



Les enjeux de l'éco-anxiété et de la résilience sur la santé mentale

Paula Brasil Terrapon
Bachelor en Psychologie, Université de Fribourg, Suisse

***Auteure correspondante** : Madame Paula Brasil Terrapon paula.terrauponbrasil@unifr.ch

Citation : Brasil Terrapon, P. (2023). Les enjeux de l'éco-anxiété et de la résilience sur la santé mentale. *Cortica* 2(2)1-24 <https://doi.org/10.26034/cortica.2023.4163>

Résumé

Depuis de nombreuses années, les changements climatiques ont bouleversé de multiples aspects dans nos sociétés, dont des préoccupations sérieuses impactant la santé mentale des individus. Notre recherche a été menée dans le but d'étoffer les données suisses quant à l'impact de l'éco-anxiété sur les différentes générations ainsi qu'au travers des genres, puis, le rôle que la résilience peut jouer sur l'éco-anxiété. 244 participant-e-s ont donc complètement répondu à un questionnaire en ligne comprenant 5 échelles, dont l'échelle d'anxiété climatique, d'anxiété, de stress perçu, des stratégies de coping et de résilience. Ils-elles ont également répondu à quelques questions d'ordre socio-démographiques. De ce fait le niveau d'éco-anxiété, ainsi que celui des autres échelles, pouvaient être mesurés en fonction de l'âge et du genre notamment. Nos résultats démontrent que le niveau d'éco-anxiété n'est significativement pas plus élevé chez les

jeunes âgés de 18 à 25 ans que chez les adultes âgés de 26 à 65 ans et que chez les personnes âgées de plus de 65 ans. De plus, le niveau d'éco-anxiété n'est significativement pas plus élevé chez les femmes que chez les hommes. Cependant, nous avons pu observer qu'il existait une relation négative significative entre le niveau de résilience et le niveau d'éco-anxiété chez les participant-e-s, peu importe l'âge et le genre. En conclusion, notre étude révèle que la résilience joue un rôle significatif dans l'anxiété climatique, ce qui est important de considérer puisque celle-ci peut présenter une piste auprès des individus se décrivant comme éco-anxieux.

Mots clés : Âge, changement climatique, éco-anxiété, genre, résilience

Abstract

For many years now, climate change has been shaking up multiple aspects of our societies, including serious concerns



impacting the mental health of individuals. Our research was conducted with the aim of fleshing out Swiss data on the impact of eco-anxiety across generations and genders, and the role that resilience can play in eco-anxiety. 244 participants completed an online questionnaire comprising 5 scales, including climate anxiety, anxiety, perceived stress, coping strategies and resilience. They also answered a few socio-demographic questions. As a result, the level of eco-anxiety, as well as that of the other scales, could be measured as a function of age and gender in particular. Our results show that the level of eco-anxiety is not significantly higher in young people aged 18 to 25 than in adults aged 26 to 65 and in people over 65. Furthermore, the level of eco-anxiety was not significantly higher in women than in men. However, we did observe a significant negative relationship between the level of resilience and the level of eco-anxiety among participants, regardless of age and gender. In conclusion, our study reveals that resilience plays a significant role in climate anxiety, which is important to consider as it may present a lead with individuals describing themselves as eco-anxious.

Keywords: Age, climate change, eco-anxiety, gender, resilience

1. INTRODUCTION

Durant ces dernières années, nous avons pu observer une dégradation écologique et environnementale affectant le globe terrestre et au-delà. Ces bouleversements climatiques engendrent des conséquences considérables notamment sur la structure et le fonctionnement des écosystèmes affectés (UCDAVIS, 2023).

Il devient difficile d'être insensible à l'accroissement des catastrophes naturelles, du réchauffement planétaire, de la pollution de l'air et bien d'autres conséquences imprévisibles et irréversibles. Cette thématique du climat n'est plus mise sous silence depuis un quart de siècle déjà (Héron, 2021) ce qui engendre une prise de conscience s'intensifiant auprès des chercheurs, des politiciens et surtout du grand public.

