de nos comportements quotidiens mais qu'en même temps la situation globale nous échappe.

Mon absence de contrôle sur le futur. La peur de devoir faire face à une condition de survie.

Les médias

Mon intérêt pour la nature

Inaction ou conscience de faire mal

Les changements climatiques à venir et le fait qu'on ne sait pas dans quel monde nous vivrons et comment nous allons vivre

Par le fait de m'être suffisamment informée sur les phénomènes du changement climatique.

Les grands pouvoirs économiques et marchands qui ne s'en inquiètent pas et le projet de développement de l'Arabie saoudite

Le décalage entre mon espoir de pouvoir changer les choses à mon échelle et ceux qui ont abandonné et qui adoptent des attitudes néfastes

Le manque de contrôle sur la situation

Les catastrophes naturelles, l'inaction de l'état etc etc

Par la sensation que la situation nous échappe.

Par l'inaction des politiques et la dominance des profits à court-terme en dépit des dégâts causés, le tout dû au système économique qui fait tout pour rester dans le "Business as usual" en nous avilissant et en occupant nos esprits à coup de pubs et de merde à acheter

Q4 - Penses-tu que les éléments suivants causent ton éco-anxiété ?

#	Question	Pas d'accord		Ni d'accord, ni en désaccord		D'accord		Total
1	L'anticipation des risques à venir (pénurie des ressources, violence sociale, disparition du confort, l'avenir des générations suivantes, ...)	0.78%	1	6.98%	9	92.25%	119	129
2	Les catastrophes naturelles (inondations, canicules, incendies, ...)	3.10%	4	16.28%	21	80.62%	104	129
3	Les changements de l'environnement (sécheresse, été plus chaud, absence de neige en hiver, disparition de plantes et d'animaux,...)	1.55%	2	8.53%	11	89.92%	116	129
4	Le choc brutal de la prise de conscience suite à un évènement particulier (une catastrophe, une naissance, une lecture, un film, un documentaire, une conférence, ...)	24.03%	31	33.33%	43	42.64%	55	129
5	Les médias (informations, journaux, internet, réseaux sociaux, ...)	11.63%	15	24.03%	31	64.34%	83	129
6	Le sentiment d'impuissance (l'ampleur du défi, l'absence de contrôle sur le défi, ...)	3.88%	5	5.43%	7	90.70%	117	129
7	Le sentiment de culpabilité et/ou de colère	8.53%	11	30.23%	39	61.24%	79	129
8	Les comportements des autres (leurs modes de vie, ta famille, tes amis, tes collègues, absence de solidarité, indifférence, ...)	6.20%	8	15.50%	20	78.29%	101	129
9	Les signes de pollution	6.20%	8	18.60%	24	75.19%	97	129
10	Ta santé mentale	31.01%	40	31.78%	41	37.21%	48	129
11	Ta personnalité (ton caractère, ton éducation, ta sensibilité, ...)	13.18%	17	20.93%	27	65.89%	85	129
12	Le système	1.55%	2	11.63%	15	86.82%	112	129
13	Les modes de consommation	0.78%	1	10.08%	13	89.15%	115	129
14	Absence d'une action politique	3.88%	5	6.20%	8	89.92%	116	129
15	Autre (si pas d'idée, cocher "pas d'accord") :	80.62%	104	5.43%	7	13.95%	18	129

Q5 - Peux-tu développer ce que t'as inspiré les questions ci-dessus (l'explication du fond de ta pensée, un exemple concret que tu as vécu en lien avec ce que tu as coché, ...) ?

Peux-tu développer ce que t'as inspiré les questions ci-dessus (l'explication du fond de ta pensée, un exemple concret que tu as vécu en lien avec ce que tu as coché, ...) ?

Exemples : 1. Nouveaux voisins qui viennent de transformer leur petit jardin de ville en une cour sans végétation (avec du gazon synthétique) ; 2. Le marais Wiels qui est toujours menacé d'être partiellement détruit pour construire des logements malgré la richesse de la biodiversité qui s'y est créée d'elle-même (sans action de l'homme) ... ce qui m'angoisse là est surtout d'envisager l'ampleur de l'ineptie ou la mauvaise volonté des personnes qui nous dirigent (au parlement bruxellois notamment) ; la présence de la guerre comme réponse aux crises, européennes et au Proche Orient, actuelles pour l'énergie et les territoires, en Afrique pillées par les occidentaux et asiatiques, pour les ressources ; la probabilité des guerres civiles dans les zones premièrement touchées par les changements climatiques (sécheresses ou montées des eaux) et le sacrifice par la famine de populations entières... Et face à ces conflits, les réactions politiques restant dans les stratégies "chacun doit tirer son épingle du jeu" où ce sont les très riches qui sont aux commandes et pensent à leur propre vie, voire profit. Autrement dit: une peur que seuls les humains les plus belliqueux, orgueilleux, égoïstes, cupides et vaniteux, étrangers à la beauté de la vie animale et végétale, constituent ce qu'il resterait de l'humanité libre (hors esclaves) au-delà de catastrophes. Peut-être alors, c'est que c'est la médiocrité des humains en tant qu'espèce qui me cause le plus de colère, colère rentrée nourrissant mon anxiété, faisant partie de cette espèce et sentant que je ne fais pas assez pour modifier cette trajectoire.

J'essaie, avec ma famille de garder un esprit de solidarité, résiliant face aux changements, mais dans le voisinage, je constate le "Moi je..." qui cause une réaction de jean foutre. La pollution directe, avec des dépôts de poubelles constants me choque aussi... Individualité.

J'ai vécu via mes parents les inondations de juillet 2021. Clairement la zone dans laquelle ils habitaient n'avait jamais été inondée jusque là. C'était une grande inquiétude pour tout le quartier

Mon secteur professionnel (maraîchage sur petite surface) n'est absolument pas soutenu par les politiques... quand nous allons les rencontrer, on nous demande si nous sommes rentables! Alors que tout ce pour quoi nous nous battons (environnement, climat, santé, biodiversité, résilience de nos productions alimentaires) est tellement fondamental. Mes parents et mes amis qui continuent d'acheter "pas cher" juste parce que c'est pas cher même s'ils n'en ont pas besoin et sans se soucier des conditions de production tant environnementales qu'humaines. Des amis qui s'insurgent que les crèches cherchent à imposer les langes lavables : " beurk, ça me dégoûte "...

Je me sens concernée par les problèmes liés au réchauffement climatique et désastre environnementaux mais je travaille sur moi-même pour encore trouver du positif, de la beauté dans la vie. La nature est tellement belle que je ne veux pas croire qu'elle puisse mourir un jour. Par contre parfois je trouve que l'être humain peut être tellement mauvais et en même temps, je sais qu'il y a tant d'humanité en nous et que beaucoup se batte pour un idéal, un monde utopique où la nature et la paix puisse vivre en harmonie. Si nous perdons l'espoir et la foi c'est la fin. Chaque jour est un défi, un combat quelque part... je ne sais pas...

je suis sensible au monde qui m'entoure et j'ai très peur pour l'avenir et ce qui m'angoisse/m'énervé c'est que j'ai l'impression que très peu de gens sont au courant du désastre vers lequel on se dirige. autant les politiques que les personnes lambda, l'environnement et le climat sont toujours relégués au second plan et les avancées sont minimales, alors que les enjeux sont colossaux...

Par rapport aux modes de consommation les alternatives existent mais ne sont pas suivies en masse. Quand je dis à mon entourage qu'il faudrait arrêter les sports motorisés et la mode c'est assez mal perçu. Il y a l'ignorance aussi: je ne sais pas quel choix poser car il y a trop d'infos contradictoires (ex. voiture électrique). Voir les catastrophes naturelles m'effraie et me culpabilise car l'occident pollue le plus et ce sont les pays pauvres qui récoltent les conséquences. Ma plus grande peur est de manquer d'eau potable.

Les collègues qui ne pensent qu'à partir en vacances en avion acheter un jacuzzi ou un nouveau maillot alors qu'on rentre en pleine secheresse....

Je réalise ne pas suivre l'actualité politique donc ignore s'ils vont dans le bon sens pour un monde plus durable. Il y a des signes de pollution : déchets en rue, grand nombre de sacs poubelles, façades sales des bâtiments en ville,...

Le climat sensu stricte et le climat social ambiant est particulier et je pense qu'il cause mon éco-anxiété : le manque d'action et de responsabilité des décideurs vis-à-vis du problème, ainsi que d'une partie de la population, qui "décident de ne pas croire" que l'enjeu des crises environnementales que l'on subi, c'est notre survie et notre qualité de vie plus que "pour la planète" uniquement.

Pour moi, c'est alimenté par le contenu que je consomme sur les réseaux sociaux (instagram). Qui m'intéresse mais alimente mon angoisse

Avoir l'impression que l'intérêt individuel, nationale ou d'une entrerise, d'une technologie a plus d'importance que l'intérêt de toutes et tous et de l'environnement, de la biosphère... Voir beaucoup de divergences dans les discours de certains/de certaines par raport à ces sujets, des discours éhontés, pronants la mollesse au lieu de l'action, pronant la division plutôt que le raisonnement collectif, l'intelligence collective. L'impression de savoir des choses et pensez peut-être trop souvent que tout le monde pense comme nous, sait ce qu'on sait alors que là est tout l'intérêt du collectif, la diversité des êtres, des connaissances, des créativités.

On voit en cours que la prise de conscience des enjeux environnementaux est très ancienne et qu'ai final il n'y a pas encore eu beaucoup de choses mises en place, et les problèmes s'empirent, malgré les efforts. Cela est inquiétant, c'est à se demander ce qu'il faut faire.

Tristesse de voir l'inactivité de manière générale sauf pour certaines personnes, malheureusement trop rares

J'essaye de faire la part des choses et de restée une personne positive et motivée. Certaines choses ne s'effacent pas et restent ; mon éco-anxiété est liée au moment ou 1) j'anticipe les catastrophes. 2) Ça fait partie de ma personnalité : regarder des doc sur la crise climatique pour me raccrocher à la réalité et me faire peur ! , ca me fait du bien, au lieu de regarder une série sur netflix.

le système est probablement le terme le plus adéquat. Cela rassemble tous les aspects que forme une société qui s'effondre. Tout se qui fait société part avec, ce qui en nous et autour de nous.

Livres de Pablo servigne, ou encore écouter les discours alarmants de certaines personnes qui nous rappellent que nous vivons à un stade de confort qui ne fera que diminuer de là. Difficile de passer à autre chose après avoir entendu ça, et de rester neutre ou indifférente. Après toute ces informations, c'est moi qui peux en conscience choisir de les rechercher ou non, pour diminuer l'angoisse et me préserver et car je sens que ça n'est pas le moment pour moi, je choisis de ne plus creuser le sujet. Même si au jour le jour les changements deviennent trop visibles (ex: chaleurs canicules etc) que pour éviter d'y penser..

Je suis quelqu'un de très optimiste. Je ne souffre pas souffrir d'écoanxiété, j'ai plutôt tendance à me servir de la peur, de la colère ou d'autres sentiments pour me mettre en action et essayer de bouger les choses là où je peux. C'est pour ça que j'ai noté que ni ma santé mentale, ni ma personnalité n'influencent mon éco-anxiété. Je n'ai pas non plus eu de choc brutal, j'ai l'impression que j'ai eu assez tôt une conscience écologique. Des prises de conscience de plus en plus fortes avec l'âge mais de manière naturelle.

Des phénomènes météorologiques bizarres, des disparitions d'espèces passées sous silence, l'inactivité politique et le retard obligatoire d'une décision sur la situation réelle, la satisfaction naïve de la population avec leur mode de vie et leur confort, ... Je tiens à rajouter aussi que la présence de personnes dans son entourage qui voient les choses de façon similaire aide grandement à l'apaisement des éco-émotions. "On va mourir mais au moins on mourra pas tout seul" en quelque sorte.

Les deux derniers étés étaient illégalement chauds

Ça me fait réaliser que beaucoup de choses constitue mon éco-anxiété

Ma première crise d'éco-anxiété est arrivée après avoir lu le livre "Comment tout peut s'effondrer" de Pablo Servigne. Je suis restée bloquée dans mon canapé pendant 4 jours à ne plus comprendre le sens de la vie hahaha. C'était vraiment terrible et la seule manière de m'en sortir ça été de faire taire cette anxiété. Parfois elle revient à des petits moments, mais elle ne m'emporte plus comme elle l'a fait la première fois.

J'ai vécu toute mon enfance et adolescence avec la conscience que l'avenir sera très incertain pour notre génération. J'ai grandi avec la conscience de faire attention à la nature, pas trop consommer, consommer bien, etc. Depuis que je suis dans la vie active, je suis en colère de constater que la génération de nos parents n'a rien fait pour nous laisser une planète agréable et que nos efforts sont presque inutiles. On nous culpabilise alors que nous sommes pris au piège entre l'envie d'avoir une vie décente et celle de protéger la planète.

Les inondations l'année dernière j'avais peur pour mon grand père et de la mauvaise gestion de cette mini crise écologique

Un grand sentiment d'impuissance et peur de situations d'extrêmes pauvreté et violence

Mon copain qui fait des études en bio-ingénieur est très pessimiste sur l'avenir donc ça m'a un peu stressé puis quand tu entends parler de tout ça (documentaires, télé) ça fait peur

Ce qui peut me rendre inquiète dans le futur c'est le futur climat extrême dont nous allons faire face dans le futur. A l'heure actuelle, les époques de sécheresses sont déjà si problématiques en termes d'incendie, canicule en ville, agriculture, que j'ai peur d'imaginer ce qu'il y aura dans quelques décennies. C'est surtout se rendre compte qu'on est encore si peu résilient face à ces futurs problématiques ; le manque de mobilisation autant de l'institutionnel, qu'au niveau des entreprises et de l'ensemble des citoyens n'aident en rien en cela. En plus d'éco-anxiété, je ressens plus beaucoup de colère et de contrariété face aux comportements d'autrui et du manque de conscientisation d'une partie de mon entourage ainsi que de célébrité et de riches qui paraissent si déconnectés de la réalité. C'est peut-être très stressant aussi d'imaginer à quel point l'usage de l'avion peut-être impacté dans son empreinte carbone. J'ai néanmoins plus autant la charge mentale qu'auparavant dans mon mode de consommation dans la vie de tous les jours et je culpabilise beaucoup moins si m'arrive d'acheter qqch avec du plastique, manger un peu de viande. Avoir une idée d'échelle de grandeur me fait pas mal relativiser vis-à-vis de cela.

Une grande majorité des individus vivent dans une sorte de réalité virtuelle ou alors du moins dans un déni par confort mental. Je pense que les gens sont beaucoup trop sous l'emprise de la société de consommation et matérialiste qui les fait garder dans cet état d'illusion. Une chose essentielle pour pallier à cela serait que les gens se mettent à sortir de l'ignorance.

Les inondations

Le greenwashing, l'idée que l'électricité sauvera tout alors que le lithium n'est actuellement pas recyclable, la réflexion d'avoir des enfants ou non

Suite à la naissance de mon fils et des événements qui nous entourent comme l'inflation des prix des courses, essence, ...

Je suis éco-anxieuse depuis plus de 40 ans, quand j'ai vu les lotissements envahir le village, raser les bois, polluer la rivière. En 10 ans, on ne pouvait plus nager dans la rivière, il n'y avait plus de bois, plus d'hermines dans les prairies, moins d'oiseaux. Mais par contre, il y avait des centaines de nouveaux habitants ravis de découvrir la "campagne" !

Ce que j'expliquais à la question précédente. Le sentiment d'impuissance. Mais également les discussions qui tournent autour du pot en famille, sous peine d'être traité de bobo écolo...

Par exemple les inondations récentes en Belgique, suite à la bétonisation et les pluies inhabituelles. Mais aussi les réactions de nombreuses personnes, qui nient le problème ou encore basculent dans une désolidarisation, voire opposition aux actes visant à limiter l'impact sur l'environnement. L'égoïsme des n-uns et des autres, des personnes avec lesquelles l'on discute du sujet.

J'ai perdu beaucoup d'amis car je ne pouvais plus passer de temps avec eux sans leur en vouloir de leur mode de vie/consommation.

Tout cela est en lien, l'anxiété peut être partout: en écoutant la radio, en observant les gens et leurs habitudes/comportements, en se retrouvant dans les embouteillages ou dans une grande ville, devant les prévisions météo...

A mes 16 ans, j'ai commencé à sortir de la bulle que m'avait créé ma sphère familiale. Découvrir tout le monde extérieur et ses difficultés a été violent.

Le terme anxiété ne me semble pas approprié vu que c'est une sensation corporelle que je connais parfois et dont souvent on ne connaît pas la cause exacte. Je dirais que je me sens concerné et parfois inquiet globalement face à tous les problèmes évoqués. Un mélange d'inquiétude et d'espoir lorsque je lis par exemple le livre "SI je change, le monde change" Je fais de mon mieux au niveau individuelle par rapport à ces problèmes et cela passe bien sur par des gestes concrets que par une démarche psychologique d'introspection pour comprendre ce qui peut me pousser moi ou d'autres (en fonction de ma personnalité, de mes névroses) à hyperconsommer, à vouloir dominer la nature plutôt que de l'écouter et de la respecter...

Le déclenchement d'une éco-anxiété assez présente pour moi a été dans un premier temps la découverte du rapport Meadows. Depuis, je me suis énormément renseigné notamment avec des experts et des contenus scientifiques. Le constat est sans appel notre mode de pensée, de consommation occidentale nous mène droit dans le mur : changement du climat, agriculture, extinction de la biodiversité, raréfaction de la ressource en eau, pollution, raréfaction des énergies fossiles, exploitation des métaux rares, acidification des océans etc..... J'étais déjà conscient que le constat était alarmant mais aujourd'hui je me demande bien comment on peut sortir de ce système.

Je vis à côté d'une famille où il y a 5 enfants et pourtant mon voisin rase tout dans son jardin. Ne pense-t-il pas à l'avenir de ses enfants ?

J'ai peur de faire des enfants dans le monde dans lequel nous vivons parce que rien ou du moins pas grand chose n'est mis en place pour réduire tous ces effets ...

C'est avant tout les faits qui me rendent éco-anxieux, j'ai lu les résumés, fait à l'intention des décideurs politiques, du GIEC et c'est pas fameux...

Quand en vacances, on se retrouve face à une plage remplie de déchets avec les mouettes qui se nourrissent de ce qui reste de nourriture. Quand aux informations télévisées, des images de grands incendies, de bateaux pétroliers, de mer remplies de débris, etc passent. Quand des personnes jettent leurs déchets par terre dans la rue.

Comme exemple concret, je suis souvent regardé de haut par ma famille et certains amis car je suis végétarien, ce que beaucoup de personnes plus âgées ne comprennent pas et dont ils se moquent ouvertement, réduisant la crédibilité du mouvement

Le pire c'est le sentiment d'impuissance et le fait qu'on a l'impression de vivre à une époque où tout le monde se réveille mais qu'en vrai rien ne bouge réellement et ce n'est encore pas du tout suffisant

Les actualités dans les médias amènent à beaucoup de stress et d'informations. On est submergé par les infos Je ne sais pas si ça dépend des caractères de chacun.e mais peut être de notre niveau d'informations sur ces questions

Quand je vois que ma tante ne fait rien dans le sens où elle ne trie même pas ses déchets ça me met hors de moi. Je trouve que c'est vraiment la base de la base pour aider un minimum.

J'ai l'impression que mon éco-anxiété a été évolutive et multifactorielle, tout ce que tu listes y a contribué ou y contribue, ce n'est pas toujours la cause mais ça la renforce, la ranime. C'est la situation globale qui est anxiogène, et plus encore que les changements environnementaux, c'est notre manière d'y répondre

C'est surtout les preuves accablantes de l'inaction politique et de l'inaction des entreprises (ou plutôt, leurs actions qui détruisent le climat, la planète et nos vies actuelles et futures) qui causent mon éco-anxiété. Et l'écart se creuse entre les personnes, y compris moi, qui regardent la réalité en face et qui veulent agir et changer pour le meilleur notre monde, notre présent et notre futur, et celles qui pour diverses raisons, sont dans le déni et/ou estiment que le changement climatique n'est pas un problème qu'il faut régler urgemment.

J'ai remarqué un désintérêt général des étudiants pour l'action et la sensibilisation plutôt que de rester dans le divertissement et l'amusement (on verra plus de monde faire la fête que s'intéresser à un article parlant de l'impact que leur consommation a sur leur futur)

Je réalise que mon éco-anxiété est plus présente que je ne le pensais, car rien que le fait d'y penser le prouve même si c'est sans forcément ressentir de l'anxiété par moment.

On participe au monde dans lequel on est et le fait de ne pas se bouger pour changer les choses est une source de stress et de culpabilité car on sait que si personne ne fait rien, notre monde va se détériorer de plus en plus. Ça donne l'impression que tant que les dirigeants ne prennent pas de décisions, les gens ne changeront pas leur mode de vie même s'ils ont conscience que ça devient une urgence. Une majorité des gens fait la politique de l'autruche.

Je suis belge mais vis au Burkina Faso, lors de mes retours en Europe, j'ai un sentiment profond de révolte lorsque je vais en ville faire quelques achats en voyant le mode de consommation de masse, presque maladif. Il m'est arrivé de quitter les lieux. Le Burkina est frappé par un recul sévère des quantités de pluie du fait du changement climatique causant de nombreux conflits communautaires. L'accès à l'eau productive est une source de conflit, l'accès à l'eau potable est un problème de santé publique

Lorsqu'on entend des multinationales qui n'en ont clairement rien à foutre (ex: total et projet eacop), et que en plus trop peu de personnes sont conscients de ce projet et de l'impact qu'il aurait ; quand des gens autour de moi n'ont pas de sensibilité face à l'impact environnemental et ont des comportements ouvertement je m'en fous ; quand j'apprends que des marques fast fashion sont encore achetées et développent des magasins supplémentaires malgré l'impact environnemental, social de leur production (ex: shein)

Je ressens une certaine lassitude, le politique ne faisant que promettre des actes sans pour autant assurer leurs accomplissements, puis ils prétendent faire des actes favorisant la lutte contre le réchauffement climatique tout en abandonnant les problématiques sociales inhérentes. (je ne comprends pas ce que signifie "le système" dans les choix)

Cf. supra

/

Je voudrais partir en vacances en train mais les prix sont dissuasifs! 1000€ p.ex pour 2 allers-retours pour Nice

C'est plus la quantité de choses à faire et l'inaction des politiques, le lobbying des entreprises, l'ignorance des gens, l'inaction des gens qui provoquent mon éco-anxiété plus que les changements climatiques en eux-même

Pour moi c'est un mélange de tout ça, c'est ça qui fait qu'on se sent submergé d'émotions différentes liées à des causes différentes, et pouf-anxiété généralisée. Et après elle se mélange aux autres stress de la vie !

Le choix d'arrêter le nucléaire, d'imposer de l'électricité, le choix quotidien d'acheter pas cher des gens. L'augmentation des prix m'ayant contraint moi aussi à acheter non bio lors d'un mois avec de nombreuses factures. La difficulté de redire mes choix pour mes enfants ps de plastique de jeux de vêtements de m...

Mon éco-anxiété est omniprésente due à tous ces éléments, la seule manière de rester en vie et de garder espoir est de dissocier de la réalité la majorité du temps et de m'entourer de gens qui veulent concrètement se bouger

Ce qui me fait flipper, c'est la prise de conscience que l'idéologie néolibérale est "le système le plus violent que l'argent puisse acheter". Ce qui est effrayant avec l'argent, c'est qu'il donne le pouvoir de contribuer aux pires atrocités, sans même s'en rendre compte (car la violence est cachée, délocalisée,...), tout en ayant l'air de quelqu'un de respectable, non-violent, voire même un "gentil bobo écolo qui trie ses déchets et achète bio". Nos sociétés entretiennent une vision toxique du bonheur et de la réussite qui détruit la vie sur Terre et celles des pays défavorisés.

Plutôt des exemples concrets dont je me souviens

C'était la première fois que je réfléchissais à d'où venait mon éco-anxiété

D'un côté, mon entourage me trouve radicale (VG, activiste, boycott de la conso tradi, coopérative d'un magasin bio, bénévole dans l'upcycling), et de l'autre, face à l'ampleur des problèmes, je sens

que je n'en fais pas encore assez, qu'on y arrivera pas. Et l'énergie de lutter à l'échelon politique me manque, je pense ne pas avoir les connaissances, et le courage de le faire (hors pétitions, et activisme de terrain, qui a des répercussions aussi, mais pas assez)

J'ai grandi dans les Alpes, et quand j'y retourne, j'ai une grosse éco-anxiété quand je vois qu'il y a moins de neige, que des glaciers ont disparu

Pendant le questionnaire j'ai commencé à me mordre les ongles (signe d'anxiété chez moi)... Je sais que l'ampleur du dérèglement climatique est catastrophique et le simple fait de l'évoquer avec seulement quelques mots me chamboulent. Pour ce qui est de l'exemple; c'est les comportements des citoyens (que je juge inciviques) qui déclenchent une grande rage intérieure. Ceux qui jettent leurs mégots par terre, ceux qui font tourner leur moteur même lorsqu'ils sont à l'arrêt, ceux qui tuent les abeilles, ceux qui malmènent la nature avec des insecticides, ceux qui ne recyclent pas etc.

Au quotidien j'ai peur car je vois l'inaction des gens. Ça m'énerve. Tout le système est basé sur l'exploitation humaine mais aussi des ressources, également sur les inégalités. Ça crée beaucoup de malheur. En fait c'est surtout un sentiment d'incompréhension, je ne comprends pourquoi les gens agissent comme ils le font. Pourquoi le système en place est comme ça ? Chaque jour je me dis que c'est de pire en pire et que rien ne bouge. J'ai fait des études en commerce et développement durable, médusé beaucoup sur ses questions mais quand je regarde l'histoire je me dis que ça va être compliqué de changer les choses car tout ça est une question de pouvoir entre les pays. Je ne vois pas comment les choses pourraient évoluer en bien. J'ai l'impression d'être un bisounours et utopiste mais en même temps je n'ai pas envie de me résigner donc préféré me battre pour mes rêves. Je m'imagine un monde où tout le monde pourrait s'entraider ou on vivrait pour le bien de la terre, du vivant, de la biosphère mais de l'autre côté je suis pessimiste.

J'ai ressenti du stress en réfléchissant aux questions.

Ce qui me touche le plus est la disparition de la biodiversité, l'injustice du fait que des milliers, voire milliards d'espèces vont disparaître et souffrir par la faute des humains. Je pense aussi que c'est un immense gâchis, que la nature a tant donné et a tant à offrir, que c'est une merveille à préserver et pas à exploiter. Et je pense aussi au futur, au fait que mes enfants si j'en ai ne pourront pas voir beaucoup de ces merveilles, et vivront dans un monde pourri par l'humanité dans lequel catastrophes et pénuries seront monnaie courante et je ne veux pas ça pour eux.

Le livre de Pablo Servigne a été un vrai déclencheur pour moi. Parfois la consommation de masse dans des lieux comme des grandes surfaces, des lieux hypertouristiques ou des parcs d'attraction peut participer à un véritable malaise ou un découragement à pouvoir trouver des solutions collectives à nos problèmes.

/

Je travaille dans le changement climatique, je vois donc les différentes causes et solutions à apporter aux solutions. Et pourtant, en aucun cas les politiciens vont en prendre compte. Ou alors ils en prennent compte, mais auront effet en 2050.

Les gens disent toujours que ça ne sert à rien de changer leur quotidien si les autres ne le font pas, et donc ça entretient la non-action

J'ai des amis qui prennent très souvent l'avion pour partir en vacances (plusieurs fois par ans) et pour aller loin. Cela me confronte toujours aux efforts que je fait au quotidien et qui me semblent détruits par des personnes qui n'y font pas attention. J'ai envie de les secouer pour leur ouvrir les yeux sur la réalité!

J'ai peur d'énormément de choses en lien avec la dégradation de l'environnement, je sais que ça a énormément d'impact sur tous les aspects de la vie et du monde.

Les médias sont très anxiogènes par rapport à ça et l'absence de mouvement de masse en politique est frustrante

J'ai l'impression qu'il y a une indifférence générale, surtout dans la génération de nos parents.. par exemple, impossible de convaincre ma mère d'acheter bio/en vrac/local.. pq elle dit que c'est trop cher alors qu'elle dit souvent ces derniers temps qu'ils ont plus d'argent depuis qu'ils ne sont plus en charge de leurs enfants..

J'ai cette impression que presque toute notre génération, et peut être un peu moins, mais quand même, la génération précédente aussi, ont conscience de l'urgence de la situation. Mais le problème semble tellement insurmontable, qu'au final on ne fait rien. J'ai aussi cette impression que la majorité de la population n'est pas prête à diminuer son confort de vie pour essayer qu'une majorité puisse vivre dignement, et ça me provoque un profond sentiment de révolte.

J'ai évoqué un exemple à la question précédente, mais j'en ai un autre ! Ma soeur est une grande consommatrice de fast-fashion et ça non plus j'arrive pas à comprendre en 2023 on peut à ce point ne pas avoir conscience du désastre écologique et humain que cette industrie engendre

Sans que j'en ai conscience, je juge comme mauvais les comportements anti-écologiques que j'ai parfois. Sans même y réfléchir, j'essaye d'adopter des comportements écologiques

plus on se renseigne, plus on découvre des informations plus alarmantes les unes que les autres. on se rend compte que les conséquences néfastes de notre mode de vie sont bien plus nombreuses et graves qu'on ne l'imaginait. c'est parfois compliqué de garder espoir au train où vont les choses.

Cette question me fait surtout penser à mon petit garçon : dans quel monde lui avons-nous donné la vie ? Je me rends compte aussi que l'éco-anxiété (même assez limitée chez moi) me donne des difficultés à entreprendre de grands projets (créer un projet social ou artistique, etc.) et l'anxiété vient du manque de stabilité de notre système collectif. Je n'ai aucune certitude sur la façon dont le monde sera organisé dans 10, 15, 20, 30 ans. Aurai-je une pension ? Y aura-t-il encore assez d'eau, assez de nourriture pour tout le monde ? etc.

Je suis une personne qui anticipe énormément et qui pense énormément à la vie future. Vu le réchauffement climatique croissant et déjà les nombreux problèmes qui sont là, comme la sécheresse extrême en Espagne et dans le sud de la France, les nombreuses inondations, les feux de forêt qui se multiplient, etc. Je me dis que si on change pas, la catastrophe prévue pour 2050 arrivera

Hier, j'ai lu un article sur l'année record, en termes de température/sécheresse/catastrophes naturelles, 2023 allait très certainement être et ça m'a directement reconnectée à mon éco-anxiété. Avec mon compagnon, nous pensons de plus en plus à l'idée d'avoir des enfants mais j'ai directement été refroidie juste à la lecture du titre de l'article. Je me suis dit "quel avenir pour cet enfant?"

La découverte du fait qu'une personne a consommé à elle seule en un an, rien qu'en utilisant son jet privé, ce qu'une autre consomme en 17 ans

J'ai tout coché, car je dois d'accord avec tout, tout élément de la vie qui est la cause ou la conséquence du problème me ramène à ça. Et comme le système engendre aussi d'autres conséquences que le réchauffement climatique, comme le patriarcat, les inégalités, etc... tout me ramène à ça, au final ça devient une éco-société

Ce qui est parfois compliqué c'est la dissonance entre le fait de souhaiter un mode de vie dans la norme et la volonté de ne pas contribuer au système qui dérègle le climat. Dans chacun de mes actes, j'ai conscience que je participe (de manière importante ou non) au problème. Mais je ne me vois pas adopter un mode de vie zéro carbone car cela signifierait de se couper socialement de mes proches et des autres. Ensuite, ce qui me fait peur, c'est la perte de confort, le fait de vivre dans la précarité dans le futur alors que jusqu'à présent j'ai toujours vécu confortablement. J'ai très peur de vivre dans le besoin constant, de devoir me battre pour avoir le minimum, de travailler sans relâche pour peu de choses, de me sentir impuissante de ne pas pouvoir aider les autres et de voir la situation sociale et humaine se dégrader. Voir des personnalités publiques s'en foutent complètement (et publiquement) de la situation, c'est aussi quelque chose qui m'irrite énormément. Je ne comprends pas comment on peut fermer les yeux aussi facilement...

J'en avais déjà bien conscience avant, mais l'évènement qui rendu réel mes peurs est la remise de diplôme de ma soeur, en médecine. Un représentant renommé des professeurs a pris la parole sur les défis à venir de la médecine et des médecins de demain qui devront s'occuper des populations futures. Face à un public plutôt éduqué, il a évoqué la prochaine guerre de l'eau qui aura lieu aux alentours des années 2030. Dans moins de 10 ans. Dans moins de 10 ans, notre génération ne sera même pas encore à la moitié de sa vie. Quelles solutions face à une pénurie d'eau ? (si ce n'est la mort de milliards de personnes)

Ma préoccupation pour l'environnement est principalement tournée vers l'avenir: que restera-il pour les générations futures, comment se préparer à un effondrement?, quelles sont les compétences utiles à développer pour s'y préparer?, Quelles solutions pourrions nous amener au niveau collectif pour amortir l'impact sur le climat? Elle est aussi tournée vers ma propre responsabilité dans les enjeux climatiques: quelles autres actions est ce que je pourrais entreprendre pour diminuer mon impact? Avoir toujours l'impression de ne pas faire assez pour diminuer mon impact davantage mais ne pas trop savoir comment s'y prendre pour y arriver.

Sentiment d'impuissance face à la prise de conscience des grandes puissances

En réalité, mon eco-anxiété, j'ai souhaité la transformer en petits gestes du quotidien, pour être actrice du changement Mais quand je vois les autorités faire n'importe quoi ou d'autres citoyens s'en foutre, elle revient un peu

J'éprouve des difficultés à modifier mes modes de consommation, même si je sais que c'est nécessaire.

Tu reprends beaucoup de sources possibles d'éco-anxiété, qui touchent autant à notre environnement physique que social ou économique. Et à peu près tout peut rendre éco-anxieux dans le système dominant une fois que l'on est conscientisé. elle est partout mais il faut donc aussi faire avec, ne pas la laisser nous submerger et nous noyer.

Q6 - Que penses-tu du système économique actuel ?

Que penses-tu du système économique actuel ?

Il est une la cause du problème, d'une part par ses modalités (les conséquences du fonctionnement qu'il donne à notre société), par son fondement (l'appropriation devenue accaparement des ressources), son déséquilibre planétaire (économie tertiaire en occident pour le confort malgré la vacuité des emplois versus secteur premier dans les pys du sud, qui s'apparent à du pillage légal par des multinationales) et d'autre part en tant qu'idéologie/philosophie/religion qui place l'humain (et surtout l'homme blanc) comme tout puissant et démiurge.

Il doit être défait, repensé. J'exècre le capitalisme dans lequel nous vivons et où je travaille a force d'atteindre des KPI de croissance...

Une catastrophe

Il me désespère. La croissance à tout prix est une aberration.

Système capitaliste. D'un coté on comprend que ceux qui travaillent méritent de gagner plus. De l'autre, il y a 70 ans un homme travaillait pour le foyer et c'était suffisant. Un horaire fixe, pas de télétravail, pas de travail le week-end ni en soirée (même si ils finissaient tard). Et là on a tellement de technologie pour que ça suffise mais on crée des besoins à n'en plus savoir.

Trop de consommation, trop de profits pour certains et d'autres qu'on exploite justement au nom du profit à tout prix

c'est de la merde... on n'arrivera à rien si le profit reste au centre de toutes les préoccupations

Il est inéquitable. Les marchés et les profits ne sont pas au service des humains, c'est l'inverse. La croissance est notre nouveau dieu. Je préférerais un système économique comme "La théorie du donut" de Kate Raworth

C'est de la merde ? Mais je 'e sais pas développer...

un cancer pour la cause environnementale et sociale

Pas assez circulaire/local. Les riches deviennent plus riches et les pauvres plus pauvres.

Basé sur la surconsommation, cause des catastrophes environnementales (pollution via production, transport) mais aussi humaines (esclavage pour la fabrication des produits, inégalité des revenus dans la chaîne.) On doit revenir à plus simple, plus local.

Déconnecté de la réalité.

Faire de la croissance économique un but dans un monde fini est un oxymore morbide beaucoup trop tangible. Faire de l'argent, un but en soit également alors que cela doit rester un moyen est pour moi toujours aussi dangereux.

Il est destructeur. Il fonctionne en profitant de l'environnement et de certaines personnes (femmes, personnes étrangères, etc.). Il ne respecte pas les limites planétaire, l'objectif est de produire toujours plus de richesse (de biens matériels surtout). C'est à la racine de pleins de problèmes environnementaux et sociaux (destruction des milieux naturels, pollutions, inégalités sociales, etc.) dépassé, il a atteint ses limites. La croissance illimitée n'a pas lieu d'être dans un monde conditionné par ses ressources limitées.

Mal fait au niveau environnemental mais cohérent avec lui même, sauf pour ce qui concerne l'extrême capitalisme

Centrée sur le capitalisme et la croissance. On ne mets pas assez en avant d'autres systèmes d'échanges et tout à une valeur monétaires malheureusement, mêmes les corps.

Basé sur l'extractivisme, la consommation et le capitalisme. Il n'y a pas de consommation sans extraction d'énergie et de matériaux pour les frabriquer. Le capitalisme étant l'accumulation d'un capital, il y a forcément une fin à ce système étant donné que les ressources sont épuisables.

A la poubelle !! Il a eu sa vie, à sûrement amené bcp de confort et de progrès dans notre société il n'est ni perein ni résilient.

Il faut le changer !

Il est défaillant et destructeur.

Eclaté au sol comme je l'ai évoqué plus tôt. Des vieux qui s'enrichissent au détriment de tous et d'autres vieux (et moins vieux) qui sont d'accord avec ça voir admiratifs et qui vont s'empresser de chier allégrement sur tout ce qui est vraiment important contre un petit billet et une tape sur l'épaule.

Horrible

Je ne l'aime pas du tout mais je ne m'y connais pas assez pour imaginer une alternative. Mais pour moi le gouvernement ne marche pas bien du tout et à tout niveau.

Je ne m'y connais pas assez que pour donner un avis.

Une catastrophe, une machine lancée en pleine vitesse avec des objectifs d'après guerre qui ne devraient plus être d'actualité.

Qu'il participe au mal être de la population et qu'il est la cause et la conséquence d'un monde qui va mal. Ce n'est pas durable et que cela va juste poussée à plus de consommation et à la création de nouveau besoin inutile.

Je pense que les riches se rendent encore plus riches sans se sentir atteints par la crise là où les pauvres subissent de + en +

Catastrophique

Très mauvais mais pour changer ça bonne chance ahaha puis surtout trouver un bon système (sans autre conséquences, prévoir celles ci et évaluer si c'est rentable)

Déprimant et vraiment horrible de vivre dans ce monde qui se détruit de jours en jours.

- défectueux, pas au profit de la population - déconnecté de la réalité de notre monde à ressource fini - un système qui véhicule des perspectives et idéaux de vie qui ne sont pas soutenables - totalement inégalitaire, qui profite que pour une infime partie de la population

Système économique qui tend vers le chaos. Nous nous sommes entrain de vivre les effets néfastes du capitalisme qui a pour but de maximiser les bénéfices sans prendre en compte les dégâts que cela occasionne. Le capitalisme n'est en soi pas le mal absolu mais c'est un système qui peut facilement être dévoyé dans l'intérêt de certaines personnes. Il est important dans le contexte actuel de repenser un système économiques hybrides en mélangeant les effets positifs des différentes théories économique en évaluant ses possibles effets sur les objectifs qu'on veut se fixer à l'avenir

Une poignée de personnes propriétaires et avec de l'argent qui se bat pour accumuler du profit au détriment des autres? Pousser et être pousser à produire toujours plus et consommer toujours plus? Etre dirigé par des statistiques et des indicateurs de croissance? Non merci. A quand le bien-être intérieur brut et le revenu universel de la naissance à la mort?

Suicidaire, nauséabond et mortifère

Il y a pire, mais il y a mieux aussi

La cause des problèmes.

Il est obsolète, manipulateur et vicieux

Il ne va pas dans le bon sens

On va vers la catastrophe sociale et environnementale.

Mal foutu... depuis le Covid, plein de magasins ont dû fermer leurs portes, dont des magasins en vrac qui ne s'en sortaient pas face aux grandes chaînes

Je pense que nous nous sommes déconnectés de la nature et nous sommes centré sur une vision de générer du profit financier quelles que soient les conséquences sur l'environnement. Nous poussons à la consommation. Les citoyens recherchent la satisfaction principalement par le confort matériel, voir l'achat de superficiel. Les élites également ne pensent qu'à court terme et notamment à leur profit personnel. Je pense pouvoir affirmer, sans exagérer, que notre système est malade.

De la merde à enterrer

Qu'il a été très fonctionnel, qu'il a répondu aux exigences de notre société par le passé. Actuellement, il faudrait que la valeur se trouve ailleurs que dans l'argent, mais ça me semble très complexe à mettre en place.

Il doit tomber pour en inventer un nouveau.

Il n'est pas égalitaire et pas assez adapté pour la transition

pousse encore à la consommation

Le profit est ce qui le guide en premier lieu et cela est dangereux pour la santé de la planète et celle de l'humain

Comme dit précédemment, je pense qu'il nous mène droit le mur. Il faut sortir de ce système capitaliste qui ne fait que dans les pays riches (en particulier) créer de plus en plus d'inégalité et fracturer la société. On ne peut plus être aujourd'hui dans une logique de croissance économique : tous les scientifiques le disent. Il faut sortir de ce capitalisme et de cette croissance avant qu'on en

Trop grande différence entre les riches et les pauvres avec en plus une pauvreté qui augmente fort.

Il est de pire en pire.

On ne peut pas maintenir une croissance infinie dans un monde aux ressources limitées.

Qu'il pourrait prendre des mesures plus drastiques pour limiter la pollution mais qu'il repousse toujours tout à dans 10, 15 ou 20 ans. Il est donc inefficace sur les problèmes de la planète qui est maintenant irrécupérable.

Je ne suis pas assez qualifié/informé pour en parler, mais j'ai envie de penser qu'il pourrait être meilleur

Exploitation à outrance des ressources de la planète, il est très néfaste.

La logique capitaliste d'un profit et d'une croissance permanents empêchent un changement global nécessaire à notre survie même. L'exploitation des ressources dans un but financier alors que ces dernières constituent notre moyen de subsistance est un non sens total.

Pas adapté à la transition écologique, trop basé sur l'argent à tout prix

Il n'est pas viable et il ne respecte pas les valeurs de l'écologie. Le développement et la croissance n'a plus de sens

Je n'ai pas d'avis sur le système

De la merde! Sans en changer, on ne résoudra rien. Il faut sortir d'un modèle de croissance extractiviste, la logique du modèle pousse à la destruction de l'environnement et à l'épuisement des peuples. Yeah. Fun.

Il creuse les inégalités et ne bénéficie pas à la société dans son entièreté. En plus, le système économique actuel fonctionne comme s'il n'y avait pas de limites planétaires et comme si les ressources naturelles étaient inépuisables.

Un système basé sur le profit ne pourra jamais ralentir la surconsommation et l'épuisement des ressources

Peu d'avis

Trop capitaliste

Il permet aux riches de s'enrichir, au détriment des personnes plus modestes, heureusement que la sécurité sociale est là pour rétablir un petit peu l'équilibre.

En désaccord avec la nécessité de développement continu

pas adapté aux crises à venir, il s'adapte mais tout se fait si doucement

Il est malade. On ne peut pas continuer dans cette volonté de croissance absolue

Ce système devient comme en Russie la classe moyenne disparaît

il favorise trop les riches et les entreprises. De plus la transparence financière à tous les niveaux est inexistante.

Certainement bénéfique à l'Homme de cette époque mais qui veut maximiser les bénéfices et avantages là tout de suite sans penser ni sauvegarder les ressources disponibles pour les générations/années à venir. Cela rejoint un peu l'idée de Sebastien Bohler avec son essai "Le Bug humain"

Non viable à court, moyen et long terme pour l'ensemble de la population, la faune et la flore.

Je trouve qu'on vit dans un temps où il y a de plus en plus de distinctions entre les statuts sociaux. Les riches deviennent plus riches et les pauvres s'appauvrissent

Nécessaire de le retravailler en profondeur

Seuls le profit à court terme et l'intérêt privé sont privilégiés. Les ressources naturelles sont gaspillées ... en toute innocence !!

Mal géré pas des personnes égoïstes

Éclaté

Inadapté

Mortifère parce que basé sur une relation de dominant-dominé et la surconsommation et la manipulation

Non vivable, je n'en peux plus d'entendre que ce n'est pas possible d'aller vers un système qui encourage le circulaire et diminue les productions et la surconsommation. Il nous met en péril, nous et notre environnement. C'est un suicide planétaire mais qui nous tue tout doucement, par empoisonnement.

Capitalisme qui cause notre perte. Nous sommes trop nombreux sur terre et la démagogie rien n'est fait comme si faire l'autruche pouvait améliorer la situation

Injuste, montée du fascisme, mène à notre perte pour des choses qui n'ont foncièrement aucune valeur "bonheur"

C'est le système le plus violent que l'argent puisse acheter. Sans une remise en question fondamentale du néo-libéralisme, on est morts...

Pas assez de connaissances

C'est en grande partie à cause de lui que nous nous auto-détruisons

Il mène à notre perte

Très bien ficelé pour son objectif premier : enrichir les dominants. Très très préjudiciable pour le reste du monde. La valeur de notre travail ne nous appartient pas, la propriété privée est érigée en graal absolu, mais inatteignable pour beaucoup trop d'entre nous. Une fois employés et propriétaires, on est pieds et poings liés, difficile de contester les politiques ou revendiquer nos droits sociaux quand on craint pour ses maigres acquis tant valorisés.

