Besançon

Ecoémotions : « une problématique qui monte »

En 2024, France Nature Environnement organisait à Besançon une soirée sur les écoémotions. Selon l'association, l'ensemble des émotions liées au changement climatique, et pas que l'écoanxiété, plutôt « saines » doivent être exprimées et transformées utilement en actions.

Le 11 janvier 2024, pour la première fois, l'association France Nature Environnement (FNE) organisait au Kursaal à Besançon une soirée d'échange et de débat sur le thème « éco-émotions et changement climatique ».

Le rendez-vous a rassemblé une cinquantaine de personnes autour d'une écothérapeute, d'un psychiatre et de Nathalie Rude, chercheuse en psychosociologie de la santé, référente santé au sein de FNE 25.

Patrick Bourque, président de France Nature Environnement dans le département du Doubs. Photo Ludovic Laude

Un groupe de parole au parc Micaud

« On sentait que c'est quelque chose qui montait, que ça avait son importance, qu'il fallait le prendre en considération », explique Patrick Bourque, président de la section locale de la FNE du département du Doubs. Au printemps suivant, un groupe de parole est organisé au parc Micaud à Besançon, pour les membres de l'association, avec des psychologues, des sociologues.

Des étudiants dans le déni

« Les gens écoanxieux sont plutôt des gens sains ! », estime Patrick Bourque selon qui « la prise de conscience passe par là pour agir ».

« La problématique, c'est quand les écoémotions perdurent dans le temps. Si on perdure dans la colère, la dépression, la honte, la culpabilité, là, ça devient pathologique », constate Nathalie Rude.

La référente santé de l'association est aussi enseignante chercheuse à l'Université Marie et Louis Pasteur dans les domaines des neurosciences, des biomathématiques et de la psychologie de la santé. « Depuis trois ans, dans toutes les universités, est dispensé en premier cycle un enseignement sur la transition écologique qui prend en compte tous les enjeux et impacts. Nous nous sommes posé la question sur la manière dont les étudiants allaient recevoir ces informations car c'est très lourd ». À l'université, la chercheuse rencontre des étudiants dans le déni. D'autres anxieux, en colère, qui culpabilisent de prendre l'avion ou n'imaginent pas faire des enfants, compte tenu du contexte global.

> « On sentait que c'est quelque chose qui montait, que ça avait son importance, qu'il fallait le prendre en considération. »
> **Patrick Bourque, président de France Nature Environnement du Doubs**

> **« Toutes les écoémotions sont positives dans la mesure où elles sont exprimées. »**

« La première étape, c'est de verbaliser. Toutes les écoémotions sont positives dans la mesure où elles sont exprimées. La deuxième étape, c'est d'entrer en résilience, se lancer dans des actions individuelles et/ou collective comme s'inscrire à une association qu'elle quelle soit, participer à replanter des haies, participer à des animations de sensibilisation à l'environnement, à des bains de forêt pour se reconnecter à la nature. »

Quatre heures ont été ajoutées spécifiquement sur les écoémotions pour les étudiants de l'UFR santé « pour leur permettre de s'exprimer, de définir le concept, les méthodes d'évaluation et de mesure afin qu'ils soient ensuite capables d'entendre et prendre en compte ces écoémotions en tant que futurs soignants. »

● **Eléonore Tournier**

Écoanxiété, solastalgie : de quoi parle-t-on ?

Selon une étude de l'Ademe, publiée en mars 2025, 4,3 millions de Français souffrent fortement ou très fortement d'écoanxiété. « L'écoanxiété, qu'on utilise souvent comme un abus de langage, est en fait l'une des écoémotions », souligne Nathalie Rude. Ces dernières désignent les sentiments ressentis face à la crise écologique aussi bien positifs (l'émerveillement, la gratitude et la connexion à la nature) que négatifs (tristesse, la colère, la peur…)

En parallèle de l'écoanxiété, on parle aussi de plus en plus de « solastalgie ». Ce terme, inventé en 2003 par un philosophe australien de l'environnement, Glenn Albrecht, vient des mots « solacium » et « algie ». Issus du latin, ils signifient « (ré) confort » et « nostalgie ». La solastalgie est « l'expérience vécue d'un changement d'environnement domestique perçu négativement », selon l'American Psychological Association. Alors que l'écoanxiété traduit la peur de ce qui va advenir, la solastalgie englobe les émotions ressenties par la perte de notre environnement familier.

4,3 millions de Français souffrent fortement ou très fortement d'écoanxiété. Photo Ludovic Laude