Suite à l'urgence climatique, l'anxiété au sein de la population se voit à la hausse et le « nouveau mal-être » de la société prend place en laissant naître l'éco-anxiété. En effet, au cours de ces dernière années, le terme d'éco-anxiété a émergé comme un terme clé (Baudon & Jachens, 2021).

Ce phénomène est de plus en plus évoqué dans les médias, la presse, l'espace public et fait également l'objet d'un intérêt croissant de la part des mondes académiques et médicaux (Fougier, 2021). Les données d'enquête de l'organisation australienne de santé mentale des jeunes ReachOut ont révélé que quatre étudiants sur cinq se

sentaient anxieux face au changement climatique (Baudon & Jachens, 2021) et près de la moitié de la population suisse considère que l'impact du changement climatique est « très dangereux » (OFS, 2020). En effet, la recherche de Fritze et al. (2008) confirme que le changement climatique affecte grandement notre santé mentale (Fritze et al., 2008).

À ce jour pourtant, peu d'études ont investiguées les différences intergénérationnelles du niveau d'éco-anxiété. De plus, les résultats obtenus lors des études antérieures ont tous été trouvés dans des échantillons non-suisse. Les recherches menées n'ont pas tenté non plus d'observer l'impact que le niveau de résilience pouvait avoir sur le niveau d'éco-anxiété.

Solutionner un phénomène nouveau comme l'éco-anxiété qui n'est à l'heure du jour pas répertoriée dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux DSM-V, ne permet pas encore aux professionnels de considérer ce concept comme un trouble à diagnostiquer (Fougier, 2021).

Pour cette raison, il convient de s'intéresser à la population potentiellement touchée ainsi que de mettre le doigt sur l'impact que la résilience peut jouer sur le sentiment d'éco-anxiété. Le but de ce travail est donc de mesurer le niveau d'éco-anxiété au sein d'une partie de la population suisse, de relever s'il existe un lien entre le genre et l'éco-anxiété ainsi qu'un lien entre l'âge et l'éco-anxiété et finalement de déterminer si la résilience peut jouer un rôle sur le niveau

d'éco-anxiété. Ceci permettra d'ouvrir des pistes adaptées aux personnes se décrivant comme éco-anxieuse.

2. CONTEXTE THÉORIQUE

Cette partie vise à avancer les arguments théoriques qui ont mené à l'élaboration de cette étude. Dans un premier temps, l'idée est de comprendre ce qu'est l'éco-anxiété et quelles sont les implications que ce phénomène présente sur les personnes touchées. Par la suite, le but est de mettre l'accent sur les résultats antérieurs obtenus du niveau d'éco-anxiété évaluée auprès des diverses populations. Finalement, des éléments liés à l'influence que peut avoir la résilience, notamment sur le niveau d'anxiété ou encore les différences au travers du genre et de l'âge, sont détaillés.

2.1 Description et historique de l'éco-anxiété

La notion d'éco-anxiété est la contraction du terme « écologie », interprété depuis 1960 comme une prise de conscience globale du changement climatique et des effets nocifs de l'activité humaine sur son propre environnement (Conservation Nature, 2021), et d'anxiété, pouvant être catégorisé comme trouble anxieux dans le DSM-V et qui se caractérise, entre autres, par une anxiété chronique avec des inquiétudes et des soucis permanents, incontrôlables et envahissants (Belon, 2019). De ce fait, le terme d'éco-

anxiété décrit un type d'angoisse particulier que nous ressentons devant la menace climatique. Il englobe un sentiment d'intense préoccupation, de vigilance et d'impuissance (Hiridjee, 2022). L'éco-anxiété a été défini comme étant une forme spécifique d'anxiété liée au stress ou à la détresse causés par les changements environnementaux et notre connaissance de ceux-ci (Usher et al., 2019).