Il n'est pas possible de répondre à la crise climatique dans un système capitaliste

Le système économique se base sur une planète qui n'a pas de limite physique. Il fait l'hypothèse qu'une croissance toujours positive et infinie est possible et souhaitable. Totalement l'opposé de la situation réelle : une planète avec des limites physique

Il est tourné vers le capitalisme et le mégaprofit des entreprises qui sont polluantes (ex:total). Des milliers d'entreprises sont sur notre territoire et nous "forcent" à la surconsommation (H&M, action, les hypermarchés, médiamarkt...). Les politiques gaspille l'argent national à mon sens en l'injectant dans les mauvais domaines. Il n'y a pas assez d'argent pour les choses vraiment importantes telles que l'éducation et la santé.

Notre système économique est patriarcale et capitaliste. Il est basé sur la destruction de la planète mais aussi des humains. Il profite du malheur des pauvres pour enrichir les riches. Ce système est protégé par des politiques qui divisent pour mieux régner.

Il ne pourra pas tenir indéfiniment.

Système basé sur la surconsommation de ressources épuisantes comme si elles ne l'étaient pas donc je le trouve affreux mais par quoi le remplacer ?

Il nous pousse à consommer plus et pas forcément mieux, mais je ne vois pas ce qu'on pourrait mettre à la place

Il pousse à la consommation

Il arrive à bout de souffle et en même temps il trouve toujours et encore des moyens de perdurer jusqu'aux limites matérielles... Comme si le système capitaliste était incapable de s'arrêter avant de se heurter aux limites matérielles (pénurie de ressources...)

Il creuse les inégalités sociales, et ne permet pas aux initiatives orientée transition écologique de se développer

Désastreux, on va dans le mur

Insoutenable a moyen termes et il est le principal responsable du dérèglement climatique et des dégradations de conditions de vie

Je pense qu'il peut être bien. Le capitalisme a des bien faits. Mais il aurait du être bien plus encadrer. Par exemple, limiter la mondialisation ou bien concentrer des choix économiques plus avantageux pour la planète. EX : faire des panneau solaire, mais demander aux entreprises de gerer eux meme leurs déchets/recyclages. Ou bien limiter la vente des terrains non- artificialisés.

Il est trop inégalitaire et il encourage trop à la surconsommation De plus, la qualité des produits diminue et donc ça ne fait qu'aggraver cette surconsommation

Pourri. Mais il y a aussi de plus en plus d'initiatives qui permettent une consommation alternative et plus respectueuse. Il y a quand même du bon.

La société de surconsommation dans laquelle nous vivons est une aberration et nous devons vraiment changer de manière profonde notre façon de consommer : seconde-main et local.

Qu'il est voué à se planter dans le mur

Je ne m'y connais pas assez que pour donner un avis.

mauvaise répartition des richesses trop mondialisé

Le système actuel est complètement en décalage avec l'urgence environnementale. Nous sommes dans une économie complètement néo-libérale où les nos politiques appliquent ces théories sans avoir une pensée systémique et l'impact que la croissance illimitée a sur notre planète aux limites finies.

Qu'il n'est pas du tout résilient et pas adapté à un changement de paradigme économique et à de nouvelles façons de consommé

Je le trouve profondément insensé. Je n'ai jamais compris l'intérêt de la croissance à tout prix. À partir du moment où elle s'avère néfaste, je ne comprends pas que l'on n'essaye pas de l'arrêter. Cependant, j'estime ne pas avoir assez de connaissances en économie pour soutenir cet avis.

pour s'enrichir au dépend des autres, il est parfait. pour correspondre et relever les défis qui nous attendent, il va se casser la figure à un moment où un autre, ce n'est qu'une question de temps (si on considère que rien ne changera d'ici là).

Il repose sur la croissance. Donc accumulation de biens. Donc croissance de l'extraction de ressources, pollutions. Donc détricotage des écosociosystèmes. Donc déstabilisation du socle sur lequel repose notre vie. Le système est aussi très addictif, d'où la difficulté d'en sortir, même pour nous qui avons conscience de tous les problèmes.

On va arriver à ce que la classe moyenne soit dans la classe des plus pauvres, c'est vraiment horrible d'avoir une telle inégalité

Il est trop focalisé sur la croissance et la surconsommation. Nous avons besoin d'un système économique qui prend en compte une forme de sobriété, celle dont nous avons besoin pour changer les choses et éviter d'aller droit dans le mur.

Il est inégalitaire

Complètement illogique, pas du tout optimisé et manquant de sens.

Il me donne la nausée. La consommation à outrance et la croissance économique n'ont aucun sens, ça nous rend malheureux et ça détruit l'environnement.

Mauvais. Le capitalisme semble n'avoir aucune limite dans l'esprit de tout un pan de la population. Pour survivre, on est presque obligé d'en être. Pour changer le monde, on est obligé d'y avoir pris part : d'avoir su gagner de l'argent pour l'investir dans le changement. Toute ressource à ses limites, un système en ligne droite et qui n'en a pas n'est pas viable. Et ça fait très peur.

Le système économique actuel nous pousse à consommer toujours plus, toujours plus vite au coût le plus bas possible.

Trop de consommation sans réflexion

Bien mais changement de mentalité des consommateurs nécessaires

Tout est trop lent, ce n'est pas comme ça que n'oublies réduire les problèmes actuels

Le système actuel est un système dans lequel le but est de générer toujours plus d'argent cela se traduit par une croissance. Nous sommes également dans un système de surconsommation. Je n'ai jamais été pour ce système parce que j'ai toujours eu l'impression qu'on voulait me faire acheter des choses dont je n'avais absolument pas besoin, superflues, qui ne me serviraient à rien.

Il va à sa perte et cela est angoissant pour l'avenir. Nous sommes à un tournant et l'on nous impose des choses sans nous demander notre avis. Les banques décide de l'avenir économique, l'argent liquide va disparaître et je pense que nous allons vers une perte de liberté et un contrôle de notre vie privée. Ils nous font croire que c'est pour nous faciliter la vie et pour notre confort mais soyons objectif, c'est leur intérêt qui prime et le notre inexistant

Qu'il s'effondre ! Au plus vite le mieux 😞

.

Capitaliste

Il favorise les plus riches en dépit des plus pauvres, à différentes échelles.

Il est non viable, toxique et ne profite qu'à une très faible minorité de la population mondiale

Q7 - En une phrase, comment définirais-tu le système économique actuel ?

En une phrase, comment définirais-tu le système économique actuel ?

il fait passer pour "légal" (normal) et valorise (comme signe de réussite) l'accaparement des ressources par un petit nombre d'humains malhonnêtes.

On fonce dans le mur

Enrichir les riches au détriment de tout les autres et sans tenir compte des conséquences

Obsolète

Le capitalisme demande une croissance infinie dans un monde fini

Injuste

exploitation de toutes les ressources jusqu'à épuisement, le profit avant tout

Irrationnel, basé sur des modèles anciens qui ne tiennent pas compte des ressources ni des besoins des êtres vivants.

Hum...

injuste, déséquilibré, déconnecté

Capitalisme

Inadapté au défi environnemental actuel car trop complexe.

Celui qui croit qu'une croissance infinie est possible dans un monde fini est soit un fou soit un économiste.

Nul.

Le système économique actuel, capitaliste, cause énormément de problèmes environnementaux et sociaux.

Fini

Croissance inarrestable

Libérale et Capitaliste

Néocapitalisme.

Un système déshumanisé, qui place le profit devant tout le reste.

C'est un système capitaliste qui ne parvient plus à répondre aux enjeux de société actuels

Cf supra

Epouvantable machinerie qui doit être repensée avec l'humain et la nature au centre du système.

Domination des pauvres par les riches

En un seul mot; insuffisant.

Système capitaliste qui cherche constamment à faire du profit

Precaisant pour les générations futures de notre société occidentale.

Capitaliste et focaliser sur le profit plutôt que sur le bien-être

Beaucoup trop d'abus

Enrichir et maintenir les très riches sans égards pour les aspects humains et écologiques

Perte (ça va nous mener à celle ci)

Catastrophique

il est un système qui véhicule des perspectives et idéaux de vie qui ni soutenables, ni équitables et ni épanouissants pour le vivant.

Capitalisme financier dévoyé et qui tend vers le chaos

Système capitaliste fondé sur l'accumulation de capital et de profit. Mais dans lequel les capitaux, les revenus et les profits n'appartiennent pas à ceux qui fournissent la travail, mais bien à des acteurs privés

Le système actuel est inégalitaire et nuisibles

Toujours possible de l'améliorer

Prédateur.

Obsolète, manipulateur, vicieux

Il n'y a plus de classe moyenne

vampire !

Inégalité

Il s'agit d'un système capitaliste, matérialiste, consumériste, egocentré et inconscient de l'interconnexion et l'interdépendance des espèces et de l'environnement, qui est sur le déclin et qui va très probablement s'effondrer. (Heureusement, il y a encore des actions à entreprendre, des personnes conscientes et des adaptations prévues pour l'avenir, bien qu'elles seront inconfortables, parce que appliquées dans l'urgence).

Ma phrase precedente fonctionne tres bien

Je n'ai pas la prétention de pouvoir répondre à cette question

Équitable

Il enrichi les riches et appauvri les plus pauvres

Il pousse encore trop à la consommation

trop d' avoir, trop de performance, trop de faire, pas assez d 'ETRE, de valeurs spirituelles

Le système est capitaliste et incapable de sortir de cette logique de croissance basée sur des ressources finis (pétrole en premier lieu).

C'est un système déséquilibré qui s'essouffle

Les grosses sociétés au pouvoir et les petites entreprises qui font de leur mieux pour s'en sortir.

Moissonneuse-batteuse

Inconscient ou trop peu conscient de l'impact des déchets sur la planète.

Difficile à comprendre sans expérience dans le domaine

Libéralisme, surconsommation, pas assez de réglementation.

Fondamentalement problématique.

Système capitaliste où on ne pense qu'à l'argent tout le temps

Il faut le changer

/

Un modèle extractiviste qui surexploite la planète et les humains, au profit d'on finit par ce demander quoi.

Le système économique actuel « fonctionne » uniquement pour les plus riches et contribue au changement climatique, à la destruction de la planète et au maintien/agrandissement d'inégalités au sein de la société.

Profiter maintenant et aviser plus tard

Tant que les riches sont favorisés, système conservé peu importe les conséquences.

On ne pense qu'au profit et on néglige les réels besoins socio-environnementaux

Surconsommation

Une grille de lecture unique de croissance du PIB.

capitaliste débridée mondialisée

Gagner toujours plus

Très mal géré

il est dépassé, inoptimal, trop conservateur, favorise trop les bénéfices par rapport à la dimension sociale.

Engrener des profits le plus possible à tout les niveau

Il nous fait sombrer dans un enfer certain.

Instable et en déclin

Climaticide, uniquement pour le profit et pas pour la vie vie

Je consomme donc je suis !

Il est simplement catastrophique

Éclaté

Inégalitaire

Toujours plus pour soi

Non vivable, non respectueux de l'humain et de son environnement, encourage la surconsommation en abrutissant les masses.

Pourri jusqu'à la moelle

Le système économique actuel repose sur des concepts inadéquats aux enjeux de demain et tente de continuer à garder du sens en s'épuisant

Un système d'exploitation de la nature et de l'humain

Pas assez de connaissances

Proche de sa fin, que nous le voulions ou non

Thermo-industriel-extractiviste-individualiste

Une consécration des inégalités et de l'exploitation d'une classe dominante sur les autres.

Un système capitaliste et consumériste

Pas durable

Le système économique actuel est déconnecté des enjeux réels.

De la grosse merde

Basé sur le capitalisme et la mondialisation.

Voué à la destruction.

Complicé mais on n'a rien d'autres à grande échelle

Toujours plus, toujours moins cher.

prédateur et mécanique

Capitaliste

Juste pas efficace et egoïste, tout pour l'argent et le profit

Conçu pour enrichir ceux qui le sont déjà au détriment de tout le reste

Un système capitaliste avec comme perspective la surconsommation

Irresponsable et trop à court terme

Un système qui continue à pousser à l'excès, au lieu de promouvoir ce qui existe.

C'est une société de surconsommation qui mène la planète et notre mode de vie à sa perte.

Toujours plus même quand les réserves sont vides

Démésure

le système économique ne reflète pas les enjeux actuels

Néo-libéral

Qu'il n'est pas du tout résilient et pas adapté à un changement de paradigme économique et à de nouvelles façons de consommer

Il est régi par l'envie des individus d'avoir accès à tout et tout de suite, par leur intolérance à la frustration et par l'encouragement de ces modes de pensée par les dirigeants... Bref par la vision à court-terme.

oui, mais non.

C'est de la merde. Elle a bon goût comme une pâtisserie, addictive comme le sucre, mais c'est de la merde.

Complexe et difficile

Capitaliste

Injuste

Pas facile en une phrase, mais système où on a besoin d'argent comme facilitateur de confiance pour accéder à l'échange de service et de bien, et donc l'objectif devient d'avoir de l'argent

Délétère pour l'ensemble du vivant

Un TGV qui file à toute allure vers le vide.

Capitaliste.

Problématique

Over-tout

Lent et impuissant face aux problèmes

Le système actuel est un système capitaliste.

Contrôle et perte de liberté

Un cercle vicieux qui nous a détournés de notre sens de la vie

.

Non adapté

CAPITALISME

Basé sur le profit, le court-terme et la richesse matérielle

Q8 - Comment penses-tu que l'éco-anxiété et le système économique actuel peuvent-ils être liés ?

Comment penses-tu que l'éco-anxiété et le système économique actuel peuvent-ils être liés ?

L'anxiété peut démobiliser les gens. Si l'anxiété a tendance à paralyser et à isoler les humains, si les médias entretiennent* cette anxiété, l'anxiété est peut-être bénéfique au système. * les médias entretiennent peut-être l'anxiété et le sentiment d'impuissance autant que la culpabilisation, par des processus de scandales, de division (entre régions du monde etc.), des controverses sur les chiffres et les statistiques, la survalorisation de la désinformation sur l'implications de technologies nouvelles présentées comme solution aux problèmes...

Bien sur! Revenir à un mode de vie plus sain, plus court, en prenant soin de la terre, sans chercher le bénéfice, diminuerai ce stress permanent, l'abolirai à terme.

Notre système économique se base entre autre sur la mondialisation et les multinationales, ce qui ne peut évidemment pas fonctionner dans un système respectueux écologiquement. Malheureusement je ne vois pas ce qui pourrait faire changer notre système actuel et donc niveau écologique aucune vraie amélioration ne se profile à l'horizon

C'est l'économie de croissance qui a engendré cette crise environnementale... et elle est donc totalement à l'origine de l'éco-anxiété

Le système nous empêche de prendre les décisions nécessaires, on va droit dans le mur, ça fait peur

Si on ne pensait pas toujours à la croissance économique peut-être que ça changerait

nous vivons dans une société de toujours plus, de surconsommation, de surinformation. le système économique est à l'origine du changement climatique. il est très difficile de passer à l'action dans ce système capitaliste mondialisé, donc on se sent impuissants et cela cause beaucoup d'éco-anxiété.

Notre système économique n'a pas de sens, provoque un gaspillage irréversible des ressources et ce surplus gaspillé n'est même pas redistribué. Vivre, même très simplement nuit à notre planète. Notre économie actuelle est génératrice de déchet, de pollution des terres et des eaux, de bétonisation d'espace vert pour faire des parkings. Se développer rime avec détruire.

...

tout à fait

Vu le faible pouvoir d'achat des citoyens, il est difficile de choisir des produits plus durables (bio, locaux, fairtrade)

Une fois qu'on a conscience du danger, on se rend compte que presque rien de ce qu'on consomme en Occident n'est 'eco-friendly'

Oui, j'en suis persuadée

Oui, cette dynamique mondiale et plus régionale qui emploie toutes nos énergies (au propre comme au figuré) vers une utopie ravageuse alors que dans le même temps nos impacts se font ressentir, est pour moi une bonne source d'écoanxiété.

C'est tout à fait lié. Le système économique capitaliste domine, et il détruit l'environnement. Il est difficile de mettre un autre système économique car le système économique est dominant. Tant que cela sera le système économique, cela ne sera pas possible de respecter les limites planétaires et de vivre plus sobrement et par conséquent je serai écoanxieuse. Le capitalisme engendre plein de problèmes environnementaux : surconsommation et donc gaspillage des ressources, pollutions, destruction des écosystèmes, mondialisation et spécialisation, etc.

Parce qu'il est totalement déconnecté de la réalité et des crises qui nous incombent. Le système continue la course folle à la croissance, la production et la consommation dans un monde fini aux ressources épuisées. Ils ne sont pas en accord, le système doit changer, se localiser

Impossibilité d'en sortir, pas de porte de sortie réaliste sans se marginaliser

Aucune idée, mais il doit y avoir un lien avec ce que je dis ici : Selon le système économique, une entreprise durable n'est pas viable si elle ne fait pas de bénéfices. Alors, comment, quand, puis-je entreprendre mes gestes éco-responsable ?

Eco-anxiété et le système économique sont liés car 1) les fondements du système économique ne remplissent son rôle (accumulation de richesse) pour l'ensemble de la population. 2) le système économique actuel est un projet "mort-né" c'est-à-dire que l'extraction des ressources sur une planète limitée en ressources à une finalité. 3) la destruction et la perte du monde du vivant. Nous regardons notre maison brûlée.

Notre système économique est une des sources majeures (je pense) du mal-être de notre planète. Sans cette quête de croissance infinie, le monde n'aurait pas été pillé et exploité comme il l'est. Quand on a conscience de ça, l'éco-anxiété associée en découle super rapidement.

L'éco-anxiété est générée par ce que produit le système économique actuel.

Si le système capitaliste changeait pour un autre système, nous pourrions certainement mettre en place des stratégies plus adéquates à répondre aux défis actuels liés à l'environnement et donc nous pourrions réduire l'éco-anxiété.

La surexploitation des ressources premières combinée à l'obsolescence programmée. Vendre plus, exploiter plus, produire plus. "Une croissance infinie dans un milieu fini, dans un corps humain on appelle ça un cancer, sur Terre on appelle ça le progrès" (Je sais plus qui a dit ça)

Les riches profitent du système et sont simplement moins affectés par les changements climatiques, alors ils y portent moins attention.

Le fait que ceux qui ont du pouvoir sur la société ne fasse quand même rien est exécrablement frustrant et anxiogène.

Notre société de surconsommation ne convient pas aux changements de mode de vie que demande la crise climatique.

A cause du sentiment d'impuissance qu'il crée. Malgré nos manifestations, le système continue d'aller dans son sens.

Bien sûr, car sortir de la boucle capitaliste polluante demande des connaissances, du temps et de l'argent. Cependant, peu de gens possèdent toutes ces ressources ce qui crée cette anxiété.

Il n'y a pas assez de prise de décisions radicales dans le système économique qui pourraient aider la population à être rassurée.

Un revenu minimal garanti pour chacun ?

Bien évidemment la surconsommation !!

Pas d'idée ahah

Notre modèle économique dominant capitaliste est la source de notre système défectueux et destructeur du vivant qui cause par la suite toutes sortes d'émotions et notamment de l'éco-anxiété.

Si nous partons du postulat que nous vivons dans un système économique capitaliste qui favorise la consommation à outrance, on peut facilement penser que cela tendra vers un gaspillage à outrance avec utilisation de ressources et donc leur épuisement mais également une production importante de déchets qui ne pourront pas être recyclés en tout cas pas totalement avec les technologies actuelles. Tout cela mène à une dégradation des habitats de certains animaux, de sols, d'écosystème dans un sens large. De plus, les 3 secteurs d'activités économiques sont fortement consommatrices d'énergies qui à l'heure actuelle est surtout fossiles (charbon, pétrole, gaz) qui sont émettrices de dioxyde de carbone responsable de l'effet de serre avec les multiples effets qu'elles occasionnent sur la planète qu'il m'est impossible d'énumérer tant elles sont nombreuses. Si on rajoute à cela un système économique mondialisé où un même produit peut faire 3 fois le tour du monde voir plus pour atterrir dans le magasin avec les effets que cela occasionne, on peut aisément dire que ce système est contre nature et donc responsable d'anxiété pour les personnes qui s'y intéressent.

Accumulation de profit et de capital = produire plus de trucs avec moins de personnes = plus de matière première, plus de machine et moins de respect de l'humain = exploitation de la planète et de l'homme <3

Je considère que ce que l'on appelle éco-anxiété devrait être considéré comme du réalisme et que le système économique gagne à faire passer l'éco-anxiété comme une anxiété au sens comportement hystérique

?

Le capitalisme brutal que nous vivons ne prend pas en compte l'avis de la majorité ni l'importance et la finitude des ressources naturelles de la planète dont il tire pourtant sa croissance.

La responsabilité des jeunes de changer les choses et/ou de subir ce qui a été fait

Les médias nous font ressentir cette éco-anxiété, du coup je ne regarde plus les informations

On ne sort pas du capitalisme, qui a plein de qualités mais le gros défaut d'exiger la croissance et la consommation de ressources limitées. A un moment, ça ne tiendra plus.

Car l'éco-anxiété est en partie liée au système économique de par le fait du manque d'argent donc du manque d'hygiène, de nourriture etc dans les pays pauvres... Mais aussi par rapport aux animaux qui ont besoin d'un soutien financier pour pouvoir être protégés correctement

Je pense que valoriser l'égocentrisme et la consommation de bien superficiels, dans notre société, ne permet pas de se rassurer sur l'avenir, quant à la solidarité qui pourrait émerger lors des temps de crises majeures. Notre système économique vise le profit avant toute autre chose, niant l'humain, l'animal, la vie... Il est dès lors difficile de se projeter en confiance. De plus, une fois que ce système se sera effondré, nous serons d'autant plus anxieux, le temps de l'adaptation, ce qui engendre cette anxiété anticipative. Détruire la biodiversité signifie aussi détruire notre habitat, provoquer des catastrophes naturelles en quantité, ainsi que des pénuries alimentaires, ce qui engendre la peur de l'avenir.

Il en vient, le système économique a créé notre société qui détruit tout aujourd'hui

Les injonctions à l'urgence, à la consommation, à la productivité, et le bruit lié à tout cela. Ce n'est pas fait pour les humains.

Notre système économique, c'est la raison d'une société disfonctionnelle où l'argent a plus de valeur que les émotions.

Par la publicité et l'incitation à toujours consommer plus et de nouvelles choses

pas assez de volonté politique ni de conscientisation de la population

Le système économique que nous avons mis en place est la cause des problèmes écologiques

Oui je pense que c'est étroitement lié. Je pense qu'aujourd'hui tout est systémique et qu'il faudrait sortir de ce système qui est verrouillé de différentes manières. Aujourd'hui le PIB et l'économie guide les choix des dirigeants politiques et chefs d'entreprises et je pense que c'est cela qui fait peur.

Les politiques ne gèrent pas le climat, ils continuent à favoriser un système qui ne privilégie que le matérialisme. C'est de l'inconscience et de l'incompétence.

Tant que le système économique n'est pas modifié, il n'y aura pas beaucoup de changement.

Ben étant donné que c'est le système économique capitaliste qui vise le profit quoiqu'il en coûte ça bouze les ressources naturelles et le climat et donc je suis éco-anxieux

Le système est responsable de mettre les règles et d'ainsi limiter les gens qui ont une consommation excessive en produits nuisibles. Tant qu'il ne décidera pas de mettre en place ces règles, beaucoup de gens garderont leur quotidien. Donc même si à mon échelle, je tente d'avoir un impact moins important sur l'environnement, celui-ci sera minime car la majorité ne fait pas cet effort.

Le monde essaie de fixer des limites à ce que l'homme peut exploiter comme ressources, mais quand il repousse ou transgresse ces limites, c'est souvent par appât d'un gain "facile".

Les personnes ayant de l'éco-anxiété assistent de manière impuissante au fonctionnement de ce système économique qui tue la planète à petit feu, sans qu'on cherche à la changer fondamentalement.

Cfr question plus haut

Le fait que le système économique ne suit pas du tout une voie de transition écologique à grande échelle

On nous pousse à la surconsommation (pub etc.)

/

Le système économique est à la fois la cause et la solution (en partie). Il faut le repenser dans une réflexion sur la gouvernance, le partage des ressources, le vivre ensemble.

Vu qu'il est compliqué de couper tout lien avec le système économique actuel, utiliser/vivre dans ce système peut accroître le sentiment de culpabilité et de colère et donc l'éco-anxiété. Notamment, en ce qui concerne par exemple la banque dans lequel on a un compte, les entreprises polluantes/etc. qui possèdent des marques qu'on achète (que ce soit de la nourriture ou autre). De plus, les produits alternatifs qui sont meilleurs pour la planète et pour nous sont d'habitude plus chers donc ça crée de l'éco-anxiété aussi en terme de « est-ce que je choisis de dépenser plus d'argent sur des meilleurs produits ou pas ».

Dans un monde où les mentalités sont contrôlées par ce qui détruit la planète (argent, patrimoine, confort), difficile de changer complètement le système et les gens. On se retrouve devant une montagne d'efforts à escalader, et on se sent seul à vouloir le faire, en regardant les autres profiter de leur mode de vie

Surconsommation alimentaire / vêtements... Pas de prise de décision concrète. Ex shein boutique à Paris est une aberration écologique

Cfr ci dessus

Parce que le système économique actuel participe grandement à la surconsommation qui est néfaste pour notre écologie ce qui amène un sentiment d'éco-anxiété.

Oui, il n'y a pas de prise en compte des conséquences écologiques dans le modèle économique que les pays adoptent, que l'on enseigne dans les universités aux générations futures

l'économie général priorise d'autres choses que ce qu'il me semble il faudrait pour une société durable a plus long terme

Le système économique actuel pousse à la surconsommation, à la croissance, ce type de système est fondamentalement opposé à toute conscience écologique. Je pense néanmoins que d'autres systèmes économiques sont possible, que la décroissance a du sens et serait bénéfique tant écologiquement que socialement

Hausse des salaires

Le système économique ne semble pas adapté au tournant écologique, aggravant potentiellement l'éco-anxiété.

De part l'inaction des politiques mais surtout de part l'inaction des sociétés mondiales qui jouent un impact majeurs dans la production de CO2/déchet/toxiques

Les citoyens ont, en particulier depuis la crise du covid, pris conscience de l'état actuel des choses. Certains aimeraient changer les choses mais les actions individuelles et collectives requièrent santé, énergie et finances. Ces dernières devraient être subsidiées voire totalement être prises en charge par l'état. Or, celui-ci est sous la coupe du capitalisme, de super puissances et de lobbys hyper nocifs pour les humains (Total, multimillionnaires, etc)

Pour agir à grande ampleur il faut avoir des fonds pour investir dans le bien-être de la planète

Fortement, vu que l'économie passe largement avant le climat.

Le système économique actuel conduit le monde à sa perte. Il n'est peut-être pas seul responsable mais est déterminant.

Aucune réelle action n'est prise par le système économique, on a alors l'impression qu'ils s'en foutent de réel problème comme celui-ci alors que ça impacte nos vies

Beaucoup avec le système politique Système économique pousse à la productivité, au rendement qui met souvent en péril le nature

Parce que l'économie prime sur l'écologie

La surconsommation et surproduction entraînent le changement climatique et l'inaction en matière de climat et d'environnement est due au fait qu'on ne mette pas l'argent au bon endroit notamment à cause des lobbies, des enjeux économiques pour les entreprises, du PIB,...

Oh oui, l'un cause les désastres qui sont à l'origine de l'autre !

La politique actuelle vise une rentabilité, l'argent avant tout même le bon sens. Les politiciens sont pilotés par les multinationales pour qu'ils agissent leur garantissant une place intouchable. C'est anxiogène de voir des gens volontaires pour nous sauver voir leurs projets être détruit sous des menaces de ces pouvoirs économiques..

Notre système économique me rappelle tous les jours la légitimité de mon éco-anxiété

L'éco-anxiété n'est pas une maladie. C'est le résultat d'une prise de conscience quand a, par accident, bénéficié d'un "temps de cerveau disponible" pour prendre du recul et réaliser les horreurs de notre système économique.

Le système économique se dirige automatiquement vers une maximisation de profits, sans tenir compte de l'écologie

L'éco-anxiété est un symptôme de l'incapacité de notre système économique à faire face à la crise climatique

Le système économique actuel est indirectement la cause de l'éco-anxiété car mon éco-anxiété vient du dépassement des limites planétaires qui est dû au système économique économique actuel le plus répandu.

Tant que ce système capitaliste sera en place, je ne vois pas vraiment d'issue. La liberté des entreprises est bien trop dangereuse pour humains et reste du vivant.

A travers l'hyper consommation: c'est socialement bien vu de réussir à gagner plein d'argent, d'avoir une voiture, des habits neufs, autant de choses pas conciliables avec les limites planétaires

L'incompatibilité du système économique pour un monde durable peut générer de l'éco-anxiété car il serait très difficile de changer/améliorer ce système

Par l'absence de moyen des foyers qui veulent contribuer à un avenir durable. Ex: ne pas pouvoir acheter des panneaux solaires, ne pas pouvoir s'alimenter localement, ni acheter des vêtements... En gros, beaucoup de pas riches veulent changer mais n'ont pas les moyens et les plus riches ont les ressources mais ne font rien.

L'éco-anxiété est la conséquence ultime de ce système économique qui est arrivé aux limites de cette terre. On en voit les conséquences et ça nous crée un mal-être. Nous sommes là génération qui en pâtit. Les éco-anxieux sont les victimes du système économique capitaliste patriarcale raciste et queerphobique !

Le système économique influence considérablement nos choix de consommation et de production. Ce qui a donc un impact direct sur l'environnement, et donc sur l'éco-anxiété.

Il est ce qui a causé les problèmes auxquels nous faisons face.

Ce système veut toujours plus au détriment de la planète donc ça joue bcp

C'est notre façon de consommer de manière générale (alimentaire, vestimentaire, etc.), certainement insufflée par notre système économique, qui pousse les gens à vivre en désaccord avec la nature. Nous ne pouvons directement changer notre système économique, même si nos convictions sont clairement pour l'écologie et la préservation de la nature. C'est un dilemme qui peut pousser à l'anxiété.

le système capitaliste semble dans l'impossibilité de s'arrêter par lui-même. Il est aussi intimement lié (car il s'est développé en même temps) à la démocratie contemporaine et à l'état nation

providence. Les personnes depuis 250 ans votent pour avoir plus de confort matériel. Le système capitaliste et son déploiement encouragé par le politique en est le résultat...

On ne nous offre que peu de choix dans nos manières de consommer, elles sont toutes polluantes

C'est le système actuel qui cause le dérèglement climatique et donc alimente l'anxiété des gens

Liberalisme -> maximiser les profits -> surconsommation des ressources et non gestion des déchets-> environnements dégradés (changement d'occupation du sol) -> dérèglement climatique -ecoanxiété

En fait, c'est très liés. Notamment au niveau de la mobilité (des personnes et des produits). C'est un peu un "feedback". La croissance augmente, la consommation abusive augmente et inversement.

Produire à moindre coût sans prendre en compte les conséquences environnementales, dont certaines sont irréversibles

De nombreuses façons. L'économie détermine beaucoup de choses, pour commencer notre façon de consommer et donc le besoin d'exploitation de ressources, les prix des transports, cela reste presque toujours plus avantageux de partir en avion plutôt qu'en train pour des trajets faisables en 1 jour!!! L'économie influence aussi les politiques, qui n'osent pas prendre de grosses mesures de peur que la population ne les soutiennent plus parce que l'impact économique est trop important,...

Tout est lié, profondément. Je sais que le système économique actuel a un gros impact sur le monde et la planète, et cela me stresse beaucoup.

Selon moi, le système économique pousse à l'absence de prise de décision significative

L'économie c'est un peu l'art de consommer au max, faire tourner l'argent dans les commerces je crois. On est dans un société qui normalise la consommation de masse, or ce n'est pas bon pour l'environnement. Cette consommation est à tellement grande échelle que ça peut faire peur car on a aucun impact là dessus...

le fonctionnement actuelle de la société n'est pas en connexion avec les problèmes sociétaux, ce qui se ressent à travers le système économique et provoque de l'éco-anxiété

Oui, surtout lorsqu'on creuse un peu et qu'on remarque qu'au final nos politiques sont forts impuissant face à la "machine néolibérale" et qu'un seul pays qui décide de changer un tout petit peu son modèle va se retrouver complètement isolé. Donc personne ne bouge

Oui certainement

Je pense que seules les personnes qui arrivent à se détacher de cette vision à court-terme, de leurs envies d'instantanéité, prennent pleinement conscience des enjeux écologiques. Une fois qu'ils en ont pris conscience et qu'ils s'investissent dans ces enjeux, ils se rendent compte qu'ils doivent se battre contre le système. Le combat est rude et peut parfois être perçu comme voué à l'échec, ce qui est très anxiogène.

le système économique soutien un modèle de vie et de croissance qui étaient "tenables" auparavant, mais malgré le changement de contexte (et donc de contraintes) par rapport à avant, voir que tout continue sur la même trajectoire et continue d'accélérer cause des questionnements qui se transforment en anxiété.

Voir plus haut : mon éco-anxiété vient du manque de stabilité du système. Je ne sais pas comment on sera organisé dans quelques dizaines d'année, donc je n'ai pas de socle sur lequel m'appuyer !

Car l'inflation n'aide pas à mieux consommer et consommer plus durable car cela devient très cher

Ils sont totalement liés. Notre système économique ne peut pas répondre aux conseils donnés par le GIEC pour limiter le dérèglement climatique. Comme dis juste au-dessus, il est basé sur la consommation et la croissance, choses qui ne sont pas compatibles avec un changement de mentalité axé sur l'écoresponsabilité.

Ils sont liés, car les personnes au pouvoir ou qui ont de l'argent (bien que ce soit quasiment la même chose à l'heure actuelle) sont les seules à pouvoir vraiment faire changer les choses selon moi. Car on a beau faire des efforts, si le modèle économique ne change pas (exportation, déforestation,

puisage de ressources dans les sols et les océans, et aucune recherche d'alternative, pour et uniquement pour le capitalisme) , nous ne pouvons rien faire contre la crise écologique.

Le système économique roduit les facons dont vont être produit des biens et des services, mais il ne produit pas que ca il produit aussi des êtres humains et des relations entre eux. La manière dont la société produit et consomme a une grande influence sur les personnalités, les caractères, les connaissances, les désirs, les bonheurs et les types de relations interpersonnelles. De plus le système économique influence la politique, on pense être en démocratie à cause de la concurrence des candidats et se dit donc que le système électoral domine l'économie mais c'est l'inverse. Tout ça engendre l'inertie inarrêtable qui empêche de transformer la société et donc d'éviter le réchauffement climatique.

On connaît l'impact négatif (niveau social et environnemental) de ce système et on vit chaque jour dedans, en ayant peu d'espoirs de changements forts. Ça génère donc de l'anxiété au quotidien.

Le système économique doit assurer la pérennité d'une société. Le capitalisme n'étant pas durable, il ne saurait assurer une tranquillité d'esprit. Quel futur vide de toute ressource nous laissera-t-il ? Qu'advientra-t-il lorsqu'il n'y aura plus de rails sur lesquels rouler ? Combien de temps durera le crash ? Et que coûtera-t-il (valeur humaines) ? Le capitalisme laisse le goût amer d'une absence de futur. Et sans futur, comment avancer sereinement ? Alors que le temps passe inexorablement.

On vit dans une société de consommation, ce qui intéresse en priorité les politiques c'est faire de l'argent. Les problèmes écologiques passent en second plan et peuvent même entrer en confrontation avec le modèle économique actuel. Exemple : il faudrait réduire les émissions de CO2 pour préserver notre planète. Or, l'extraction de pétrole rapporte énormément d'argent mais pollue énormément. Il y a un dilemme à ce niveau là et les politiques choisissent le rendement en priorité.

Course au profit sans écoute des problèmes

Le système économique actuel est responsable de conséquences écologiques liés à l'éco anxiété

Oui

Le capitalisme entraîne vers toujours plus de croissance alors que nous vivons dans un monde aux ressources limitées. Quand on se rend compte de ce simple fait, on se dit qu'il y a un problème quelque part. De plus, le capitalisme a généré une délocalisation des chaînes de production pour produire toujours à coût plus réduit qu'on appelle la mondialisation. Cette mondialisation augmente les inégalités sociales (salaire) et a un grand impact sur l'environnement notamment par le transport des produits. On peut donc imputer une partie de l'impact environnemental au système économique ce qui génère de l'écoanxiété.

Npus sommes à un tournant ou nous allons vers une pensée humaniste et environnemental ou une pensée digital, numerique et déshumanisée

Le système capitaliste a pour objectif de tous nous éliminer, normal qu'on soit anxieux Plus sérieusement, l'exploitation décomplexée de ressources finies, au détriment du bien-être des individus a de quoi nous rendre fous

.

L'un ne vas pas sans l'autre

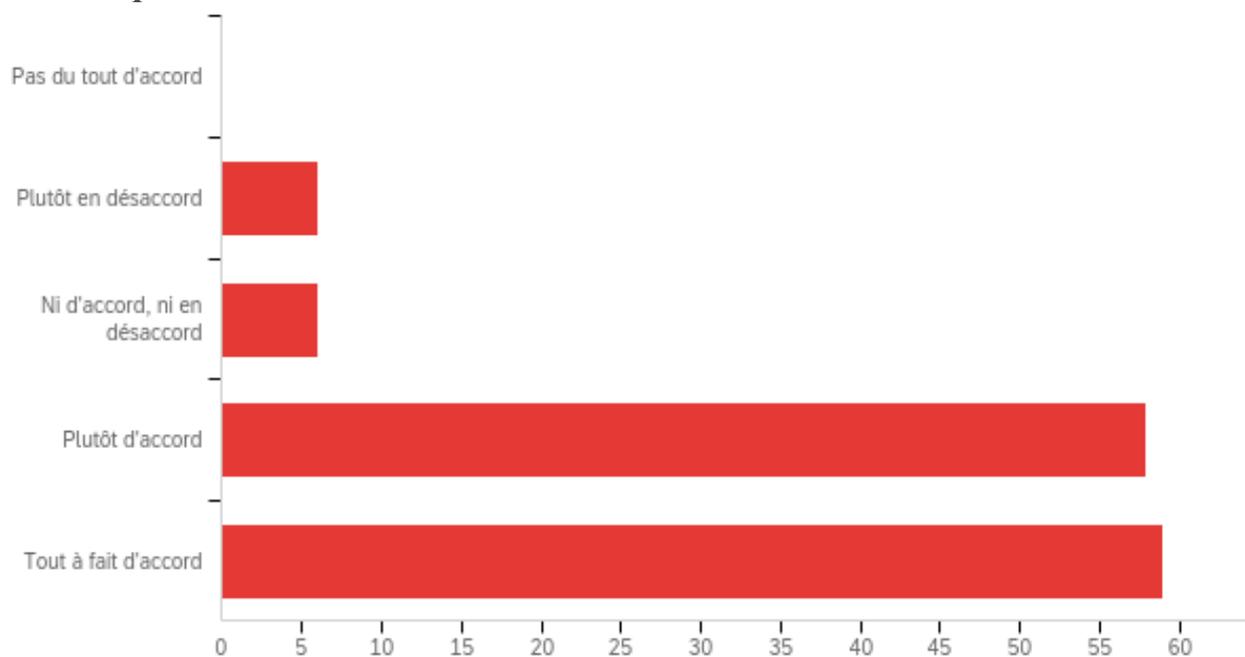
Le système économique nous empêche d'agir correctement pour le changement.

Le système économique nous impose un mode de vie et structure de société dont il est difficile de sortir. Une fois que l'on s'est rendu compte de tous ses défauts, on peut lutter contre mais en sortir est très difficile à moins de se sortir soi-même de la société et d'un grand nombre de nos proches.

Q9 - Voici les éléments que tu as coché précédemment. Penses-tu qu'ils sont eux-mêmes causés par le système économique actuel ?

#	Question	Pas d'accord		Ni d'accord, ni pas d'accord		D'accord		Total
1	L'anticipation des risques à venir (pénurie des ressources, violence sociale, disparition du confort, l'avenir des générations suivantes, ...)	5.47%	7	11.72%	15	82.81%	106	128
2	Les catastrophes naturelles (inondations, canicules, incendies, ...)	8.80%	11	21.60%	27	69.60%	87	125
3	Les changements de l'environnement (sécheresse, été plus chaud, absence de neige en hiver, disparition de plantes et d'animaux,...)	5.51%	7	14.17%	18	80.31%	102	127
4	Le choc brutal de la prise de conscience suite à un événement particulier (une catastrophe, une naissance, une lecture, un film, un documentaire, une conférence, ...)	35.71%	35	32.65%	32	31.63%	31	98
5	Les médias (informations, journaux, internet, réseaux sociaux, ...)	14.91%	17	24.56%	28	60.53%	69	114
6	Le sentiment d'impuissance (l'ampleur du défi, l'absence de contrôle sur le défi, ...)	7.26%	9	18.55%	23	74.19%	92	124
7	Le sentiment de culpabilité et/ou de colère	16.10%	19	20.34%	24	63.56%	75	118
8	Les comportements des autres (leurs modes de vie, ta famille, tes amis, tes collègues, absence de solidarité, indifférence, ...)	6.61%	8	7.44%	9	85.95%	104	121
9	Les signes de pollution	3.31%	4	15.70%	19	80.99%	98	121
10	Ta santé mentale	19.10%	17	30.34%	27	50.56%	45	89
11	Ta personnalité (ton caractère, ton éducation, ta sensibilité, ...)	37.50%	42	34.82%	39	27.68%	31	112
12	Le système	1.57%	2	10.24%	13	88.19%	112	127
13	Les modes de consommation	1.56%	2	3.91%	5	94.53%	121	128
14	Absence d'une action politique	0.00%	0	8.06%	10	91.94%	114	124
15	Autre (si pas d'idée, cocher "pas d'accord") :	60.00%	15	20.00%	5	20.00%	5	25

Q10 - Es-tu d'accord avec l'affirmation suivante : « Le système économique actuel cause de l'éco-anxiété. »



#	Réponse	%	Nombre
1	Pas du tout d'accord	0.00%	0
2	Plutôt en désaccord	4.65%	6
3	Ni d'accord, ni en désaccord	4.65%	6
4	Plutôt d'accord	44.96%	58
5	Tout à fait d'accord	45.74%	59
	Total	100%	129

Q11 - Pour quelle(s) raison(s) penses-tu cela ?

Pour quelle(s) raison(s) penses-tu cela ?

Les indicateurs validant le système économique actuel (marge de profit des entreprises, PIB des pays, développement- même durable - on parle bien de développement faisant écho à une forme de croissance économique ou productive) sont étrangers à l'équilibre d'une vie sur la planète terre, sa biodiversité, les cycles de son climat permettant cette vie, la préservation de ses ressources (y compris eau et oxygène).

Tant que nous ne serons pas consommateur, nous resterons des esclaves de nos rémunérations que nous dépensons dans de l'industriel.

Nous voyons nos politiques se rejeter la balle, ignorer les alertes et les scientifiques et ne prendre aucune mesure à la hauteur de la tâche qui nous incombe. Que des paroles, des mensonges et du vent

Parce que la croissance infinie dans un monde fini est un non'-sens. Parce que cette économie a gangrené le monde entier, et que désormais, trop de pouvoirs sont aux mains d'une minorité qui ne veut préserver que son intérêt et donc, ce système économique dont elle est issue. Il faut changer de paradigme... mais comment y arriver. Les théoriciens de l'économie le disent depuis des décennies, et pourtant... théorie du donuts et autre sont encore trop peu envisagés sérieusement.

Par son inaction oui Pas son manque de réaction face au changement et de dire que c'est pas grave : non

Parce que c'est pour moi un système qui n'est pas assez solidaire

comme déjà dit : le système capitaliste nous donne l'impression d'être impuissants, trop d'informations, trop de consommations.

Le système de la croissance infinie est dangereux et à des effets néfastes irréversibles; Ce sont les conséquences du système qui créent l'éco-anxiété.

Je l'e sais pas développer...

Car il encourage l'épuisement des ressources et ne remet pas notre mode de vie démesuré et injuste en cause

Le système économique pousse à la consommation, les comportements des citoyens (dont la surconsommation) sont donc des conséquences de ce système. Et ce comportement provoque de l'anxiété car il y a un sentiment d'impuissance.

Il est à l'opposé d'un mode de consommation écologique (lent, court, éthique, juste), et le contraste du système actuel avec celui qui nous permettrait de limiter les catastrophes futures est choquant.

Le système économique cause le changement climatique qui crée de l'éco-anxiété

cfr les premiers points discuter dans les autres questions.

Le système économique actuel, capitaliste, cause de l'éco-anxiété car il ne respecte pas les limites planétaires, car son objectif est de produire toujours plus de richesse au détriments de l'environnement et des humains. Il provoque destruction d'écosystèmes et extinctions d'espèces, globalisation et spécialisation, pollution, et donc changement climatique, etc. Bref, ce qui rend anxieux. C'est une raison majeure de pourquoi cela va si mal et qui empêche de mettre en place des solutions, de vivre plus sobrement, dans le respect des limites planétaires.

Pour les raisons citées précédemment. Il est à la tête même de la crise écologique. On production toujours plus pour toujours plus consommer et inversement. On est à la course pour toujours plus de richesse et l'argent passe avant notre cause

Cela ne cause de l'eco anxiété que chez de rares personnes. Il PEUT causer de l'eco anxiété, mais c'est loin d'être systématique

Je ne fais plus confiance, je vis dans le scepticisme constant de ce qu'il va se produire (catastrophes naturelles), de ce qui pourrait être dit (médias). C'est mon mode de vie qui crée cela et empêche d'être apaisée.

Nous assistons à la fin d'un système dans lequel nous sommes nées et dans lequel on a nous vendu des valeurs et un récit. Cela nous met en insécurité et imprévisibilité donc du stress/anxiété.

Je ne pense pas qu'il cause l'éco anxiété. Une émotion, un angoisse c'est personnel, ça viens de nous. Je suis la seule responsable de mes émotions, pas le système économique ne les cause pas. Par contre en effet c'est un sujet qui va fortement inspirer mon angoisse et en être une des sources principale

Parce qu'une partie de ce que le système capitaliste provoque (surconsommation, destruction de la biodiversité, inégalités, ...) génère de l'éco-anxiété.

Cf réponse supra du lien entre les deux

Le rapport de l'humain à l'argent ne cause que du négatif

Car les plus jeunes sont les plus grandes victimes du RC et ce sont aussi eux qui profitent le moins du système, ce qui est injuste.

Il est anxiogène de voir une système faire passer notre monde, la planète après le profit économique.

Le système économique cause des problèmes pour l'environnement. Et c'est la crise climatique qui engendre de l'éco-anxiété cher certaines. Mais je trouve ça un gros raccourci de dire que c'est le système économique qui cause l'éco-anxiété

Oui dans le sens que le système actuel est un système capitaliste. Il n'est pas mauvais en soi, mais il induit que l'argent ira dans la poche de ceux qui le connaissent bien et qui savent l'utiliser. Ces personnes on pour but de faire un maximum d'argent au détriment de l'environnement et de la population. Et c'est cela, lorsque qu'on a une certaine conscience écologique, qui fait peur, car ces personnes sont hors d'atteinte. Le système semble hors d'atteinte pour l'arrêter.

Pour les raison citées précédemment

en cas de mauvaise gestion économique lors d'une crise celle ci elle causera des conséquences négatives sur le peuple

Le système encourage les attitudes de surproduction et surconsommation

Pour les raisons évoquées juste avant

Car les médias nous montre toujours des images/ new pour nous déprimer et non nous motivé

Je dirais que les éco-émotions (dont l'éco-anxiété) sont provoquées par une difficulté à se projeter dans un futur non désirable et une réaction normale face aux crises multiples à venir (social-climatique-biodiversité..) qui sont justement causé par un système économique capitaliste destructeur.

Voir réponses précédentes

Toutes les raisons précédentes + pour se décharger du problème, l'idée est de mettre le problème sur le dos de la responsabilité individuelle en accusant tout en chacun de ne pas fournir assez d'effort pour "sauver la planète" alors que le système économique est pertinemment régit pour exploité toujours davantage les ressources et donc changer à petite échelle ne réglera rien. Le fonctionnement à grande échelle doit etre repenser avec d'autres objectifs pour les humains, les entreprises, les politiques que le profit.

C'est plus large que le système économique

Je ne sais pas expliquer

Déjà répondu avec toutes les questions précédentes

Surconsommation, système encourageant la pénurie ce qui est contradictoire

En effet je pense que nous n'allons pas dans le bon sens parce que nous vivons dans un monde où la surconsommation est omniprésente et de plus les personnes ne pensent qu'à eux , il y a de moins en moins de solidarité et c'est bien dommage

Parce que ceux qui veulent "sauver la planète" sont aussi des acteurs de l'économie : travailleurs, consommateurs, conducteurs de voiture, utilisateurs de chauffage central au gaz/mazout, touristes et vacanciers... Difficile de dire qu'on n'y est soi-même pour rien !

Pour toutes les raisons énoncées précédemment

Pour les raisons citées précédemment. Un système basée sur la consommation de bien superflus, destructeur de la vie, basée sur une croissance à l'infinie et orienté profit financier, niant des réalités physiques est selon moi bel et bien responsable en grande partie de l'éco-anxiété.

C'est lui qui a créé la situation sans laquelle on se trouve

Déjà expliqué précédemment il me semble

Déjà expliqué précédemment

Parce que on continue à surconsommer et à produire pleins de déchet et polluer

trop d'incitation à la consommation et mauvaise gestion des déchets

Je ne peux répondre que pour moi. Je me sens concerné, inquiet mais peut être pas assez....

C'est assez difficile pour moi de savoir d'ou vient mon éco-anxiété. Mais dans l'idée je pense que le système économique dans lequel nous sommes "enfermés" nous empêche de prendre de bonnes décisions qui nous permettrais de faire faces au enjeux systémiques actuels. Comme dit précédement les choix de la société et en particulier des dirigeants sont voué à satisfaire le système économique actuel qui n'est clairement plus viable.

À cause de l'absence de mesures politiques qui pourraient inverser la tendance.

Parce qu'en tout cas il n'aide pas à diminuer l'anxiété.

Comme dit précédemment c'est le système économique qui pousse à toujours plus consommer

Car pour agir efficacement, il faut des mouvements de grande ampleur. Le système a ces cartes-là en mains mais ne les jouent pas.

Expliqué à la page précédente

Car on observe ses excès et l'impact destructeur qu'il a sur la planète sans que la société ne semble le réaliser et tenter de changer ce système, ce qui est très frustrant et angoissant pour une personne consciente des problèmes.

Certes ça l'est, mais ce n'est pas la cause première en tant que telle selon moi. C'est encore plus large que cela. L'omniprésence des mécanismes aliénants du capitalisme et leur intériorisation compliquent la lucidité quant aux perspectives de changement possibles. Cette logique s'imisce dans l'intériorité même du sujet, structurant son existence toute entière. On parvient même à désirer cette accumulation exponentielle maquillée en moyens de réalisation de soi. (lire à ce propos le livre Apocalypse et révolution de Cesarano et Collu mais également le Chapitre VI du Capital de Marx, honnêtement c'est passionnant :))

Parce qu'il ne montre pas de désir d'évoluer/de transitionner et cela crée une inquiétude

Car il n'est pas en accord avec mes valeurs

/

Je dirais que c'est une des causes!

J'ai déjà cité les raisons précédemment.

Pour produire plus et gagner plus, il faut utiliser plus

Voir les précédents questions cochées " d'accord"

Pour les raisons citées précédemment

Car si on conserve notre système économique, il n'y aura aucune amélioration dans le comportement des gens pour préserver l'environnement donc sans changement, on ne peut qu'être anxieux par rapport à l'écologie et l'avenir de notre planète

Référence à la croissance du PIB comme unique lecture de développement et comme objectif.

inadéquation des but entre système économique globalisé et ce qui est préconisée pour une société plus durable. un exemple sont les transports, la vente de voitures rapport plus a court terme avec ce système que de penser a d'autres moyen de transports

Il pousse à la surconsommation, à la croissance absolue, des concepts opposés à une avancée positive vers un mode plus durable

Vaste débat l'euro a été la plus grosse bêtise

Les système économique module les actions climatiques, donc l'éco-anxiété est liée au système économique.

Tout la société pousse à la surconsommation tandis qu'une autre part de celle-ci nous met en garde contre celle-ci

Le système économique actuel nous pousse à surconsommer, même de manière involontaire. Or cette surconsommation nous pousse à notre perte.

Je ne pense pas que ça en soit la principale cause

Parceque notre système économique nous emmène droit dans le mur

Cf. supra

Rien n'est fait pour améliorer les choses

Car il maximise la productivité au détriment de la Nature

Parce que c est le frein au changement

Mêmes raisons que précédemment, le toujours plus du système actuel mène à un épuisement des ressources, à une transformation de tous les sols, à toujours plus d'émissions de GES,...

Les désastres causés par le système économique actuel amènent les gens à souffrir d'eco anxiété.

Car sans ce système économique nous serions sans doute moins dans une consommation effrénée et la planète serait sans doute un peu plus préservée. Il resterait evi2la sur population causant bientôt la fin de l'humanité dans tous les cas.

Ce sont 2 mondes qui ont des réalités très différentes et qui ne communiquent pas. Cette dissonance crée une angoisse car peu importe la réalité, une partie de la population se trompe mais on est toutes sur le même bateau anyway.

Ce système, où seul compte le profit de quelques uns (= oligarchie), est responsable de la destruction de la vie sur Terre et de la montée des inégalités (violence et précarité). Ceci a forcément des répercussions sur la santé mentale des individus. Particulièrement, ceux de milieux favorisés qui ont accès à l'information, mais qui en même temps se sentent obligés de "jouer le jeu" du système de par la pression de leurs pairs, famille, société,... La dissonance cognitive crée de l'éco-anxiété.

Le système de surconsommation n'est pas optimisé pour l'écologie. Cependant le "SYSTEME" ne doit pas être tenu pour seul responsable : l'éducation de la population joue aussi, mais entre système et éducation, c'est comme l'œuf et la poule... Qui génère qui? □

Car le système économique provoque la crise climatique qui cause elle même l'éco-anxiété. Donc le système économique provoque l'écho-anxiété mais de manière indirecte

Il est 23h, j'aimerais avoir au moins 8h de sommeil donc désolé mais pas le temps de justifier

Il est à la base de la surproduction, accumulation des richesses, surconsommation.

Ce que je disais avant: la société nous pousse à consommer, c'est ce qui est valoriser

Car c'est en partie ce système qui cause la trop grosse consommation des ressources et qui ne peut pas exister dans un monde durable

/

Les ecoanxieux existent à cause ce système économique basé sur le surprofit, la non redistribution des richesses, la surexploitation des ressources, la destruction de la biodiversité. je n'arrive pas à voir les choses positives que créent ce système ! Comment ne peut on pas être triste devant ce monde qui s'effondre devant nous, devant la beauté de cette terre qui est détruit, devant ces animaux qui disparaissent, devant ces océans vidés de leur nature et rempli de plastique et autres merdes ? Les gens sont aveugles, ils portent des œillères, ils ne veulent pas voir. Ceux qui ont décidé de voir la réalité en face en paye le prix fort: l'éco-anxiété (qui peut aussi être une force pour agir et lutter contre ce système mis en place depuis longtemps)

Cité précédemment

Il est la cause des catastrophes et donc par conséquent du sentiment d'éco-anxiété mais je trouve important de noter que si une personne se sent mal au point d'être en dépression à cause de ces problèmes elle sera inefficace pour y faire face et ce n'est pas le meilleur comportement pour faire bouger les choses. Il faut donc pouvoir dépasser cette éco-anxiété et se bouger. Je sais que pour certaines personnes cela peut être dur mais c'est nécessaire.

Car il nous pousse et pousse la planète à bout

Notre système économique nous pousse à toujours acheter plus, toujours moins cher, et ce, aux détriments de notre planète. On peut être touché par la cause écologique, animalière, du réchauffement climatique, etc., on n'est pas réellement en mesure de changer le système. On se trouve donc dans une situation de tension, d'insatisfaction face à nos valeurs non respectées par ce système bien ancré.

Car le moteur du système capitaliste est la croissance et l'individualisme et la croissance économique et l'individualisme sont à la source de nos problèmes actuels

Car les deux (écologie et économie) s'opposent

C'est ce qui régit notre société, cela cause donc les effets sur l'environnement et la société elle même

Il entretient les comportements qui provoquent le dérèglement climatique

Hé bien, la surconsommation et la mondialisation (course au rendement) sont des causes majeure de pollutions (tout les types)

Oui puisqu'on cherche toujours à produire plus, à moindre cout, sans penser aux conséquences à long terme

Le système de consommation pousse encore toujours à la surconsommation et la surproduction, avec des formes de publicités toujours plus invasives. On y est constamment confronté et donc rappelé du monde pourri dans lequel on vit.

Parce que tout est lié, notre société de surconsommation qui ne change pas impacte la planète. Et les êtres vivants se rendant compte de cela se sentent impuissants.

Parce que le système actuel n'encourage pas à faire bouger les choses

Je ne sais pas si c'est la cause directe, mais je pense que le système de surconsommation dans lequel on vit incite les gens à normaliser cela, ce qui pollue... Moins de consommation mènerait sûrement à moins de pollution

je l'ai expliqué précédemment

J'ai cette impression que c'est cette accélération de l'économie et du passage vers les années 80 dans une politique complètement néo-libérale avec une privatisation, et affaiblissement du système public et une recherche encore plus puissante qui fait que nous en sommes là.

Je pense que c'est un peu réducteur de penser cela, je pense qu'il faudrait apporter plus de nuances même si le capitalisme joue un rôle important dans la consommation, qui elle même n'est pas la seule cause de l'éco-anxiété à mon sens

Car le système économique actuel semble avoir des objectifs opposés aux enjeux écologiques. Les personnes poursuivant des objectifs écologiques se retrouvent avec un sentiment anxiogène d'impuissance.

pour les raisons développées précédemment

Je l'ai déjà expliqué plus haut ;-)

Notre situation économique a en partie causé le réchauffement car nous produisons toujours plus sans faire attention et les riches se croient tout permis et à moins de les réguler avec des lois et encore je ne suis pas sûre que ça aidera car il faut encore qu'elles soient respectées et par exemple de se dire qu'ils utilisent l'avion pour 12 minutes de trajet c'est abusé

Déjà expliqué : système économique basé sur la consommation et la croissance.

Car nous voulons que les choses changent et les personnes qui en ont le pouvoir n'écoutent pas.

J'ai expliqué juste avant, comme le système économique est la cause, du mode production, de consommation, de la politique qui est la cause du réchauffement climatique qui est la cause de l'éco-anxiété

Le système prône la croissance et la consommation excessive, ce qui amène à toujours produire plus, à extraire des matières premières et souvent à détruire des écosystèmes pour y arriver. La production et la consommation excessive amène à la production de déchets polluants. La production intensive contribue aussi à l'élévation de la concentration de gaz à effet de serre dans l'atmosphère et au réchauffement climatique. Ce système individualiste et libéral qui pousse à toujours consommer et posséder plus, à voyager plus et plus loin... Ce qui contribue aussi aux problèmes environnementaux.

Notre système économique actuel ne nous offre pas de solutions durables pour un futur durable. L'absence d'un futur imaginable est aussi effroyable que le temps qui passe. Chaque jour nous rapproche de la catastrophe : de la survie ou de la mort.

L'éco-anxiété est une émotion propre à chaque individu. Le système économique actuel pousse à la consommation et donc à l'extraction des ressources naturelles de la terre ce qui pollue.

Celui-ci n'est pas penser pour un maintien bénéfique de la biodiversité

Causalité entre les deux

Car il n'y a pas assez de changements réels pour réduire les problèmes économiques

J'ai expliqué les raisons dans la question précédente concernant le lien entre écoanxiété et système économique actuel

Les puissances pensent au profit avant tout sans se soucier de l'avenir de la terre et de des humains qui y vivent

Parce qu'il cause la destruction de notre planète, tout en échouant à nous aveugler totalement ; qu'ils fassent mieux leur travail de com', et on sera moins anxieux 🙄

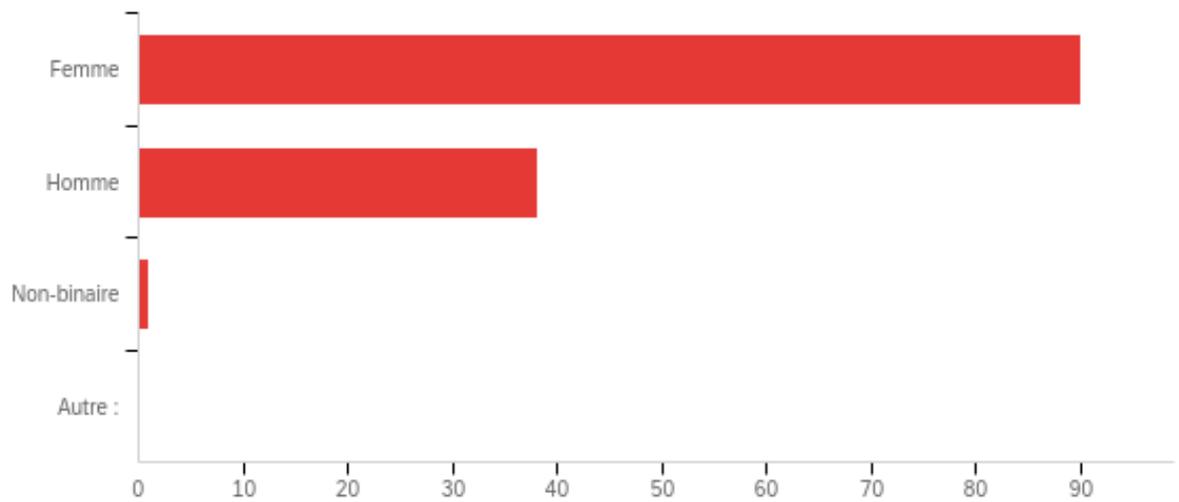
C'est un cycle duquel il est actuellement impossible de se défaire

Personelle

Il refuse de voir qu'il est temps d'agir concrètement, et rend par cela aveugle la population.

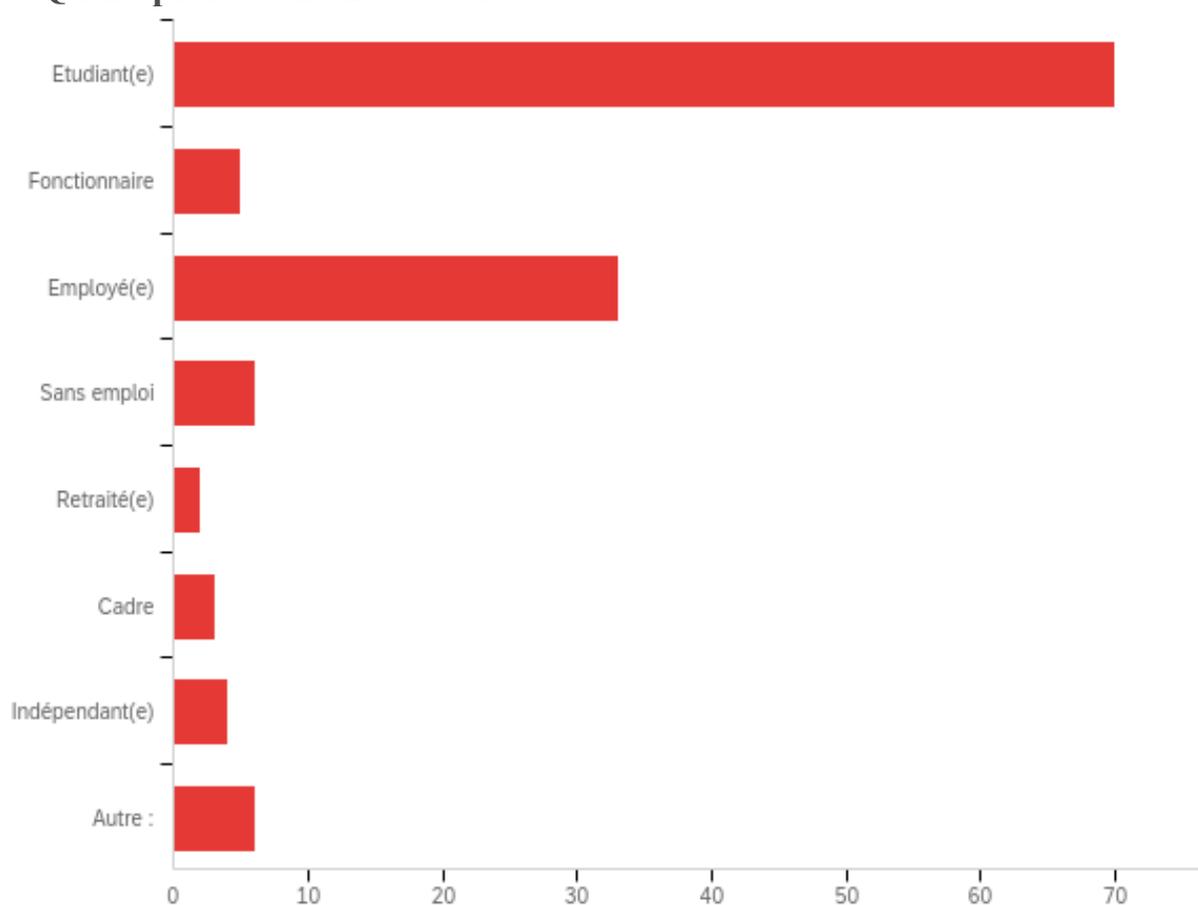
Car le système économique actuel est à la source de nombreux maux écologiques et sociaux qui nous font nous, nous sentir mal

Q12 - De quel sexe es-tu ?



#	Réponse	%	Nombre
1	Femme	69.77%	90
2	Homme	29.46%	38
3	Non-binaire	0.78%	1
4	Autre :	0.00%	0
	Total	100%	129

Q13 - Quelle profession exerces-tu ?



#	Réponse	%	Nombre
1	Etudiant(e)	54.26%	70
2	Fonctionnaire	3.88%	5
3	Employé(e)	25.58%	33
4	Sans emploi	4.65%	6
5	Retraité(e)	1.55%	2
6	Cadre	2.33%	3
7	Indépendant(e)	3.10%	4
8	Autre :	4.65%	6
	Total	100%	129

Q13_8_TEXT - Autre :

Autre : - Texte

artiste et relectrice de projets

Pharmacienne et future prof.

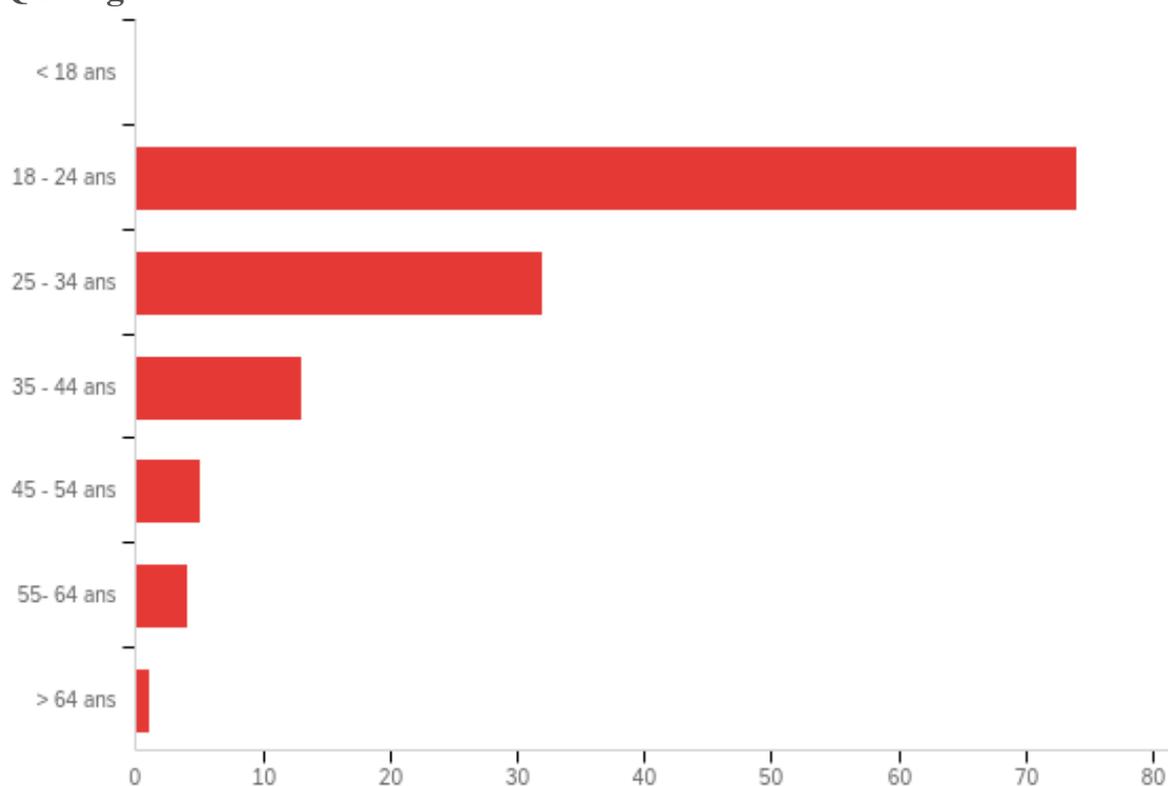
Ouvrier

Enseignante

Chercheuse doctorante

Psychologue / Conseillère d'orientation

Q14 - Quel âge as-tu ?



#	Réponse	%	Nombre
1	< 18 ans	0.00%	0
2	18 - 24 ans	57.36%	74
3	25 - 34 ans	24.81%	32
4	35 - 44 ans	10.08%	13
5	45 - 54 ans	3.88%	5
6	55 - 64 ans	3.10%	4
7	> 64 ans	0.78%	1
	Total	100%	129

Annexe B

Questionnaire qualitatif

Questionnaire qualitatif : entretien semi-directif individuel

Bonjour, merci d'avoir accepté de participer à cet entretien. Le but de celui-ci est de te poser des questions qualitatives afin que je puisse réaliser mon mémoire. Je t'expliquerai mieux en quoi le sujet de celui-ci consiste plus tard afin que tu répondes le plus objectivement et honnêtement possible. Bien entendu, les réponses à mes questions seront utilisées uniquement dans le cadre de mon mémoire.

Tu peux donc dire des choses négatives comme positives, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Comme je te l'ai déjà dit en te demandant si tu acceptais de participer, l'entretien durera environ une heure. N'hésite donc pas à parler un maximum, plus tu en dis, plus l'entretien sera utile. Je te demande de répondre sincèrement et le plus clairement possible. Je dois te demander la permission de t'enregistrer afin de pouvoir retranscrire ce qui a été dit par la suite. Es-tu bien d'accord avec tout ce que je viens de t'expliquer ?

- 1) Peux-tu te présenter ? (Prénom, âge, profession, hobbies, ...)
- 2) Que sais-tu et que penses-tu de la situation environnementale et sociale actuelle ?
- 3) Que ressens-tu lorsque tu penses à ce sujet et pourquoi ?
- 4) Que peux-tu me dire sur le terme « éco-anxiété » ?

Je donne ensuite une définition : Eco-anxiété = « la détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux »
- 5) Maintenant que le terme est clair, qu'est-ce que cela t'évoque ?
- 6) Penses-tu être éco-anxieux et pourquoi ?
- 7) Quelles sont les expériences, les événements ou les informations spécifiques qui ont contribué à ton éco-anxiété ?
- 8) Qu'est-ce qui te préoccupe dans le contexte du réchauffement climatique, quelles sont tes plus grandes craintes ?
- 9) Quelles étaient les circonstances lorsque tu as commencé à être éco-anxieux ?
- 10) Quelles pensées éco-anxieuses as-tu et à quels moments de ton quotidien ?
- 11) Quels sont les avantages et les inconvénients de ressentir cette éco-anxiété d'après toi ?
- 12) Selon toi, quelles sont les causes de cette éco-anxiété ?
- 13) Pourquoi (les causes citées juste avant par le participant) sont-elles les causes de ton éco-anxiété d'après toi ?
- 14) Au quotidien, quels sont les éléments déclencheurs qui te rendent éco-anxieux ?
- 15) Selon toi, comment ton éco-anxiété a-t-elle été influencée ?
- 16) Que penses-tu de notre système économique actuel ? Pourquoi ?
- 17) Quelles sont les répercussions de ce système économique sur ta santé et ton bonheur d'après toi et pourquoi ?

- 18) Et quelles sont les répercussions de ce système économique sur ton éco-anxiété ?
- 19) Que penses-tu de l'affirmation suivante : « le système économique actuel cause de l'éco-anxiété » ? Pourquoi ?
- 20) Quelles sont les solutions face à ton éco-anxiété selon toi et pourquoi ?
- 21) Comment penses-tu que notre monde futur sera ?

Annexe C

Légende des titres des variables utilisées dans le logiciel Jamovi

A = la première question de l'enquête avec les réponses en format texte : "Selon la définition de l'éco-anxiété suivante : "la détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux". A quelle fréquence penses-tu ressentir de l'éco-anxiété ?" – "parfois", "souvent", "presque toujours"

Q1 = la première question de l'enquête avec les réponses en format nombre : "Selon la définition de l'éco-anxiété suivante : "la détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux". A quelle fréquence penses-tu ressentir de l'éco-anxiété ?" – "1", "2", "3"

Score sur 39 = score total du degré d'éco-anxiété calculé selon les réponses obtenues à la question 2, ce score varie de 0 à 39.

Q12 = sexe des participants

Q4_1 = la cause d'éco-anxiété : "l'anticipation des risques à venir"

Q4_2 = la cause d'éco-anxiété : "les catastrophes naturelles"

Q4_3 = la cause d'éco-anxiété : "les changements de l'environnement"

Q4_4 = la cause d'éco-anxiété : "le choc brutal de la prise de conscience"

Q4_5 = la cause d'éco-anxiété : "les médias"

Q4_6 = la cause d'éco-anxiété : "le sentiment d'impuissance"

Q4_7 = la cause d'éco-anxiété : "le sentiment de culpabilité et/ou de colère"

Q4_8 = la cause d'éco-anxiété : "les comportements des autres"

Q4_9 = la cause d'éco-anxiété : "les signes de pollution"

Q4_10 = la cause d'éco-anxiété : "la santé mentale"

Q4_11 = la cause d'éco-anxiété : "la personnalité"

Q4_12 = la cause d'éco-anxiété : "le système"

Q4_13 = la cause d'éco-anxiété : "les modes de consommation"

Q4_14 = la cause d'éco-anxiété : "l'absence d'action politique"

Q4_15 = la cause d'éco-anxiété : "autre"

Q9_1 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "l'anticipation des risques à venir"

Q9_2 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "les catastrophes naturelles"

Q9_3 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "les changements de l'environnement"

Q9_4 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "le choc brutal de la prise de conscience"

Q9_5 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "les médias"

Q9_6 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "le sentiment d'impuissance"

Q9_7 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "le sentiment de culpabilité et/ou de colère"

Q9_8 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "les comportements des autres"

Q9_9 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "les signes de pollution"

Q9_10 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "la santé mentale"

Q9_11 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "la personnalité"

Q9_12 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "le système"

Q9_13 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "les modes de consommation"

Q9_14 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "l'absence d'action politique"

Q9_15 = la cause d'éco-anxiété causée par le système économique actuel : "autre"

Q4_tot = le nombre total de causes d'éco-anxiété choisies, ce score varie entre 0 et 30.

Q9_tot = le nombre total de causes d'éco-anxiété déterminées comme étant causées par le système économique actuel, ce score varie entre 0 et 30.

Q10 = la dixième question de l'enquête avec les réponses en format nombre : "Es-tu d'accord avec l'affirmation suivante : « Le système économique actuel cause de l'éco-anxiété. »" – "0", "1", "2", "3"

J = la dixième question de l'enquête avec les réponses en format texte : "Es-tu d'accord avec l'affirmation suivante : « Le système économique actuel cause de l'éco-anxiété. »" – "plutôt en désaccord", "ni d'accord, ni en désaccord", "plutôt d'accord", "tout à fait d'accord"

Sympt. Affect. (2) = score total du facteur du degré d'éco-anxiété "symptômes affectifs" qui est composé des quatre premiers échelons de l'échelle de mesure, c'est-à-dire le "sentiment de nervosité, d'anxiété ou d'angoisse", l'"impossibilité d'arrêter ou de contrôler l'inquiétude", le "trop d'inquiétude" et le "sentiment de peur". Ce score varie de 0 à 9.

Ruminations = score total du facteur du degré d'éco-anxiété "ruminations dues aux événements environnementaux négatifs" qui est composé des trois échelons suivants de l'échelle de mesure, c'est-à-dire l'"impossibilité d'arrêter de penser au changement climatique futur et à d'autres problèmes environnementaux mondiaux", se sentir "incapable d'arrêter de penser à des événements passés liés

au changement climatique" et "impossible d'arrêter de penser aux pertes subies par l'environnement". Ce score varie entre 0 et 9.

Sympt. Comport. = score total du facteur du degré d'éco-anxiété "symptômes comportementaux" qui est composé des trois échelons suivants de l'échelle de mesure, c'est-à-dire des "difficultés à dormir", des "difficultés à apprécier les situations sociales avec la famille et les amis" et des "difficulté à travailler et/ou à étudier". Ce score varie entre 0 et 9.

Impact perso = score total du facteur du degré d'éco-anxiété "l'anxiété liée à l'impact personnel" qui est composé des trois derniers échelons de l'échelle de mesure, c'est-à-dire le "sentiment d'anxiété quant à l'impact des comportements personnels sur la planète", le "sentiment d'anxiété quant à la responsabilité personnelle dans la résolution des problèmes environnementaux" et le "sentiment d'anxiété que les comportements personnels ne contribuent guère à résoudre le problème". Ce score varie entre 0 et 9.

Annexe D

Résultats obtenus grâce au logiciel Jamovi

Résultats

1. Statistiques descriptives de la fréquence d'éco-anxiété

Statistiques descriptives		
	A	Q1
N	Parfois	59
	Presque toujours	23
	Souvent	47
Moyenne	Parfois	1.00
	Presque toujours	3.00
	Souvent	2.00
Médiane	Parfois	1
	Presque toujours	3
	Souvent	2

2. Statistiques descriptives du degré d'éco-anxiété

Statistiques descriptives	
	Score sur 39
N	129
Moyenne	12.8
Médiane	12
W de Shapiro-Wilk	0.954
Valeur p de Shapiro-Wilk	<.001

3. Statistiques descriptives du degré d'éco-anxiété en fonction du sexe

Statistiques descriptives		
	Q12	Score sur 39
N	Femme	90
	Homme	38
	Non-binaire	1
Moyenne	Femme	13.2
	Homme	11.9
	Non-binaire	12.0
Médiane	Femme	13.0
	Homme	10.0
	Non-binaire	12

4. Statistiques descriptives des causes d'éco-anxiété

Statistiques descriptives															
	Q4_1	Q4_2	Q4_3	Q4_4	Q4_5	Q4_6	Q4_7	Q4_8	Q4_9	Q4_10	Q4_11	Q4_12	Q4_13	Q4_14	Q4_15
N	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129	129
Moyenne	1.91	1.78	1.88	1.19	1.53	1.87	1.53	1.72	1.69	1.06	1.53	1.85	1.88	1.86	0.333
Médiane	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	0
W de Shapiro-Wilk	0.298	0.503	0.349	0.782	0.671	0.327	0.692	0.532	0.570	0.788	0.657	0.409	0.366	0.344	0.492
Valeur p de Shapiro-Wilk	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001

5. Statistiques descriptives des causes d'éco-anxiété causées par le système économique actuel

Statistiques descriptives															
	Q9_1	Q9_2	Q9_3	Q9_4	Q9_5	Q9_6	Q9_7	Q9_8	Q9_9	Q9_10	Q9_11	Q9_12	Q9_13	Q9_14	Q9_15
N	128	125	127	98	114	124	118	121	121	89	112	127	128	124	10
Manquants	1	4	2	31	15	5	11	8	8	40	17	2	1	5	119
Moyenne	1.77	1.61	1.75	0.959	1.46	1.67	1.47	1.79	1.78	1.31	0.902	1.87	1.93	1.92	1.50
Médiane	2.00	2	2	1.00	2.00	2.00	2.00	2	2	2	1.00	2	2.00	2.00	1.50
W de Shapiro-Wilk	0.470	0.626	0.506	0.791	0.697	0.580	0.672	0.418	0.498	0.753	0.793	0.383	0.235	0.302	0.655
Valeur p de Shapiro-Wilk	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001

6. Statistiques descriptives du degré d'accord avec l'affirmation "le système économique actuel cause de l'éco-anxi

Statistiques descriptives

	J	Q10
N	Tout à fait d'accord	59
	Plutôt d'accord	58
	Plutôt en désaccord	6
	Ni d'accord, ni en désaccord	6
Moyenne	Tout à fait d'accord	3.00
	Plutôt d'accord	2.00
	Plutôt en désaccord	0.00
	Ni d'accord, ni en désaccord	1.00
Médiane	Tout à fait d'accord	3
	Plutôt d'accord	2.00
	Plutôt en désaccord	0.00
	Ni d'accord, ni en désaccord	1.00

7. Matrice de corrélation de Spearman entre le degré d'éco-anxiété et les éventuelles causes de cette anxiété

Matrice de corrélation

		Q1	Score sur 39	Q4_tot	Q9_tot	Q10
Q1	Rho de Spearman	—				
	ddl	—				
	valeur p	—				
Score sur 39	Rho de Spearman	0.636***	—			
	ddl	127	—			
	valeur p	<.001	—			
Q4_tot	Rho de Spearman	0.416***	0.593***	—		
	ddl	127	127	—		
	valeur p	<.001	<.001	—		
Q9_tot	Rho de Spearman	0.104	0.289***	0.590***	—	
	ddl	127	127	127	—	
	valeur p	0.120	<.001	<.001	—	
Q10	Rho de Spearman	0.268**	0.218**	0.344***	0.380***	—
	ddl	127	127	127	127	—
	valeur p	0.001	0.007	<.001	<.001	—

Note. H_0 est une corrélation positive

Note. * p < 0,05 ; ** p < 0,01 ; *** p < 0,001 , unilatéral

8. Matrice de corrélation de Spearman entre le degré d'éco-anxiété et chacune des causes proposées et sélectionné

Matrice de corrélation

		Score sur 39	Q4_1	Q4_2	Q4_3	Q4_4	Q4_5	Q4_6	Q4_7	Q4_8	Q4_9	Q4_10	Q4_11	Q4_12	Q4_13	Q4_14	Q4_15
Score sur 39	Rho de Spearman	—															
	ddl	—															
	valeur p	—															
Q4_1	Rho de Spearman	0.048	—														
	ddl	127	—														
	valeur p	0.293	—														
Q4_2	Rho de Spearman	0.151 *	-0.001	—													
	ddl	127	127	—													
	valeur p	0.044	0.505	—													
Q4_3	Rho de Spearman	0.098	-0.097	0.282 ***	—												
	ddl	127	127	127	—												
	valeur p	0.135	0.863	<.001	—												
Q4_4	Rho de Spearman	0.354 ***	0.011	0.148 *	0.064	—											
	ddl	127	127	127	127	—											
	valeur p	<.001	0.449	0.048	0.234	—											
Q4_5	Rho de Spearman	0.172 *	-0.065	0.243 **	-0.081	0.099	—										
	ddl	127	127	127	127	127	—										
	valeur p	0.026	0.769	0.003	0.821	0.132	—										
Q4_6	Rho de Spearman	0.231 **	0.002	0.057	-0.015	0.144	-0.044	—									
	ddl	127	127	127	127	127	127	—									
	valeur p	0.004	0.489	0.259	0.568	0.052	0.688	—									
Q4_7	Rho de Spearman	0.438 ***	0.061	0.140	0.139	0.083	0.114	0.302 ***	—								
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	—								
	valeur p	<.001	0.246	0.057	0.059	0.176	0.100	<.001	—								
Q4_8	Rho de Spearman	0.378 ***	0.043	0.085	-0.027	0.047	0.208 **	0.025	0.322 ***	—							
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	—							
	valeur p	<.001	0.313	0.169	0.618	0.298	0.009	0.387	<.001	—							
Q4_9	Rho de Spearman	0.132	0.037	0.140	0.104	0.018	0.235 **	-0.052	0.128	0.187 *	—						
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—						
	valeur p	0.068	0.338	0.057	0.121	0.420	0.004	0.721	0.074	0.017	—						
Q4_10	Rho de Spearman	0.316 ***	0.059	0.084	-0.132	0.168 *	0.131	0.089	0.110	0.152 *	0.245 **	—					
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—					
	valeur p	<.001	0.253	0.172	0.932	0.028	0.069	0.157	0.106	0.043	0.003	—					
Q4_11	Rho de Spearman	0.305 ***	-0.009	-0.010	-0.186	-0.018	0.143	0.077	0.218 **	0.290 ***	0.089	0.443 ***	—				
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—				
	valeur p	<.001	0.540	0.543	0.982	0.580	0.053	0.192	0.007	<.001	0.157	<.001	—				
Q4_12	Rho de Spearman	0.278 ***	-0.018	0.151 *	0.017	0.115	0.156 *	0.106	0.207 **	0.172 *	0.201 *	0.114	0.064	—			
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—			
	valeur p	<.001	0.580	0.044	0.424	0.097	0.039	0.115	0.009	0.026	0.011	0.098	0.236	—			
Q4_13	Rho de Spearman	0.210 **	0.092	-0.170	0.053	-0.001	0.137	0.052	0.221 **	0.378 ***	0.036	-0.003	0.203 *	0.098	—		
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—		
	valeur p	0.009	0.149	0.973	0.275	0.505	0.060	0.280	0.006	<.001	0.344	0.511	0.011	0.134	—		
Q4_14	Rho de Spearman	0.166 *	0.004	-0.083	-0.031	0.040	0.205 **	0.065	0.174 *	0.095	0.193 *	0.219 **	0.105	0.334 ***	0.146 *	—	
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—	
	valeur p	0.030	0.480	0.826	0.637	0.327	0.010	0.232	0.024	0.143	0.014	0.006	0.118	<.001	0.049	—	
Q4_15	Rho de Spearman	0.266 **	0.003	0.088	0.035	0.018	-0.007	0.020	0.135	0.255 **	0.051	0.112	0.144	0.032	0.105	-0.022	—
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—
	valeur p	0.001	0.488	0.162	0.345	0.420	0.533	0.411	0.064	0.002	0.282	0.102	0.052	0.358	0.119	0.596	—

Note. H₁ est une corrélation positive

Note. * p < 0,05 ; ** p < 0,01 ; *** p < 0,001 , unilatéral

9. Matrice de corrélation de Spearman entre le degré d'éco-anxiété et le fait de déterminer les causes d'éco-anxiété

Matrice de corrélation

		Score sur 39	Q9_1	Q9_2	Q9_3	Q9_4	Q9_5	Q9_6	Q9_7	Q9_8	Q9_9	Q9_10	Q9_11	Q9_12	Q9_13	Q9_14
Score sur 39	Rho de Spearman	—														
	ddl	—														
	valeur p	—														
Q9_1	Rho de Spearman	0.238**	—													
	ddl	126	—													
	valeur p	0.003	—													
Q9_2	Rho de Spearman	0.135	0.197*	—												
	ddl	123	122	—												
	valeur p	0.066	0.014	—												
Q9_3	Rho de Spearman	0.211**	0.237**	0.528***	—											
	ddl	125	124	121	—											
	valeur p	0.009	0.004	<.001	—											
Q9_4	Rho de Spearman	-0.015	0.085	0.087	0.083	—										
	ddl	96	96	94	94	—										
	valeur p	0.557	0.202	0.200	0.211	—										
Q9_5	Rho de Spearman	-0.072	0.033	0.087	0.112	0.388***	—									
	ddl	112	111	109	111	86	—									
	valeur p	0.777	0.363	0.181	0.118	<.001	—									
Q9_6	Rho de Spearman	0.137	-0.070	0.107	0.149	0.022	0.196*	—								
	ddl	122	121	119	120	93	107	—								
	valeur p	0.065	0.780	0.122	0.051	0.416	0.020	—								
Q9_7	Rho de Spearman	0.108	-0.021	0.100	0.164*	0.157	0.026	0.381***	—							
	ddl	116	115	113	115	89	105	112	—							
	valeur p	0.123	0.587	0.144	0.039	0.069	0.395	<.001	—							
Q9_8	Rho de Spearman	0.071	0.007	0.116	0.137	0.023	0.102	0.287***	0.351***	—						
	ddl	119	118	117	118	91	105	114	111	—						
	valeur p	0.221	0.468	0.104	0.067	0.413	0.148	<.001	<.001	—						
Q9_9	Rho de Spearman	0.088	0.140	0.311***	0.421***	0.147	0.201*	0.146	0.002	0.201*	—					
	ddl	119	118	116	118	89	109	114	112	113	—					
	valeur p	0.168	0.063	<.001	<.001	0.082	0.017	0.059	0.491	0.016	—					
Q9_10	Rho de Spearman	0.159	0.219*	0.177	0.144	0.284**	0.206*	0.151	0.160	0.236*	0.222*	—				
	ddl	87	87	84	85	73	80	84	81	83	84	—				
	valeur p	0.068	0.020	0.052	0.092	0.007	0.032	0.083	0.074	0.015	0.020	—				
Q9_11	Rho de Spearman	0.108	0.029	0.058	0.058	0.311**	0.207*	0.103	0.142	0.138	0.191*	0.546***	—			
	ddl	110	109	107	108	84	100	105	102	105	105	84	—			
	valeur p	0.128	0.383	0.273	0.275	0.002	0.018	0.145	0.075	0.078	0.024	<.001	—			
Q9_12	Rho de Spearman	-0.137	-0.042	0.143	0.008	0.049	0.020	0.080	0.104	0.160*	0.081	0.022	-0.020	—		
	ddl	125	124	121	123	94	112	120	115	117	118	86	109	—		
	valeur p	0.937	0.680	0.058	0.465	0.317	0.418	0.191	0.132	0.041	0.190	0.420	0.581	—		
Q9_13	Rho de Spearman	0.138	0.080	0.256**	0.381***	-0.127	0.114	0.200*	0.138	0.419***	0.239**	0.229*	0.133	0.143	—	
	ddl	126	125	122	124	95	112	121	116	118	119	87	110	125	—	
	valeur p	0.060	0.186	0.002	<.001	0.893	0.114	0.013	0.069	<.001	0.004	0.015	0.081	0.054	—	
Q9_14	Rho de Spearman	0.078	0.029	0.206*	0.148	-0.006	0.126	0.190*	0.103	0.061	0.157*	0.085	0.008	0.258**	0.180*	—
	ddl	122	121	119	120	93	110	117	114	116	117	87	107	121	122	—
	valeur p	0.194	0.374	0.012	0.051	0.523	0.092	0.019	0.135	0.254	0.044	0.213	0.468	0.002	0.023	—