L'American Psychological Association définit quant à elle, l'éco-anxiété comme « une peur chronique de la catastrophe environnementale » (American Psychological Association & ecoAmerica, 2017). Les diverses conditions environnementales causent une détresse notable chez de nombreuses personnes car des populations entières ressentent l'impact du changement climatique (Usher et al., 2019). Des chercheur-se-s se sont donc intéressés à comprendre les raisons aux états émotionnels et mentaux négatifs éprouvés en raison des impacts du changement climatique. Selon Usher et al., cela pourrait s'expliquer par l'hypothèse de la biophilie qui postule que les humains ont un lien inné avec le monde naturel et tirent des avantages psychologiques et de bien-être de cette affiliation (Wilson, 1986).

De ce fait, les impacts environnementaux négatifs liés au changement climatique perturbent ce lien (Usher et al., 2019), ce qui entraîne un sentiment de perte en raison de changements dans des lieux personnellement importants

telle que sa maison, ses habitats naturels ou encore ses écosystèmes (Cunsolo & Ellis, 2018).

L'éco-anxiété est un terme inventé par Théodore Roszak en 1970 et apparaît dans le monde francophone en 1997 par Veronique Lapaige, la chercheuse en santé publique belgo-canadienne, qui constate chez plusieurs patient-e-s un « mal-être identitaire » vis-à-vis du réchauffement climatique. Mais c'est bien plus tard que celui-ci a vu le jour. En effet, le terme se fait une place dans les médias francophones à partir de l'été 2019 avec 108 articles mentionnant le sujet, contre une seul l'année précédente (RTBF, 2022).

Depuis, le phénomène d'éco-anxiété est de plus en plus évoqué, que ce soit dans la presse ou dans l'espace public. Il fait également l'objet d'un intérêt croissant de la part des mondes académiques et médicaux (Fougier, 2021) permettant à l'éco-anxiété d'être mise en lumière par divers-e-s chercheur-se-s. Au-delà des articles scientifiques cités précédemment, l'éco-anxiété est apparu en 2023 dans l'édition du dictionnaire Le Robert, soulevant ainsi l'importance de définir ce terme en le rendant accessible au grand public.

2.2 Résultats de la littérature

Plusieurs études de la littérature concernant l'anxiété liée à l'écologie ont émergé et ont révélé divers résultats. Dans

une première étude, Thiery et al. (2021) se sont intéressé-e-s aux inégalités intergénérationnelles dans l'exposition aux extrêmes climatiques. Plus précisément, les chercheur-se-s ont cherché à estimer le nombre d'exposition aux événements extrêmes des enfants nés en 2020 face aux personnes nées en 1960. Les résultats obtenus sous-tendent que les enfants nés en 2020 connaîtront une multiplication par 2 à 7 des événements extrêmes par rapport aux personnes nées en 1960.

Les changements de fréquence des événements extrêmes n'ont que très peu d'effet sur l'exposition au cours de la vie pour les personnes âgées de plus de 55 ans en 2020 contrairement aux jeunes. En effet, les chercheur-se-s précisent que cette situation change rapidement pour cette population plus jeunes qui subit de plus en plus d'événements extrêmes dans les années et les décennies à venir (Thiery et al., 2021). Ces résultats laissent suggérer que les jeunes générations sont gravement menacées par le changement climatique et ce de manière inégale par rapport aux anciennes générations.

Une seconde étude a été menée par Hajek et König (2022) au sein de la population allemande à l'aide de l'échelle d'anxiété climatique de Clayton et Karazsia (Clayton & Karazsia, 2020). Les chercheur-se-s ont inclus des variables sociodémographiques liées à la santé et à la peur dans leur modèle de régression. Ils-elles ont collecté des données auprès d'un échantillon de la

population générale adulte âgée de 18 à 74 ans. Les résultats ont révélé que le niveau moyen d'anxiété climatique en Allemagne n'était pas significatif.