Note. H_0 est une corrélation positive

Note. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$, unilatéral

10. Statistiques descriptives des facteurs déterminant le degré d'éco-anxiété

Statistiques descriptives

	Sympt. affect. (2)	Ruminations	Sympt. comport.	Impact perso
N	129	129	129	129
Moyenne	2.68	3.12	1.84	4.29
Médiane	2.25	3	1	4

11. Matrice de corrélation de Spearman entre le degré d'éco-anxiété et ses facteurs

Matrice de corrélation

		Sympt. affect. (2)	Ruminations	Sympt. comport.	Impact perso	Score sur 39
Sympt. affect. (2)	Rho de Spearman	—				
	ddl	—				
	valeur p	—				
Ruminations	Rho de Spearman	0.546 ***	—			
	ddl	127	—			
	valeur p	<.001	—			
Sympt. comport.	Rho de Spearman	0.434 ***	0.434 ***	—		
	ddl	127	127	—		
	valeur p	<.001	<.001	—		
Impact perso	Rho de Spearman	0.630 ***	0.550 ***	0.368 ***	—	
	ddl	127	127	127	—	
	valeur p	<.001	<.001	<.001	—	
Score sur 39	Rho de Spearman	0.841 ***	0.793 ***	0.647 ***	0.829 ***	—
	ddl	127	127	127	127	—
	valeur p	<.001	<.001	<.001	<.001	—

Note. H_a est une corrélation positive

Note. * p < 0,05 ; ** p < 0,01 ; *** p < 0,001 , unilatéral

12. Matrice de corrélation de Spearman entre les facteurs du degré d'éco-anxiété et les causes sélectionnées

Matrice de corrélation

		Sympt. affect. (2)	Ruminations	Sympt. comport.	Impact perso	Q4_1	Q4_2	Q4_3	Q4_4	Q4_5	Q4_6	Q4_7	Q4_8	Q4_9	Q4_10	Q4_11	Q4_12	Q4_13	Q4_14	Q4_15	Q4_tot	
Sympt. affect. (2)	Rho de Spearman	—																				
	ddl	—																				
	valeur p	—																				
Ruminations	Rho de Spearman	0.546 ***	—																			
	ddl	127	—																			
	valeur p	<.001	—																			
Sympt. comport.	Rho de Spearman	0.434 ***	0.434 ***	—																		
	ddl	127	127	—																		
	valeur p	<.001	<.001	—																		
Impact perso	Rho de Spearman	0.630 ***	0.550 ***	0.368 ***	—																	
	ddl	127	127	127	—																	
	valeur p	<.001	<.001	<.001	—																	
Q4_1	Rho de Spearman	0.083	-0.028	-0.035	0.107	—																
	ddl	127	127	127	127	—																
	valeur p	0.176	0.625	0.652	0.113	—																
Q4_2	Rho de Spearman	0.141	0.115	0.182 *	0.047	-0.001	—															
	ddl	127	127	127	127	127	—															
	valeur p	0.056	0.097	0.019	0.299	0.505	—															
Q4_3	Rho de Spearman	0.017	0.150 *	0.048	0.133	-0.097	0.282 ***	—														
	ddl	127	127	127	127	127	127	—														
	valeur p	0.426	0.045	0.295	0.067	0.863	<.001	—														
Q4_4	Rho de Spearman	0.228 **	0.317 ***	0.280 ***	0.287 ***	0.011	0.148 *	0.064	—													
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	—													
	valeur p	0.005	<.001	<.001	<.001	0.449	0.048	0.234	—													
Q4_5	Rho de Spearman	0.108	0.179 *	0.213 **	0.084	-0.065	0.243 **	-0.081	0.099	—												
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	—												
	valeur p	0.113	0.021	0.008	0.171	0.769	0.003	0.821	0.132	—												
Q4_6	Rho de Spearman	0.254 **	0.136	0.100	0.183 *	0.002	0.057	-0.015	0.144	-0.044	—											
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—											
	valeur p	0.002	0.062	0.130	0.019	0.489	0.259	0.568	0.052	0.688	—											
Q4_7	Rho de Spearman	0.374 ***	0.325 ***	0.229 **	0.433 ***	0.061	0.140	0.139	0.083	0.114	0.302 ***	—										
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—										
	valeur p	<.001	<.001	0.005	<.001	0.246	0.057	0.059	0.176	0.100	<.001	—										
Q4_8	Rho de Spearman	0.289 ***	0.321 ***	0.282 ***	0.254 **	0.043	0.085	-0.027	0.047	0.208 **	0.025	0.322 ***	—									
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—									
	valeur p	<.001	<.001	<.001	0.002	0.313	0.169	0.618	0.298	0.009	0.387	<.001	—									
Q4_9	Rho de Spearman	0.087	0.151 *	0.054	0.100	0.037	0.140	0.104	0.018	0.235 **	-0.052	0.128	0.187 *	—								
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—								
	valeur p	0.164	0.044	0.270	0.131	0.338	0.057	0.121	0.420	0.004	0.721	0.074	0.017	—								
Q4_10	Rho de Spearman	0.266 **	0.223 **	0.339 ***	0.206 **	0.059	0.084	-0.132	0.168 *	0.131	0.089	0.110	0.152 *	0.245 **	—							
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—							
	valeur p	0.001	0.005	<.001	0.010	0.253	0.172	0.932	0.028	0.069	0.157	0.106	0.043	0.003	—							
Q4_11	Rho de Spearman	0.303 ***	0.182 *	0.269 **	0.198 *	-0.009	-0.010	-0.186	-0.018	0.143	0.077	0.218 **	0.290 ***	0.089	0.4	—						
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	1	—						
	valeur p	<.001	0.019	0.001	0.012	0.540	0.543	0.982	0.580	0.053	0.192	0.007	<.001	0.157	<.001	—						
Q4_12	Rho de Spearman	0.309 ***	0.127	0.247 **	0.234 **	-0.018	0.151 *	0.017	0.115	0.156 *	0.106	0.207 **	0.172 *	0.201 *	0.1	—						
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	1	—						
	valeur p	<.001	0.076	0.002	0.004	0.580	0.044	0.424	0.097	0.039	0.115	0.009	0.026	0.011	0.0	—						
Q4_13	Rho de Spearman	0.145	0.220 **	0.090	0.150 *	0.092	-0.170	0.053	-0.001	0.137	0.052	0.221 **	0.378 ***	0.036	-0.0	—						
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	1	—						
	valeur p	0.050	0.006	0.156	0.045	0.149	0.973	0.275	0.505	0.060	0.280	0.006	<.001	0.344	0.0	—						
Q4_14	Rho de Spearman	0.107	0.167 *	0.072	0.194 *	0.004	-0.083	-0.031	0.040	0.205 **	0.065	0.174 *	0.095	0.193 *	0.2	—						
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	1	—						
	valeur p	0.113	0.029	0.210	0.014	0.480	0.826	0.637	0.327	0.010	0.232	0.024	0.143	0.014	0.0	—						
Q4_15	Rho de Spearman	0.153 *	0.254 **	0.233 **	0.240 **	0.003	0.088	0.035	0.018	-0.007	0.020	0.135	0.255 **	0.051	0.1	—						
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	1	—						
	valeur p	0.042	0.002	0.004	0.003	0.488	0.162	0.345	0.420	0.533	0.411	0.064	0.002	0.282	0.1	—						
Q4_tot	Rho de Spearman	0.465 ***	0.469 ***	0.506 ***	0.452 ***	0.081	0.367 ***	0.164 *	0.421 ***	0.422 ***	0.259 **	0.502 ***	0.491 ***	0.388 ***	0.5	—						
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	1	—						

Note. H₁ est une corrélation positive

Note. * p < 0,05 ; ** p < 0,01 ; *** p < 0,001 , unilatéral

Matrice de corrélation

	Sympt. affect. (2)	Ruminations	Sympt. comport.	Impact perso	Q4_1	Q4_2	Q4_3	Q4_4	Q4_5	Q4_6	Q4_7	Q4_8	Q4_9	Q4_10
ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	1
valeur p	<.001	<.001	<.001	<.001	0.181	<.001	0.031	<.001	<.001	0.002	<.001	<.001	<.001	<.001

Note. H_0 est une corrélation positive

Note. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$, unilatéral

13. Matrice de corrélation de Spearman entre les facteurs du degré d'éco-anxiété et les causes sélectionnées préalablement

Matrice de corrélation

	Sympt. affect. (2)	Ruminations	Sympt. comport.	Impact perso	Q9_1	Q9_2	Q9_3	Q9_4	Q9_5	Q9_6	Q9_7	Q9_8	Q9_9	
Sympt. affect. (2)	Rho de Spearman ddl valeur p	— — —												
Ruminations	Rho de Spearman ddl valeur p	0.546*** 127 <.001	— — —											
Sympt. comport.	Rho de Spearman ddl valeur p	0.434*** 127 <.001	0.434*** 127 <.001	— — —										
Impact perso	Rho de Spearman ddl valeur p	0.630*** 127 <.001	0.550*** 127 <.001	0.368*** 127 <.001	— — —									
Q9_1	Rho de Spearman ddl valeur p	0.129 126 0.073	0.199* 126 0.012	0.218** 126 0.007	0.179* 126 0.022	— — —								
Q9_2	Rho de Spearman ddl valeur p	0.125 123 0.082	0.115 123 0.101	0.070 123 0.219	0.077 123 0.195	0.197* 122 0.014	— — —							
Q9_3	Rho de Spearman ddl valeur p	0.173* 125 0.026	0.213** 125 0.008	0.140 125 0.058	0.159* 125 0.037	0.237** 124 0.004	0.528*** 121 —	— — —						
Q9_4	Rho de Spearman ddl valeur p	-0.121 96 0.882	0.091 96 0.186	0.050 96 0.313	-0.048 96 0.681	0.085 94 0.202	0.087 94 0.200	0.083 94 0.211	— — —					
Q9_5	Rho de Spearman ddl valeur p	-0.073 112 0.779	-0.068 112 0.763	0.071 112 0.226	-0.110 112 0.877	0.033 111 0.363	0.087 109 0.118	0.112 111 0.118	0.388*** 86 —	— — —				
Q9_6	Rho de Spearman ddl valeur p	0.206* 122 0.011	0.055 122 0.270	0.140 122 0.060	0.061 122 0.251	-0.070 121 0.780	0.107 119 0.122	0.149 120 0.051	0.022 93 0.416	0.196* 107 0.020	— — —			
Q9_7	Rho de Spearman ddl valeur p	0.070 116 0.226	0.089 116 0.168	0.142 116 0.062	0.076 115 0.207	-0.021 115 0.587	0.100 113 0.144	0.164* 115 0.039	0.157 89 0.069	0.026 105 0.395	0.381*** 112 —	— — —		
Q9_8	Rho de Spearman ddl valeur p	-0.007 119 0.531	0.030 119 0.372	0.213** 119 0.191	0.080 119 0.468	0.007 118 0.104	0.116 117 0.067	0.137 118 0.413	0.023 91 0.148	0.102 105 —	0.287*** 114 —	0.351*** 111 —	— — —	
Q9_9	Rho de Spearman ddl valeur p	0.026 119 0.388	0.151* 119 0.049	0.037 119 0.343	0.043 119 0.321	0.140 118 0.063	0.311*** 116 —	0.421*** 118 —	0.147 89 0.082	0.201* 109 0.017	0.146 114 0.059	0.002 112 0.491	0.201* 113 0.016	— — —
Q9_10	Rho de Spearman ddl valeur p	0.041 87 0.352	0.159 87 0.069	0.105 87 0.164	0.104 87 0.165	0.219* 87 0.020	0.177 84 0.052	0.144 85 0.092	0.284** 73 0.007	0.206* 80 0.032	0.151 84 0.083	0.160 81 0.074	0.236* 83 0.015	0.222* 84 0.020
Q9_11	Rho de Spearman ddl valeur p	-0.038 110 0.653	0.084 110 0.189	0.179* 110 0.030	0.101 110 0.145	0.029 109 0.383	0.058 107 0.273	0.058 108 0.275	0.311** 84 0.002	0.207* 100 0.018	0.103 105 0.145	0.142 102 0.075	0.138 105 0.078	0.191* 105 0.024
Q9_12	Rho de Spearman ddl valeur p	-0.120 125 0.911	-0.089 125 0.840	-0.118 125 0.907	-0.110 124 0.890	-0.042 121 0.680	0.143 121 0.058	0.008 123 0.465	0.049 94 0.317	0.020 112 0.418	0.080 120 0.191	0.104 115 0.132	0.160* 117 0.041	0.081 118 0.190
Q9_13	Rho de Spearman ddl valeur p	0.047 126 0.300	0.075 126 0.200	0.213** 126 0.008	0.169* 126 0.029	0.080 125 0.186	0.256** 122 0.002	0.381*** 124 —	-0.127 95 0.893	0.114 112 0.114	0.200* 121 0.013	0.138 116 0.069	0.419*** 118 —	0.239** 119 0.004
Q9_14	Rho de Spearman ddl valeur p	0.017 122 0.427	0.074 122 0.207	0.109 122 0.114	0.035 122 0.348	0.029 121 0.374	0.206* 119 0.012	0.148 120 0.051	-0.006 93 0.523	0.126 110 0.092	0.190* 117 0.019	0.103 114 0.135	0.061 116 0.254	0.157* 117 0.044
Q9_tot	Rho de Spearman ddl valeur p	0.141 127 0.056	0.256** 127 0.002	0.332*** 127 —	0.223** 127 0.006	0.304*** 126 —	0.415*** 123 —	0.433*** 125 —	0.562*** 96 —	0.431*** 112 —	0.418*** 122 —	0.434*** 116 —	0.381*** 119 —	0.411*** 119 —

Note. H_0 est une corrélation positive

Note. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$, unilatéral

14. Matrice de corrélation de Spearman entre les facteurs du degré d'éco-anxiété et le degré d'accord avec l'affirmat

Matrice de corrélation

		Sympt. affect. (2)	Ruminations	Sympt. comport.	Impact perso	Q10
Sympt. affect. (2)	Rho de Spearman	—				
	ddl	—				
	valeur p	—				
Ruminations	Rho de Spearman	0.546***	—			
	ddl	127	—			
	valeur p	<.001	—			
Sympt. comport.	Rho de Spearman	0.434***	0.434***	—		
	ddl	127	127	—		
	valeur p	<.001	<.001	—		
Impact perso	Rho de Spearman	0.630***	0.550***	0.368***	—	
	ddl	127	127	127	—	
	valeur p	<.001	<.001	<.001	—	
Q10	Rho de Spearman	0.216**	0.089	0.064	0.200*	—
	ddl	127	127	127	127	—
	valeur p	0.007	0.159	0.237	0.012	—

Note. H₁ est une corrélation positive

Note. * p < 0,05 ; ** p < 0,01 ; *** p < 0,001 , unilatéral

15. Matrice de corrélation de Spearman entre le degré d'accord avec l'affirmation "le système économique actuel ca

Matrice de corrélation

		Q10	Q4_1	Q4_2	Q4_3	Q4_4	Q4_5	Q4_6	Q4_7	Q4_8	Q4_9	Q4_10	Q4_11	Q4_12	Q4_13	Q4_14
Q10	Rho de Spearman	—														
	ddl	—														
	valeur p	—														
Q4_1	Rho de Spearman	0.237**	—													
	ddl	127	—													
	valeur p	0.003	—													
Q4_2	Rho de Spearman	0.078	-0.001	—												
	ddl	127	127	—												
	valeur p	0.190	0.505	—												
Q4_3	Rho de Spearman	-0.172	-0.097	0.282***	—											
	ddl	127	127	127	—											
	valeur p	0.974	0.863	<.001	—											
Q4_4	Rho de Spearman	0.025	0.011	0.148*	0.064	—										
	ddl	127	127	127	127	—										
	valeur p	0.391	0.449	0.048	0.234	—										
Q4_5	Rho de Spearman	0.178*	-0.065	0.243**	-0.081	0.099	—									
	ddl	127	127	127	127	127	—									
	valeur p	0.022	0.769	0.003	0.821	0.132	—									
Q4_6	Rho de Spearman	0.171*	0.002	0.057	-0.015	0.144	-0.044	—								
	ddl	127	127	127	127	127	127	—								
	valeur p	0.026	0.489	0.259	0.568	0.052	0.688	—								
Q4_7	Rho de Spearman	0.221**	0.061	0.140	0.139	0.083	0.114	0.302***	—							
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	—							
	valeur p	0.006	0.246	0.057	0.059	0.176	0.100	<.001	—							
Q4_8	Rho de Spearman	0.283***	0.043	0.085	-0.027	0.047	0.208**	0.025	0.322***	—						
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	—						
	valeur p	<.001	0.313	0.169	0.618	0.298	0.009	0.387	<.001	—						
Q4_9	Rho de Spearman	0.283***	0.037	0.140	0.104	0.018	0.235**	-0.052	0.128	0.187*	—					
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—					
	valeur p	<.001	0.338	0.057	0.121	0.420	0.004	0.721	0.074	0.017	—					
Q4_10	Rho de Spearman	0.240**	0.059	0.084	-0.132	0.168*	0.131	0.089	0.110	0.152*	0.245**	—				
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—				
	valeur p	0.003	0.253	0.172	0.932	0.028	0.069	0.157	0.106	0.043	0.003	—				
Q4_11	Rho de Spearman	0.173*	-0.009	-0.010	-0.186	-0.018	0.143	0.077	0.218**	0.290***	0.089	0.443***	—			
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—			
	valeur p	0.025	0.540	0.543	0.982	0.580	0.053	0.192	0.007	<.001	0.157	<.001	—			
Q4_12	Rho de Spearman	0.215**	-0.018	0.151*	0.017	0.115	0.156*	0.106	0.207**	0.172*	0.201*	0.114	0.064	—		
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—		
	valeur p	0.007	0.580	0.044	0.424	0.097	0.039	0.115	0.009	0.026	0.011	0.098	0.236	—		
Q4_13	Rho de Spearman	0.201*	0.092	-0.170	0.053	-0.001	0.137	0.052	0.221**	0.378***	0.036	-0.003	0.203*	0.098	—	
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—	
	valeur p	0.011	0.149	0.973	0.275	0.505	0.060	0.280	0.006	<.001	0.344	0.511	0.011	0.134	—	
Q4_14	Rho de Spearman	0.240**	0.004	-0.083	-0.031	0.040	0.205**	0.065	0.174*	0.095	0.193*	0.219**	0.105	0.334***	0.146*	—
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—
	valeur p	0.003	0.480	0.826	0.637	0.327	0.010	0.232	0.024	0.143	0.014	0.006	0.118	<.001	0.049	—
Q4_15	Rho de Spearman	0.072	0.003	0.088	0.035	0.018	-0.007	0.020	0.135	0.255**	0.051	0.112	0.144	0.032	0.105	-0.022
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
	valeur p	0.209	0.488	0.162	0.345	0.420	0.533	0.411	0.064	0.002	0.282	0.102	0.052	0.358	0.119	0.596

Note. H_1 est une corrélation positive

Note. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$, unilatéral

16. Matrice de corrélation de Spearman entre le degré d'accord avec l'affirmation "le système économique actuel ca

Matrice de corrélation

		Q10	Q9_1	Q9_2	Q9_3	Q9_4	Q9_5	Q9_6	Q9_7	Q9_8	Q9_9	Q9_10	Q9_11	Q9_12	Q9_13	Q9_14
Q10	Rho de Spearman	—														
	ddl	—														
	valeur p	—														
Q9_1	Rho de Spearman	0.265 **	—													
	ddl	126	—													
	valeur p	0.001	—													
Q9_2	Rho de Spearman	0.340 ***	0.197 *	—												
	ddl	123	122	—												
	valeur p	<.001	0.014	—												
Q9_3	Rho de Spearman	0.323 ***	0.237 **	0.528 ***	—											
	ddl	125	124	121	—											
	valeur p	<.001	0.004	<.001	—											
Q9_4	Rho de Spearman	0.115	0.085	0.087	0.083	—										
	ddl	96	96	94	94	—										
	valeur p	0.131	0.202	0.200	0.211	—										
Q9_5	Rho de Spearman	0.118	0.033	0.087	0.112	0.388 ***	—									
	ddl	112	111	109	111	86	—									
	valeur p	0.105	0.363	0.181	0.118	<.001	—									
Q9_6	Rho de Spearman	0.155 *	-0.070	0.107	0.149	0.022	0.196 *	—								
	ddl	122	121	119	120	93	107	—								
	valeur p	0.043	0.780	0.122	0.051	0.416	0.020	—								
Q9_7	Rho de Spearman	0.166 *	-0.021	0.100	0.164 *	0.157	0.026	0.381 ***	—							
	ddl	116	115	113	115	89	105	112	—							
	valeur p	0.036	0.587	0.144	0.039	0.069	0.395	<.001	—							
Q9_8	Rho de Spearman	0.128	0.007	0.116	0.137	0.023	0.102	0.287 ***	0.351 ***	—						
	ddl	119	118	117	118	91	105	114	111	—						
	valeur p	0.080	0.468	0.104	0.067	0.413	0.148	<.001	<.001	—						
Q9_9	Rho de Spearman	0.292 ***	0.140	0.311 ***	0.421 ***	0.147	0.201 *	0.146	0.002	0.201 *	—					
	ddl	119	118	116	118	89	109	114	112	113	—					
	valeur p	<.001	0.063	<.001	<.001	0.082	0.017	0.059	0.491	0.016	—					
Q9_10	Rho de Spearman	0.201 *	0.219 *	0.177	0.144	0.284 **	0.206 *	0.151	0.160	0.236 *	0.222 *	—				
	ddl	87	87	84	85	73	80	84	81	83	84	—				
	valeur p	0.029	0.020	0.052	0.092	0.007	0.032	0.083	0.074	0.015	0.020	—				
Q9_11	Rho de Spearman	0.036	0.029	0.058	0.058	0.311 **	0.207 *	0.103	0.142	0.138	0.191 *	0.546 ***	—			
	ddl	110	109	107	108	84	100	105	102	105	105	84	—			
	valeur p	0.354	0.383	0.273	0.275	0.002	0.018	0.145	0.075	0.078	0.024	<.001	—			
Q9_12	Rho de Spearman	-0.096	-0.042	0.143	0.008	0.049	0.020	0.080	0.104	0.160 *	0.081	0.022	-0.020	—		
	ddl	125	124	121	123	94	112	120	115	117	118	86	109	—		
	valeur p	0.859	0.680	0.058	0.465	0.317	0.418	0.191	0.132	0.041	0.190	0.420	0.581	—		
Q9_13	Rho de Spearman	0.143	0.080	0.256 **	0.381 ***	-0.127	0.114	0.200 *	0.138	0.419 ***	0.239 **	0.229 *	0.133	0.143	—	
	ddl	126	125	122	124	95	112	121	116	118	119	87	110	125	—	
	valeur p	0.054	0.186	0.002	<.001	0.893	0.114	0.013	0.069	<.001	0.004	0.015	0.081	0.054	—	
Q9_14	Rho de Spearman	0.178 *	0.029	0.206 *	0.148	-0.006	0.126	0.190 *	0.103	0.061	0.157 *	0.085	0.008	0.258 **	0.180 *	—
	ddl	122	121	119	120	93	110	117	114	116	117	87	107	121	122	—
	valeur p	0.024	0.374	0.012	0.051	0.523	0.092	0.019	0.135	0.254	0.044	0.213	0.468	0.002	0.023	—

Note. H_0 est une corrélation positive

Note. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$, unilatéral

17. Matrice de corrélation de Spearman entre les causes sélectionnées et ces mêmes causes estimées causées par

Matrice de corrélation

		Q4_1	Q4_2	Q4_3	Q4_4	Q4_5	Q4_6	Q4_7	Q4_8	Q4_9	Q4_10	Q4_11	Q4_12	Q4_13	Q4_14
Q4_1	Rho de Spearman	—													
	ddl	—													
	valeur p	—													
Q4_2	Rho de Spearman	-0.001	—												
	ddl	127	—												
	valeur p	0.505	—												
Q4_3	Rho de Spearman	-0.097	0.282***	—											
	ddl	127	127	—											
	valeur p	0.863	<.001	—											
Q4_4	Rho de Spearman	0.011	0.148*	0.064	—										
	ddl	127	127	127	—										
	valeur p	0.449	0.048	0.234	—										
Q4_5	Rho de Spearman	-0.065	0.243**	-0.081	0.099	—									
	ddl	127	127	127	127	—									
	valeur p	0.769	0.003	0.821	0.132	—									
Q4_6	Rho de Spearman	0.002	0.057	-0.015	0.144	-0.044	—								
	ddl	127	127	127	127	127	—								
	valeur p	0.489	0.259	0.568	0.052	0.688	—								
Q4_7	Rho de Spearman	0.061	0.140	0.139	0.083	0.114	0.302***	—							
	ddl	127	127	127	127	127	127	—							
	valeur p	0.246	0.057	0.059	0.176	0.100	<.001	—							
Q4_8	Rho de Spearman	0.043	0.085	-0.027	0.047	0.208**	0.025	0.322***	—						
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	—						
	valeur p	0.313	0.169	0.618	0.298	0.009	0.387	<.001	—						
Q4_9	Rho de Spearman	0.037	0.140	0.104	0.018	0.235**	-0.052	0.128	0.187*	—					
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	—					
	valeur p	0.338	0.057	0.121	0.420	0.004	0.721	0.074	0.017	—					
Q4_10	Rho de Spearman	0.059	0.084	-0.132	0.168*	0.131	0.089	0.110	0.152*	0.245**	—				
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—				
	valeur p	0.253	0.172	0.932	0.028	0.069	0.157	0.106	0.043	0.003	—				
Q4_11	Rho de Spearman	-0.009	-0.010	-0.186	-0.018	0.143	0.077	0.218**	0.290***	0.089	0.443***	—			
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—			
	valeur p	0.540	0.543	0.982	0.580	0.053	0.192	0.007	<.001	0.157	<.001	<.001	—		
Q4_12	Rho de Spearman	-0.018	0.151*	0.017	0.115	0.156*	0.106	0.207**	0.172*	0.201*	0.114	0.064	—		
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—		
	valeur p	0.580	0.044	0.424	0.097	0.039	0.115	0.009	0.026	0.011	0.098	0.236	—		
Q4_13	Rho de Spearman	0.092	-0.170	0.053	-0.001	0.137	0.052	0.221**	0.378***	0.036	-0.003	0.203*	0.098	—	
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—	
	valeur p	0.149	0.973	0.275	0.505	0.060	0.280	0.006	<.001	0.344	0.511	0.011	0.134	—	
Q4_14	Rho de Spearman	0.004	-0.083	-0.031	0.040	0.205**	0.065	0.174*	0.095	0.193*	0.219**	0.105	0.334***	0.146*	—
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	—
	valeur p	0.480	0.826	0.637	0.327	0.010	0.232	0.024	0.143	0.014	0.006	0.118	<.001	0.049	—
Q9_1	Rho de Spearman	0.194*	0.100	-0.014	0.178*	0.053	0.220**	0.181*	0.071	-0.005	0.167*	0.273***	0.077	0.180*	0.128
	ddl	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126
	valeur p	0.014	0.130	0.562	0.022	0.276	0.006	0.020	0.212	0.524	0.029	<.001	0.195	0.021	0.076
Q9_2	Rho de Spearman	0.081	0.070	-0.108	0.082	0.125	-0.091	0.057	0.092	-0.043	0.063	0.092	0.204*	0.284***	0.178*
	ddl	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123
	valeur p	0.185	0.220	0.884	0.182	0.082	0.843	0.264	0.154	0.683	0.243	0.154	0.011	<.001	0.024
Q9_3	Rho de Spearman	0.097	0.067	0.193*	0.064	0.170*	-0.017	0.088	0.029	0.053	0.164*	0.000	0.183*	0.245**	0.181*
	ddl	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
	valeur p	0.139	0.226	0.015	0.237	0.028	0.574	0.162	0.374	0.276	0.033	0.499	0.020	0.003	0.021
Q9_4	Rho de Spearman	0.112	0.122	0.029	-0.122	0.063	-0.018	-0.032	-0.057	0.135	0.182*	0.014	0.130	0.168*	0.124
	ddl	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96
	valeur p	0.136	0.115	0.388	0.885	0.269	0.571	0.624	0.711	0.092	0.036	0.446	0.100	0.049	0.112
Q9_5	Rho de Spearman	-0.016	0.118	-0.033	-0.072	0.047	0.051	-0.113	-0.008	-0.060	0.124	0.127	0.018	0.197*	-0.034
	ddl	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112
	valeur p	0.568	0.106	0.636	0.778	0.311	0.295	0.884	0.535	0.737	0.094	0.090	0.424	0.018	0.639
Q9_6	Rho de Spearman	-0.111	-0.067	0.009	-0.000	0.045	0.191*	0.190*	0.100	0.044	0.082	0.114	0.306***	0.146	0.287***
	ddl	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122

Note. H_1 est une corrélation positive

Note. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$, unilatéral

Matrice de corrélation

		Q4_1	Q4_2	Q4_3	Q4_4	Q4_5	Q4_6	Q4_7	Q4_8	Q4_9	Q4_10	Q4_11	Q4_12	Q4_13	Q4_14
	valeur p	0.891	0.769	0.460	0.501	0.312	0.017	0.017	0.134	0.312	0.182	0.104	<.001	0.053	<.001
Q9_7	Rho de Spearman	-0.021	-0.017	0.029	-0.030	0.175 ⁺	0.047	0.156 ⁺	-0.070	0.082	0.124	0.185 ⁺	0.036	0.079	0.188 ⁺
	ddl	116	116	116	116	116	116	116	116	116	116	116	116	116	116
	valeur p	0.591	0.572	0.378	0.627	0.029	0.306	0.046	0.775	0.189	0.091	0.022	0.350	0.198	0.021
Q9_8	Rho de Spearman	-0.029	-0.131	-0.127	-0.207	-0.019	0.027	0.184 ⁺	0.128	0.029	0.072	0.250 ^{**}	0.149	0.218 ^{**}	0.117
	ddl	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119
	valeur p	0.625	0.924	0.918	0.989	0.582	0.384	0.022	0.081	0.377	0.216	0.003	0.052	0.008	0.100
Q9_9	Rho de Spearman	-0.060	0.049	0.109	-0.015	0.030	0.063	0.042	0.172 ⁺	0.350 ^{***}	0.044	-0.063	0.148	0.173 ⁺	0.020
	ddl	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119	119
	valeur p	0.744	0.298	0.117	0.564	0.373	0.246	0.324	0.029	<.001	0.316	0.754	0.053	0.029	0.412
Q9_10	Rho de Spearman	0.149	0.254 ^{**}	0.137	0.065	-0.023	0.086	0.182 ⁺	0.193 ⁺	0.009	0.098	0.163	0.116	0.190 ⁺	-0.229
	ddl	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87	87
	valeur p	0.082	0.008	0.101	0.271	0.586	0.211	0.044	0.035	0.468	0.181	0.064	0.140	0.037	0.984
Q9_11	Rho de Spearman	0.063	0.140	0.049	0.142	0.024	0.033	0.179 ⁺	0.228 ^{**}	0.028	0.205 ⁺	0.060	-0.013	0.002	-0.075
	ddl	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
	valeur p	0.254	0.071	0.303	0.068	0.403	0.364	0.030	0.008	0.385	0.015	0.266	0.556	0.491	0.783
Q9_12	Rho de Spearman	-0.101	0.060	0.196 ⁺	-0.096	-0.155	-0.039	-0.195	-0.189	-0.029	-0.052	-0.017	0.098	0.035	-0.039
	ddl	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
	valeur p	0.871	0.253	0.014	0.859	0.959	0.669	0.986	0.983	0.628	0.720	0.576	0.136	0.349	0.667
Q9_13	Rho de Spearman	-0.066	-0.118	-0.081	-0.038	0.131	0.034	0.132	0.035	-0.061	0.098	0.064	0.030	0.143	-0.077
	ddl	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126
	valeur p	0.771	0.908	0.818	0.663	0.071	0.351	0.068	0.347	0.753	0.136	0.237	0.370	0.054	0.807
Q9_14	Rho de Spearman	-0.083	0.074	0.089	0.213 ^{**}	0.009	0.207 ⁺	0.076	-0.063	0.038	0.040	-0.051	0.173 ⁺	0.204 ⁺	0.163 ⁺
	ddl	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122	122
	valeur p	0.820	0.206	0.163	0.009	0.461	0.010	0.201	0.758	0.339	0.329	0.714	0.028	0.012	0.035
Q4_tot	Rho de Spearman	0.081	0.367 ^{***}	0.164 ⁺	0.421 ^{***}	0.422 ^{***}	0.259 ^{**}	0.502 ^{***}	0.491 ^{***}	0.388 ^{***}	0.566 ^{***}	0.469 ^{***}	0.329 ^{***}	0.304 ^{***}	0.263 ^{**}
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
	valeur p	0.181	<.001	0.031	<.001	<.001	0.002	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	0.001
Q9_tot	Rho de Spearman	0.037	0.214 ^{**}	0.092	0.156 ⁺	0.243 ^{**}	0.154 ⁺	0.251 ^{**}	0.228 ^{**}	0.242 ^{**}	0.415 ^{***}	0.287 ^{***}	0.276 ^{***}	0.312 ^{***}	0.233 ^{**}
	ddl	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
	valeur p	0.341	0.007	0.150	0.038	0.003	0.041	0.002	0.005	0.003	<.001	<.001	<.001	<.001	0.004

Note. H_a est une corrélation positive

Note. ⁺ p < 0,05 ; ^{**} p < 0,01 ; ^{***} p < 0,001 , unilatéral

18. Test H de Kruskal-Wallis avec le groupage en fonction des professions

Kruskal-Wallis

	χ^2	ddl	p	ϵ^2
Sympt. affect. (2)	4.37	7	0.736	0.0342
Ruminations	9.68	7	0.208	0.0756
Sympt. comport.	4.65	7	0.703	0.0363
Impact perso	9.02	7	0.251	0.0704
Score sur 39	4.39	7	0.734	0.0343
Q4_tot	7.05	7	0.423	0.0551
Q9_tot	8.74	7	0.272	0.0683
Q10	11.80	7	0.107	0.0922

19. Test H de Kruskal-Wallis avec le groupage en fonction des âges

Kruskal-Wallis

	χ^2	ddl	p	ϵ^2
Sympt. affect. (2)	2.91	5	0.714	0.0227
Ruminations	11.81	5	0.037	0.0923
Sympt. comport.	3.35	5	0.646	0.0262
Impact perso	7.96	5	0.158	0.0622
Score sur 39	7.70	5	0.174	0.0601
Q4_tot	2.91	5	0.713	0.0228
Q9_tot	9.29	5	0.098	0.0726
Q10	8.97	5	0.110	0.0701

20. Test H de Kruskal-Wallis avec le groupage en fonction des âges pour le facteur "ruminations"

Kruskal-Wallis

	χ^2	ddl	p	ϵ^2
Ruminations	11.8	5	0.037	0.0923

Comparaison pair-à-pair de Dwass, Steel, Critchlow et Fligner

Comparaison pair-à-pair - Ruminations

		W	p
18 - 24 ans	25 - 34 ans	0.659	0.997
18 - 24 ans	35 - 44 ans	-2.708	0.393
18 - 24 ans	45 - 54 ans	2.778	0.363
18 - 24 ans	55- 64 ans	-2.012	0.713
18 - 24 ans	> 64 ans	-2.180	0.637
25 - 34 ans	35 - 44 ans	-2.419	0.525
25 - 34 ans	45 - 54 ans	1.904	0.759
25 - 34 ans	55- 64 ans	-1.797	0.801
25 - 34 ans	> 64 ans	-1.952	0.739
35 - 44 ans	45 - 54 ans	3.609	0.110
35 - 44 ans	55- 64 ans	0.246	1.000
35 - 44 ans	> 64 ans	-1.802	0.799
45 - 54 ans	55- 64 ans	-3.539	0.123
45 - 54 ans	> 64 ans	-2.100	0.674
55- 64 ans	> 64 ans	-2.236	0.611

Références

[1] The jamovi project (2022). *Jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

[2] R Core Team (2021). *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 4.1) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2022-01-01).

Résultats

21. Test U de Mann-Whitney en fonction du sexe

Test t pour échantillons indépendants

		Statistique	p	Taille de l'effet
Sympt. affect. (2)	U de Mann-Whitney	1338	0.051	Corrélation entre rangs bisériés
Ruminations	U de Mann-Whitney	1572	0.469	Corrélation entre rangs bisériés
Sympt. comport.	U de Mann-Whitney	1594	0.535	Corrélation entre rangs bisériés
Impact perso	U de Mann-Whitney	1481	0.224	Corrélation entre rangs bisériés
Score sur 39	U de Mann-Whitney	1567	0.455	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_tot	U de Mann-Whitney	1330	0.046	Corrélation entre rangs bisériés
Q9_tot	U de Mann-Whitney	1631	0.682	Corrélation entre rangs bisériés
Q10	U de Mann-Whitney	1358	0.042	Corrélation entre rangs bisériés

Note. $H_1: \mu_{\text{Femme}} \neq \mu_{\text{Homme}}$

22. Statistiques descriptives du nombre total de causes d'éco-anxiété choisies et du degré d'accord avec l'affirmatic

Statistiques descriptives

		Q12	Q10	Q4_tot
N	Femme	90	90	
	Homme	38	38	
Moyenne	Femme	2.42	24.0	
	Homme	2.08	22.7	
Médiane	Femme	3.00	24.0	
	Homme	2.00	23.5	

23. Test U de Mann-Whitney en fonction du sexe pour chaque cause d'éco-anxiété proposée

Test t pour échantillons indépendants

		Statistique	p	Taille de l'effet
Q4_1	U de Mann-Whitney	1710	1.000	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_2	U de Mann-Whitney	1707	0.982	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_3	U de Mann-Whitney	1659	0.611	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_4	U de Mann-Whitney	1557	0.393	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_5	U de Mann-Whitney	1419	0.074	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_6	U de Mann-Whitney	1484	0.020	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_7	U de Mann-Whitney	1457	0.127	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_8	U de Mann-Whitney	1646	0.646	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_9	U de Mann-Whitney	1674	0.806	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_10	U de Mann-Whitney	1586	0.492	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_11	U de Mann-Whitney	1526	0.255	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_12	U de Mann-Whitney	1521	0.094	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_13	U de Mann-Whitney	1698	0.912	Corrélation entre rangs bisériés
Q4_14	U de Mann-Whitney	1575	0.181	Corrélation entre rangs bisériés

Note. $H_1: \mu_{\text{Femme}} \neq \mu_{\text{Homme}}$

24. Statistiques descriptives du niveau du sentiment d'impuissance pour chaque sexe

Statistiques descriptives

		Q12	Q4_6
N	Femme	90	
	Homme	38	
Moyenne	Femme	1.93	
	Homme	1.71	
Médiane	Femme	2.00	
	Homme	2.00	

25. Test U de Mann-Whitney en fonction du sexe pour chaque composante du facteur "symptômes affectifs"

Test t pour échantillons indépendants

		Statistique	p	Taille de l'effet
Q2_1	U de Mann-Whitney	1451	0.145	Corrélation entre rangs bisériés
Q2_2	U de Mann-Whitney	1658	0.759	Corrélation entre rangs bisériés
Q2_3	U de Mann-Whitney	1617	0.603	Corrélation entre rangs bisériés
Q2_4	U de Mann-Whitney	1005	<.001	Corrélation entre rangs bisériés

Note. $H_1: \mu_{\text{Femme}} \neq \mu_{\text{Homme}}$

26. Statistiques descriptives du niveau du sentiment de peur pour chaque sexe

Statistiques descriptives		
	Q12	Q2_4
N	Femme	90
	Homme	38
Moyenne	Femme	1.13
	Homme	0.500
Médiane	Femme	1.00
	Homme	0.00
Maximum	Femme	3
	Homme	2

Références

[1] The jamovi project (2022). *jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

[2] R Core Team (2021). *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 4.1) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2022-01-01).

[3] Kerby, D. S. (2014). The simple difference formula: An approach to teaching nonparametric correlation. *Comprehensive Psychology*, 3, 2165–2228.

Annexe E

Retranscription 1

Manon : Bonjour *participante 1*, merci d'avoir accepté de participer à cet entretien. Le but de celui-ci est de te poser des questions qualitatives afin que je puisse rédiger mon mémoire. Donc je t'expliquerai mieux en quoi le sujet de celui-ci consiste plus tard, afin que tu répondes le plus objectivement et honnêtement possible. Alors bien entendu, les réponses à mes questions seront utilisées uniquement dans le cadre de mon mémoire. Tu peux donc dire des choses positives comme négatives. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Alors comme je te l'ai déjà dit en te demandant si tu acceptais de participer à l'entretien, celui-ci durera environ une heure, n'hésite donc pas à parler un maximum. Plus tu en dis, plus l'entretien sera utile. Et je te demande de répondre sincèrement et le plus clairement possible. Et je dois te demander la permission de t'enregistrer afin de pouvoir retranscrire ce qui a été dit par la suite. Es-tu bien en accord avec tout ce que je viens de dire ?

Participante 1 : Oui.

Manon : Super ! Alors tu peux commencer par te présenter s'il te plait.

Participante 1 : Oui, je m'appelle *participante 1*, j'ai 39 ans. Pour le moment je ne travaille pas mais de formation, je suis enseignante en français, langues étrangères et puis psycho-pédagogue. Donc j'ai étudié les sciences de l'éducation et j'ai travaillé dans le service public, dans l'associatif, dans le secteur de l'insertion socio professionnelle, avec des demandeurs d'emploi, des personnes bénéficiant d'un revenu du CPAS, mais aussi des personnes étrangères qui apprenaient le français, des primo arrivants. Et puis j'ai continué comme cheffe de projet dans la formation.

Je m'occupais principalement de la gestion de projet dans un service public aussi. Là, comme j'ai des problèmes de santé, travailler pour le moment n'est pas faisable. Au niveau de mes loisirs, j'aime bien jardiner, mais avec ma santé, c'est devenu compliqué malheureusement. Et alors, je crée des petits bijoux fantaisies. Voilà, des petits trucs en tout genre. Je m'intéresse à beaucoup de choses. Ben la santé, parce que voilà, ma santé fait que je suis obligée de m'y intéresser, mais aussi tout ce qui est écologie, environnement, les plantes, l'éducation.

Manon : Que sais-tu et que penses-tu de la situation environnementale et sociale actuelle ?

Participante 1 : Alors je sais que c'est très compliqué, qu'on est vraiment mal engagé. Pour le moment, je me suis un peu éloignée des informations là-dessus parce qu'en fait c'est beaucoup trop anxiogène pour moi. Donc je ne dirais pas que je suis dans une sorte de déni parce que justement, j'ai conscience qu'au niveau environnemental ça ne va pas du tout et que les politiques actuelles ne prennent pas la réalité en compte. Donc je me mets un peu volontairement des œillères. Voilà. Et donc moi ce que j'en pense, c'est justement qu'on doit se mettre en action en fait, pour essayer de ralentir les effets néfastes de notre mode de vie, qu'on devrait peut-être décroître entre guillemets, revoir un peu à la baisse notre mode de consommation, notre mode de vie, arrêter d'attendre que les autres pays s'y mettent. Voilà voilà. Mais moi, ma pensée est plutôt négative, même si de temps en temps je me dis "oui bon ok, il y a quand même des choses positives, des choses qui se mettent en place", pour moi ce n'est pas suffisant.

Manon : Ok. Et que ressens-tu lorsque tu penses à ce sujet ? Et pourquoi alors ?

Participante 1 : Je ressens beaucoup d'anxiété et d'angoisse rien que d'en parler, j'ai mon cœur qui s'emballer un peu, c'est typique chez moi. Je ressens beaucoup de colère parce que je sens de l'injustice, de l'incompréhension. Vraiment. Je me dis mais pourquoi on continue comme ça ? Pourquoi on ne bride pas notre mode de vie ? Donc oui, oui, de la colère et de de l'angoisse par rapport à moi, on voit qu'il faut être un peu égoïste. Comment on va vivre les prochaines années ? Voire déjà cette année, puisqu'on a vu en 2021 les inondations. Partout dans le monde, c'est de pire en pire. Donc je me dis ben oui, qu'est-ce qui nous attend cette année ? Dans les dix prochaines années ? Oui, je sais que la planète, elle,

s'en remettra mais les espèces vivant dessus, pas top. Donc je dis oui, on doit être égoïste pour nous mais aussi pour les autres espèces vivantes, pour la nature dans son ensemble, rien que les animaux par exemple.

Manon : Oui ok, merci. Que peux-tu me dire sur le terme éco-anxiété ?

Participante 1 : Alors je sais que l'éco-anxiété ça existe. En fait ça a été étudié depuis les années septante, on en est qu'au début. C'est ce qu'on appelle aussi la solastalgie. Je sais que ça ne comporte pas uniquement les angoisses liées à la situation actuelle de l'environnement. Donc il me semble que par le passé, il y a quelques décennies, des gens étaient déjà éco-anxieux par rapport aux centrales nucléaires, par exemple, le développement du nucléaire. Donc des dangers en fait que ça pouvait impliquer. Et ici ça a vraiment pris de l'ampleur je pense, avec la crise sanitaire du Covid où là je crois que ça a éveillé la conscience de beaucoup de gens. Donc on en parle plus, on l'étudie plus. Voilà, et pour moi l'anxiété, je peux pas dire que c'est vraiment une émotion, ça fait partie de la peur, mais c'est aussi un trouble psychologique sans que ce soit péjoratif ou négatif. Mais je pense que c'est une bonne chose en fait de ressentir ça. Parce que je pense que les gens qui ne sont pas du tout anxieux par rapport à l'écologie actuellement, peut-être qu'ils sont dans une sorte de déni ou alors ils gèrent super bien le stress et je voudrais bien leur recette.

Manon : Ok, je vais donner une définition de l'éco-anxiété pour qu'on soit sûr de parler de la même chose par la suite, mais tout ce que tu as dit était très bien aussi. Du coup, l'éco-anxiété, c'est la détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux. Voilà donc maintenant qu'on est sûr de parler de la même chose. Qu'est-ce que ça t'évoque l'éco-anxiété ?

Participante 1 : Ben le mot détresse, effectivement, moi j'ai déjà ressenti ça. Oui, c'était une vraie détresse émotionnelle, mortelle parce que ... Ben moi ça m'a vraiment pourri la vie en fait. A un moment donné, c'est comme si j'avais une prise de conscience, limite du jour au lendemain. Enfin, je caricature mais c'est mon ressenti. C'est un peu comme si je me réveillais et que je comprenais. Je savais déjà avant, mais c'est comme si ce n'était pas digéré en fait, comme si ce n'était pas vraiment intégré. Et vraiment ça fait un peu l'effet d'une bombe, d'une sirène ou quoi.

Alerte, alerte ! Et en fait, j'ai lu pas mal de choses, j'ai écouté pas mal de gens m'en parler et je me suis retrouvée dans une véritable détresse effectivement, parce que je ne comprenais pas pourquoi les choses ne bougeaient pas, pourquoi tout le monde continuait son petit bonhomme de vie tranquillement, comme si de rien n'était. Et donc oui, tout à fait, c'était vraiment ça quoi, la détresse mentale, émotionnelle qui m'a fait consulter une psychologue en fait.

Manon : Une psychologue générale ou spécialisée là-dedans ?

Participante 1 : C'était en 2018-2019, je n'ai trouvé personne dans ma région et j'ai pris la première psychologue que j'ai vue. Je crois que vraiment, elle me prenait pour une folle. J'y suis allée trois fois et c'est vraiment l'impression que j'ai eue parce que... Enfin voilà, c'est l'impression que j'ai eue. Je ne dis pas que c'était le cas, mais je ne me suis pas du tout sentie comprise ou écoutée. Et puis, il y a celle que j'ai rencontrée après. Elle me comprenait très très bien. En fait, elle ressentait la même chose que moi, elle ressentait aussi de l'éco-anxiété. Donc elle m'a expliqué aussi ce que c'était, que ce que je ressentais c'était normal, mais en fait, elle ne savait pas du tout gérer. Elle n'était pas formée pour je crois. Et donc en fait, elle a alimenté mon éco-anxiété et du coup je ressortais de là, oui j'avais vidé mon sac, mais je ne me sentais pas forcément mieux. Donc oui, je pense que c'est un problème de santé publique. Ou en tout cas parce que je me demande si c'est pas en train de le devenir en fait.

Manon : Alors du coup, penses-tu être éco-anxieuse ?

Participante 1 : oui, oui, oui, je pense bien oui.

Manon : Et du coup, pourquoi ?

Participant 1 : Alors pourquoi ? Parce que moi je suis déjà une personne anxieuse de nature. J'ai un trouble anxieux généralisé. Donc voilà, je sais que je suis sujette à ça. Pourquoi ? Parce que depuis que je suis petite, je suis assez sensible à la planète, au sens très vague. Je n'ai jamais été militante ou activiste pour l'environnement. Mais voilà, c'est vraiment quelque chose qui me tient à cœur. J'essaie de faire ma part, comme on dit, comme je peux, en fonction de ce que ma santé permet. Ben en fait moi j'ai pas mal de problèmes de santé. Alors est ce que c'est un biais ? Comme j'ai des problèmes, est-ce que je fréquente ou que je suis plus attentive aux gens qui ont des problèmes de santé ? Mais j'ai quand même l'impression que des personnes de mon âge ou plus jeunes, enfin qu'il y a de plus en plus de cas de cancer dans cette population-là, ou de maladies chroniques ou vraiment chiantes en fait. Et je me demande quel est l'impact que l'environnement, que ce que nous faisons ou que ce que l'humain fait à l'environnement a en fait sur notre santé. Oui, je me dis, ça vient peut-être de là. Moi la situation future m'inquiète. Pour moi, pour mes proches, mes amis, pour tout le monde en fait. Je me dis mais vers quoi on va ? Voilà, j'aimerais qu'on puisse avoir une vie un peu sereine et je me rends compte juste en m'informant que quand même, ça va être compliqué. Dans le pourquoi, il y a quand même pas mal de scientifiques aussi qui tirent la sonnette d'alarme, donc je pense qu'on peut quand même leur faire confiance et qu'il y a de quoi s'inquiéter, même de manière objective en fait.

Manon : Alors quelles sont les expériences, les événements ou les informations spécifiques qui ont contribué à ton éco-anxiété ?

Participant 1 : Alors donc moi je ne dirais pas en premier lieu, mais bien mes problèmes de santé. Donc moi j'ai notamment un petit problème de thyroïde. Voilà, on ne connaît pas la cause. Ma mère m'a déjà suggéré que c'était peut-être dû à Tchernobyl. Moi je suis née en 84 et je crois que la catastrophe de Tchernobyl c'était en 86 et donc elle, elle est persuadée que je fais partie des enfants qui ont des séquelles suite à ça. J'en sais rien. C'est vrai que j'ai beaucoup de problèmes de santé donc voilà. C'est vrai que du coup je m'intéresse à l'environnement. Et au niveau des événements et informations spécifiques, je ne sais pas si ça a été un déclencheur mais ce qui m'a vraiment fait prendre conscience et qui a créé l'angoisse, en fait, c'est notamment Aurélien Barrau. En fait, j'ai découvert son travail. Voilà, lui, et les travaux de Pablo Servigne. Il y a aussi Raphaël, j'ai oublié le nom. Enfin voilà. Donc en fait, j'ai commencé à écouter ces gens, lire, puis j'ai très vite arrêté parce qu'en fait je n'en dormais plus, je ne dormais plus la nuit. Et oui, ça, ça a contribué. Et aussi, ça m'a informé et c'est plutôt une bonne chose. Mais voilà, ça, ça a aussi déclenché l'anxiété. Et au niveau événement, je ne sais pas si c'est vraiment un événement, mais c'est de me rendre compte que, au niveau politique, il ne se passe pas grand-chose en fait que ce soit en Belgique, en France, même en Allemagne et ça y contribue. L'inaction des personnes qui sont responsables de la gestion de nos pays, qui pourraient prendre des décisions, ça contribue à mon éco-anxiété.

Manon : Qu'est-ce qui te préoccupe dans le contexte du réchauffement climatique, quelles sont tes plus grandes craintes ?

Participant 1 : Alors, mes plus grandes craintes c'est d'être victime d'une catastrophe climatique, naturelle. Quand je dis victime d'une catastrophe naturelle, je pense par exemples aux tornades, une tempête qui ferait énormément de dégâts, aux inondations ou un très grand froid, je ne sais pas, une période de froid polaire en plein hiver et comme le chauffage ça devient un peu compliqué, de mourir juste de froid, des trucs comme ça. Le fait qu'on ait moins accès à la nourriture, nos besoins de base, à l'eau aussi, la sécheresse c'est quelque chose qui me préoccupe. Le fait que certaines ressources se tarissent à force. Puis, le fait qu'on sera peut-être obligé dans le futur de prendre des mesures drastiques ou des limitations dans la consommation de certaines nourritures. Même si je suis d'accord avec le principe, il faudra peut-être à un moment donné, c'est raisonnable mais c'est quelque chose qui me préoccupe, qui me stresse un peu. Les épidémies, les pandémies aussi, il n'y a rien à faire, moi j'ai une santé fragile donc clairement, c'est quelque chose qui me préoccupe. Mine de rien, voir la nature qui en pâtit, savoir qu'il y a des espèces qui disparaissent d'année en année, moi ça me fait quelque chose parce que j'estime que si on prétend être les plus intelligents de la planète, on devrait justement en prendre soin et prendre soin des autres êtres vivants qui n'ont pas notre intelligence entre guillemets.

Tout ça et puis, un autre truc qui me préoccupe là-dedans c'est que si la vie devient plus difficile, il y aura peut-être des montées d'extrêmes, il y aura peut-être des gens qui vont se radicaliser, pas dans le bon sens. J'imagine un peu la guerre civile et tout ça. Ça fait beaucoup de choses. Après, j'ai beaucoup d'imagination...

Manon : Quelles étaient les circonstances quand tu as commencé à être éco-anxieuse ?

Participante 1 : J'ai changé de travail à ce moment-là, je ne sais pas si ça a eu un impact. C'est surtout quand j'ai commencé un nouveau boulot parce que je me suis intéressée à tout ça. Mais sinon, je venais de devenir propriétaire donc j'avais des projets pour mon jardin par exemple, d'essayer d'avoir un truc, un endroit de nature où il y ait de la biodiversité. J'ai pas envie de bétonner chez moi ou de mettre du gazon et tondre tous les 2 jours. Donc voilà, j'avais un nouveau boulot. J'étais un peu stressée par mon nouveau travail parce qu'il y avait beaucoup de responsabilités mais franchement j'avais des collègues chouettes et l'ambiance était bien.

Manon : Quelles pensées éco-anxieuses as-tu et à quels moments de ton quotidien ?

Participante 1 : A quels moments, ça peut être en journée comme en soirée ou la nuit mais j'apprends à essayer de canaliser mon esprit. Au niveau des pensées, je suis très visuelle donc c'est comme des images de films de catastrophes naturelles où je me vois dans un hall sportif à cause de catastrophes naturelles... J'imagine vraiment le pire, des restrictions alimentaires. Je suis un peu tiraillée entre ce que j'aimerais bien faire, mon idéal écolo pour contribuer le plus possible et mes moyens, que ce soit mes moyens physiques, psychologiques ou financiers et logistiques. Je me rends bien compte qu'on ne peut pas tout faire et qu'on est obligé de se mettre ensemble pour pouvoir faire plus. Au niveau des pensées c'est plutôt catastrophique en fait. J'ai des pensées assez négatives, en même temps, c'est de l'anxiété donc... Les moments du quotidien... si je lis ou je regarde un reportage, une émission qui parle de ça, je vais y penser plus, je vais être plus stressée. Donc ça peut être un moment typique qui va déclencher des pensées éco-anxieuses, d'office. Au quotidien c'est par exemple quand je vois mon jardin un peu en friche, je vais me dire "aïe aïe aïe, il faudrait quand même faire quelque chose" et puis en fait c'est quand même bien parce qu'il y a plein de vie dans ce jardin, j'ai pas envie de... Je crois que c'est une pensée éco-anxieuse de se dire "moi j'ai envie de faire ma part, j'ai un petit morceau de terrain, c'est pas très grand mais j'ai envie de faire quelque chose" mais je ne suis pas capable de le faire toute seule ou de faire ce que j'estimerai vraiment être l'idéal. C'est tous les jours quand je regarde par ma fenêtre ... Mais surtout quand je suis face à la presse aussi, la presse c'est quelque chose qui m'angoisse. Quand je lis les infos, quand je vois qu'à Paris on a retiré de gros arbres le long des avenues et après on dit que Paris serait la ville la plus chaude d'Europe en cas de canicule, qu'il y aurait 50 degrés et que ça deviendrait invivable et là, mon éco-anxiété elle débarque et je me dis qu'il n'y a rien qui va... Donc surtout face à la presse ou à des émissions que je trouve intéressantes parce que ça donne plein d'informations ou même parfois ça donne des petits conseils pour le quotidien, moi ça me donne des pensées éco-anxieuses. Donc des pensées catastrophiques : "on va tous mourir", "il restera moins d'un milliard d'êtres humains sur la planète"...

Manon : Quels sont les avantages et les inconvénients d'être éco-anxieux d'après toi ?

Participante 1 : Alors, les avantages, c'est que ça pousse à l'action, peut-être pas tout le monde et tout le temps mais voilà les émotions sont censées pousser à l'action donc mettre en place des choses pour justement arranger la situation. Et les inconvénients c'est que, moi par exemple, ça me paralyse surtout. Et si je suis paralysée, je ne fais rien, je ne suis plus capable de réfléchir donc ... Je rumine et je tourne en boucle donc c'est plutôt un inconvénient. Un autre inconvénient c'est qu'on emmerde les autres. Moi quand j'ai commencé à ressentir ça, je crois que j'étais chiant en fait. J'étais un peu là à alerter tout le monde et à dire "mais tu te rends compte, ça va pas du tout, pourquoi on ne fait rien ?!". Je pense que c'est un peu compliqué pour les autres. Et quand on n'apprend pas à gérer cette éco-anxiété, forcément c'est très compliqué. Les avantages c'est que ça pousse à l'action et de cet avantage découle des bonnes choses. Parce qu'il y en a qui vont devenir actifs en militant sur le terrain ou en faisant de la politique, être actif à leur échelle en aménageant... Enfin peut-être par leur mode de vie, en changeant

leur mode de consommation. La création de groupes aussi, des gens qui vont se réunir et réfléchir à comment changer les choses. Je vois qu'il y a des gens qui essaient de vivre dans des éco-hameaux donc essayer de créer une gestion plus locale avec plus de pouvoir vraiment micro-local. On fait notre propre station d'épuration, on va essayer de produire nos propres fruits et légumes par exemple pour essayer de moins dépendre d'un système polluant. Les voitures partagées aussi, enfin voilà. Après c'est à petite échelle donc ça ne changera pas tout mais c'est déjà ça.

Manon : Selon toi, quelles sont les causes de ton éco-anxiété ?

Participante 1 : Je dirais que je suis déjà anxieuse de nature, je pense que ça joue d'office, ma sensibilité à l'écologie et aux problèmes environnementaux. Mon grand problème avec l'injustice aussi, moi j'ai un gros problème avec l'injustice et de savoir que nous, en fait, on est encore les mieux lotis parce que on est en Belgique donc on est un peu protégé de certaines choses. Mais je me dis "mais oui mais attendez, il n'y a pas que nous en fait sur cette planète" donc si nous on est les plus gros pollueurs, on pourrait quand même faire un effort. Cette injustice nourrit un peu mon éco-anxiété parce que j'estime qu'on doit agir. Une des causes aussi c'est le fait qu'au niveau gouvernemental ça ne bouge pas, ça bouge d'un millimètre alors qu'on doit faire des bonds de plusieurs kilomètres. Et ça clairement ça va jouer dessus. Une des causes aussi c'est les lanceurs d'alerte mais je trouve que c'est une cause plutôt positive en fait parce que s'ils n'étaient pas là, je ne ressentirais pas d'éco-anxiété mais je ne serais pas non plus au courant de la situation.

Manon : Et d'après toi, pourquoi toutes les causes que tu as citées donc, ta personnalité, ta santé mentale, le gouvernement et les sonneurs d'alerte sont les causes de ton éco-anxiété ?

Participante 1 : Je fais un lien direct en fait, je me dis que s'il n'y avait pas les lanceurs d'alerte, je ne serais pas au courant donc peut-être que je ne ressentirais pas d'éco-anxiété mais j'ai une personnalité anxieuse. Pour moi l'anxiété, en fait, c'est un signal d'alerte qu'il y a quelque chose à changer. Parce qu'au niveau gouvernemental, ils ne font rien pour soigner mon éco-anxiété, je ne dis pas que c'est à eux de soigner mon éco-anxiété, mais mon éco-anxiété est un signe d'un dysfonctionnement, or le gouvernement, les gens qui ont plus de pouvoir que moi, qui ont la possibilité d'agir là-dessus mais qui ne font rien donc, comme ils ne font rien, moi, mon éco-anxiété elle part en flèche. Donc je dirais que c'est le fait que j'ai l'impression qu'ils s'en fichent. Parce que aussi au niveau politique, ils ont plus de pouvoir que moi, moi en tant que citoyenne lambda, je ne peux pas créer des lois, des décrets qui font un peu bouger les choses. Après, je sais que tout n'est pas aussi simple. J'ai l'impression d'avoir quand même beaucoup moins de pouvoir d'action sur le réchauffement climatique que d'autres personnes qui pourraient en avoir mais qui ne font rien.

Manon : D'une certaine façon, est-ce que tu te sens impuissante ?

Participante 1 : Oui oui, dans l'absolu, oui clairement. Prenons l'histoire du colibri, oui il fait sa part, mais je crois que dans la légende, à la fin, le colibri il meurt d'épuisement quand il va essayer d'amener de l'eau pour... En fait, on demande beaucoup aux gens de faire des efforts individuels, on nous met beaucoup la responsabilité, il faut moins utiliser la voiture mais on se déplace comment en fait parce que les transports en commun c'est un peu galère. Du coup pour moi, tout ça, toute cette inaction, les mesures que propose le gouvernement ne sont pas réalistes, ne sont pas réalisables en fait. Du coup, oui ça nourrit mon éco-anxiété parce que je me rends compte qu'on n'avance pas. C'est trop lent, c'est beaucoup trop lent par rapport à la situation.

Manon : Au quotidien, quels sont les éléments déclencheurs qui te rendent éco-anxieuse ?

Participante 1 : Bêtement quand je vais faire les courses et que je vois les quantités de plastique dans lesquelles on est obligé d'acheter certains aliments, clairement ça me rend éco-anxieuse parce que je visualise les mers de plastique etc. Aussi quand je fais mes courses et que je vois mille légumes qui ne sont pas de saison et qui viennent du bout du monde et je me dis "mais c'est pas possible !". Ce qui me rend éco-anxieuse c'est quand je vois des gens qui prennent l'avion pour aller passer 5 jours au soleil

parce qu'ils ont vraiment trop besoin de vacances. Je comprends vraiment ce besoin mais il faut qu'on arrête avec tout ça. Le fait d'avoir chaud en été, les canicules, etc. Le fait de devoir modifier mes plans de vacances par exemple. Bêtement, l'année passée je voulais aller en Provence mais en fait il faisait tellement chaud et c'était au mois de juin quand il y a eu la grosse canicule. En soit c'est vraiment pas grave, franchement je suis déjà hyper chanceuse de pouvoir aller jusque-là mais en fait j'en ai pleuré d'angoisse parce que je me suis dit "c'est pas normal qu'il fasse chaud comme ça dans tous les pays alentours" et qu'on souffre autant de la chaleur. Et que moi aussi, à mon âge, je souffre autant de la chaleur, je me suis dit mais "je vais jamais être vieille en fait, je vais crever avant, je vais mourir avant". Et en fait, tout le monde s'en fout parce que je ne suis pas la seule dans cet état-là et je pense aux personnes âgées, en 2003, il y a eu énormément de mort à cause de la canicule. Je réalise maintenant que c'était il y a 20 ans, on dirait qu'on n'apprend rien du passé et ça ça me rend hyper éco-anxieuse, voilà, une panique extrême. Aussi par exemple quand j'ai besoin d'un livre et que ma librairie ne l'a pas et que je dois le commander sur Amazone, je ne vais pas le faire, je vais repousser le plus possible et si vraiment j'ai besoin d'un truc, je vais le faire et ça me rend éco-anxieuse. Quand je vois les camions sur la route, je me dis "est-ce qu'on a vraiment besoin de tout ça ?". Le prix de l'essence me rend éco-anxieuse aussi parce que je sais très bien que à un moment donné je ne serai plus capable de m'en payer pour me déplacer. Et je me dis "mais oui tout ça c'est lié au réchauffement climatique", peut-être pas directement mais en tout cas de toute façon ça pollue donc quand je dois prendre la voiture pour faire un long trajet, je me dis "qu'est-ce que je pourrais faire pour rentabiliser ce trajet ? Est-ce qu'il n'y a pas des trucs à faire sur la route ?". J'en profite pour rendre visite à des amis ou de la famille qui vivent dans ce coin-là. Et en fait, il y a tellement d'éléments déclencheurs qu'au final ça te pourrit un peu la vie et tu ne vis plus. Le fait de mettre le chauffage aussi, je me dis "ah ouais c'est aussi un truc qui pollue". En fait, quasiment tout peut déclencher de l'éco-anxiété à l'heure actuelle chez moi. Un autre élément déclencheur, c'est la presse, c'est les infos. En fait, j'ai envie de savoir ce qu'il se passe, j'ai besoin d'être informée mais il y a tellement d'informations qui sont éco-anxiogènes que parfois je fais l'impasse parce que ça déclenche mon éco-anxiété.

Manon : Selon toi, comment ton éco-anxiété a-t-elle été influencée ?

Participante 1 : Elle a été influencée négativement et nourrie par les informations que j'ai consultées mais j'avais envie de m'informer et je sais que ce n'est pas une mauvaise chose. Je crois qu'elle a été influencée aussi par la psychologue que j'ai vue et qui ne semblait pas du tout comprendre, ça ça l'a vraiment amplifiée aussi parce que j'ai eu l'impression d'être soit folle dans un monde de personnes saines soit saine dans un asile de fous. Je me disais, on dirait qu'il n'y a que moi qui ai compris et que les autres, enfin ça c'est dans le cadre de mon travail, continuent leur petite vie pépère et voilà. Elle a été influencée aussi parce que dans mon éducation, une des valeurs qu'on m'a enseignées c'est le respect de l'environnement du coup peut-être que ça influence plus mon éco-anxiété que quelqu'un qui s'en fiche, qui n'a pas eu cette sensibilisation-là, je ne sais pas. Après, je crois que c'est influencé positivement aussi par des personnes qui sont éco-anxieuses mais qui gèrent mieux que moi et qui donc arrivent à relativiser tout en étant conscientes des enjeux mais qui ne partent pas dans tous les sens comme moi, qui ne ruminent pas pendant des jours. Ça ça influence plutôt positivement parce qu'elle est toujours présente mais elle se canalise. Ce qui l'a influencée ce sont les causes aussi. Ce qui influence plus positivement pour moi c'est de fréquenter des gens qui sont un peu plus relax mais ce qui va l'influencer négativement c'est de fréquenter des gens qui ne sont pas au courant ou qui sont au courant mais qui n'en ont rien à faire, ça ça va l'influencer très négativement. Notamment la génération de mes parents, qui sont pour certains des boomers qui sont nés dans le début des années 50, c'est un peu un cliché mais vraiment ils ne se rendent pas compte en fait : "Les Tesla c'est trop bien, c'est hyper confort". Moi fréquenter ces personnes-là ça nourrit négativement mon éco-anxiété en fait parce que je me dis "mais en fait, vous n'avez toujours pas compris" avec tout ce qu'on nous rabâche depuis des années. Déjà moi je trouve qu'en prendre conscience en 2018, c'est un peu tard mais en 2023 quand même, en plus on a eu le Covid donc ça ça influence négativement. Et c'est vrai que le covid a aussi influencé négativement, clairement.

Manon : Que penses-tu de notre système économique actuel et pourquoi ?

Participant 1 : Je pense que c'est très mauvais, ça ne va pas mais en même temps on semble quand même en être prisonnier donc en sortir c'est compliqué parce que le monde entier fonctionne sur le modèle capitaliste. Moi je n'y connais pas grand-chose en économie donc désolée si je fais de gros raccourcis. Je suis convaincue que ce n'est pas la bonne manière de faire mais on y est tellement habitué que changer c'est compliqué mais moi je suis pour un changement là-dessus. Pourquoi je pense que ça ne fonctionne pas ? Parce qu'on est en train d'épuiser notre planète, notre lieu de vie, donc on court à notre mort, clairement. Et en plus, c'est pas moi petite citoyenne belge qui m'en rend compte, c'est aussi des chercheurs, des scientifiques, des gens qui sont beaucoup plus érudits et instruits que moi et qu'on devrait écouter. En plus, notre système économique, il exploite des êtres humains aussi, en plus d'exploiter la planète donc éthiquement c'est quand même bof et j'ajouterai que notre système économique, il m'a un peu coûté ma santé aussi. Parce que travailler, travailler, travailler, ça ne m'a pas réussi. Je pense aussi que notre système économique actuel privilégie aussi les plus riches en faisant travailler les plus pauvres voire, des moins riches. On voit que la classe moyenne inférieure a quand même de plus en plus de mal. Donc, je n'en pense que du mauvais en fait. Et puis, par rapport aux femmes aussi, moi j'ai un côté très féministe, par rapport à l'exploitation des femmes, je trouve que c'est très très mauvais aussi, je ne suis pas d'accord. Je pense que notre système capitaliste, ça ne va pas du tout, notamment au niveau redistribution des richesses ou prélèvements d'impôts, je trouve que ce n'est vraiment pas équitable. Donc je trouve que ça ne va pas.

Manon : Quelles sont les répercussions de ce système économique sur ta santé et ton bonheur d'après toi et pourquoi ?

Participant 1 : Les répercussions sur ma santé c'est que clairement ça m'a usé le corps... Moi aussi ma mentalité c'était un peu marche ou crève et donc j'ai toujours privilégié mon travail et donc notre système économique par rapport à ma santé. Et au final je suis incapable de travailler et donc de gagner ma vie et finalement je suis un peu... Enfin voilà c'est compliqué financièrement et socialement aussi mine de rien. Donc ça a des répercussions sur ma santé et sur mon bonheur. En fait moi j'ai travaillé dans le social et au début ça m'épanouissait vraiment, je me sentais vraiment utile de faire partie du quotidien de personnes qui avaient besoin de restructurer un peu leur vie, leurs journées, de recréer du lien social, j'ai vraiment aimé ça. Au final, avec le temps, avec mes études, je me suis rendue compte que en fait mon travail ce n'était pas ça, en fait travailler dans l'insertion socio-professionnelle actuellement c'est juste rendre à nouveau actif des demandeurs d'emploi d'ailleurs on parle de nouveau de ça, de "activation", de "réactivation des chômeurs". Quand j'ai compris ça, je me suis dit que mon travail dans ce système c'est de pousser les gens à reprendre un travail de merde en fait, je suis désolée, je suis un peu vulgaire. C'était dans la réinsertion socio-professionnelle donc je travaillais avec des personnes éloignées du marché de l'emploi donc qui n'ont pas de diplôme ou qui ont travaillé 20 ans dans une usine qui a été délocalisée, au chômage depuis 10 ans, pas vraiment de qualification et il faut retrouver du travail. En fait, ces gens-là, on m'incitait quand même à ne pas leur trouver des jobs un peu sympas et épanouissants, c'était du travail intérimaire donc du travail précaire, des revenus aléatoires etc. Je me suis rendue compte que ces demandeurs d'emploi, ils avaient énormément de freins à l'emploi. Par exemple des mamans, qu'elles soient solos ou pas, il n'y a personne pour garder leur enfant, elles ne peuvent pas aller bosser, du coup elles gagnent jamais leur vie donc pas de retraite etc. En fait, moi ça a joué sur mon bonheur parce que je me suis dit "on est dans une impasse" parce que je suis avec des gens que je dois remettre au travail mais c'est hyper complexe voire impossible pour beaucoup de ces personnes. En fait, je me suis rendue compte que oui j'étais dans un système, j'étais un pion. Mon salaire venait de la région wallonne, en fait la région wallonne me payait pour remettre à l'emploi 2 personnes tous les 6 mois, pas terrible et en plus des emplois du genre ménage, réassort de rayon... Voilà, je trouve que ce n'est pas toujours très gratifiant parce que ce n'est pas toujours très bien payé ou pas très bien considéré. Au bout d'un moment, je ne pouvais plus faire ça, j'essayais de me convaincre en me disant "allez, quand les personnes viennent en formation avec moi, font un atelier, on passe quand même un bon moment" mais en fait à un moment donné ce n'était plus suffisant parce que je n'étais plus formatrice alors, j'étais animatrice ou éducatrice. Et moi ce que je faisais c'était de la formation ou des job crackings. A un moment donné ce système de faire diminuer le taux de chômage en mettant des gens dans des emplois sans sens, enfin qui ont un sens pour le capitalisme. Moi clairement ça a joué sur mon bonheur, ça m'a rendue vraiment très triste. D'ailleurs j'ai quitté le secteur

social parce que je trouvais ça vraiment hypocrite. Pour moi, il y a tellement de bullshit jobs. Après, mon dernier boulot, j'avais l'impression que c'était ça, je faisais de la formation mais en fait, franchement, si les formations que je faisais n'étaient pas organisées, ça ne changerait rien à la vie des gens. Ce système-là me rend triste. Je suis quelqu'un qui a besoin de sens dans son travail. Donc ça a eu un impact sur mon bonheur et quand tu a un impact sur ton bonheur, ça a peut-être un impact sur ta santé parce qu'au niveau de ta santé mentale, tu commences un peu à déprimer, à voir le verre à moitié vide parce que tu manques un peu de sens.

Manon : Quelles sont les répercussions de ce système économique sur ton éco-anxiété ?

Participante 1 : Ça la nourrit, ça peut être sans fin. Donc je sais que c'est à moi de dire stop à un moment donné mais ce n'est pas facile puisque je vis dans ce système. Mais les répercussions c'est que ça nourrit l'éco-anxiété. Ça me crée des problèmes de santé quand même parce que moi le stress ça a un impact physique, vraiment, ça cause de la douleur. Après je ne dis pas que le système économique est responsable de mes douleurs mais je dirais quand même un peu, je dirais qu'il y a une très grande corrélation même si la causalité n'est pas prouvée. Ça la nourrit, ça ne l'améliore pas.

Manon : Que penses-tu de l'affirmation suivante : "le système économique actuel cause de l'éco-anxiété" ? Pourquoi ?

Participante 1 : J'aurais tendance à dire oui, que je suis d'accord avec ça. En fait, notre système économique ne respecte pas ce qu'on devrait faire pour ralentir le réchauffement climatique et éviter les problèmes, ralentir les problèmes écologiques qu'on a actuellement puisque c'est le capitalisme et donc il faut tout le temps faire de la croissance, continuer à aller puiser les ressources de la planète, à aller voler les richesses des pays qui sont les plus pauvres en exploitant les enfants et les adultes de ces pays-là. Pour moi, c'est de l'esclavage moderne qui épuise nos ressources naturelles et donc ça crée de l'anxiété chez moi. Donc, je dirais que oui, le système économique actuel cause de l'éco-anxiété et chez beaucoup de monde, pas que chez moi. Il n'est pas en phase avec la décroissance dont on a tous besoin en fait.

Manon : Ok, merci. Quelles sont les solutions face à ton éco-anxiété d'après toi ? Et pourquoi ?

Participante 1 : Des solutions que moi je peux mettre en place ou que d'autres pourraient mettre en place ?

Manon : Tout ce qui te vient à l'esprit.

Participante 1 : Moi, ce que je peux faire, c'est un travail thérapeutique, apprendre à gérer mon éco-anxiété. Avec des petits exercices au quotidien ou de la thérapie. Mais voilà, je trouve que ce n'est pas super efficace parce qu'en fait le problème est toujours là et j'ai beaucoup de mal à vivre en n'étant pas anxieuse par rapport à ça. Je crois que c'est peut-être la seule chose qui me rend anxieuse et pour laquelle j'ai vraiment beaucoup de mal à gérer mon anxiété parce que je n'ai quasiment aucune emprise dessus et lâcher le contrôle, c'est difficile. Et après, je pense que, plus à un niveau macro, au niveau gouvernemental, oui il y a des mesures à prendre par rapport à la gestion des ressources de l'environnement. Peut-être essayer de sortir un peu du capitalisme, même si ça peut être compliqué. Ou en tout cas, permettre aux gens un mode de vie aléatoire. Je ne sais pas... Favoriser les économies circulaires, les monnaies locales, arrêter de demander des impôts sur tout et n'importe quoi, sur des petites ventes qu'on fait par ci par là, ne pas diminuer le nombre de distributeurs de billets par exemple, ne pas privilégier les paiements électroniques parce que moi je fais un lien avec l'éco-anxiété parce que je me dis "bah oui si tu n'as plus de monnaie papier, ok on peut mettre du troc en place mais, je ne sais pas, on dirait qu'on veut vraiment contrôler les revenus qu'on arrive à avoir pour prélever un impôt et du coup nous appauvrir". Et à un moment donné, si on est trop pauvre, ça nourrit mon éco-anxiété parce que je n'arrive plus à vivre en fait et du coup, je ne peux pas mettre en place des choses pour essayer d'être moins éco-anxieuse par exemple que ce soit ma faire un potager ou payer mes séances de thérapie pour diminuer mon éco-anxiété. Je pense qu'il y a des mesures drastiques à mettre en oeuvre au niveau

des gouvernements. A des niveaux plus locaux aussi, par exemple interdire des constructions, de nouveaux logements ou arrêter de bétonner à tout va, aider les paysans, subventionner les jeunes qui veulent se lancer dans le maraichage bio parce que je sais que c'est tellement compliqué pour un jeune de se lancer actuellement, ça coûte tellement d'argent. Donc en fait, c'est arrêter de subventionner les entreprises qui ont déjà les sous et qui sont hyper polluantes et subventionner, donner un petit coup de pouce, d'une manière ou d'une autre aux gens qui sont porteurs de projets écolos, innovants parce que je pense que si on voit des actions se mettre en place, des actions vertes qui sont durables, pérennes et qui apporteront une plus-value écologique, je pense que le niveau d'anxiété de tout le monde diminuera parce qu'on va se dire "enfin un truc qui ne pollue pas qui vient s'installer près de moi". Et je sais qu'il y a des gens qui considèrent que la sanction n'est pas une solution, mais je pense qu'on pourrait peut-être sanctionner plus les personnes qui polluent. Je ne sais pas, peut-être que si on met des sanctions très fortes, peut-être que ça changera quelque chose, je ne sais pas. Et une des solutions ça pourrait être juste ralentir, ralentir dans tout, ralentir tout ce qui est production, croissance, ralentir nos modes de vie, au niveau du travail, ralentir l'hyper consommation. Un truc qui ferait baisser mon éco-anxiété, par exemple, dans le centre de la ville de Namur, on pourrait décider "non on ne veut plus de grandes chaînes polluantes". Des marques de prêt-à-porter qui sont polluantes et qui exploitent des gens à l'autre bout du monde, non, on interdit, on ne veut plus que des trucs équitables ou des petits commerces, je ne sais pas, transformer un peu la ville, verdir aussi. Au lieu de planter des marronniers, mettre plutôt des arbres qui donnent des fruits ou faire des potagers, des petites solutions comme ça. Il y en a plein, je pourrais en parler encore longtemps donc je vais m'arrêter là.

Manon : Et du coup, comment penses-tu que notre monde futur sera ?

Participante 1 : Alors, je ne pense pas qu'il y aura des voitures volantes et je ne pense pas qu'on pourra aller coloniser Mars. Moi, je pense qu'on va rester, un bon nombre d'entre nous, sur cette planète mais alors dans quel état je ne sais pas, je suis assez négative. Je pense qu'il y aura beaucoup de restrictions, ce sera difficile, qu'il y aura quand même un retour en arrière pour certaines choses mais qui ne sera pas si négatif, oui qui sera, au début, très difficile à vivre, je pense, mais auquel on finira par s'habituer parce que je pense qu'on peut s'habituer à beaucoup de choses. Je ne vais pas parler de sélection naturelle, mais je pense qu'effectivement pour les personnes qui ont des problèmes de santé ce sera beaucoup plus difficile de survivre parce que... Je ne sais pas, si on a des restrictions pour l'utilisation de l'électricité par exemple, qu'on n'utilise l'électricité que de 9h à 17h par exemple, je ne sais pas au niveau des hôpitaux comment ça se passera, etc. Je pense que ce sera la merde clairement, ce sera très critique mais je me dis aussi que c'est peut-être l'occasion de retisser du lien avec le voisinage, ou faire des regroupements familiaux dans une ville, un village, une région. Essayer de favoriser l'entraide et la solidarité, de ne pas être trop individualiste, on sera obligé. Donc je pense que ce sera difficile mais que le ralentissement obligatoire qui nous sera imposé fera peut-être du bien quand même. Je suis un peu mitigée en fait, je me dis que peut-être ça va continuer comme ça encore pendant des décennies jusqu'à ce que tout le monde meure d'épuisement ou peut-être qu'il y aura une guerre civile parce qu'il y en a sûrement qui voudront se battre pour garder leurs privilèges, leurs acquis. J'espère que nous, j'espère qu'il n'y aura pas de pillages, etc. C'est vrai que je suis un peu pessimiste mais il y a quand même une part de moi, de plus en plus, qui se dit "oui mais allez ce n'est pas grave, ce sera l'occasion de faire des petites soirées entre voisins". Je ne sais pas, peut-être qu'on va pouvoir relocaliser plus et qu'il y aura plus de vie à la campagne par exemple. Mais c'est vrai que je suis plutôt pessimiste, je ne sais pas trop en fait.

Manon : Ok, merci beaucoup pour toutes tes réponses !

Participante 1 : Avec plaisir.

Annexe F

Retranscription 2

Manon : Peux-tu te présenter ? Ton prénom, ton âge, tes hobbies, ta profession, ...

Participante 2 : Je m'appelle *participante 2*, j'ai 31 ans. Comme je te l'ai dit, j'ai été pharmacienne pendant 5 ans mais après 2 burn-out, j'ai décidé de me réorienter. Je suis donc en train de faire l'agrégation en biologie, justement parce que c'est ma matière de coeur depuis toujours. Mes hobbies, pour le moment ce n'est pas évident, parce que je n'arrive pas à beaucoup me mettre dans mes hobbies vu qu'on a beaucoup de boulot. Sinon, à la base, j'aime bien dessiner, chanter, lire, danser de temps en temps, me balader, enfin voilà des choses comme ça. Me balader dans la nature c'est pas mal mais je n'ai jamais le temps de le faire.

Manon : Que sais-tu et que penses-tu de la situation environnementale et sociale actuelle ?

Participante 2 : Moi, depuis que je suis ado, même avant, mon père était, on appelle ça des collapsologues maintenant, donc on pourrait le catégoriser comme tel. Disons qu'il a beaucoup lu, qu'il a beaucoup étudié la question, il est très sensible à l'environnement et j'ai donc été éduquée là-dedans. Donc, depuis que je suis ado je suis habituée au discours que ça ne va pas du tout et qu'il y aura potentiellement un effondrement, on a tous attendu 2012 mais bon, ce n'est jamais arrivé hahah. Enfin, on sent, je me rends bien compte que depuis que je suis ado jusqu'à maintenant, on sent que les choses se sont un peu accélérées, qu'on sent un peu plus de pression environnementale. Je ne dis pas que dans les années 80 ou il y a 30 ans c'était moins... Il y avait moins de pression mais je trouve en tout cas que maintenant les choses s'accélèrent. Au niveau environnemental, c'est pas vraiment le climat qui m'inquiète, c'est plutôt la pollution en général que ce soit les continents de plastique et de voir que dans d'autres pays c'est vraiment la catastrophe. Il faut regarder le Gange avec tous les produits toxiques liés à l'industrie textile ou la mauvaise gestion des déchets, la surpopulation. Pour moi, il y a un fameux problème à ce niveau-là. Ça s'observe ici aussi même si je pense qu'en Belgique on voit moins les choses parce qu'on trie alors ça donne l'impression qu'on fait quelque chose pour l'environnement mais moi je ne pense pas que le tri ça puisse vraiment... Pour être convaincue, il faudrait que j'aille dans un centre de tri et que je me dise "ok j'ai compris ce que tu fais avec et est-ce que tu as tenu compte de mon tri des poubelles" mais je ne crois pas. Donc pour moi ce qu'il faudrait finalement c'est passer au zéro déchet mais ce n'est pas toujours simple, mais j'imagine que c'est peut-être une question qui va arriver. Au niveau social, je constate qu'il y a de plus en plus de pauvreté mais que peut-être à notre niveau on ne le voit pas ou alors on se le cache un peu, on se voile un peu la face. J'en discutais avec mon compagnon qui est Namurois de base, parce que je ne suis pas de Namur de base et il me dit qu'on voit vraiment, je ne sais pas comment on appelle ça, une gentrification, donc le fait que la population s'embourgeoise de plus en plus au sein de Namur. Donc, en fait, ce qu'il se passe c'est qu'on va reléguer les personnes qui sont dans des classes sociales plus pauvres hors de Namur dans les plateaux d'Hastedon et tous ces trucs-là, enfin ma mère vit là mais... Donc voilà, on est train un peu d'éjecter les personnes à milieu défavorisé voir très défavorisé, moi je suis étonnée du nombre de mendiants qu'il y a dans Namur, je n'avais jamais vu ça, je pensais qu'il n'y avait vraiment que dans des grosses villes comme Bruxelles que ça pouvait exister mais je pense qu'il y a un gros souci... Et puis même moi je n'ai pas un niveau social... Enfin je suis dans la classe moyenne à moins moyenne mais tu le remarques en faisant tes courses, il y a un souci, c'est abusé, enfin... Et pourtant, il y a vraiment un décalage entre ce que toi tu as envie de faire et... voilà j'ai envie d'aller chez Paysans-Artisans, j'ai envie d'aller dépenser mon argent là où ça vaut vraiment la peine, là où ça a été produit d'une manière locale etc. Mais tu sors avec trois légumes et du pain et tu en as pour 30 euros... Donc, pour moi, il y a un fameux souci. C'est pas évident de s'y retrouver et du coup, personnellement, j'essaye de choisir mon combat en essayant de ne pas me mettre la pression en me disant qu'il faut que je fasse tout moi-même : ma lessive, mon pain, parce qu'en fait il n'y a pas le temps et pour moi il n'y a rien à faire le temps c'est de l'argent. Tu peux soit dépenser ton temps pour éviter de dépenser ton argent ou dépenser ton argent

pour gagner du temps. Je ne vois pas ça autrement, c'est peut-être un peu radical mais voilà donc j'essaie de choisir mon combat et de trouver un juste milieu dans tout ce mic mac mais ce n'est pas facile.

Manon : Et tu viens d'où à la base vu que tu n'es pas de Namur ?

Participante 2 : Alors, je suis de Nethen. C'est près de Pécrot dans le Brabant-Wallon, c'est un petit village où je vivais dans les bois donc pour te dire... J'ai quand même été vachement sensibilisée à la nature puis on a déménagé à Wavre et puis voilà.

Manon : Qu'est-ce que tu ressens quand tu penses à ce sujet et pourquoi ? Donc la situation environnementale et sociale actuelle.

Participante 2 : Ce n'est pas évident. Je crois qu'à la base je m'inquiétais vraiment beaucoup et quand je me ... En fait, ce qui m'inquiète vraiment beaucoup c'est de me dire "dans le futur est-ce qu'on va pouvoir... ? Qu'est-ce qui risque d'arriver ?" donc est-ce qu'on aura une situation à la Mad Max où finalement on n'aura plus rien dans les magasins et ça va être la cohue ? Parce que moi je n'ai pas du tout confiance en l'humain dans le sens où pour moi c'est un animal comme un autre et que quand on est en mode survie on est en mode survie et l'humanité, la société, ça risque de ne plus exister, enfin moi ça me fait un peu peur. Du coup, ce qui m'inquiète c'est l'accès à la terre en fait pour pouvoir cultiver sa propre nourriture, pas spécialement faire de l'élevage mais faire des légumes, des choses pour pouvoir survivre donc moi c'est ça qui m'inquiète. Et du coup c'est aussi l'accès à la terre donc si plus tard tu veux acheter une maison, on se rend compte qu'actuellement acheter une maison c'est compliqué, avoir son bout de terrain c'est compliqué donc je m'inquiète beaucoup par rapport à ça. Donc si ça trotte dans ma tête ça risque de vraiment tourner. Du coup, j'essaie de canaliser un peu ça mais c'est pas toujours simple. Alors, maintenant qu'est-ce que je peux faire pour ne pas trop y penser, trouver un juste milieu entre ce combat et ma vie de tous les jours ? J'essaie de trouver un équilibre en allant de temps en temps chez Paysans-Artisans m'acheter quelques légumes et puis une fois de temps en temps aller chez Delhaize pour acheter des trucs moins chers parce qu'en fait on sait pas faire autrement. Voilà, on essaie, on vit un peu au jour le jour.

Manon : Que peux-tu me dire sur le terme éco-anxiété ?

Participante 2 : Alors je pense, enfin oui le mot il veut tout dire, c'est le fait de s'inquiéter sur l'avenir de la planète donc l'avenir environnemental mais aussi l'avenir de l'humanité et son propre avenir, donc l'avenir de sa future descendance probablement. Enfin moi je m'inquiète, j'ai envie d'avoir des enfants mais ... Je sais que la plupart de mes amis, pour ne pas dire la majorité, ne veulent pas d'enfant. Je suis probablement une des seules à en vouloir. Mais je me dis "est-ce que c'est pas égoïste comme acte ?". Il y en a qui disent "mais non ce n'est pas égoïste d'avoir des enfants, justement, tu soutiens la population en faisant des enfants" et tu as les autres "bah non c'est super égoïste, dans quel monde tu vas les laisser ?". Enfin je me pose beaucoup de questions par rapport à tout ça.

Manon : Ok. Je vais maintenant te donner une définition de l'éco-anxiété pour que nos discussions par la suite soient claires. Donc la définition que j'ai reprise de la littérature c'est "la détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux". Maintenant que le terme est clair, qu'est-ce que cela t'évoque ?