Néanmoins, d'autres résultats intéressants comme les différences au sein des sous-groupes sont à relever. En effet, ils-elles ont obtenus, entre autres, que l'anxiété climatique était plus élevée chez les personnes plus jeunes âgées de 18 à 29 ans par rapport aux personnes âgées de 65 à 74 ans ainsi que chez les personnes travaillant à temps plein par rapport aux retraité-e-s (Hajek & König, 2022).

Dans une autre étude, cette fois menée en Australie par Gunasiri et al. (2022), les chercheur-se-s se sont penché-e-s sur les effets du changement climatique sur la santé mentale des jeunes australiens. Les sujets, âgé-e-s de 18 à 24 ans, se sont vu participer à des entretiens semi-structuré ainsi qu'à une enquête en ligne. L'échantillon contenait 21 jeunes engagés dans des activités liés au changement climatique et 25 jeunes issus de la population générale. 14 des jeunes impliqués dans des activités liées au changement climatique ont participé aux entretiens semi-structuré. Les résultats à cette étude ont révélé que les enfants et les jeunes subissent une grande quantité d'effets liés au changement climatique, et ce, de de manière directe ou indirecte, impactant leur bien-être mental.

L'inquiétude face à l'avenir a été identifiée comme un impact négatif commun

du changement climatique sur la santé mentale par plusieurs personnes interrogées. Les chercheur-se-s ont également constaté que beaucoup de jeunes sont confrontés à des sentiments d'immense inquiétude et d'anxiété lié au climat (Gunasiri et al., 2022).

Heeren et al. (2022), ont mené auprès de participant-e-s francophones européenne-s et africain-e-s une étude visant à évaluer l'anxiété climatique. À l'aide de l'échelle d'anxiété climatique (Clayton & Karazsia, 2020), les chercheur-se-s ont observé qu'il n'y avait pas de différences significatives entre les participant-e-s des pays africains et européens. Cependant, les femmes ont obtenu des scores significativement plus élevés que les hommes sur le score moyen de l'échelle d'anxiété climatique CAS. Les jeunes présentaient également des niveaux significativement plus élevés d'anxiété climatique. Ces résultats révèlent que l'anxiété climatique peut entraver le fonctionnement de la vie quotidienne et l'adaptation au changement climatique chez de nombreuses personnes. De ce fait, les chercheur-se-s suggèrent aux praticiens ainsi qu'à la communauté scientifique d'examiner de manière attentive le sujet de l'éco-anxiété auprès de la population touchée (Heeren et al., 2022).

En raison de l'impact du changement climatique, Reyes et al. (2021), ont mené une étude qui a permis d'examiner le lien entre l'anxiété liée au changement climatique et la santé mentale. Pour cette étude, les

chercheur-se-s ont récolté les données auprès de jeunes Philippin-e-s âgé-e-s de 18 à 26 ans. Les participant-e-s ont rempli l'échelle d'anxiété liée au changement climatique (The Climate Anxiety Scale, CAS) et l'inventaire de la santé mentale (MHI-38). Les résultats montrent une relation significative entre l'anxiété liée au changement climatique et la santé mentale. De plus, l'anxiété liée au changement climatique corrèle de manière significative à l'échelle globale de détresse psychologique de l'ICM-38. Ces résultats concluent qu'une plus grande anxiété liée au changement climatique prédit une santé mentale significativement plus faible chez les individu-e-s testé-e-s. (Reyes et al., 2021).

Dans une étude australienne, des chercheur-se-s publient un article dont il résulte que les jeunes ainsi que les femmes sont particulièrement touchés par les symptômes pré-traumatiques, symptômes clés liés à l'éco-anxiété. Le but de cette étude était de comprendre l'impact du changement climatique sur la santé mentale de la population australienne. Elle visait également à identifier les populations les plus exposées aux risques que le climat peut avoir sur la charge de santé mentale de cette population. Les chercheur-se-s ont observé comme résultats que la plupart des australien-ne-s déclarent avoir au moins une expérience directe à un événement lié au changement climatique. De plus, il en résulte que les jeunes connaissent des taux importants

d'éco-anxiété. Les chercheur-se-s ont également relevé qu'une personne sur quatre ayant vécu directement un événement lié au changement climatique répondait aux critères de dépistage du trouble de stress post-traumatique et que les personnes qui n'ont pas eu d'expérience directe présentent des symptômes de pré-traumatisme, en particulier chez les jeunes et les femmes. Les résultats ont confirmé que les jeunes sont plus touchés par l'éco-anxiété et le trouble de stress post-traumatique (pré- ou post-traumatique) (Patrick et al., 2022)

Pour finir, dans une revue datant de 2023, les chercheur-se-s regroupent un aperçu de l'impact du changement climatique sur la santé mentale de la population urbaine. Pour ce faire, ils-elles ont recherché les études pertinentes publiées au cours de l'année 2021 et 2022. Hormis le fait que les découvertes ont permis de reconnaître que les villes sont fortement impactées et qu'elles peuvent en contrepartie également avoir une influence sur la dégradation écologique (par exemple en diminuant les émissions de gaz à effet de serre), elles ont surtout mis en lumière la population touchée par ces changements climatiques au sein des villes. Ce qui nous a intéressé comme découverte a été que les jeunes sont plus anxieux face au changement climatique et qu'ils semblent être plus vulnérables à certaines conséquences psychologiques des événements climatiques, comme la détresse liée au climat ou encore,

comme vu antérieurement, les symptômes pré-traumatiques (Cianconi et al., 2023).

La plupart des études présentées ont pu être mené à bien grâce à l'échelle d'anxiété climatique The Climate Anxiety Scale CAS (Clayton & Karazsia, 2020), une échelle d'auto-évaluation en anglais de 22 items, récemment développée par des chercheur-se-s américain-e-s afin de mesurer l'anxiété climatique. Peu de temps après, la version française a été validée par un groupe de chercheur-se-s belges qui ont considéré pertinent de pouvoir évaluer auprès des pays francophones cette anxiété climatique. En effet, 32 pays et territoires dans le monde ont comme langue officielle le français. De plus, les chercheur-se-s ont souligné l'importance de cette traduction française du CAS afin d'assurer entre autres « la généralisation de la validité de construit à travers les échantillons, les langues et les cultures » (Mouguiama-Daouda et al., 2022, p.125) mais également afin de permettre la diffusion et l'utilisation du CAS dans le monde entier pour d'éventuelles études à grande échelle. (Mouguiama-Daouda et al., 2022).

2.3 Le rôle de la résilience

Les études de la littérature ont révélé divers résultats au sujet du rôle que la résilience peut avoir sur différents aspects telle que la dépression ou encore l'anxiété. Dans une première étude menée en 2022 par

Huang et al., ils-elles cherchent à explorer la relation entre la résilience, le style d'adaptation, l'anxiété et la dépression. L'échelle de résilience CD-RISC (Connor & Davidson, 2003), la SCSQ pour mesurer le style d'adaptation, le SAS pour mesurer l'anxiété (Zung, 1971) et le SDS qui mesure la dépression (ZUNG et al., 1965), ont été utilisés comme outils de recherche. Les résultats de cette étude montrent que la résilience était significativement et positivement corrélée avec le style d'adaptation et négativement corrélée avec l'anxiété et la dépression (Huang et al., 2023).

Selon une étude de Philippou et al, (2021), ils-elles considèrent que la résilience est « un trait inné mais modifiable qui peut améliorer les symptômes des troubles psychologiques ». Les chercheur-se-s ont donc mené une étude dont le but était de décrire le lien entre la résilience, l'anxiété et la dépression. Les patient-e-s ont rempli un questionnaire composé de l'échelle de résilience de Connor-Davidson (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003), du trouble d'anxiété généralisée (GAD-7) (Todorovic et al., 2022) et du questionnaire de santé du-de la patient-e. Les résultats à cette étude ont montré une association négative entre la résilience et l'anxiété et entre la résilience et la dépression. Ces résultats suggèrent que les patient-e-s avec une résilience plus élevée peuvent avoir de meilleurs mécanismes d'adaptation qui freinent le développement de l'anxiété (Philippou et al., 2022).