Participante 2 : Justement, tu dis détresse mentale et émotionnelle, c'est clair que, c'est ça que je disais, si je laisse vriller le bazar dans ma tête, il y a moyen que ça me mette vraiment en détresse. C'est ça que je voulais dire parce que mon cheminement de pensées n'est pas toujours très logique. Que j'essaie de taire un peu ça et de choisir mon combat donc c'est comme si j'avais peut-être passé un cap parce que sinon tu peux ruminer, tu peux rester là-dedans alors qu'à un moment donné il faut se dire "ok, je ressens de l'angoisse, de l'incertitude, ça risque de tourner, ça risque de me faire du mal mentalement, qu'est-ce que je peux mettre en place pour éviter de trop rester dans cette angoisse", parce que si tu restes là-dedans c'est une catastrophe, il faut agir à un moment donné en fait, voilà.

Manon : Penses-tu être éco-anxieuse et pourquoi ?

Participante 2 : Je pense mais comme je te dis, j'essaie de calmer le bazar. Pourquoi ? C'est parce que tu fais le constat de tout ce qui se passe et puis tu risques de te laisser noyer dans tout ça si tu y penses trop donc je veux dire si je recommence à rediscuter de tout ça avec mon père ou parfois avec mon compagnon, je suis en train de lister tout ce qui ne va pas et de me dire "en fait il faudrait qu'on fasse ça, puis qu'on fasse ça" et donc je suis en train de partir de nouveau en vrille... Je ne sais pas trop te dire comment... A part, oui, partir en vrille quand tu penses à tout ça. Il faut calmer au niveau émotionnel, il faut essayer de rationaliser, la première chose pour moi c'est de se dire "ok c'est bien mais on fait quoi ?".

Manon : Alors, quelles sont les expériences, les événements ou les informations spécifiques qui ont contribué à ton éco-anxiété ?

Participante 2 : ça remonte à loin mais je pense qu'il y a toutes les guerres... Moi j'ai grandi avec la guerre en Irak et du coup, j'ai détesté George Bush. Il y a eu tellement d'évènements. Je dois dire que le plus récent, qui m'a quand même vachement marquée, c'était le rapport du GIEC. A mon avis, ça devait être il y a peut-être 2 ou 3 ans quand il est sorti, je ne sais plus exactement. Et là, je me suis un peu plus inquiétée en me disant "ok, je fais quoi ?", j'ai même une amie qui s'était dit "tiens, je vais aller acheter un terrain du côté du sud de la Belgique". Parce qu'en fait on a commencé à flipper en se disant "mais attends, tu as la fille qui s'attache à un filet de tennis-là qui dit qu'il ne reste plus que, je ne sais pas, 1 028 jours à vivre, enfin en tout cas avant que ça ne pète", tu commences à dire "ok ça devient grave". Je sais que j'avais fait un mémoire en rhéto sur les abeilles et l'effondrement de leur colonie et tu avais la fameuse phrase qu'aurait dite Einstein, mais c'est pas vrai, que si les abeilles disparaissaient, il n'y aurait plus que 4 ans à vivre donc il y avait ça aussi. Je crois qu'on doit revoir notre façon de consommer au niveau de l'alimentation et puis tu as tous les petits détails. Et puis moi ce qui m'inquiète énormément c'est la baisse de la biodiversité. On la constate en Europe, en Belgique mais je suis hyper sensible à la cause animale et quand je vois qu'il reste moins de 4 000 tigres, enfin je ne sais plus les chiffres, en Asie, ou qu'il y a une destruction massive par les grosses entreprises, les Chinois qui vont en Afrique... Enfin on a un appauvrissement des ressources... Enfin quand tu commences à penser à tout ça... Ça fait peur... Ici on est un peu préservé mais ça va nous tomber dessus et on ne s'en rend pas compte en fait.

Manon : Qu'est-ce qui te préoccupe dans le contexte du réchauffement climatique, quelles sont tes plus grandes craintes ?

Participante 2 : Je l'ai peut-être dit ou pas dit tout à l'heure. Je suis pas spécialement inquiète par le réchauffement climatique. Je sais qu'il existe, je ne vais pas le nier mais je me suis toujours dit que si l'humain faisait surchauffer la planète, la planète, elle, s'en remettrait, c'est pas ça le problème, la boule de caillou et de terre sur laquelle on vit ne va pas disparaître. Mais ce qu'il se passe c'est que l'humain est en train de s'autodétruire, il se tire carrément une balle dans le pied et on est en train de détruire tout ce qu'il y a dessus, les animaux, les plantes et ça, c'est vraiment le truc qui m'inquiète. Donc moi ma plus grande crainte c'est vraiment la crainte de la pollution, plus que la crainte du réchauffement climatique. Enfin, je veux dire, le réchauffement climatique, il va entraîner des migrations, des changements de température, des changements de courant dans l'eau, dans l'air, tout ce que tu veux, ça va créer de gros bouleversements mais on peut encore s'adapter à ça. Enfin, ça va être le bazar, clairement, moi je parle de Mad Max, c'est pas pour rien. Mais moi ce qui m'inquiète c'est la mort, la destruction de tout ça, des plantes, des animaux, ça me fend le coeur en fait de voir que l'humain est capable de détruire tout ça sans vraiment s'en rendre compte, enfin je ne sais pas trop, c'est aberrant. Donc voilà ma crainte ce n'est pas vraiment le réchauffement climatique.

Manon : Ok. Quelles étaient les circonstances lorsque tu as commencé à être éco-anxieuse ?

Participant 2 : C'est complexe. Je crois que je devais avoir 13 ou 14 ans, on regardait souvent le jardin extraordinaire le dimanche quand j'étais petite, et puis un jour mon père a commencé à parler des expérimentations faites sur les animaux. Du fait qu'on était capable, dans un laboratoire, d'ouvrir le crâne d'un singe, de mettre des électrodes dessus et de tester un peu... Et je pense que ça c'est un truc qui m'a vraiment choquée, je me suis mise à pleurer, j'étais incontrôlable, j'étais là "mais c'est pas possible" et quand on voit maintenant toutes les grandes avancées de la médecine on se dit que si on avait pas fait ça on aurait peut-être jamais trouvé mais c'est quand même horrible. Je crois que c'est vraiment parti de la cause animale et puis le fait de vivre dans la nature, fatalement tu aimes les plantes. J'ai toujours aimé les plantes, c'est comme ça que je me suis lancée dans la pharmacie en fait. C'est parce que tu ressens les plantes, les animaux comme quelque chose de vivant, ça l'est, je veux dire, tu ressens vraiment un être là-dedans et donc de partir du principe que tout ça va disparaître c'est très dur.

Manon : Quelles pensées éco-anxieuses as-tu et à quels moments de ton quotidien ?

Participant 2 : A quels moments ? quand on a envie de savoir ce qu'on va faire de notre vie. Mon compagnon et moi, on a envie d'avoir des enfants, on a envie d'acheter une maison et donc l'angoisse arrive quand on se dit qu'on est enfermé dans le sens qu'on n'a pas les moyens d'acheter. Et c'est encore de plus en plus dur maintenant pour les personnes qui veulent acheter une maison, quand tu sais qu'il faut 30 % du capital pour avoir un accord d'emprunt, c'est compliqué, donc nous, on ne sait pas combien de temps on va devoir travailler pour pouvoir avoir ça. Tu te sens coincé dans le fait que tu as envie de faire quelque chose pour te protéger dans le sens d'avoir accès à la terre mais tu n'y as pas accès tout de suite parce que tu ne peux pas acheter une maison. Les jardins partagés, tout ça, ça ne se trouve pas super facilement. Donc on se dit "est-ce qu'on sera encore coincé dans notre petite maison sans jardin au plein milieu de la ville quand ça va péter ?" Parce qu'on ne sait pas quand ça va arriver, dans 5 ans, dans 10 ans, on ne sait pas en fait. Et donc je suis là à me dire je vis au jour le jour parce que je ne peux pas faire autrement, je suis coincée en fait, je suis prise au piège et ça, ça me fait peur.

Manon, Ok, je comprends. Quels sont les avantages et les inconvénients de ressentir cette éco-anxiété d'après toi ?

Participant 2 : Les inconvénients c'est que ça peut tourner dans ta tête, ça te rend malheureux, ça te rend stressé donc c'est pour ça que j'essaie de mettre un peu ça de côté. Et ce qui est bien, d'un autre côté, c'est que ça te pousse à agir donc tu te poses des questions, tu essaies de réfléchir sur comment tu peux économiser dans ta vie de tous les jours, comment tu peux faire pour acheter et consommer moins de choses qui pourraient créer des déchets etc. Je pense que c'est quelque chose qui relie aussi parce que c'est un mouvement, enfin c'est peut-être encore un peu niche, je n'en sais rien, mais la plupart des gens de notre génération sont quand même assez conscientisés de ce qu'il se passe. Peut-être que ça dépend des milieux parce que mon compagnon est moins sujet à ça, je veux dire il s'est acheté la PS5 récemment, je me rappelle je lui avais préparé un petit questionnaire en lui demandant "est-ce que tu as vraiment envie d'acheter ce truc ?". Enfin, elle était pas en Europe pour rien pendant quelques années enfin je ne sais plus il y a combien de temps qu'elle est sortie cette PS5 mais tous les métaux rares et tout ce qu'on a eu besoin pour construire ce truc alors qu'on en a presque plus. On a eu la discussion, c'est sa passion les jeux vidéo, je peux pas lui retirer sa passion non plus donc j'essaie de faire des compromis. Sa famille est quand même beaucoup moins anxieuse que moi et quand je dis "mais on n'a plus que 4-5 ans" je vois sa famille qui me dit "mais enfin, arrête". En fait, ils vivent dans un autre monde et du coup j'essaie de leur apprendre des choses et de faire un mix là-dedans. Malgré tout, je pense qu'il y a quand même pas mal de gens qui pensent comme ça et c'est aussi intéressant de trouver des gens avec qui parler et qui trouvent des solutions.

Manon : Et selon toi quelles sont les causes de ton éco-anxiété ?

Participant 2 : Je crois que c'est le fait d'être consciente de tout ça, d'avoir une vision globale, d'avoir été sensibilisée depuis longtemps et je pense que c'est le fait d'aimer aussi. D'aimer la nature, les animaux, les plantes... Oui, c'est ça en fait, j'ai peur de perdre la beauté qui existe dans le monde, j'ai peur de ne pas pouvoir me balader librement en Syrie qui recèle des paysages magnifiques. C'est un

peu ce truc, t'es coincé ici parce que bientôt il y aura des guerres partout et on ne sera plus capable de voyager. Donc c'est vraiment la peur de perdre la beauté du monde.

Manon : Pourquoi cette peur de perdre la beauté du monde serait une cause de ton éco-anxiété d'après toi ?

Participante 2 : Parce que j'ai envie de voir tout ça, j'ai envie d'avoir l'occasion de le voir. Peut-être que je n'aurai pas l'occasion. Parce qu'on ne peut pas tous voyager... Déjà voyager, tu te poses des questions, est-ce que je prends l'avion ? Est-ce que je prends le bateau ? Est-ce que je vais en baignole ? Enfin, le fait de voyager c'est aussi un problème, ça aussi c'est un truc, ça me rend malade. Le tourisme de masse on n'en a pas parlé mais j'ai lu pas mal d'articles là-dessus, des gens, des photographes qui prennent un endroit en photo pendant toute la journée et ils superposent leurs photos, je ne sais pas moi, les gorges du Tarn et tout le monde fait du kayak là-dessus, il y a je ne sais pas combien de bateaux. Ou tous ces gens qui se prennent en photo devant un lac sur un bout de bois qui flotte "wouah trop bien" mais derrière il y a une file de 50 personnes qui veulent la même photo. Moi je trouve ça aberrant. Et limite parler de quels sont les 10 plus beaux endroits en Belgique ou quels sont les 10 plus beaux endroits dans le monde, il y a tout le monde qui va y aller. Et ça, c'est un problème. Le fait que les avions soient de moins en moins chers, c'est aberrant. Mais, il y a vraiment ce truc entre "est-ce que j'ai envie d'y aller ?" Et "est-ce que je m'empêche d'y aller parce que je pense à la planète ?". Et "qu'est-ce que mon trajet va changer alors qu'on est 8 milliards sur la planète ?". Je me pose beaucoup de questions, je sors peut-être un peu de la question. Donc les causes de mon éco-anxiété en sont les causes parce que ça déclenche quelque chose en moi, une émotion, de la tristesse et vraiment le sentiment d'être prise au piège. Et comme j'ai dit ce n'est pas évident de choisir un combat et de s'y tenir. Enfin si mais ça va peut-être nous empêcher de vivre aussi.

Manon : Au quotidien, quels sont les éléments déclencheurs qui te rendent éco-anxieuse ?

Participante 2 : Au quotidien, ça va être quand on fait des courses, la réflexion de "tiens ce truc-là tu vas l'acheter, regarde le nombre de déchets que ça va occasionner" puis on achète quand même et puis quand tu vois ce que ça fait dans la poubelle tu te dis "oh mon dieu", c'est horrible. Les trucs qui sont suremballés moi ça me... Mais comme je te dis, j'essaie de faire un mix entre on achète des choses dans des magasins locaux et respectueux des producteurs et en même temps en respectant notre portefeuille et ce n'est pas toujours évident de combler mes propres besoins en termes d'achat et ceux de mon compagnon, qui a besoin de sa canette de soda tous les soirs par exemple, ça aussi ça m'ennuie. Enfin voilà c'est vraiment dans les achats qu'on voit ça. Je pense que ça a été aussi au début de l'hiver passé quand on nous a dit qu'on aurait peut-être pas assez de gaz pour tout le monde, que les factures allaient s'élever, enfin le truc de fou. Et donc on a été chez Brico et je pense que chez Brico, ils ont vu le truc arriver parce que des machins d'isolation, il y en avait à la pelle à vendre, c'était abusé. Du coup, nous on a acheté une panoplie de matériel pour isoler un peu la maison, les interstices des portes et des trucs comme ça parce qu'on vit dans une maison très vieille et mal isolée donc ce n'est pas toujours simple. On a réduit au maximum la consommation des radiateurs, on mettait des pulls. Je crois qu'on a un peu stressé au début de l'hiver passé, on ne savait pas trop comment ça allait aller et finalement ça a été. Et on n'a pas dépensé tant que ça mais ça me rappelle qu'on avait été voir une conférence au quai 22 sur l'écologie mais je ne sais plus comment ça s'appelle. Et c'était intéressant parce que les conclusions étaient que les personnes qui avaient le moins d'argent étaient celles qui polluaient le moins. Et en fait, c'est ça qui est horrible aussi, c'est de se dire que les petites gens comme toi et moi, enfin je dis petites gens, ce sont les gens normaux, c'est pas ceux qui gagnent 6 000 euros par mois, ils se stressent beaucoup à essayer de faire les trucs par eux-mêmes, à essayer de respecter la planète, respecter le producteur, tout ça sans que ce soit en accord avec leur portefeuille et en se mettant la pression alors que c'est absolument pas nous qui polluons le plus. Donc ça c'est assez énervant, donc autre émotion, il y a de la colère, il y a de la peur, il y a le sentiment d'être coupable mais il y a quand même beaucoup de colère qui se dégage. Et ce qui m'énerve aussi c'est de voir que l'argent public n'est pas du tout orienté dans des choses qui pourraient nous aider. Tu paies 3 millions d'euros pour un tunnel à Namur, je ne sais pas combien de milliers d'euros pour des fichues chaises au parlement wallon qu'on n'a même

jamais nous l'occasion de voir. C'est tous ces trucs qui m'énervent. Donc au quotidien, déjà, la presse et les courses.

Manon : Ok et selon toi, comment ton éco-anxiété a-t-elle été influencée ?

Participante 2 : Par mon père, quand j'étais ado déjà et par le fait de discuter avec des amis avec qui tu fais des projets. En fait, moi je tiens une ASBL avec une amie mais pendant que je fais l'agrégation, je ne suis plus trop active là-dedans mais disons qu'on est toutes les deux sensibles à l'environnement et on se disait qu'une des manières pour agir ce serait de rendre les gens autonomes au niveau de leur santé. Donc, l'idée ce serait de fournir des documents sur les plantes médicinales donc comme je suis pharmacienne et elle, herboriste, on s'est dit qu'on allait créer une bibliothèque là-dessus. Et donc voilà, le fait de discuter avec ces personnes-là, ça permet aussi de voir les choses d'une autre manière. Justement, tu vois, en tant que pharmacienne, j'ai pu constater que les soins de santé sont ultra polluants, à raison, enfin tu vas dans un hôpital, tu ne vas pas utiliser la même seringue pour piquer plusieurs personnes. Il faut que ce soit stérile mais un champ stérile c'est une boîte en plastique avec un opercule et un champ en plastique, plus les petits tampons, plus la pince et tu en as besoin, pour une personne qui a besoin de trois soins de plaie par jour, tu en ouvres trois par jour. Et tous les désinfectants qui sont rejetés dans l'eau... Enfin, les soins de santé c'est quand même très polluant et qu'est-ce qu'on peut faire pour palier à ça ? Je vais pas commencer à fustiger les hôpitaux, ils sont obligés d'agir comme ça mais si au quotidien tu peux prendre soin de ta santé pour rester en bonne santé, t'alimenter correctement etc, ça peut te préserver de ça et tu peux aussi trouver des moyens de te soigner au jour le jour avec des plantes bien dosées. Il y a des choses qui m'énervent aussi dans la médecine naturelle. Les gens qui utilisent les huiles essentielles pour faire leur lessive, pour faire des petites plaquettes effervescentes dans leur toilette, c'est une catastrophe parce que les huiles essentielles sont polluantes, elles sont dangereuses. Je veux dire, c'est pas bon d'avoir des huiles essentielles dans l'eau. En fait, l'huile essentielle, je m'attaque un peu à ça, c'est très énergivore, tu peux noter la référence "la phytopharmacie naturelle" ou un truc comme ça mais je te donnerai la référence, ce bouquin est vraiment chouette, ça montre comme quoi, depuis plusieurs années les gens s'intéressent de plus en plus à la médecine naturelle parce que dans leur tête "naturel" c'est bien, ça ne veut rien dire. Tu achètes une plante qui vient du fin fond de l'Inde, tu vas peut-être détruire la population de plantes qui est sur place, les gens qui la cueillent sont sous-payés et n'ont plus la plante chez eux. Le Tibet est complètement ravagé par tout ce qu'on va chercher là-bas. Les huiles essentielles sont énergivores, tu prends genre 600 grammes de thym, pour peut-être faire 2 millilitres d'huile essentielle, le rendement n'est pas top, tu as besoin de chauffer et de beaucoup d'eau pour produire ça. Et finalement, tu vas en faire quoi ? Les gens est-ce qu'ils achètent ça à bon escient ou à mauvais escient ? Si c'est pour faire parfumer ta lessive, pour moi ce n'est pas vraiment à bon escient. Par contre si c'est pour prendre deux petites gouttes d'huile essentielle pour te soigner d'un rhume, c'est bien mais il faut faire la part des choses entre est-ce que je prends une tisane ou est-ce que je prends de l'huile essentielle ? Est-ce que ça vaut la peine, finalement, d'aller chercher la quintessence d'une plante pour se soigner d'un truc qui va durer une semaine ? Il y a vraiment une réflexion je pense au cas par cas, tu vas soigner avec quel moyen, lequel sera le plus intéressant pour se soigner ? Est-ce que ça vaut la peine d'aller chercher une plante en Inde si tu peux trouver une autre équivalente en Europe, près de chez toi ou alors il n'y a vraiment pas d'autre moyen et là tu prends cette plante. Donc vraiment il y a une réflexion et ça, ça contribue à mon éco-anxiété aussi. Il y a vraiment une réflexion à avoir là-dedans mais c'est tout nouveau en fait et ça me met en colère de voir les gens en mode "wouah les plantes c'est trop cool", t'es là "mais tais-toi en fait".

Manon : Que penses-tu de notre système économique actuel ? Pourquoi ?

Participante 2 : Alors c'est le bazar moi je dirais, c'est n'importe quoi mais je ne suis pas du tout économiste, j'y connais pas grand-chose et les chiffres ça me fait un peu peur donc j'ose pas spécialement me pencher là-dessus mais je trouve que ça doit être hyper intéressant. Maintenant, quand je pense à ce système économique, je pense au capitalisme, c'est le premier mot qui me vient à l'esprit même si je pense qu'il y a d'autres systèmes mais je ne les connais pas. Clairement, on est dans un système où le but c'est de faire du profit et c'est cette volonté de faire du profit qui fait qu'il n'y a rien qui va. Je sais pas, je pense à l'industrie textile parce qu'on a vu ça dans un de nos cours il n'y a pas

longtemps où on se rend compte qu'il y a plein d'intermédiaires entre la personnes qui décident de faire un vêtement. Tu as les publicitaires, les gens qui fabriquent le vêtement et tous les intermédiaires, si derrière il y a le pôle qui décide de faire beaucoup de profit, finalement tous ceux qui sont autour, ils y perdent, que ce soient les ouvriers ou l'environnement, donc c'est vraiment la volonté de faire du profit qui pose problème. Et je me suis toujours demandée mais tous ces gens qui sont hyper riches parce qu'ils ont tiré tout l'argent, ils ont tout pompé pour eux, le jour où il n'y aura plus d'argent et que tous les gens autour seront desséchés, qu'est-ce qui va se passer ? Qu'est-ce qu'ils vont faire avec tout cet argent ? Dans leur piscine ? A un moment donné, je me dis mais il faut s'arrêter les gars, vous allez détruire la planète et quoi ? Vous allez vivre sur une oasis à consommer le reste de votre fric ? A dormir dessus ? Je vois pas l'intérêt. Mais en tout cas c'est comme ça que je vois les choses et du coup je me pose cette question "c'est quoi ce délire ?". Mais quand j'étais au Brabant-Wallon, enfin mon ASBL est au Brabant-Wallon, et au Brabant-Wallon, il me semble qu'il y a cette monnaie, le "talent", je ne sais pas si tu as déjà entendu, c'est une monnaie locale. C'est du côté de Louvain-la-neuve, Court Saint-Etienne, tout ça, maintenant je ne sais pas si dans le coin il y a une monnaie locale qui existe.

Manon : Oui, il y a le Lumsu à Namur et moi je viens de Charleroi et il y a le Carolor. En Belgique, il y a 17 monnaies locales. Surtout en Wallonie.

Participante 2 : Enfin voilà, j'ose espérer qu'un nouveau système économique pourrait nous aider. Une autre manière de distribuer les ressources, les richesses. Enfin, est-ce qu'on a besoin d'être riche finalement ? Il y a moyen de vivre sans avoir des milliards même si, oui c'est cool tu as des milliards. Moi tout ce que je demande en fait, et c'est peut-être inaccessible, c'est d'avoir une maison et un jardin. Je pense que si j'ai ça, je serai tranquille parce que je n'aurai plus peur en fait. J'aurai mon petit lopin de terre, c'est un peu égoïste parce qu'il faut bien se protéger à un moment donné. Je ne demande qu'à avoir mon lopin de terre, ça peut être en maison partagée aussi.

Manon : Quelles sont les répercussions de ce système économique sur ta santé et ton bonheur d'après toi ?

Participante 2 : C'est une bonne question. Pour le moment l'accès aux soins de santé, ce n'est pas une catastrophe, je pense qu'on a beaucoup de chance en Belgique que les soins de santé soient assez bien remboursés pour que je ne sois pas impactée. Maintenant au niveau de ma santé mentale, je pense que ça peut générer de l'anxiété et de la colère en se disant "jusqu'où on va aller ?", "est-ce que je vais encore être capable de payer mes courses pour le même salaire ?". Il y a peu, je discutais avec mon compagnon et je lui disais "je ne sais pas si tu te rends compte qu'au chômage, je gagne 1700 euros par mois et j'en suis à 850 euros de frais fixes tous les mois parce que j'ai des frais de soins de santé qui sont assez importants" et on était en train de se dire "où est-ce qu'on peut fermer les vannes ?" Pour se protéger, on était en train de réfléchir et on a décidé de se serrer la ceinture au niveau de la nourriture, on va essayer de manger moins parce que c'est vrai qu'on mange bien, on ne mange pas comme des fous non plus, on essaie de ne pas manger de la viande tous les jours, de faire quand même attention à ce qu'on achète mais on s'était dit qu'on allait quand même diminuer un peu nos rations, donc on en est là quoi. Parce que j'essaie aussi de me dire de ne pas trop culpabiliser en décidant de m'acheter quelque chose qui me fait plaisir tous les mois parce que j'avais déjà discuté avec des coachs qui disaient "moi je me réserve une certaine somme par mois pour me faire plaisir" parce qu'il faut continuer à se faire plaisir c'est important pour la santé mentale mais on en est là aussi à se dire "je vais essayer de ne pas me faire plaisir pour avoir encore assez de sous sur mon compte en banque à la fin du mois", c'est difficile. Je pense qu'il faut essayer de trouver un équilibre entre penser à soi et faire attention. Mais donc voilà ce que ça peut entraîner ce système économique, ça me rend vraiment nerveuse, ça me met en colère, c'est clair.

Manon : Je comprends aussi, et quelles sont les répercussions de ce système économique sur ton éco-anxiété ?

Participante 2 : Difficile à dire parce que je n'arrive pas à vraiment voir le lien entre les deux, ce n'est pas hyper évident je trouve. Disons que le lien est peut-être un peu plus éloigné, le système économique

va entrainer des choses qui se passent mais loin de chez moi, que ce soit la pollution à certains endroits du globe pour fabriquer des vêtements ou pour fabriquer des nouvelles technologies, l'exploitation des gens. C'est ça, ça me met en colère si j'y pense mais si t'y penses pas, ça ne se passe pas près de chez toi donc tu ne le vois pas. Maintenant, comme j'ai dit tout à l'heure, tu peux vraiment l'observer à Namur, cette espèce d'expulsion des pauvres hors de la ville et ça fait longtemps que je n'ai pas été à Bruxelles mais je n'ose même pas imaginer comment ça se passe là-bas. Je n'ai jamais été à Charleroi, donc je ne sais pas comment ça se passe là-bas mais ça ne doit pas être joli non plus et dans le Brabant-Wallon c'est très difficile à dire parce qu'il y a beaucoup d'écolos bobos, j'ai grandi là-dedans aussi même si je les tolère un peu moins actuellement parce que je trouve qu'ils ont beaucoup de bonnes intentions mais il y a beaucoup d'ignorance aussi comme dans l'histoire avec les huiles essentielles notamment. Donc c'est quand même difficile à dire mais j'ai pu observer quand même pas mal de pauvreté, ça m'a même étonnée. Donc pour moi il y a aussi un problème à ce niveau-là mais qu'est-ce qu'on peut faire ? Je ne suis pas économiste, je ne suis pas politicienne, enfin voilà.

Manon : Que penses-tu de l'affirmation suivante : "le système économique actuel cause de l'éco-anxiété" ? Pourquoi ?

Participante 2 : Comme je l'ai dit, c'est éloigné je pense, le système économique et l'éco-anxiété il y a quand même ... Il y a un lien, c'est sûr mais il est plus éloigné de moi donc c'est un peu difficile d'y répondre, ça ne me vient pas à l'esprit comme ça. Disons que je sais que l'un entraine l'autre, ça je le sais, mais c'est difficile à définir là maintenant, je ne sais pas trop quoi dire d'autre.

Manon : Quelles sont les solutions face à ton éco-anxiété selon toi et pourquoi ?

Participante 2 : Déjà, peut-être faire un peu l'autruche, c'est pas une solution hyper positive mais voilà. Et du coup je pense que, dans chaque action de la vie quotidienne, on essaie de peser le pour et le contre sans trop se prendre la tête quand même parce qu'il faut bien agir à un moment donné. Parfois je t'avoue, je me lâche un peu la pression quand même mais en tout cas dans tout ce que je consomme et achète, j'essaie de faire attention à la provenance. Je ne vais pas acheter dans n'importe quel magasin. Peut-être essayer de ne pas trop commander, de renvoyer une commande, rien que ça, on ne se rend pas compte mais ça a de l'impact. C'est vrai que sur la question du système économique, le fait de permettre de plus en plus les commandes par internet et les envois par internet, ça pose un gros souci. Donc voilà, dans les courses, les consommations de tous les jours peut-être même dans les consommations énergétiques, on baisse le chauffage à partir d'une certaine heure le soir, pendant tout l'hiver, on a coupé le wifi, on a coupé le chauffage, on était vraiment à faire gaffe et je pense qu'on le fait encore maintenant. Donc je pense que c'est positif dans le sens où, il y a des contraintes, tu ne peux pas faire autrement et j'ose espérer que ça peut contribuer malgré tout à la planète. On l'a vu à la première vague du Covid, moi je travaillais à cette époque-là, j'étais obligée d'aller travailler, j'étais pharmacienne donc voilà mais on a noté une baisse assez importante des émissions de CO2 etc. Il y a eu un effet rebond après, personnellement je m'y attendais, ça m'a fait rire de voir ces gens "je vais lire un bouquin, je suis en mode confinement sur mon balcon" et toi t'es là "trop bien", c'est cool, c'est rigolo, non ce n'est pas rigolo, il faut arrêter. Ça m'a un peu saoulé aussi tous ces trucs-là. Il y a des solutions que j'aimerais mettre en place mais qui ne sont pas évidentes à mettre en place pour le moment. Je rêverais par exemple de fabriquer mes propres vêtements et c'est pas juste pour une raison d'éco-anxiété mais aussi parce que c'est une question de morphologie en fait. L'industrie du textile ne permet pas d'avoir des fringues adaptées à toutes les morphologies. C'est pas du tout inclusif, ça aussi ça m'énerve. Tu passes d'une taille S, tu as telle forme et puis tu passes d'une taille XL et c'est la même forme mais juste agrandi et toi t'es là "mais moi je n'ai pas une jambe de 2 mètres de long". Faire les choses soi-même, je trouve que ça peut être valorisant à fond, comme je disais tout à l'heure c'est vraiment une question de gestion entre le temps et l'énergie que tu veux mettre là-dedans et les moyens. Donc je n'ai pas encore commencé à faire ça mais ce serait mon rêve en fait. Donc faire des choses soi-même, faire attention à ma consommation, trouver un équilibre entre le temps et l'argent et j'aimerais bien trouver un jardin à partager et je n'ai pas encore trouvé sur Namur, c'est un peu frustrant.

Manon : Alors dernière question : Comment penses-tu que notre monde futur sera ?

Participante 2 : Alors comme je te l'ai dit moi j'ai grandi dans le fait que... Enfin mon père organisait des manifestations contre le nucléaire dans les années 80, il vit dans la Creuse, dans une yourte, il a tout compris. Donc on vivait dans l'idée que le nucléaire ce n'était pas super bien et que ce n'était pas la solution même si je peux croire que dans les années 50, on a vu ça comme LA solution au pétrole et au charbon. Je pense que ça a quand même bien aidé parce que, il n'y a rien à dire, les façades des monuments ne sont plus noires. Mais je pense que maintenant on a assez de clés en mains pour essayer de sortir de ça et il faudrait vraiment sortir du nucléaire pour moi, essayer de trouver une technologie la moins polluante possible mais il n'y a rien à faire, l'activité humaine, elle va générer des déchets, je pense qu'il ne faut pas se leurrer non plus. La fabrication d'un panneau solaire c'est pas forcément mieux non plus, ce n'est pas très durable, les éoliennes c'est pas top non plus. Je crois que c'est pour ça que mon père est parti vivre en yourte parce que il s'est dit "le mieux c'est de ...". Il y a eu tout un mouvement à une époque, c'était le mouvement de décroissance en fait et je ne sais pas si c'est encore très présent. Finalement, c'est juste ça, c'est revoir notre manière de consommer, est-ce qu'on a besoin d'une télé par chambre, est-ce qu'on a besoin de telle ou telle ressource enfin de consommer autant... Donc on vivait dans l'idée que dans un certain futur on aurait plus d'électricité, qu'il faudrait faire sans. Donc un monde où il n'y aurait plus de pétrole, peut-être moins d'accès aux ressources. Je pense que dans le monde futur ce sera difficile de trouver de la nourriture tout simplement, on vit dans une manière de vivre qui nous rend dépendant que ce soit l'accès à la nourriture, l'accès à l'énergie, le déplacement rien que ça, c'est pas pour rien que moi je me suis dit "si jamais on n'a plus d'essence je vais m'acheter un cheval", j'ai peur des chevaux mais je vais m'acheter un cheval parce que, comment on va se déplacer ? On ne sera plus capable de faire le tour du monde ou alors on sera comme des vieux aventuriers avec des sacs à dos pour faire le tour du monde. Ça serait cool mais ce n'est pas possible actuellement. Je rêvais de faire le tour de la Méditerranée à vélo et puis tu as eu le printemps arabe et tant pis, on ne va pas le faire, c'est un peu dangereux. Je n'envisage pas forcément un avenir radieux et je serais ravie de rencontrer des gens qui envisagent un avenir radieux parce que il me semble que tu avais un gars qui disait qu'il était encore temps mais je ne sais plus comment il s'appelle... Mais il avait lancé une page Facebook qui disait qu'il est encore temps. C'est vrai que après tu as eu tous les mouvements de transition qui sont apparus depuis au moins une quinzaine d'années je pense, en tout cas dans ma région, ça mettait un peu d'espoir mais c'est lent et je n'ai pas l'impression que ça apparait partout en Wallonie. Dans le Brabant-Wallon ça éclot, tu as "Wavre en transition", tu as "bric à brac", tu as "Court-Saint-Etienne en transition", ici tu as "Malonne en transition" mais je n'ai jamais vraiment été voir. Je trouve que ça met du baume au coeur mais en même temps est-ce que ça marche, est-ce que c'est efficace, est-ce qu'on n'est pas en train de se créer un monde de bisounours un peu isolé avec sa monnaie locale et aller acheter son pain chez le producteur. Tu vois j'ai un peu peur de ça aussi, est-ce que derrière ça suit en fait ? C'est cool de vivre dans cette petite bulle mais voilà je me pose des questions par rapport à ça... Enfin voilà, moi je suis plutôt négative.

Annexe G

Retranscription 3

Manon : Peux-tu te présenter ? (Prénom, âge, profession, hobbies, ...)

Participante 3 : Je m'appelle *participante 3*, j'ai 21 ans, je suis étudiante en conseillère en développement durable à l'HEPN à Namur. Je travaille comme étudiante dans une salle d'escalade toutes les semaines. Comme hobbies, j'adore le sport, le chant, les arts de la scène, j'adore mes amis et ma famille haha, ce n'est pas un hobby mais j'adore faire des choses avec mes amis et ma famille. J'ai une petite passion chelou pour l'activisme et faire des choses liées à l'écologie et en gros je crois que c'est tout.

Manon : Que sais-tu et que penses-tu de la situation environnementale et sociale actuelle ?

Participante 3 : C'est vaste. Wouaw! J'ai l'avantage de faire mes études dans ce domaine-là et donc à priori, j'ai accumulé beaucoup d'informations en 3 ans mais je pense qu'on n'est jamais assez formé et informé du monde qui nous entoure donc je trouve ça très intéressant de rester tout le temps en alerte et de s'informer via notre entourage mais aussi via d'autres canaux. Qu'est-ce que je pense de la situation environnementale et sociale ? Je pense qu'on est dans une situation d'urgence mais pas encore de non-retour. Je pense qu'on a plein de matières, de solutions et de personnes qui ont vraiment la volonté d'arranger la situation et donc je pense vraiment qu'on a un bagage important pour le faire mais que le problème est que ce bagage n'est utilisé que par très peu de personnes et du coup ces très peu de personnes n'ont pas encore assez de voix et de pouvoir pour pouvoir vraiment mettre en place tous ces outils, toutes ces solutions. Mais j'espère que si on était plus à s'écouter l'un, l'autre à être solidaire entre nous et à réfléchir intelligemment sur le long terme on utiliserait tous ces outils et ces solutions qui sont déjà mis en place et qui sont déjà pensés. C'est un peu un leurre de dire qu'on n'a pas les solutions, c'est juste qu'on ne les met pas en place. Donc ça revient aussi au "qu'est-ce que je pense de la situation actuelle ?" Je sais bien qu'elle est un peu bullshit la situation, actuelle haha. C'est un peu la merde quoi. Disons qu'on a la chance, nous êtres humains que, quand la situation est vraiment merdique, de se mettre en mode déni, soit d'écouter l'information un petit temps et puis, pour notre santé personnelle, de penser à autre chose ou de revenir sur un autre sujet. Heureusement qu'on a ça parce que c'est un peu une carapace de survie mais en même temps ça ne fait pas avancer les choses parce que certains restent cloisonnés, soit dans le déni, soit dans une carapace. J'imagine qu'on en parlera plus tard. Et qu'est-ce que je sais ? C'est une grande question hahaha. En soi, je peux parler de mon TFE. Alors, une des causes de "pourquoi c'est la merde ?", c'est par exemple, c'est un exemple très concret, notre dépendance aux énergies fossiles. Les énergies fossiles, ça comprend le pétrole, le gaz, le charbon et malheureusement, on en est très dépendant. Et de nouveau, on a des solutions, des alternatives mais qui sont soit mal pensées dans leur globalité soit on n'y prête pas trop attention. Par exemple, il faut penser aux énergies renouvelables de manière plus large, dans le sens que ce n'est pas réaliste de dire qu'on va construire des éoliennes partout et des panneaux solaires partout car il faut l'espace et pour construire ces matériaux, il faut des minéraux rares et tout ça n'est donc pas l'idéal. Mon TFE, en gros, parle surtout de la sobriété, qui est du notre premier axe, c'est-à-dire d'abord réduire notre consommation pour être déjà moins dépendant. Et puis, l'efficacité : gérer de manière plus efficace et plus intelligente notre consommation. Et enfin, après, consommer avec les énergies renouvelables. Ce n'est pas moi qui ai inventé ces trois pistes-là mais je trouve que c'est ce qui est le plus pertinent en terme d'énergie. Pourquoi les énergies fossiles c'est la merde ? Parce que ça pollue, ça émet beaucoup de gaz à effet de serre, ça demande beaucoup d'investissements économiques qui enrichissent les plus riches mais appauvrissent les plus pauvres. C'est un leurre de se dire que ça enrichit les citoyens ou les gouvernements qui sont sur place, pas du tout, ça enrichit juste les multinationales.

Manon : Que ressens-tu lorsque tu penses à ce sujet et pourquoi ?

Participant 3 : J'ai pensé au fait que tu allais me poser cette question. Je pense que j'ai des phases. Avant de faire mes études, j'étais plus ou moins attentive à ce sujet et plus ou moins au courant mais pas profondément. Mes études m'ont beaucoup ouvert les yeux sur ce qu'il se passe actuellement. Et l'avantage c'est que comme c'est économique, social et environnemental, on voit un peu chaque aspect. J'ai donc développé des phases très anxieuses. Pas de dépression mais des phases où tu te dis "putain, il y a trop d'informations, qu'est-ce que je fais de toutes ces informations. Je me sens blindée, impuissante ?". Et donc, c'est vraiment réceptionner ces informations et ne pas savoir quoi faire avec en sachant que c'est vraiment la merde et qu'il faut agir directement. Ma manière de gérer ça a été que, maintenant, j'ai beaucoup d'intérêt dans le sujet évidemment, mais je fais attention à ma manière de m'informer, c'est-à-dire que je fais des tris. Si je ne veux pas aller sur les médias qui parlent de ces sujets-là, je n'y vais pas, je me suis plus abonnée, sur Instagram, à des comptes avec des bonnes nouvelles ou à des médias avec des messages positifs, ça fait du bien. J'arrive à avoir une sorte d'équilibre, de balance entre "j'ai des infos positives et des infos négatives". Et, "qu'est-ce que je ressens ?" Je ressens souvent de la colère ou de l'envie d'agir. Mon moyen d'agir a été de me mettre dans l'activisme pour me sentir beaucoup moins impuissante et voir que je pouvais faire quelque chose.

Manon : Que peux-tu me dire sur le terme "éco-anxiété" ?

Participant 3 : C'est marrant parce que ma maman m'a posé la question donc je lui ai donné une petite définition. Pour moi, l'éco-anxiété c'est juste être anxieuse, angoissée, avoir peur face à un événement, face à une actualité, face à une situation qui est liée à l'écologie. Et puis après soit c'est parce que c'est un trop d'informations soit c'est parce que c'est une information qui a fait un déclic ou qui t'a touchée. Par exemple, les inondations ont touché ta maison et peut-être que ça t'a développé de l'éco-anxiété parce que ça t'a touché. Mais je crois l'éco-anxiété est hyper diversifiée et qu'elle touche les personnes de manière différente. Je dirais ça, simplement.

Manon : Tu as raison et je vais te donner une définition que j'ai reprise de la littérature pour mon mémoire comme ça je la dis à voix haute et on est sûr de parler de la même chose mais globalement c'est ce que tu as dit avec tes mots. Donc l'éco-anxiété c'est "la détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux". Maintenant que le terme est clair, qu'est-ce que cela t'évoque ?

Participant 3 : Quand tu l'as lu là, le tilt ça a été "détresse mentale et émotionnelle", je trouve ça super fort. Le reste de la phrase, je m'y attendais mais "détresse mentale et émotionnelle", je pense que ce sont les mots justes parce que l'anxiété peut provoquer ça mais je trouve que c'est très fort. Et ce que ça m'évoque c'est que j'espère qu'il n'y a pas trop de gens dans ce monde qui développent de l'éco-anxiété parce que quand on est en détresse, ça veut dire qu'on a besoin d'aide et si on n'a pas l'aide directement, c'est horrible de se trouver dans cette situation-là. Moi, j'ai la chance de pouvoir en parler avec des gens qui sont dans le même milieu que moi mais tout seul face à ça, ça ne doit pas être marrant. Donc, c'est ça que ça m'évoque. En fait, je fais la maligne, je dis que je sors de ça mais peut-être qu'en fait, pas du tout. En tout cas, je suis triste pour ces individus qui ressentent cette détresse mentale et émotionnelle.

Manon : Penses-tu être éco-anxieuse ?

Participant 3 : Après la définition, non je ne pense pas, parce que je ne ressens pas de détresse mentale et émotionnelle...

Manon : Et tu ne l'as jamais ressentie ?

Participant 3 : Si, c'est ce que je disais avant, des phases. Des phases où tu as trop d'informations et où tu ressens une sorte de, c'est pas de la détresse moi, c'est plus une petite dépression perso mais en fait, si, de la détresse parce que tu ne sais pas quoi faire avec donc oui c'est bien le bon mot, détresse. Mais, je ne sais pas si je pourrais me qualifier d'éco-anxieuse dans le sens que maintenant j'arrive à prendre du recul mais peut-être que oui, avant, j'ai eu des phases d'éco-anxiété. Et je pense que j'en

aurai encore parce que le monde ne va pas aller mieux en un claquement de doigts mais je n'ai pas envie de me mettre l'étiquette "je suis éco-anxieuse".

Manon : D'accord et pourquoi tu ressens ça ?

Participante 3 : Pour le trop plein d'informations de tout ce qui se passe dans le monde. C'est lié aux problématiques mondiales, au réchauffement climatique.

Manon : Quelles sont les expériences, les événements ou les informations spécifiques qui ont contribué à ton éco-anxiété ?

Participante 3 : Un événement auquel je pense là tout de suite, très récemment, c'était le dernier rapport de synthèse du GIEC que je n'ai pas lu évidemment parce qu'il fait je ne sais pas combien de pages mais j'ai pu lire des résumés, comme tout le monde, via des comptes Insta d'activistes, tout ça. Et pour une fois, je n'ai pas pris des pincettes, j'ai lu ça au mauvais moment, au mauvais endroit en étant moi-même stressée donc vraiment le pire. Donc, je lis ça et mon père était là et, je ne sais plus comment on arrive à ce sujet-là, mais il me parle d'un sujet et je commence à m'énerver sur lui en lui disant "mais tu ne comprends pas qu'il y a urgence, qu'il faut agir" et je n'ai pas compris que ça s'est développé à cause de ce que je venais de lire et que j'étais beaucoup plus agressive avec mon père qui m'a un peu remise dans le droit chemin. En fait, c'était intéressant parce que je me suis mise en colère mais j'avais de vrais arguments parce que je venais de lire l'information importante et en même temps je me rendais compte que c'était important de prendre du recul face aux informations parce qu'autrement, ça ne sert à rien, la personne en face ne va de toute façon pas réceptionner l'information et tu vas plus la faire fuir que lui donner envie d'agir. C'est un événement très récent qui a contribué à une angoisse parce que je ne savais pas quoi faire avec ça. Un autre exemple, c'est un film que j'ai vu avec Lima : Seaspiracy. Cela parle d'une conspiration par rapport au milieu marin par les réalisateurs qui avaient fait aussi Cowspiracy par rapport à la viande. On a vu ce film toutes les deux, séparément, et en fait, on a pris toutes les deux la même résolution qui était de ne plus manger d'éléments vivants provenant de la mer, d'animaux marins. La conclusion est qu'on a trouvé un moyen d'agir qui nous a convenu mais au tout départ, ça m'a clairement provoqué de l'éco-anxiété parce que ce film parle et montre toutes les problématiques liées au monde marin, les problématiques environnementales avec la sur-pêche et qu'on tue ce pour quoi on pêche mais aussi tous les animaux marins autour. Ensuite, on a vu aussi le côté social de toutes les populations qui dépendaient de grosses firmes, qui se faisaient maltraitées, harcelées, torturées. Et économiquement, on dit toujours que ça va très bien mais en fait ça dépend de qui on parle. Et donc ça a développé une grosse angoisse, je voulais que tout le monde regarde ce film, j'essayais de ... Mais, en fait, ça ne convient pas à tout le monde, ce genre de film. Malheureusement, il y a des gens qui voient des films comme ça et qui ne sont pas touchés, ou qui ne savent pas quoi faire et leur moyen d'action c'est juste se dire "ok, je l'ai vu mais je ne fais rien avec". Ça m'a développé une angoisse mais, après, mon moyen d'agir a été de ne plus manger d'animaux marins, ce qui n'est pas non plus très bien parce que je suis allée un peu dans l'extrême en mode vraiment "je ne mange rien". Or, avec ma maman, chaque année, on va en Bretagne et là, il y a des pêcheurs locaux qui pêchent leurs poissons dans leurs petites criques et je pense fondamentalement que, par rapport à ce que j'ai vu dans ce film, ce n'est pas la même chose dans le sens que là, on parle des gros chalutiers et donc je me dis que je devrais peut-être un peu redéfinir pourquoi ça m'a angoissé et pourquoi je ne mange pas de poisson et peut-être accepter de manger ce poisson-là. Mais pour l'instant, comme je n'ai pas le temps de le faire, je préfère dire non à tout puis on verra. Un autre truc aussi, c'est de nouveau un film : Sergio sur Netflix. Ce n'est pas un documentaire, c'est un film que j'ai vu, il y a longtemps, quand on habitait encore à Louvain-la-neuve. Donc je ne saurais plus te le résumer mais je sais qu'après avoir vu ce film, j'ai pleuré, beaucoup et développé de l'anxiété. Mais, en fait, c'est bien, ça me développe de l'éco-anxiété et après j'arrive quand même à en faire quelque chose dans le sens que, après, j'ai pris note des éléments de ce film, de tout ce que je ressentais et après, j'ai agi. En fait, ça m'a aidé à me dire "ok, il faut être dans l'action". A ce moment-là, j'étais déjà dans mon groupe d'activisme. Tous les petits boosts comme ça d'éco-anxiété, en fait, moi, m'aident à me dire "ok, je sais pourquoi je fais ça" et j'ai à nouveau envie de me réimpliquer dans des groupes Telegram qui sont hyper énergivores et pour lesquels il faut une

piqure de rappel pour vouloir vraiment participer parce que c'est quand même lourd d'être dans un groupe d'activisme.

Manon : Qu'est-ce qui te préoccupe dans le contexte du réchauffement climatique, quelles sont tes plus grandes craintes ?

Participant 3 : Ce à quoi je pense tout de suite, une de mes plus grosses craintes, la première, ce sont les réfugiés climatiques. Dans le sens que là, on est à 8 milliards de personnes sur Terre, et ça ne fait qu'augmenter. En fait, la population augmente et, en même temps, le nombre de pays touchés par le réchauffement climatique augmente aussi. Donc, toutes ces personnes touchées, même si nous sommes aussi touchés, mais je veux dire touchés beaucoup plus que nous au point de ne pas pouvoir vivre dans l'habitat dans lequel ils sont, se déplacent. Moi, évidemment, j'ai envie d'accueillir tout le monde mais c'est sûr qu'on va avoir un problème, on ne sait pas, d'un point de vue espace, d'un point de vue nourriture, accueillir tout le monde. Donc, ça, ça m'angoisse avec tous les décès indirects qui en découleront. Il y a les décès directs, par exemple avec un tsunami, les gens meurent d'office, noyés, c'est horrible comment je dis ça mais voilà. Mais indirectement, toutes ces personnes qui n'auront pas le choix de décéder ou d'être en souffrance parce qu'on ne peut pas les accueillir, on ne peut pas les nourrir, on ne peut pas les loger, ça, j'avoue, ça me tue un peu. Une deuxième chose c'est, évidemment d'un point de vue égoïste, tout ce qui peut nous toucher nous en Belgique. Je pense qu'on est très privilégié de ne pas connaître grand-chose mais on l'a vu avec les inondations, les sécheresses, je pense qu'on aura une bonne sécheresse cet été. Tout ça c'est assez préoccupant pour notre propre santé à nous. Et, une troisième chose, il y a tellement de choses qui me préoccupent, une de mes plus grandes craintes, c'est l'eau, parce que l'eau potable... Une des causes du réchauffement climatique, c'est la fonte des glaciers et donc on se dit "fonte des glaciers, trop bien, on aura plein d'eau", mais pas du tout en fait, c'est le contraire et surtout il y a tellement de gens pour l'instant qui n'ont pas accès à l'eau potable alors que nous y avons un accès infini. Je me dis que le nombre de personnes qui n'a pas accès à l'eau potable va augmenter, ça m'angoisse parce que sans eau on ne peut pas vivre je pense plus de 3 jours. Ça ça m'angoisse énormément parce que c'est une atteinte vraiment physique, ne plus pouvoir boire et se nourrir, c'est mourir dans d'atroces souffrances. Donc, ça me préoccupe et ça m'angoisse de voir que tant de personnes gaspillent, que ces personnes-là ne comprennent pas la valeur de l'eau. Surtout de l'eau par rapport à la nourriture parce que l'eau du robinet est quasi gratuite. Il n'y a pas une vraie valeur financière derrière et je pense que ça n'aide pas beaucoup les gens à comprendre que c'est important et ça me préoccupe fort. Un autre sujet qui m'a beaucoup préoccupée -maintenant j'essaie de ne pas trop y penser ou de me dire "je verrai plus tard"- ce sont les enfants. Est-ce que c'est possible d'accueillir les enfants qui sont actuellement là mais aussi d'accueillir nos propres enfants dans un monde qui est complètement en train de se foutre en l'air ? En soi, la Terre, elle va très bien, mais nous les humains, c'est clair qu'on a une fin, comme toutes espèces animales. C'est préoccupant de se dire "est-ce que je crée un être humain qui va vivre potentiellement avec beaucoup d'éco-anxiété et qui va devoir vivre avec toutes les conséquences du réchauffement climatique ?" Parce que nous, on a le même âge et on est la génération qui le vit déjà maintenant mais les prochaines... il n'y a même plus de déni à avoir. En même temps ça me préoccupe et en même temps je trouve ça tellement beau. Créer un être humain et lui donner plein de belles valeurs, c'est magnifique. Quand j'anime des enfants dans des écoles primaires et que je vois qu'ils sont hyper intéressés par le sujet, qu'ils en connaissent déjà plein de choses, qu'ils connaissent déjà plein de solutions, je trouve ça trop mignon. Mais c'est dur, c'est un peu contradictoire, je ne sais pas trop comment gérer ça. J'ai des potes activistes qui ont dans les 30 ans et ça devient une pression sociale d'avoir des gosses à 30 ans. Ils sont plein de questionnements, de "ok, est-ce qu'il y a un intérêt de ... ?" Donc, ça me préoccupe personnellement. Une de mes plus grandes craintes aussi, comme je le disais au tout début, c'est qu'on a beaucoup de solutions et d'outils différents mais on a tous des manières différentes d'aborder les solutions. Par exemple, je ne m'y connais pas trop, mais les grandes solutions technophiles de voir un monde un peu de science-fiction avec des voitures qui volent où tout est dans une sorte de grande ville géante avec plein de verre partout. Je ne sais pas, c'est peut-être parce que je travaille dans le monde de l'énergie que je me dis "mais comment toute cette énergie va être produite ?" Je crains qu'on s'oriente vers une catégorie de solution qui, en fait, ne va nous poser que des problèmes après. Comme on est dans un système fort dirigé vers l'argent et la technologie, je crains que ce soit la direction qu'on prenne plutôt que d'être plus sobre, de s'auto-

suffire soi-même avec son petit potager ? C'est peut-être utopiste mais je préférerais ça. Donc c'est une crainte d'aller vers ce genre de monde plus tard.

Manon : Quelles étaient les circonstances lorsque tu as commencé à être éco-anxieuse ?

Participante 3 : Je ne me souviens pas, j'avoue, mais je pense que toutes mes phases d'éco-anxiété se développent parce que moi-même je suis stressée sur le moment même dans un environnement. Généralement, c'est parce que je suis déjà stressée par ma vie et quand je lis cette information, cela augmente mon stress qui devient une détresse avec laquelle je ne sais pas quoi faire. Par exemple, quand je suis fatiguée ou quand j'ai mené une action et que je vois que l'action n'a pas une grande répercussion. Un exemple concret, une action où on demande qu'une loi ne soit pas acceptée et que, deux jours après, on apprend que le parlement européen a voté cette loi. J'avoue que là, c'est clairement propice à être éco-anxieuse parce que tu te dis "ok, on a mis tout un investissement, du temps là-dedans pour que finalement ce ne soit pas fait".

Manon : Quelles pensées éco-anxieuses as-tu et à quels moments de ton quotidien ?

Participante 3 : Ça arrive à des moments différents à chaque fois, c'est en fonction des moments où je prends mon téléphone et où je vois l'information qui va me provoquer de l'éco-anxiété et ça peut arriver à n'importe quelle heure de la journée, j'ai pas un créneau. Quand je prends mon téléphone, quand je regarde le JT à la télévision... Mais ça, ce n'est pas de l'éco-anxiété, c'est de l'énervement, ça me saoule de voir le JT, ça m'énerve parce que tu as toujours au moins 15 minutes de foot et je me dis "mais les gars, le foot c'est un sport comme tous les autres sports", on doit en parler mais si on parle du foot, on parle des autres sports et on peut en parler à un autre moment. Il y a des sujets tellement importants et urgents que souvent je suis énervée du manque de sujets environnementaux et sociaux repris dans notre actualité. Ou alors, quand on a fait une méga action, qu'on va voir tous les JT et qu'en fait ça dure genre 1 minute. Alors, on est heureux parce qu'on a eu une minute mais en fait, c'est rien une minute. Des fois, tu as des reportages qui durent 20 minutes sur, par exemple, une maman qui a fait un truc bizarre. Enfin voilà, c'est de l'énervement que je ressens alors. Bref, donc il y a le JT, il y a le GSM, oui, ma manière de m'informer c'est quand même beaucoup via les écrans, sur les réseaux ou sur internet. Alors, depuis récemment, je suis abonnée au magazine "Imagine" que j'ai pris au départ pour m'informer sur mon TFE. Ce qui est bien avec ce magazine, c'est que c'est un condensé un peu négatif-positif. Tu as des informations concrètes sur l'actualité et en même temps tu as aussi plein de solutions et plein de belles alternatives. Mais en fait les moments c'est souvent quand je prends mon téléphone. Et quelles pensées éco-anxieuses ? Il y a la pensée "on est tous foutus" qui est vraiment malsaine. Quand je vois un acte de quelqu'un, je me dis mais "comment on peut encore faire ça ?". Je pense au tri des déchets, ça me saoule parce que c'est un truc dont je suis consciente depuis que je suis petite, c'est peut-être mon éducation mais je trouve ça tellement simple et je pense que ça a quand même un gros impact. On le voit dans les pays scandinaves où ils font très attention au tri, ça a vraiment un impact et ce sont des gestes simples. Et il y a la tristesse, la déception envers moi-même quand j'ai l'impression que je ne fais pas assez de choses, ça c'est fort dans l'éco-anxiété : se dire "je ne suis pas du tout assez engagée, je pourrais faire dix fois plus" ou, par exemple, quand je prends ma voiture, ça me rend très éco-anxieuse parce que je culpabilise beaucoup. Et puis en tant qu'humain, avec tous tes biais, tu te dis "je vais essayer de compenser ça en prenant le vélo les 3 prochains jours" mais, en fait, c'est n'importe quoi. C'est très angoissant pour moi, quand je sens que je ne fais pas assez de choses ou que je culpabilise par rapport à un acte que je fais. La culpabilité, je ne pense pas que ce soit un très bon sentiment. Souvent, notre société culpabilise les consommateurs, les individus pour qu'ils se sentent obligés de faire des choses. Je ne pense pas que ce soit un bon moyen de faire bouger. Il faut à tout prix éviter de se sentir coupable mais c'est difficile car quand je prends la voiture, j'ai toujours un moment où je me sens coupable.

Manon : Quels sont les avantages et les inconvénients de ressentir cette éco-anxiété d'après toi ?

Participante 3 : Ha ça c'est facile ! Les avantages c'est que l'éco-anxiété, comme toute angoisse normalement, si elle n'est pas sur une longue durée, t'aide après à agir. Je pense que c'est uniquement

si tu es en dépression sur le long terme que là, effectivement, tu restes dans ton cercle vicieux. Pour moi, l'avantage, c'est que c'est un peu une alerte qui te dit "ok, ce sujet me touche et m'évoque quelque chose et donc le pas d'après c'est d'agir". Et ça, je trouve que c'est intéressant. Ça évite le déni. Je suis touchée par quelque chose, donc j'agis. Mais peut-être que l'éco-anxiété peut aussi mener vers le déni, je ne sais pas. Et l'inconvénient, c'est que c'est dommage de devoir passer par l'angoisse pour agir. Ce n'est pas agréable de ressentir de la tristesse, de la culpabilité, de la dépression, de la déception. Je dirais que c'est dommage de devoir passer par là mais peut-être que certains arrivent à agir sans avoir ces phases d'éco-anxiété... Je ne sais pas si c'est possible, donc ça, c'est un inconvénient, se sentir mal.

Manon : Selon toi, quelles sont les causes de cette éco-anxiété ?

Participante 3 : Pour moi, les causes de l'éco-anxiété sont dans la définition. Ce sont tous les problèmes environnementaux, mondiaux auxquels on doit faire face ou auxquels d'autres personnes que l'on observe doivent faire face. Cela implique toutes les conséquences du réchauffement climatique et toutes les conséquences des problèmes écologiques. Alors, soit c'est parce que les personnes n'avaient pas l'information avant ou elles qu'elles n'ont pas été assez informées et alors c'est un choc en mode "wouah je ne savais pas que ça existait et ça me touche et donc je développe une angoisse", soit elles ne se sentent pas assez outillées pour passer à l'action, souvent quand je parle de mon sujet, les gens se sentent obligés de dire "ha mais moi je fais ça, je fais ça, je fais ça" parce qu'en fait la question qui revient tout le temps c'est "qu'est-ce que je peux faire ?". Par exemple, après un documentaire super large sur le réchauffement climatique ou un reportage, souvent c'est "ok et maintenant je fais quoi ?" Et les gens se sentent démunis et je pense que ça entraîne une éco-anxiété, une angoisse de se sentir démunis. Pourtant je pense qu'il y a plein d'outils, on donne souvent sur internet 5 solutions pour éviter le gaspillage alimentaire. Pour chaque sujet, il y a beaucoup d'articles, d'interviews, de vidéos, de podcasts, de choses sur comment agir et toutes les alternatives possibles. Et pourtant, c'est toujours le même truc qui vient quand il y a des débats, c'est oui mais on ne sait pas quoi faire" et c'est fou quoi. Et je pense que ces gens-là se sentent vraiment démunis et donc ça développe de l'angoisse. Mais je ne sais pas quelle est la cause de ça, de se sentir aussi fort démunis alors qu'en soit on a tous les outils devant nous. Peut-être que c'est parce que ces gens ne savent pas comment utiliser les outils. Un exemple concret : je suis allée faire une animation dans une école secondaire d'adolescents de 16 à 18 ans qui avaient des problèmes comportementaux, des problèmes d'attention et des problèmes de compréhension. Et en fait c'est fou parce que ces ados n'arrivent tout simplement pas à avoir accès à l'information car ils ne savent toujours pas écrire et lire à 18 ans. Mais eux, je ne suis même pas sûre qu'ils se sentent démunis et angoissés parce que soit ils ne sont pas au courant, soit ils font un déni et ils ne savent pas s'approprier les outils. C'est peut-être ça la cause. Parce que toi et moi, si on lit un article avec des solutions, on peut directement se dire "ah ok, ça je sais mettre en place, ça je ne sais pas mettre en place".

Manon : Là tu as beaucoup parlé des autres et c'est très bien mais si on parle de toi, pourquoi tu ressens cette détresse face au réchauffement climatique ?

Participante 3 : Je ne sais pas, c'est un vrai "je ne sais pas". On a tous des sujets qui nous touchent plus que d'autres mais je ne sais pas d'où ça vient, ça doit venir de quelque part. A mon avis, c'est chaque fois lié à ton enfance ou à un événement déclencheur. Par exemple, les femmes qui se sont fait battre par leur mari, d'office, après, elles vont clairement vouloir développer ce sujet-là, développer le droit des femmes, développer des trucs sur les violences conjugales. Bref, je m'éloigne du sujet mais mes causes à moi, je pense que c'est parce que, depuis toute petite, j'ai été éduquée avec des parents qui m'ont parlé d'environnement, qui m'ont parlé de faire attention, qui m'ont parlé de réchauffement climatique. Peut-être qu'avoir accès à cette information-là sur ce sujet, ça m'a donné envie de le préserver. Par exemple, très concrètement, ma maman adore les arbres, du coup mon sujet de plaidoyer en rhéto c'était la déforestation. Ça, c'est typiquement lié à mon éducation. Donc c'est peut-être ça, le fait d'avoir un sujet qui me touche depuis toute petite et donc, inévitablement, dès que j'ai une information liée à ça, je me sens touchée même si ça ne m'impacte pas directement.

Manon : Pourquoi les causes que tu as citées sont-elles les causes de ton éco-anxiété d'après toi ? Donc pourquoi le fait de recevoir l'information, ne pas savoir comment agir donc peut-être te sentir impuissante et ton éducation sont les causes de l'éco-anxiété ?

Participant 3 : C'est puissant de mettre un pourquoi dans un pourquoi. J'ai l'impression que je vais me répéter mais si un sujet te touche d'office tu as envie de ... Si, par exemple, quand tu étais enfant, tu habitais, je ne sais pas, près d'un rond-point et sur ce rond-point il y avait un magnifique saule pleureur, ce n'est pas du tout mon expérience mais bref, et le projet dans 3 ans c'est de couper ce saule pleureur parce que ils veulent mettre une sculpture alors que toi, quand tu étais petit, tu jouais dedans, c'était un endroit de joie, de partage avec tes amis etc. , d'office, le jour où la commune va vouloir couper cet arbre, ça va te toucher, tu vas vouloir soit le dénoncer, soit te rebeller, soit t'enchaîner autour comme certains l'ont fait. Et du coup tu es touché par le sujet et tu as envie d'agir.

Manon : Et pourquoi tu penses qu'on se sent impuissant face aux informations éco-anxiogènes ?

Participant 3 : Peut-être parce qu'il y a trop d'évènements qui sont loin de chez nous. On n'arrive donc pas à remettre ça au niveau local. Par exemple, on voit un incendie en Californie, c'est tellement loin que d'office on se dit qu'on est impuissant mais en fait si ça se trouve, au niveau local, dans ta commune, soit il y a un incendie vraiment local, soit il y a une communauté de californiens qui ont des proches là-bas et tu peux leur envoyer des vêtements. A mon avis c'est ça, il y a beaucoup d'impuissance quand on voit que les évènements sont loin de nous ou ne nous touchent pas directement. Or, il y a toujours des moyens d'action. Ce qui est encore pire c'est quand tu te sens impuissant alors que ça te touche toi-même, comme par exemple quelqu'un qui s'étrangle à côté de toi et tu ne sais pas quoi faire parce que tu n'as pas fait ton BEPS, tu te sens impuissant et con. En tout cas je pense que la majorité des gens qui se sentent impuissants, c'est parce qu'ils pensent que l'évènement est éloigné d'eux et qu'ils ne peuvent donc rien y faire. Et pour ce qui est de l'accès à l'information, ne pas avoir l'information, ne t'aide pas à agir et en même temps avoir accès à un trop plein d'informations ça peut aussi te développer des angoisses.

Manon : Au quotidien, quels sont les éléments déclencheurs qui te rendent éco-anxieuse ?

Participant 3 : Je me répète mais mon téléphone. C'est l'élément déclencheur le plus important. Il faudrait que j'aie deux Instagram avec un Instagram que good vibes, voyages et tout et l'autre que éco-anxieux.

Manon : Selon toi, comment ton éco-anxiété a-t-elle été influencée ?

Participant 3 : Par exemple, je sais que j'ai vu et entendu des vidéos de personnes qui parlent de leur éco-anxiété et ça m'a influencée dans le bon sens parce que tu vois que tu n'es pas tout seul. Et puis, tu vois leur propre expérience et comment eux ils agissent, comment eux ils trouvent des alternatives. Ça t'aide à faire de même ou à en tirer des idées en tout cas. Ça me rassurait que les gens dans mes études, dans mes groupes d'amis ou dans mes groupes d'activisme aient aussi de l'éco-anxiété. C'est comme dans tout, quand tu ne te sens pas tout seul et quand tu te sens dans une communauté, ça te rassure et tu te dis qu'on peut tous ensemble essayer de combattre cette éco-anxiété. Et autrement, influencée négativement, je pense que ce sont les informations qu'on me donne qui sont angoissantes. Rien que pour le JT, c'est parce que moi j'essaie d'aller vers les bonnes nouvelles mais au JT c'est très rare qu'il y ait de bonnes nouvelles et en fait, inévitablement, ça te développe des angoisses quand tu vois des mauvaises nouvelles, ce n'est pas naturel de n'avoir que des mauvaises nouvelles, je pense que ça c'est une grosse influence.

Manon : Que penses-tu de notre système économique actuel ? Pourquoi ?

Participant 3 : Je ne vais parler que de la Belgique ou de l'Europe parce que je n'ai pas envie de m'embarquer dans des sujets que je ne connais pas. Mais en tout cas, en Belgique, on est dans un système économique capitaliste qui fonctionne sur la base de la consommation, voire, sur la

surconsommation. Ce système fonctionne avec des échanges commerciaux pas souvent équitables, pas souvent réfléchis. On parle de la ACV, c'est l'analyse du cycle de vie, et donc par exemple quand on est face à un objet, par exemple la tasse que j'ai devant moi, il faut voir d'abord les matières premières, puis après, qui est allé chercher ces matières premières, puis qui l'a fabriquée, l'a produite, qui l'a déplacée, qui l'a vendue, enfin bref, tout ça. Et en fait, le problème, c'est qu'on ne réfléchit pas assez dans la globalité à tous les éléments qui ont été impliqués dans chaque étape de chaque objet et on a beaucoup d'objets. Et donc, comme on ne pense pas assez à tous ces éléments et à toutes les personnes impliquées, ça crée inévitablement des inégalités, des décès, de gros problèmes sociaux et environnementaux. Là, je parle d'objets, et puis après, quand je pense au capitalisme, je pense inévitablement aussi à la bourse et à tous ces systèmes financiers qui me semblent tellement flous et qui pourtant, je pense, dirigent notre monde avec toutes ces actions et tout cet argent qui gravitent autour de nous. Donc, pour répondre à ta question, je pense que notre système capitaliste n'est pas un bon système pour toutes les raisons que je viens de dire mais je pense qu'il ne faut pas le rejeter dans son entièreté. Tout système a des avantages et des inconvénients et je pense qu'il faut en retirer tous les avantages et essayer de trouver le maximum d'alternatives par rapport aux inconvénients. Mais moi je suis apte à changer de système, vraiment. Et je pense que, malgré que je fais des études dans la globalité donc au niveau économique, social et environnemental, que notre société est fort orientée vers... Enfin, tout passe par l'économie et donc si on change de système économique, je pense que tout le reste va découler. J'espère que ça pourrait être une des grosses solutions.

Manon : Quelles sont les répercussions de ce système économique sur ta santé et ton bonheur d'après toi et pourquoi ?

Participante 3 : Je n'arrive pas à penser à des trucs très concrets et locaux mais ce à quoi je pense pour la santé, c'est aux États-Unis : ils n'ont pas la sécurité sociale. Ce régime-là provoque le fait que certaines personnes ne peuvent même pas avoir accès à des soins de santé vitaux juste par cause économique. Je pense que le système économique actuel qu'on a, a une telle puissance, souvent je n'ose pas regarder les documentaires ou les reportages qui ne sont pas complotistes mais qui donnent cette impression parce que tout est lié. C'est un méga gros personnage qui a une emprise sur tout et c'est super flippant. Mais je pense que oui ça a un impact sur mon bonheur. J'ai une phrase de ouf, j'ai écouté un podcast sur notre rapport à l'argent de "Coucou les girls" et la phrase de conclusion c'était "L'argent ne fait pas le bonheur mais il y contribue". Je suis assez d'accord avec cette phrase, l'argent ne fait pas le bonheur, mais je trouve qu'on ne peut pas juste dire ça, mais il y contribue parce que quand on n'a pas assez d'argent, d'office on ne pense qu'à ça comme on vit dans un système économique capitaliste, on a besoin d'argent pour pouvoir vivre et survivre surtout, donc tu ne peux pas être heureux je pense si tu as zéro argent. Donc ça y contribue mais il ne faut pas non plus penser qu'en étant riche d'office on est heureux parce que ça on le voit partout, les riches ne sont pas forcément heureux. Donc ça c'est une grosse répercussion je pense, du coup l'argent est lié à notre bonheur, oui et non.

Manon : Et quelles sont les répercussions de ce système économique sur ton éco-anxiété ?

Participante 3 : Là je peux revenir au tout début quand je parlais de système économique et de surconsommation, cette surconsommation m'angoisse. Exemple concret : quand je suis allée en France, dans un méga gros Carrefour, et que mon papa voulait acheter des cadeaux pour Noël pour mes neveux. C'est flippant parce que déjà dans des grands supermarchés comme ça, tu as genre 1000 jouets les mêmes, 1000 chocolats les mêmes, pas les mêmes, ils ont tous leur particularité mais les montagnes d'objets et d'aliments, ça m'angoisse parce que le système économique pousse à la consommation et toujours plus, plus, plus alors qu'en fait on n'en a pas vraiment besoin. Ça c'est une des causes de mon éco-anxiété. Une autre chose, c'est que j'ai l'impression que le système économique actuel nous pousse à une croissance infinie dans un monde fini. Et du coup, il n'y a pas assez d'intellect derrière. Enfin, souvent on dit que la décroissance ça fait peur, ce n'est pas un beau mot mais, moi, je ne veux pas aborder la décroissance mais rien que la sobriété. De se dire "ok, les gars on peut arrêter un peu, deux secondes et se remettre un peu à zéro et voir ce qui ne va pas et comprendre que cette croissance ne va pas du tout régler nos problèmes". Ça, c'est une angoisse. Pour moi et pour beaucoup de personnes. Beaucoup de personnes ont envie de parler d'économie sans vraiment connaître le sujet et contrairement

à ça, il y a aussi beaucoup de personnes qui ne connaissent pas le sujet et qui n'osent pas en parler alors que c'est super important. Je pense qu'en fait c'est un sujet super flou l'économie, vraiment. Donc, c'est très angoissant. Comme je disais tantôt, par exemple, les bourses, je n'y comprends rien aux actions, aux dividendes et tout et du coup, c'est de nouveau ce truc de "je suis impuissante et je ne sais rien faire avec ça" et donc si il y a un gros problème qui se passe lié à ça, tu ne sais rien faire, juste tu ne connais pas le sujet et tu ne sais pas en parler, tu ne sais pas agir dessus. Ça m'angoisse que ce sujet soit super flou et en même temps ça ne m'intéresse tellement pas, enfin c'est pas que ça ne m'intéresse pas mais il y a des fois où je me dis "mais les gars arrêter de parler de ça".

Manon : Oui, ils ont réussi à rendre ça compliqué et chiant alors que...

Participante 3 : On a compris, ça pourrait être plus simple je pense, quand on voit des petites coopératives où il y a d'office un système économique, comme tout est plus simple, tout le monde le comprend et tout le monde arrive à trouver une place et à s'investir. Donc je pense qu'il y a moyen effectivement de rendre ça plus simple. Mais maintenant, c'est flou et compliqué, ça peut être très éco-anxiogène.

Manon : Que penses-tu de l'affirmation suivante : "le système économique actuel cause l'éco-anxiété" ?

Participante 3 : Oui mais j'aurais pas enlevé le "de", dans le sens le système économique actuel cause l'éco-anxiété, je ne trouve pas ça correct mais cause DE l'éco-anxiété là oui. Dans le sens que ce n'est pas que à cause du système économique qu'on développe de l'éco-anxiété. Mais c'est une des causes de l'éco-anxiété que je n'ai même pas citée avant d'ailleurs donc c'est intéressant.

Manon : Et pourquoi tu penses que le système économique actuel cause de l'éco-anxiété ?

Participante 3 : Par le facteur flou et compliqué du système, par toutes les conséquences négatives que cela peut provoquer.

Manon : Pourquoi le côté flou de l'économie te rend éco-anxieuse ?

Participante 3 : C'est peut-être très personnel, mais moi quand je ne comprends pas, je me sens démunie. Si je ne comprends pas, plusieurs chemins s'offrent à moi. Soit je ne comprends pas et je me dis tant pis j'abandonne mais ça me saoule parce que je suis quelqu'un qui adore apprendre et comprendre. Soit je ne comprends pas et j'essaie mais c'est tellement compliqué que je n'y arrive pas et ça amène de la déception et de la frustration. Soit je ne comprends pas et j'arrive quand même à approfondir le sujet et à me démener et alors je suis fière de moi. J'adore apprendre et comprendre et donc si je ne comprends pas ça m'angoisse parce que je n'ai pas l'impression d'avoir un pouvoir d'action dessus.

Manon : Quelles sont les solutions face à ton éco-anxiété selon toi et pourquoi ?

Participante 3 : Moi, perso, mon éco-anxiété, comment je travaille dessus. Première chose c'est que je m'informe beaucoup sur les bonnes nouvelles, c'est trop cool, par exemple, Hugo Decrypte, il a toutes les semaines, les 5 bonnes nouvelles de la semaine qui ne sont pas forcément liées à l'écologie mais ça fait du bien. Et alors, mon autre gros axe c'est mon activisme. Il n'y a rien à faire, c'est tellement agréable quand... Alors c'est hyper chiant de tout planifier, j'avoue, mais le jour J, quand tu fais le tournage ou quand tu es dans une manif ou quand tu as une action concrète, c'est pour ça que je n'aime pas trop les actions en ligne parce que je n'arrive pas à voir l'énergie de groupe et tout mais quand tu es dans un groupe et que tu ressens ça, tu te dis "ok, ça sert à quelque chose de faire tout ça et on a un moyen d'action et on met les choses en place". Ou quand il y a des bonnes nouvelles par exemple, Total Energies qui a encore repoussé son méga gros projet en Ouganda de quelques mois parce qu'il n'a pas assez de banquiers et d'assureurs et c'est à cause de nous et je suis en mode "wouah c'est trop bien". Et ça c'est une grosse solution à l'éco-anxiété, c'est d'avoir des bonnes nouvelles et pour en avoir il faut se renseigner et il faut agir. Je pense que c'est la grosse réponse : il faut agir. Et il n'y a pas de mauvaises ou de bonnes actions, toutes les petites actions que tu peux mettre en place, je pense, sont utiles. Alors

oui, il y a le fait que des fois ce n'est pas assez mais même pour ton bonheur personnel et du coup ne plus être éco-anxieux, faire toi tes propres actions qui te touchent toi et qui te font du bien à toi, c'est que du bonheur.

Manon : Comment penses-tu que notre monde futur sera ?

Participante 3 : Cette question m'angoisse parce que j'ai peur justement de comment notre monde sera. J'arrive à voir de beaux mondes avec des solutions et tout mais je n'arrive pas à ne pas voir de gros crash, de grosses problématiques, de gros scénarios postapocalyptiques et tout. C'est peut-être parce que je regarde trop de films mais j'ai un côté optimiste et en même temps j'ai un côté vachement défaitiste. Donc, en étant réaliste, je pense que notre monde va être dur. Il faudra s'adapter, il y aura sûrement beaucoup de personnes qui vont souffrir, c'est sûr. Mais j'espère qu'on aura écouté les solutions et que du coup ce sera pour un mieux. Par exemple, comme dit notre ami historien, Nicolas, qu'on vive une méga grosse crise pendant 30-40 ans pour un idéal, qu'on doive passer par cette crise où il y aura d'office des décès, des souffrances, des catastrophes, des machins mais pour un mieux. J'espère que ce sera ça et que ce ne sera pas que pas bien jusqu'au bout. Parce que je pense, j'en suis persuadée, qu'il y aura du mauvais. Et du coup c'est très dur de voir un monde de Bisounours. Ma réponse n'est pas très agréable mais...

Annexe H

Retranscription 4

Manon : Bonjour *participant 4*,

Participant 4 : Bonjour,

Manon : Merci d'avoir accepté de participer à cet entretien. Le but de celui-ci est de te poser des questions qualitatives afin que je puisse réaliser mon mémoire. Je t'expliquerai mieux en quoi le sujet consiste plus tard afin que tu répondes le plus objectivement et honnêtement possible. Bien entendu, les réponses à mes questions seront utilisées uniquement dans le cadre de mon mémoire. Tu peux donc dire des choses négatives comme positives. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Comme je te l'ai déjà dit en te demandant si tu acceptais de participer. L'entretien durera environ 1 h. N'hésite donc pas à parler un maximum. Plus tu en dis, plus l'entretien sera utile. Je te demande de répondre sincèrement et le plus clairement possible. Je dois te demander la permission de t'enregistrer afin de pouvoir retranscrire ce qui a été dit par la suite. Es-tu bien d'accord avec tout ce que j'ai dit.

Participant 4 : Oui

Manon : Super ! On va pouvoir commencer. Peux-tu te présenter s'il te plait ?

Participant 4 : Donc moi c'est *participant 4*, j'ai 24 ans. J'ai fait des études en géographie. J'ai fini, il y a presque un an. J'ai eu juste une petite expérience de prof de géo. Et ce qui me motive, c'est tout ce qui touche à la transition, la nature ou la randonnée.

Manon : Trop bien, merci. Que sais-tu ? Et que penses-tu de la situation environnementale et sociale actuelle ?

Participant 4 : Alors pour résumer en un mot mais il faudra développer : c'est la merde !

Manon : Ok ?

Participant 4 : Est-ce que je développe déjà plus ?

Manon : Oui, vas-y ! Qu'est-ce que tu sais ? Et que penses-tu de la situation globale ?

Participant 4 : On pourrait peut-être d'abord parler de l'environnemental, puis je parlerai social ? Et puis je couvrirai un peu les deux. Au niveau environnemental, c'est clairement la merde. Enfin, quand on parle des 9 limites planétaires. Il y a déjà une dizaine d'années qu'on a mis ça en avant, que sur les 9 limites, il y en a 5, je crois, qui sont dépassées dont une qui a été dépassée tout récemment. Les 9 limites, ce sont des seuils à ne pas dépasser. Il n'y a pas longtemps, on a dépassé le seuil de l'eau potable. Il y en a 4 qui ne sont pas encore dépassées, dont une qu'on ne sait pas trop mesurer, donc on ne peut pas vraiment la compter dedans non plus. Mais quand on voit le changement climatique et la biodiversité, déjà c'est deux-là, qui sont hyper importantes, qui ne sont pas perdues, mais en hyper mauvais état. Alors que le changement climatique, quand on voit ce qu'il va devenir... On va avoir des changements en quelques dizaines d'années qui normalement se passent en des dizaines de milliers, voire des millions d'années. Par exemple, on parle d'un monde à plus 5 degrés de différence, c'est énorme. C'est ce qu'on avait il y a 10, 15 000 ans ou 20 000 ans avec l'ancienne période glaciaire. Donc se dire 5 degrés en plus, on mettra juste un pull en moins. Non, non, ce sont d'énormes changements. Il y a 10, 15 000 ans, avec l'ancienne période glaciaire, une grande partie de l'Europe était sous la glace. On n'aura pas de glace. Ou beaucoup moins de glace avec 5 degrés en plus. Ce sont des changements de cet ordre là, donc c'est gigantesque. Tout ce qui est biodiversité aussi, c'est hyper grave. Enfin je trouve. Parce que si la biodiversité est de plus en plus mal en point, c'est déjà horrible du point de vue de comment est-ce

que nous, humains, une espèce parmi tant d'autres, on s'est permis de détruire autant d'espèces à côté. Qu'est-ce qui nous fait dire que tiens, on est supérieurs à d'autres espèces ? Mais aussi, c'est un point de vue plus utilitariste, mais qui va peut-être entrer en ligne de compte dans le fait de qu'est ce qui va se passer plus tard si des espèces disparaissent ? Ce sont des potentielles portes de sortie, enfin de potentielles portes d'adaptation qui vont disparaître. Par exemple, si on a des variétés de blé qui résistent très bien à la chaleur par exemple, mais qui sont maintenant disparues, on ne pourra plus en profiter dans les années à venir quand il va faire de plus en plus chaud. Donc, avec la perte de biodiversité, on perd toute une richesse déjà et toute une capacité d'adaptation de la nature que nous on peut aussi utiliser, par exemple pour l'agriculture. Bon, je n'aime pas employer le terme "utiliser" parce que c'est fort utilitariste, ça fait genre l'homme qui se sert de la nature et je suis un peu contre cette vision-là, mais en tout cas on peut faire des choses avec l'environnement et cette perte de biodiversité, c'est vraiment pour moi une chose qui est peut être encore plus grave que le réchauffement climatique, même si les deux sont un peu liés.

Manon : Tu as l'air de savoir beaucoup de choses.

Participant 4 : Oui, je me suis beaucoup renseigné ces dernières années. Ah oui, il y avait aussi le côté social que j'ai oublié, enfin dont je n'ai pas encore parlé. Au niveau social, il n'y a rien qui va. Quand on voit l'augmentation des inégalités partout dans le monde, il y a de plus en plus de soulèvements populaires. Ça avait déjà commencé un peu juste avant le Covid. En Amérique du Sud principalement, il y avait des révoltes dans plusieurs pays d'Amérique du Sud. Je pense que ça a été un peu atténué avec Covid, et heureusement. Mais là, on voit que ça recommence. Par exemple en France, là, tout récemment avec les bassines, enfin les méga bassines, les inégalités au niveau des agriculteurs mais aussi au niveau mondial, au niveau des populations. Bien sûr, en Europe, on est moins touchés. Enfin, on fait partie de la population riche qui profite énormément. Et c'est quand on voit la quantité de populations qui n'ont pas accès à des choses de base, enfin qui nous paraissent nous de base comme manger assez ou l'accès à l'eau potable, on se rend compte qu'au niveau social, il y a énormément de choses à faire. Et là je reviens sur les méfaits planétaires auxquels on peut ajouter aussi, je ne sais pas si tu connais, l'économie dite du Donut. Donc en plus de ce plafond environnemental, on peut ajouter le plancher social avec l'accès à l'eau, l'électricité, à une zone de confort pour que chaque être humain puisse avoir un confort minimal pour vivre. Mais bon, on n'est pas non plus dedans. Enfin, si une minorité des humains a beaucoup trop de confort, une grande majorité n'a pas ce confort-là et doit vraiment lutter pour survivre. Donc clairement c'est la merde.

Manon : Merci pour ce constat très intéressant. Et que ressens-tu lorsque tu penses à ce sujet et pourquoi ?

Participant 4 : Hum. Beaucoup de choses. Il y a une part d'anxiété. Il y a une part d'envie d'agir. J'ai plein de sentiments différents en fonction de comment je suis, en fonction des jours, en fonction des mois, en fonction de l'état des réflexions, ça oscille un peu entre plusieurs états. Il y a des moments où je pense "ha c'est trop bien", quand je vois des initiatives de transition. C'est trop bien, ça démarre, on va pouvoir changer les choses. Et par contre, quand je vois d'autres projets, par exemple, un projet Total qui a pu voir le jour, je pense "mais non, c'est pas la bonne direction, qu'est-ce qu'on fout ? C'est de la merde." Je vais dire beaucoup "c'est la merde" je crois. Je sais qu'au tout début où j'ai pris conscience de la situation environnementale, je n'avais pas encore toutes les connaissances que j'ai maintenant, même si en soi je n'en ai pas tant que ça non plus, j'étais hyper anxieux. Je me disais "Ok, qu'est-ce qu'on fait ?". Le monde dans lequel on vit actuellement va totalement changé. Il n'est pas durable. J'ai le sentiment qu'il va s'écrouler. Mais au début de cette pensée, j'ai ce constat-là qui vient, mais pas les outils de transition intérieure ou les outils de pensée : un peu le positif pour faire avec. Donc c'est une énorme anxiété qui était présente à ce moment-là. Il y a toujours une partie d'anxiété évidemment, et je remets toujours tout en question en mode "OK, cet objet-là. On va devoir s'en passer. Ça va donc diminuer." Quand on voit par exemple que pour diminuer l'empreinte carbone qui est de 10 ou 12 tonnes ici en Belgique, à 2 tonnes seulement, il faut donc diviser par 6 en moyenne. Je pense que toi et moi on a des empreintes un peu plus faibles que la moyenne. Et il faut quand même les diminuer de 2 ou 3 je pense. Quand on voit diminuer nos économies d'énergie, d'eau, au niveau alimentation. Bon

l'alimentation, déjà si on skip la viande, on consomme beaucoup moins, donc ça peut régler une partie du problème. Il y a énormément d'efforts à faire. Et ce qui est frustrant et aussi anxiogène, c'est de voir ses proches ne pas toujours faire ça. Enfin, je vis dans une famille où je me considère un peu comme étant le plus différent à plein de niveaux, surtout au niveau de l'écologie. Je suis la personne la plus éveillée au niveau écologie. C'est pas très dur. Les autres membres de ma famille ne le sont pas, enfin très très peu et donc c'est anxiogène de voir que moi je fais plein d'efforts pour réguler ma consommation, faire en sorte de faire venir un monde meilleur. Mais dans ma famille, ils éteignent la lumière quand il y a de la lumière et ils prennent des douches un peu plus courtes. Et encore. Fin je caricature mais c'est l'idée et c'est anxiogène de voir que c'est juste une minorité qui bouge. Mais il y a des gens qui sont hyper plus difficiles à convaincre. Et en plus à côté de ça, il y a aussi, parce que l'individuel ne fait pas tout, le collectif et tout ce qui est institutionnel qui doit bouger. Et là, il y a pour l'instant très peu de choses qui bougent dans certains pays.

Mais on a vu tout récemment que les projets Total ont de plus en plus de mal à voir le jour. Total a de plus en plus de mal à trouver des financements. Ça c'est grâce à la lutte des activistes. Donc on voit qu'il y a un rôle à jouer, qu'il y a quelque chose à faire, que ce n'est pas totalement inutile et on voit que ça a clairement un sens. Je trouvais déjà que ça avait du sens de base, mais voir le résultat, c'est encore plus encourageant.

Manon : Ok, t'avais fini ta réponse ?

Participant 4 : Oui, je pense.

Manon : Ok, ça va. Alors que peux-tu me dire sur le terme éco-anxiété ?

Participant 4 : Comment ça ? Genre ce que c'est ?

Manon : Oui, voilà, ce que tu sais sur le terme éco-anxiété.

Participant 4 : Euh. Pour moi c'est le stress dû à la prise de conscience de l'état de la crise écologique et sociale, de la crise globale qu'il y a actuellement, au fait de découvrir cette chose sans avoir les outils pour traiter ces informations, pour le prendre bien, pour ne pas se dire "ok c'est la merde, on va tous mourir" et finir dans une attitude défaitiste en mode "De toute façon à quoi bon agir pour le climat de toute façon dans 5 ou 10 ans on va tous crever". Il ne faut pas tomber non plus dans une dépression ou autre chose. Je le rattache un peu au terme "solastalgie" en fait, mais avec une petite différence, éco-anxiété, je dirais que c'est quand même plus général. Et la solastalgie, c'est peut-être plutôt local face à des territoires qu'on aime ou des lieux qu'on aime. C'est voir ces changements-là en fait. Voir que tiens mais quand j'étais petit... Je prends un exemple : juste à côté de mon école primaire, il y avait des champs avec des chevaux. Maintenant ce sont des maisons 4 façades bien horribles, moches, Thomas et Piron. Oui je clash gratuitement par le biais des maisons, vraiment des maisons toutes pareilles avec des jardins tondus au millimètre près. Les pelouses hyper mortes, toutes vides. Si parfois, il y a un petit arbre pour faire la déco, c'est tout. Et des petits graviers. Ça donne pas envie. Enfin, je vois ça et je fais "non, les prés avec les chevaux, c'était mieux."

Manon : Ok, tu es plutôt bien renseigné, mais je vais quand même donner une définition pour être sûre qu'on parle de la même chose pour tout le reste de l'interview. La définition de l'éco-anxiété que j'ai reprise, c'est "la détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux." Donc maintenant qu'on est bien d'accord sur la définition, qu'est-ce que ça t'évoque ?

Participant 4 : Déjà, ça m'évoque le fait que quand on parle de changement climatique, quand on parle de crise, de problèmes environnementaux, on pense souvent au constat scientifique. Alors c'est vrai, c'est hyper utile. Enfin, il faut chiffrer un peu ça, il faut montrer que ça ne va pas. Et pourquoi. Mais le fait de parler de tout ce qui est émotionnel, ça apporte une nouvelle dimension je trouve, qui a été fort négligée et aussi fort mal vue dans tout ce qui est sciences naturelles. Par naturelles, je reprends chimie, physique, biologie, géographie, géologie alors qu'il y a des sciences humaines avec tout ce qui est

économie par exemple, ou philo ou socio et globalement tout ce qui est des émotions. Tout ça a été souvent mal vu ou vu comme très subjectif et donc pas accepté dans le domaine des sciences naturelles parce que ce n'était pas objectif et je crois que c'est un gros problème, parce que c'est une chose de dire que dans 50 ans il y aura plus 4, plus 5 degrés, mais il faut aussi penser à une chose importante : la façon de le dire, la façon de donner les infos. Enfin, les scientifiques ne peuvent pas juste déblatérer des informations comme ça en disant "c'est la merde, ça va pas aller, c'est la fin du monde." Parce que les personnes qui reçoivent l'info, sont des humains et ceux qui la donnent aussi. Si on était des êtres totalement doués de logique, ça se saurait. Bon, déjà, si on était totalement doué de logique, je pense qu'il y a beaucoup de choses qu'on ne ferait pas. Il y a des émotions qui jouent un rôle hyper important et juste balancer des infos comme ça, sans faire gaffe à la forme qui est donnée aux émotions transmises, ça ne peut que générer encore plus d'éco-anxiété. C'est surtout qu'il y a des chiffres, des faits froids, scientifiques en mode "OK, dans 50 ans il y aura plus autant de degrés, dans 50 ans, il y aura moins x % de population, d'insectes et d'oiseaux et ainsi de suite. C'est très court, c'est factuel, enfin ce sont des faits, c'est vrai. On ne peut pas trop discuter la véracité, mais derrière il n'y a pas le soutien émotionnel qui peut venir avec. On dit "ok, tiens voilà les faits" et en fait c'est tout. Il n'y a pas de "on fait quoi ?" Enfin, il y a parfois le "on fait quoi ?" et alors ok, on se révolte, mais on fait quoi intérieurement ? On fait quoi collectivement ? Il faut prendre soin de la planète, prendre soin de la Terre, ok. Mais il ne faut pas oublier qu'il faut prendre soin de nous aussi, sinon ça ne peut pas le faire. On ne va pas durer longtemps. On pourra se battre 1 an, 2 ans, 3 ans. Mais à un moment ça va casser, ça va pas le faire et c'est à ça que ça me fait penser la définition de parler du terme de mental, émotionnel, c'est quelque chose qui est souvent fort, qui n'est pris en compte que depuis récemment. Et ça me fait aussi penser, je le disais tantôt, au fait de prendre en compte ce qui est naturel et humain, même si ça fait une opposition humain et nature, ce que je n'aime pas du tout, mais aussi tout ce qui est psychologique, tout ce qui est émotion. En fait, il y a un truc que j'aime bien aussi, ce sont les 3 axes : la tête, les mains et le cœur. Donc, la tête en fait c'est plutôt les faits, le fait. "Ok dans...", c'est les constats, les constats scientifiques, le froid. Le cœur c'est comment est ce qu'on va recevoir par exemple des informations? "Ok, il faut agir. Comment est-ce que je me sens ? Qu'est-ce que j'ai envie de faire? Est-ce que je me sens bien intérieurement? Est-ce que tout va bien ? Où je tire mon énergie?" Et puis il y a les mains. "Ok, c'est la merde. J'exprime un certain sentiment avec mon cœur par rapport à ça. Qu'est-ce que je fais ? Comment j'agis ? Est-ce que je fais plutôt de la recherche scientifique ? Est-ce que je teste des choses ? Est-ce que je lance mon petit potager en permaculture ? Est-ce que je vais saboter des pipelines ?" C'est ces trois axes-là qui sont vraiment hyper intéressants et à ne pas négliger et à prendre ensemble. On ne peut pas séparer, ne prendre juste que la tête ou ne prendre que les mains, ça, ces trois-là doivent bosser ensemble. Je me dis pour un peu apporter une réponse à l'éco-anxiété et ne pas juste balancer des faits ou ne pas juste agir sans réfléchir.

Manon : Ok, c'est très intéressant ce que tu dis. Je n'avais jamais entendu parler de ces trois axes, enfin pas de cette manière-là en tout cas. Et du coup, est-ce que tu penses être éco-anxieux ? Et pourquoi ?

Participant 4 : Alors je dirais moins qu'avant. Comme je dis, il y avait la période, la période où j'ai appris tout ça, où j'étais hyper éco-anxieux, vraiment, je dormais très peu. J'ai eu une période de six, sept mois où je faisais plein d'insomnies et j'étais en mode "Alors qu'est-ce qui va se passer ? Merde, il faut que je bouge, il faut que j'apprenne plus de choses, il faut ..." enfin mon cerveau partait dans tous les sens. Mes pensées aussi, je faisais plein de choses, je n'arrêtais pas d'aller à des conférences, de lire des bouquins, d'aller à des ateliers pour vraiment être le plus outillé possible. Et ça jouait. Je sentais que je m'outillais de plus en plus. Je devenais de plus en plus aguerri dans ce domaine-là, je me préparais. Mais je m'épuisais aussi. Donc mon éco-anxiété diminuait petit à petit, mais mon épuisement pas, ma fatigue augmentait. Et là, actuellement, il y a toujours de l'éco-anxiété évidemment, moins présente. C'est peut-être plutôt que je fais plus. Avec le temps, je pense qu'on apprend aussi à comment mieux la gérer. Elle est toujours présente, je pense qu'elle le sera toujours. Mais le plus important, c'est de faire avec, apprendre un peu à l'apprivoiser. Actuellement, même si on a une idée du monde dans lequel on a envie d'aller, un monde de plus en plus juste et durable, pour reprendre les mots, on sait que ça ne va pas toujours se faire de la meilleure façon. Il y aura des couacs, il y aura des problèmes. On ne sait pas non plus quelle trajectoire on va prendre. Il faudra s'adapter. Et ne pas savoir exactement, c'est une source d'éco-anxiété. On sait vers quoi on veut aller, on sait où on est actuellement, mais on ne sait pas

quel est le chemin à prendre. Enfin de toute façon, je pense qu'il n'y a pas un seul chemin à prendre. Il y en a plusieurs différents possibles, tant qu'on sait s'adapter. Evidemment, il y en a qui sont clairement à ne pas prendre, comme ceux en mode business as usual ou encore pire, on doit vraiment les éviter. Et cette éco-anxiété, elle doit toujours être présente parce qu'elle peut aussi être une énergie pour agir, pour se dire "ok, c'est la merde. Mais ok, j'arrête de ruminer mes pensées, il faut que j'agisse." Et peu importe la forme que ça prend ça, que ce soit la tête, le coeur ou les mains, il faut que ça prenne, d'une façon ou d'une autre, pour ne pas rester dans son éco-anxiété et ne pas tomber en dépression.

Manon : Ok, merci beaucoup. Alors peut être une question un petit peu plus spécifique, voire compliquée. Je ne sais pas si ça va te parler, on verra. Quelles sont les expériences, les événements ou les informations spécifiques qui ont contribué à ton éco-anxiété ?

Participant 4 : Alors, une des premières informations, enfin une première expérience on va dire. C'était au tout début de ma prise de conscience. J'étais au tout début de ma bac 2 je crois, j'avais rejoint un groupe, ici à l'université, qui s'appelait le GUT, Groupe Universitaire en Transition, et on avait été voir en octobre une conférence de Pablo Servigne, un collapsologue, je ne connaissais pas encore ça. Enfin moi à ce moment-là, ma connaissance de la transition se limitait en surface à Rob Hopkins, à trier ses déchets et à faire attention à la nature. C'était vraiment très très en surface. Et là, la conférence portait sur la collapsologie. Je ne sais pas si tu vois ce que c'est.

Manon : Oui, c'est toute la théorie de l'effondrement, c'est ça ?

Participant 4 : C'est ça. Toutes les courbes, que ce soit la croissance économique, la consommation de voitures, de pétrole, de nourriture ont augmenté exponentiellement et, selon les estimations, vers 2030, tout va plonger, tout va s'effondrer, toutes ces courbes vont descendre énormément. Il y aura une énorme accélération et que ça va s'effondrer. Ça a été un peu le point de départ de cette éco-anxiété, je dirais, parce que je me suis dit vraiment "ok, c'est la merde." Il y avait aussi un autre auteur que j'ai adoré parce que il m'a fait prendre conscience à ce moment-là que ok, il y a les faits, mais il y a aussi la partie "qu'est-ce qu'on fait avec", la partie "on prend en charge émotionnellement". Il faisait une conférence où il disait vraiment clairement que c'était la merde. Il disait que le monde actuel est défectueux, qu'on est dans une voiture, mais qu'on n'a pas de parebrise, qu'il n'y a plus d'airbag, que les freins sont pétés, que l'accélérateur est en marche et qu'on ne s'arrête pas. Donc l'image était là, vraiment la voiture qui va dans le ravin ou dans le mur, elle est là. Mais il parlait aussi avec ses émotions. Je me souviendrai toujours. À un moment il parle de ses deux enfants avec la petite larme à l'oeil qui vient et ça montre vraiment que ok, même lui qui est avancé, qui discute de plein de choses, ben il sait que, enfin il ne cache pas ses émotions. Et ça c'est une chose qui m'a beaucoup aidé, mais plus tard, parce que j'ai pris conscience de l'importance des émotions un peu plus tard, j'étais encore jeune à ce moment-là, j'avais 19 ans donc, je me concentrais sur les faits et c'est beaucoup plus tard que j'ai appris à parler aussi plutôt des émotions que ça dégageait. Donc je dirais que c'est vraiment cette conférence de Pablo Servigne, qui a été le premier gros déclencheur de cette éco-anxiété. Un truc que ça a aussi déclenché, c'est une boulimie de lecture de livres sur la transition. Je me suis fait une bibliothèque complète.

Manon : Très pratique pour t'emprunter des livres.

Participant 4 : Très très pratique.

Manon : Tu as autre chose à ajouter ou je passe à la question suivante ?

Participant 4 : Je regarde, je cherche encore dans ma mémoire. Je dirais aussi une autre chose, pas vraiment un événement, plutôt une information, c'est le fait qu'il y a la prise en compte, enfin la prise de conscience du fait qu'il y a un événement, enfin qu'il y a un truc qui ne va pas. Par exemple, je pense que la première chose que j'ai prise en compte, c'était bien le réchauffement climatique. C'est un truc qui va pas du tout. Donc très vite on fait des efforts pour ça et en fait, généralement, un peu après, on se rend compte que ce n'est pas le seul problème qui existe. Il n'y a pas que le réchauffement climatique, il y a plein d'autres choses. Il y a la pollution des eaux, il y a les inégalités sociales, il y a la crise de la

biodiversité. Et puis le moment où on prend conscience que toutes ces problématiques, tous ces enjeux sont liés. Ça aussi, c'était un grand choc. En disant "OK, on ne peut pas simplement résoudre un problème à la fois", ce serait trop simple. Il faut vraiment réfléchir à des solutions complexes, globales qui prennent en compte chacun des éléments. Et c'est pour ça que c'est hyper compliqué. Mais c'est aussi hyper intéressant et c'est beaucoup plus logique de faire ça. Parce qu'actuellement, dans la société, le monde dans lequel on vit, tout est scindé. On a une vision en silo des choses. Et c'est cet élément qui a un peu été une deuxième étape dans mon éco-anxiété. Mais c'est une étape qui marquait un début vers un mieux-être. C'est plus cohérent de trouver des solutions comme ça, c'est aussi plus inspiré de l'environnement. Dans des écosystèmes naturels, tout est comme ça, tout est complexe, tout est relié. S'il y a des relations de type trop simple dans un écosystème, il ne va pas tenir ou il va être très fragile. Alors que plus un écosystème est complexe, plus il peut durer et plus il est résilient.

Manon : Tout à fait, merci. Qu'est-ce qui te préoccupe dans le contexte du réchauffement climatique ? Quelles sont tes plus grandes craintes ?

Participant 4 : Actuelles ou futures ?

Manon : Les deux, actuelles et futures. Ce qui te vient à l'esprit.

Participant 4 : En fait, je me dis qu'on ne va pas pouvoir respecter les accords de Paris. Il ne faut pas passer au-dessus de 2 degrés et se limiter à un degré et demi. Pour moi on va d'office être à plus de 2 degrés. Donc ça, c'est fait. Et ce que je me dis c'est, en Europe, on avait un climat tempéré. On aura plus de sécheresses, plus d'inondations évidemment, mais on est sur le continent qui est quand même parmi les moins touchés, si pas, le moins touché. Donc on a quand même énormément de chance. Ce qui fait que je ne me préoccupe pas vraiment de l'Europe, enfin, si un peu de ce qui va arriver autour de moi, autour de mes proches et tout, mais je me fais quand même moins de soucis parce qu'on sera quand même moins touchés. Après, je ne veux pas du tout dénigrer toutes les personnes qui ont été touchées par exemple, il y a deux ans, par les inondations, c'est hyper grave ce qui se passe, mais il y a des populations qui sont encore plus touchées. Il y aura, par exemple, des lieux sur terre où on ne pourra juste pas vivre. Au niveau de l'équateur, il fera trop chaud et trop humide, on ne pourra plus transpirer en fait, et donc on ne pourra plus réguler notre température interne et donc on va crever d'hyperthermie, parce qu'on ne pourra plus évacuer cette chaleur. Ce sont des conditions qui n'avaient jamais été présentes avant. Et ma plus grande crainte, c'est d'office pour mes proches, même si je sais que l'humain est quand même capable de beaucoup d'adaptation. On sait que pour s'en tirer, ça va être dur, très dur. Je vais peut-être parler de la collapsologie maintenant. Une des définitions de la collapsologie, c'est cet effondrement, c'est le moment où tout ce qui est besoin de base, électricité, eau, par exemple, ne sont plus fournis par l'Etat qui n'en a plus les capacités. Donc pour aller chercher de l'eau, il faudra aller à une rivière ou à un puits, pour l'électricité, il faudra la produire nous-mêmes etc. C'est un peu comme ça que je pourrais définir un effondrement et une de mes craintes, ce sont les dix, quinze années qui vont suivre cet effondrement. Ce n'est pas une date précise. Les effondrements ont déjà commencé selon moi, mais nous, on le sent quand même moins. A partir du moment où on va les sentir vraiment, je pense qu'il y aura une période de dix ou quinze ans où ça va être très dur. On va vraiment devoir réapprendre des choses qu'on a oubliées depuis 100 ans, trouver de nouvelles solutions dans un monde à plus 2 ou 3 degrés. A ce moment-là, on va devoir réapprendre énormément de choses, changer tout, notre façon de vivre, de communiquer, de nous nourrir. Et j'ai foi en l'être humain, j'ai foi en l'entraide. Enfin, il y aura un peu, il y aura des violences, il y aura des pillages, il y aura des meurtres, il y en aura. Mais pour moi, ce ne sera pas la tendance générale, la tendance générale, ce sera l'entraide. Donc, la période de dix-quinze ans qui va suivre ces effondrements, me fait quand même un peu peur dans le sens où on ne sait pas exactement ce qu'il va se passer. Peut-être qu'on va se retrouver dans une zone où il y aura tous ces comportements égoïstes avec des meurtres, des pillages et autres ou pas. Une autre grosse incertitude est de savoir comment on va s'outiller ? Est-ce que les gens autour de nous vont aussi être capables de faire une autre société que celle qu'on a actuellement. J'ai aussi beaucoup de craintes par rapport à mes proches. Est-ce qu'il y en a qui vont survivre ? Est-ce qu'il y en a qui vont supporter ? Enfin toutes les questions par rapport à mes proches qu'on se pose de base, mais encore plus dans ces conditions-là. Après, ce qui me donne de l'espoir, c'est que j'ai l'intuition que, après cette période de

dix-quinze ans qui sera très dure, on aura une nouvelle forme de société, enfin des nouvelles formes de société, parce que je ne pense pas qu'elle sera unique du tout. Elle sera vraiment très diversifiée, ça dépendra des endroits, enfin ce sera vraiment très très diversifié et beau je trouve. Mais cette période c'est une grande période de transition, qui pour moi fait plus peur.

Manon : Ok et tu penses que ça arrivera de notre vivant ?

Participant 4 : Oui ça clairement, dans mes pensées, c'est pour 2030, au plus tard, c'est une intuition.

Manon : Hahaha, j'ai trop hâte de fêter mes 30 ans ! Je vais réserver une salle pour surconsommer une dernière fois hahahah.

Participant 4 : La dernière avant la fin du monde.

Manon : Tu en a déjà un peu parlé, mais ce n'est pas grave si tu te répètes, dit ce qui te vient à l'esprit. Quelles étaient les circonstances lorsque tu as commencé à être éco-anxieux ?

Participant 4 : Circonstances, tu entends quoi par là ?

Manon : Dis ce qui te vient, les circonstances ?

Participant 4 : J'avais beaucoup d'insomnies. Même mes potes le voyaient, de base, je suis hyper souriant quand je suis avec des gens et là ils me voyaient moins sourire et avec des cernes énormes, donc ça se voyait. J'étais aussi parfois plus à cran, moins patient, enfin je faisais moins gaffe, je me nourrissais aussi un peu moins, je passais plus, pas renfermé sur moi-même, mais à réfléchir à mes troubles. Et ça a joué un peu sur ma santé à ce moment-là. Enfin, heureusement, ça n'a pas joué sur ma vie sociale, ou sur mes études ou autre chose. C'était vraiment pas une période très chouette, évidemment, dès qu'on parle d'éco-anxiété ce n'est jamais très chouette je pense. Je dirais que, intérieurement, je ne parle pas de dépression mais de petite déprime, genre une petite période de bad mood en fait. Mais après ça, j'ai aussi eu la chance d'entrer dans GUT, j'étais entouré de personnes qui bougeaient, qui agissaient et ça faisait du bien de voir ça, de voir qu'on n'est pas seul. Je pense que si j'avais été seul à prendre conscience de ça, ça aurait été pire.

Manon : Quelles pensées éco-anxieuses as-tu et à quels moments de ton quotidien ?

Participant 4 : Alors c'est un peu tous les jours, mais ça dépend un peu des contextes, des circonstances. Parfois je me mets à penser à la voiture. En Belgique, on est les champions de la voiture de société. C'est le transport le plus utilisé en Belgique. Enfin partout dans le monde, en fait je pense. C'est un non-sens et je suis en train de me dire, c'est pratique pour se déplacer et tout mais c'est beaucoup trop utilisé. Et est-ce que les gens sont capables de faire le deuil de ça ? Bon après ils n'auront peut-être pas le choix. Je pense qu'ils n'auront pas le choix. Et je me dis ok, il va falloir tout changer. Ou alors quand je vois, au niveau de l'alimentation, le nombre de kilomètres en moyenne que les aliments font. Je crois qu'en moyenne c'est 3000 kilomètres pour les aliments. Et je me dis il faut tout relocaliser. Sauf qu'en Belgique, on a beaucoup, beaucoup urbanisé, on a plus tant de terres agricoles que ça. Je crois qu'en Belgique, seulement 50 % des terres sont agricoles, ça paraît beaucoup mais c'est pas grand-chose à l'échelle d'un pays. On est hyper dépendant d'intrants chimiques parce que nos sols sont de plus en plus pauvres. Donc comment est-ce qu'on va se nourrir une fois qu'on n'aura plus de pétrole, qu'on n'aura plus les grosses machines ? Est-ce qu'on va seulement manger des salades et des choux ? Ce ne sont pas les légumes les plus cultivés en ce moment. Actuellement, ce sont les betteraves, les pommes de terre et je ne sais plus quoi d'autre. Est-ce qu'on aura aussi le temps et l'occasion de redynamiser, rediversifier cette agriculture ? Est-ce que nos sols seront assez riches pour nourrir une bonne partie de la population ? Parce que là ils tiennent seulement grâce à tous les intrants. Enfin ça montre tous les changements qu'il y aura pour la société de demain, tout ce qu'il y a à faire, c'est un travail titanesque et je me demande qu'on va pouvoir arriver à réaliser pour se préparer à ce monde de demain. Quand je vois la charge de travail, évidemment, on ne pourra pas tout faire. On pourra un peu prémâcher le travail,

faire un peu en sorte de s'outiller, stopper de nouveaux projets. Par exemple au niveau mondial, on va essayer de stopper les bombes climatiques. Je sais pas si tu vois ce que c'est.

Manon : Oui oui, comme EACOP.

Participant 4 : Oui, les nouveaux projets pétroliers ou autres qui vont juste polluer énormément.

Manon : Oui, c'est le GIEC qui a dit que n'importe quel nouveau projet lié aux énergies fossiles serait une bombe.

Participant 4 : C'est ça oui. En fait ils ont répertorié plus de 400 nouvelles bombes.

Manon : 425

Participant 4 : Oui, il faut absolument empêcher chacune, la moindre d'entre elles, de naître si on veut espérer plus de choses. Et je me dis que même si on n'en stoppe pas une sur 425, ça peut aller. Mais je me dis que si on peut augmenter nos chances de faire un monde meilleur de 0,1 %, ça vaut le coup.

Manon : Oui parce que le moindre centième de degré compte il me semble.

Participant 4 : Exactement 0,1 degré de différence, ça peut changer énormément de choses en termes de rendement pour les cultures. En fait on ne pense pas aller jusque là, mais le réchauffement climatique, les degrés en plus, ça va aussi impacter les guerres puisque ça va impacter les ressources. Les tensions entre les pays vont augmenter puisque les ressources seront de plus en plus rares, les sécheresses, les catastrophes naturelles encore plus fréquentes. Donc, les guerres seront aussi de plus en plus fréquentes, enfin potentiellement, si ça augmente.

Manon : Ok.

Participant 4 : Oui, c'est bien joyeux.

Manon : Quels sont les avantages et les inconvénients de ressentir cette éco-anxiété d'après toi ?

Participant 4 : Je vais commencer par les inconvénients, comme ça on finit par les avantages.

Manon : Bonne idée.

Participant 4 : Premier inconvénient, je dirais beaucoup de remise en question, moins de sommeil. Le fait de se dire "ok c'est la merde" et de ressentir beaucoup de culpabilité car j'ai vécu pendant longtemps dans le luxe ou alors de ne pas se sentir légitime car je suis un putain de privilégié. Après il faut que j'aille vivre dans une yourte pour ne plus polluer autant et sortir du système. Sauf qu'évidemment, c'est très compliqué, on ne peut pas vraiment, ... Enfin on peut sortir du système. Les ZAD en sont un bon exemple et ce sont des endroits hyper intéressants pour ça, mais c'est trop petit. J'ai pas trop d'idées pour l'instant. Au niveau des avantages, c'est que ça peut être une énergie. Ça peut donner une envie, une raison de se battre et de se dire "ok je suis anxieux, mais qu'est-ce qu'il faut que je fasse ?" On revient à la pratique donc aux mains dont je parlais tantôt. J'ai de l'anxiété, agir peut donner un sens à ce qu'on fait, à ce qu'on pense. Constater que c'est la merde, c'est une chose. Etre anxieux à propos de ça aussi. Mais faire en sorte d'agir pour lutter contre ça permet, je pense, de réduire l'anxiété. On voit que même si ça ne porte pas toujours ses fruits : il y a combien de projets, de sabotages ou autres projets d'activisme qui n'ont pas porté leurs fruits ? Mais ça booste en fait parce qu'on se rend compte qu'on n'est pas seul dans ces projets-là d'activisme, ces actions. On se rend compte qu'il y a plein de gens hyper motivés. Ce sont des rencontres hyper inspirantes qu'on fait à ces endroits-là et il y a une joie énorme. Ça galvanise en fait. Même de simples marches pour le climat. Enfin, je n'ai pas l'espoir que les marches vont changer grand-chose en termes de politiques, mais ça permet de se rendre compte qu'on n'est pas seul, qu'on est nombreux à se battre, à vouloir un monde meilleur, à faire des rencontres, à nous

renforcer nous mênous-mêmes en fait, à se dire "ok ben je fais la marche", personnellement, c'est pour ça que j'y vais souvent, pas parce que je pense que ça a un réel impact politique, mais parce que ça me fait du bien. Ça me permet de passer un bon moment avec mes amis, de montrer qu'on est là, de se galvaniser. C'est hyper positif. Et c'est aussi un moyen de lutter contre l'éco-anxiété, c'est une énergie qu'on peut tirer de ça et faire plein de rencontres. C'est le début de l'éco-anxiété, cette prise de conscience, et aussi découvrir plein de choses parce qu'avec une éco-anxiété, généralement, on prend conscience de la cause de la merde écologique qu'il y a actuellement, puis on fait des liens entre toutes les disciplines et ça permet de découvrir plein de choses. Par exemple, toi, tu as fait éco par exemple et tu as pu découvrir, j'imagine déjà d'autres disciplines.

Manon : Sur l'économie ?

Participant 4 : Même d'autres disciplines par exemple de la socio ou de la philo ou de la chimie ou de la bio.

Manon : Malheureusement dans mon cursus je n'ai pas l'impression d'avoir appris grand-chose là dessus.

Participant 4 : Et en dehors du cursus ?

Manon : Si, j'ai appris plein de choses, rien que pour le mémoire que je suis en train de faire, j'apprends énormément de choses. Donc oui, c'est sûr, ça me force à acquérir des connaissances.

Participant 4 : C'est ça à faire des liens entre elles et c'est ça pour moi qui est le plus important. Non seulement on a des connaissances qui sont d'une diversité variée mais le plus important est de faire des liens entre tout ça. Parce que quelque chose qui n'a pas de lien, quelque chose qui est très fragile, ne tiendra pas. Et être un expert par exemple en biologie, c'est bien, t'es très pointu dans ton domaine, mais dès qu'on va te parler d'un peu de physique, tu vas être bloqué par exemple. Ça nous initie cette éco-anxiété via tout ce processus. Après, il faut un peu de temps pour passer de la prise de conscience à la pensée systémique mais ça nous initie déjà à cette pensée complexe et quand on va essayer de trouver des solutions pour le monde de demain, on va penser à tout ça. On ne va pas utiliser une seule discipline pour répondre aux questions, on va en utiliser plusieurs. En plus de nous faire découvrir plein de choses, ça nous prépare au monde de demain.

Manon : Et selon toi, quelles sont les causes de cette éco-anxiété?

Participant 4 : La mienne ou en général ?

Manon : Les deux.

Participant 4 : La mienne j'en ai déjà un peu parlé, c'est le fait de recevoir les infos comme ça, les constats scientifiques qu'on nous balance comme ça froidement. Voilà le rapport du GIEC, démerdez vous, je le dis très froidement mais c'est globalement ça. Je pense que ça joue aussi pour plein de gens. Pendant longtemps, les faits scientifiques ont été juste déballés comme ça, sans prise en compte de l'émotionnel. Les causes de l'éco-anxiété c'est aussi le fait que c'est la merde actuellement, je pense que si ce n'était pas la merde, il n'y aurait pas cette éco-anxiété ou beaucoup moins, ou ce serait beaucoup plus local.

Manon : Ok.

Participant 4 : Et aussi au niveau des scientifiques qui bossent dans l'environnement, eux, je crois que leur éco-anxiété est au max parce qu'ils bossent sur des sujets de crise climatique, de crise biologique, de crise de biodiversité, de crise sociale et économique et on leur dit non non tu ne montres pas tes sentiments, tes émotions sinon on ne va pas te croire, sinon ton papier n'est pas publié. Ça va un peu mieux depuis quelques temps, mais c'est beaucoup trop timide. Enfin c'est encore beaucoup trop timide.

Ils doivent réfréner leurs émotions et ils vont craquer. Ils vont être beaucoup trop anxieux en se disant "ok j'ai balancé un papier c'est clairement la merde, ça montre que tiens, on est à merde au cube sur dix". Ils sont conscients de ça, mais ils ne peuvent pas toujours l'exprimer de la manière qu'ils voudraient.

Manon : Pourquoi cette fameuse froideur scientifique et cette merde globale comme tu dis sont les causes de ton éco-anxiété d'après toi ? Je pousse le pourquoi.

Participant 4 : Parce que nous sommes des humains, on n'est pas juste des machines, on n'est pas juste des choses. Enfin, on parle de l'homo economicus qui fait des choix uniquement par la raison. Non, si on était uniquement motivé par la raison, ça se saurait. Il y a les émotions qui jouent un rôle hyper important qu'on a souvent beaucoup trop négligées dans plein de choses. Et les émotions, elles ont une intelligence, elles régissent énormément de décisions. On ne peut pas les négliger comme ça, comme ce qu'on fait avec les faits scientifiques, parce que sinon on aura juste des machines tristes qui vont recevoir les faits et déprimer. Et pour le fait que ce soit la merde écologiquement, ben je pense que c'est parce qu'il y a aussi un amour de la vie, enfin de l'environnement. Je n'aime pas utiliser le terme nature parce que le terme nature exclut l'humain de la nature. C'est un peu en opposition nature-culture, donc je dirais le non humain pour qualifier le vivant avec les arbres et les animaux, enfin les végétaux, les animaux en global. Et le fait que je vois que c'est la merde, je pense que c'est parce que je suis attaché à cet environnement, à ce vivant. Que ce soit les autres humains ou les autres que moi, il y a un attachement, même s'il y a une partie que je ne connais pas. Il y a une fascination devant la beauté et la diversité. Il y a des animaux, des végétaux, ils se sont adaptés pendant des millions d'années, ce sont des millions d'années d'évolution. Et nous, qu'est-ce qu'on fait ? On les dézingue en quelques dizaines d'années. Donc ça aussi ça joue sur le fait que chaque vivant, que ce soit un arbre, une plante, un insecte ou un mammifère, c'est super beau quand on voit tout ce qu'il y a derrière, toute l'évolution qu'il a fallu, toute l'adaptation, tout le génie du vivant en fait, toute la diversité qu'il y a. L'humain, c'est juste une espèce parmi des millions d'autres. Du coup, on détruit tous les autres parce que je ne sais pas, parce qu'on veut aller bronzer sur les plages dans des hôtels de luxe et voyager partout dans le monde en avion.

Manon : Et, au quotidien, quels sont les éléments déclencheurs de ton éco-anxiété ? Donc vraiment au quotidien.

Participant 4 : Un bon exemple, c'est quand je suis chez mes parents. Je vois parfois mes parents qui utilisent beaucoup trop d'eau pour nettoyer, ils laissent l'eau couler pour laver un truc. Alors je suis là "tu peux mettre un peu d'eau, tu laves puis tu rinces" C'est tout con alors que je sais bien que l'utilisation de l'eau dans les ménages et du robinet c'est pas ce qui consomme le plus mais c'est aussi pour le principe je trouve. Et quand je vois par exemple dans ma famille le fait qu'ils n'arrivent pas à appliquer les principes de sobriété, qu'ils utilisent beaucoup trop d'eau. L'eau du robinet c'est peut-être 1 % de toute l'eau qu'on utilise, même moins en fait. Mais c'est le principe de ne pas gaspiller, d'utiliser juste ce dont on a besoin pour pas balancer tout le reste à la poubelle. Pareil pour la nourriture, c'est souvent une source d'éco-anxiété chez moi. Je me dis bah si c'est pareil chez mes parents, c'est pareil chez plein d'autres gens et même parfois encore pire parce que moi j'étais un peu là en disant "ça on peut pas essayer de faire un peu autrement ce serait mieux". Je peux juste leur demander ça parce que ce sont mes parents. Je ne vais pas leur dire comment vivre, mais c'est toujours un peu frustrant de voir ça. Et c'est je dirais la source la plus courante d'éco-anxiété. Ou alors quand je vois les lumières ou les prises non débranchées. C'est tout con hein, pas le truc qui consomme énormément d'énergie, mais c'est plutôt sur le principe de non-sobriété et de voir que, en fait, il y a une grande chance que la population globale ait beaucoup de mal à se passer de choses. Et comme je disais tantôt, on doit passer de douze tonnes à deux tonnes, on doit réduire par 6 notre consommation de tout. Et quand je vois qu'on a déjà du mal à couper le robinet pour limiter l'eau du robinet pour laver un truc, je me dis qu'on n'est pas sorti de l'auberge.

Manon : Alors, c'est vraiment la façon de consommer de la famille avec laquelle tu vis qui te rend le plus en éco-anxieux au quotidien ?

Participant 4 : Vraiment quotidiennement, tous les jours, plus ou moins, oui. Il y a évidemment d'autres choses. Par exemple quand je vois des nouvelles sur un projet de Total, c'est à une autre échelle.

Manon : Et selon toi, comment ton éco-anxiété a-t-elle été influencée ?

Participant 4 : Je vais reparler un peu du GUT et des différents groupes que j'ai rejoints quand j'ai commencé à devenir de plus en plus engagé dans la cause écologique. Avec le GUT, j'ai aussi rejoint d'autres groupes. Il y avait la FUCID ici à Namur, il y avait aussi Empreintes, un peu sur le côté bénévole TEDx et j'avais aussi d'autres trucs sur le côté dans ma vie perso avec mes potes où on se renseignait. Et je dirais que c'est surtout par des collectifs, des gens parfois plus âgés, enfin souvent plus âgés ou du même âge que moi, rarement des plus jeunes, donc influencés par quelques personnalités, par des lectures. Le fait de me dire "ok, cette pensée-là, elle est quand même pas mal et assez logique, ça c'est intéressant, faudrait prendre ça en compte", ou alors des discussions simplement avec des potes. Se dire que "tiens, tu vois les choses comme ça, ah ben non, ça n'allait pas". Et puis en y repensant, c'est se dire "ouais, lui il fait comme ça, cette partie-là de ce qu'il fait, ça peut être intéressant". Et c'est un peu, dans la diversité qu'on a appris des choses, que ce soit via des livres ou via des discussions ou via des conférences, via des potes. Faire avec, essayer de construire, de se construire sa façon de faire avec l'éco-anxiété. Parce que évidemment, il n'y a pas une recette miracle. Non, c'est en fonction de chaque être humain. Comment est-ce qu'il est psychologiquement ? En fonction de ça, les réponses à apporter sont hyper différentes.

Manon : C'est beau ce que tu dis, je trouve. Et alors ? Que penses-tu de notre système économique actuel ? Et pourquoi ?

Participant 4 : Ha ! Alors c'est de la merde. Il est basé sur le profit, sur l'argent, c'est toujours faire plus. En fait, c'est un truc qui sort souvent, on part du postulat d'une croissance infinie sur un monde qui est fini. La terre a des limites, on ne peut pas croître indéfiniment. Et ça, les économistes d'aujourd'hui, en tout cas, l'ont oublié. Alors que même les précurseurs du modèle économique actuel, étaient conscients du fait qu'une croissance infinie était impossible sur un monde fini. Donc même les précurseurs savaient depuis hyper longtemps. Je pense même qu'il y avait des philosophes grecs qui s'en doutaient, qui ont sûrement écrit ça. Mais même ceux qui sont à la base du modèle économique actuel le savent. Mais ça s'est oublié. Je ne sais pas comment et je ne sais pas si c'est volontaire. Possible, oui, mais pour moi c'est ça le gros problème du modèle économique. C'est pas viable.

Manon : Et alors ? Quelles sont les répercussions de ce système économique sur ta santé et ton bonheur d'après toi ? Et pourquoi ?

Participant 4 : Sur ma santé, je ne sais pas trop en fait. Je pense que dans le domaine de la transition, de l'écologie, on se conscientise un peu à propos de ce système économique qui veut toujours nous faire acheter plus. Par exemple, les soldes, c'est "tiens, venez acheter ce dont vous n'avez pas besoin, c'est pas cher donc c'est pas grave, venez acheter". En fait, je dirais que ça fait un peu penser à mon bonheur parce que j'apprends à l'utiliser tout en restant dans mes valeurs. En fait, je me sers des soldes, enfin si j'ai un truc que je dois acheter vraiment depuis deux ou trois mois et que je vois qu'il est soldé. Je vais l'acheter parce que j'en ai besoin. Je me dis vraiment à chaque fois est-ce que j'ai besoin de la chose avant de l'acheter, qu'elle soit soldée ou non. Donc j'en profite un peu mais sans non plus sortir de mes valeurs. Donc je dirais que ça pourrait provoquer un peu de bonheur via ça, mais pas un bonheur d'être dans ce système économique. Je suis là, tant que ce système est là, il est présent et si je peux en profiter sans non plus m'en vouloir parce que j'ai acheté ça, c'est bon. Et sur ma santé je ne vois pas trop, enfin si, santé psychologique, ça joue, parce qu'en fait j'achète très peu de choses, je crois qu'un vêtement neuf, je n'en n'ai plus acheté depuis cinq ans, en dehors de la rando. Le matos de rando, c'est un peu différent, mais tout ce qui est habits du quotidien, je n'ai plus acheté de vêtements neufs depuis au moins cinq ans. Donc j'essaie un peu de sortir de ce modèle actuel de shopping chez H&M, chez les grandes marques. Et en fait c'est un bonheur de voir qu'on peut en sortir aussi, ne plus être totalement dedans.

Manon : Donc en fait, ce qui te rend heureux c'est de sortir du système économique ?

Participant 4 : En quelque sorte, ou en tout cas de montrer que je peux en sortir tout en pouvant un peu profiter des failles qui sont dans mes valeurs.

Manon : Et les répercussions de ce système économique sur ton éco-anxiété, quelles sont-elles ?

Participant 4 : Quand je vois que ce modèle économique promet de plus en plus le "il faut amasser des richesses, il faut aller à Dubaï, il faut être le plus riche possible." Enfin ça promet un peu un idéal de vie, un peu comme il y a des années. C'est un peu le rêve américain, mais non, c'est un peu le rêve d'influenceurs, influenceuses ou le renouveau mondialiste en mode faut travailler très tôt, faut pas compter ses heures, travailler beaucoup, faire de l'argent et grimper les échelles ou peu importe si tu te tues la santé, si tu te tues au travail. Et voir, que ça crée de plus en plus d'inégalités parce que si d'un côté des gens s'enrichissent d'office, de l'autre côté, il y en a qui s'appauvrissent. Donc pour une personne qui s'enrichit, c'est quinze, 20, 30 ou plus encore qui s'appauvrissent. Et en fait, le modèle économique promet ça, promet les inégalités. Il va faire en sorte que la classe moyenne va diminuer. Les riches seront un tout petit peu plus nombreux et les pauvres beaucoup plus nombreux. En fait, on n'aura plus trois classes : classes pauvres, moyenne et riche. On aura deux classes : riches et pauvres. Je me dis que ça va juste amplifier les inégalités, rendre le monde encore plus injuste qu'il ne l'est aujourd'hui et aggraver encore les choses parce que les populations qui sont plus pauvres vont pouvoir moins résister à tout ce qui va advenir après.

Manon : Que penses-tu de l'affirmation suivante : "le système économique actuel cause de l'éco-anxiété" ?

Participant 4 : Ha oui, clairement ! Oui, oui, sans hésiter, oui.

Manon : Et pourquoi ?

Participant 4 : Parce qu'il est hors sol. C'est-à-dire que comme il n'est pas du tout lié aux réalités de la planète, de la vie, il n'est pas viable. On voit qu'on nous promet des voyages jusqu'à New York à 50 euros. Je ne connais pas les prix, 100 euros, 200 en mode tiens, tu peux passer un week-end à New York si tu veux, tu peux clairement. Alors que ça pollue énormément. Donc certains vont le faire sans hésiter. Je n'ai pas de jugement là-dessus. Mais ceux qui vont hésiter à le faire vont se dire "ok, ça pollue énormément, qu'est-ce que je fais ? J'ai envie de voyager. Je ne sais pas quoi faire" ça va créer énormément d'éco-anxiété, de culpabilité, même chez les personnes qui ne font peut-être pas autant que nous en termes d'écologie et qui vont sans doute quand même prendre l'avion. Elles vont s'en vouloir pendant des années à se dire putain j'ai pris l'avion, je prends l'avion une fois par an alors qu'il y a des personnes qui le prennent toutes les semaines, tous les jours. Ce sont ces personnes-là qui le prennent pour rien, pour des petits voyages comme Paris-Marseille. C'est aussi pour ça que ça peut créer de l'éco-anxiété chez les personnes qui sont moins au courant. Alors bien sûr, l'avion, il faut de plus en plus l'éviter, le prendre le moins possible. Et je prends l'exemple de l'avion, c'est un peu un rêve qui a été mis en avant de pouvoir voyager où tu veux, quand tu veux dans le monde, mais qu'il faut aussi oublier. Et en fait, le modèle actuel promet plein de choses. Mais derrière on sait que ... Beaucoup de personnes se disent que ce n'est pas viable. Enfin ceux qui sont un minimum conscientisés. Donc il y a anguille sous roche on va dire. Et ça leur fait tout remettre en question et culpabiliser dès qu'ils font la moindre petite chose qui rentre dans le système actuel, je dirais. "Oh mon dieu, j'ai acheté cette robe alors que je n'en ai pas vraiment besoin, mais je me suis fait plaisir, qu'est-ce que je fais ?" C'est un exemple bateau mais ça peut se répercuter sur plein de choses.

Manon : On va partir sur des pistes un peu plus positives. Quelles sont les solutions face à cette éco-anxiété selon toi ? Et pourquoi ce seraient des solutions ?

Participant 4 : J'ai déjà parlé du fait d'agir, donc de bouger, de ne pas seulement rester dans la réflexion,

de rencontrer des gens, de partager ça, d'en discuter, de voir les pistes que certains vont utiliser pour aller mieux, pour se sentir mieux, pour réfléchir, pour bâtir des solutions. Rencontrer oui, donc rencontrer des gens, découvrir des choses, que ce soit aller construire une maison, une tiny house, faire des choses qui ont du sens, qui sont dans nos valeurs, dans les valeurs qu'on veut transmettre aussi. Apprendre à connaître le monde, peu importe que ce soit un livre, aller marcher en forêt pour connaître les arbres et les insectes, les oiseaux ou apprendre la culture, apprendre d'autres langues parce que, en apprenant, en connaissant le monde dans lequel on est, on va pouvoir mieux le défendre, mieux trouver des pistes de solutions. Et aussi ça permet de réduire l'anxiété parce que on se dira "ok, ce sont des choses super belles", qui sont pour la plupart quand même résistantes malgré ce qu'on leur met dans la gueule, et qui vont quand même rester, dont on peut s'inspirer aussi. On se dit qu'elles sont porteuses d'espoir. On parle toujours de la loi de la jungle avec le plus fort qui est totalement fausse, accessoirement. Quand on voit l'entraide qu'il y a chez les espèces autres que humaines, on se dit pourquoi est-ce que nous, on n'en serait pas capable ? Bien sûr il y a des compétitions aussi. Toutes les espèces en sont capables, mais l'entraide est partout. C'est vraiment grâce à cette connaissance du monde qu'on peut l'avoir. Et aussi voir que des solutions, il en existe partout, tout le temps. Il faut juste être curieux et s'intéresser à tout. Par exemple, on ne penserait pas qu'apprendre d'autres langues peut être quelque chose de lié à l'écologie. Mais en fait si. Parce que imagine, je pense que les Inuits ont une quarantaine de mots différents pour décrire la neige. Et en fait, le langage, ça transmet aussi une connaissance de l'environnement. Nous, par exemple, en Belgique, on a la brume, on a la bruine, la pluie, la drache, le crachin. Pour la pluie, c'est pareil. Bon, c'est moins sexy, mais ça joue quand même. On connaît notre environnement, on a envie de le défendre et ça fait sens. On est attaché à un territoire. Et je crois que c'est encore plus légitime, que ça a encore plus de sens de défendre un territoire qu'on connaît. On peut aussi mieux l'aimer et on se sent plus légitime, on a plus de sens à défendre. Ce qui peut aussi pour moi diminuer un peu notre éco-anxiété, c'est de se dire "je fais des choses. C'est la merde, mais au moins je les fais sur un territoire que j'aime et c'est là que j'ai peut-être le plus de chance d'agir correctement ou d'avoir le plus d'impact."

Manon : Ça me fait penser à la fin de "Don't look up", quand ils disent "au moins on aura essayé".

Participant 4 : Oui oui, il faut tout tenter et si ça va mieux après, tant mieux, on sera fier de se dire "ok on a tenté le truc et ça a réussi" et si ça rate, "mais au moins on aura essayé". Et si, plus tard, la génération suivante ou les générations suivantes nous demandent qu'est-ce que vous avez fait ? On pourra leur dire qu'on n'est pas resté les bras croisés.

Manon : Dernière question : comment penses-tu que notre monde futur sera ?

Participant 4 : J'ai déjà en partie répondu en disant que pendant une période de dix, quinze ans ce serait la merde, mais pour moi la période après sera une période qui donne envie en fait, qui donne déjà envie d'y être. Une période où on aura une multitude de sociétés. On n'aura plus des grandes sociétés étatiques comme on a actuellement et les limites des pays ne vaudront peut-être plus grand chose, en tout cas moins qu'aujourd'hui. On aura des petites communautés locales dispersées, certaines plus grandes que d'autres, beaucoup moins de villes comme on a actuellement, plus des regroupements par villages, d'autres limites. On n'aura plus des limites administratives, mais peut-être des limites biologiques, naturelles à l'échelle du bassin-versant par exemple, ce qui est beaucoup plus logique. On aura beaucoup plus une pensée de tout ce qui est réutilisation, on n'aura plus accès aux mines de cobalt. Si, au Congo, ils y auront accès, mais on fera plus venir du cobalt d'Afrique. On devra se passer de plein de choses, mais on va retrouver un bien-être pour plein de choses. Ça sera dur évidemment, mais on va retrouver le bien-être au niveau social et environnemental. On aura beaucoup moins d'écrans pour nous déconnecter de la réalité, pour nous déconnecter des autres. Ce sera des choses beaucoup plus vraies, beaucoup plus tangibles, on va beaucoup plus aller vers les autres également. On aura une connaissance de notre environnement, on sera plus lié à la nature, enfin aux autres vivants et également aux humains. Il y a plein de choses à décrire dans le monde que je vois. Il y a tellement de choses à dire que je pourrais y passer des jours.

Manon : C'est optimiste pour le monde d'après ?

Participant 4 : Oui, en partie pessimiste pour la période de dix quinze ans, mais après globalement optimiste.

Manon : Merci beaucoup d'avoir répondu à toutes ces questions. Tu as été très complet.