D'autres études au sujet de la résilience ont démontré des résultats concernant les différences intergénérationnelles ou intergenres. Dans une étude de Pulido-Martos et al. (2019), les chercheur-se-s ont observé que les niveaux de résilience des femmes étaient significativement inférieurs à ceux des hommes. Pour ce faire, les chercheur-se-s ont recruté 1'011 participant-e-s de la population espagnole, dont 52,4% de femmes, qui ont rempli l'échelle de résilience de Connor-Davidson (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003). En effet, les hommes montrent une plus grande résilience que les femmes. Cependant, l'âge n'est pas une variable déterminante, ce qui montre, selon les chercheur-se-s, que « les événements de la vie sont très probablement plus importants que ces variables démographiques » (Pulido-Martos et al., 2020, p.1380).

Selon une autre étude, les chercheur-se-s tentent d'examiner l'invariance de la mesure de l'échelle de résilience de Connor-Davidson en 10 points (CD-RISC-10) en fonction du sexe, de l'âge et du niveau d'éducation. Les chercheur-se-s ont recruté des adultes âgé-e-s de 18 à 59 ans (58% de femmes). Les participant-e-s ont rempli le CD-RISC-10, la version abrégée du Continuum de santé mentale et l'Échelle de dépression, d'anxiété et de stress. Les résultats intergenres ont démontré que la résilience est plus élevée chez les hommes que chez les femmes.

Pour ce qui est des résultats intergénérationnels, ils suggèrent que le niveau de résilience est plus élevé chez les jeunes adultes par rapport aux adultes émergents. Pour ce qui est de la résilience en fonction du niveau d'éducation, qui sont des résultats intéressants à observer également, il a été observé que les personnes ayant un niveau d'éducation plus élevé ont une meilleure résilience que celles ayant un niveau d'éducation inférieur (Kavčič et al., 2023).

Étant donné que les résultats obtenus sont assez unanimes sur la question mais que ces chercheur-se-s ne se sont pas intéressé-e-s à la relation entre le niveau de résilience et celui de l'éco-anxiété, nous avons jugé pertinent de mener une étude comprenant les aspects du genre, de l'âge ainsi que de la résilience sur le niveau d'éco-anxiété. Nous avons également décidé de nous intéresser à ce sujet au cœur de l'actualité, car, bien que la recherche en soit encore à ses débuts, le nombre de personnes se décrivant comme éco-anxieuse au travers de multiple pays s'accroît mais nous n'avons pas encore de données répertoriées en Suisse.

Nous allons donc tenter de répondre à ces problématiques par le biais de ce travail en présentant en premier lieu l'expérience que nous avons mise en place sous forme de questionnaire à l'aide du logiciel Lime Survey, dans lequel nous retrouvons 5 échelles permettant de mesurer dans un premier temps l'éco-anxiété mais également l'anxiété,

le stress, les stratégies de coping et finalement la résilience. Ensuite nous présenterons les résultats, que nous discuterons et qui nous mèneront à une conclusion finale.

3. Questions de recherche et hypothèses

Ce travail met l'accent sur les liens qui peuvent exister entre l'âge et l'éco-anxiété, ainsi qu'entre le genre et l'éco-anxiété. Le but est de mesurer si les personnes âgées de 18 à 25 ans sont plus éco-anxieuse que les personnes âgées de 26 à 65 ans ou encore que les personnes âgées de plus de 65 ans. Nous allons, en parallèle, mesurer si l'éco-anxiété est plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Finalement, nous cherchons à observer s'il existe un lien entre le niveau d'éco-anxiété et le niveau de résilience.

Ce travail cherche à se démarquer par le fait d'évaluer le niveau d'éco-anxiété au sein d'une partie de la population suisse qui n'a pas encore été étudiée jusque-là. Il semble judicieux également de pouvoir connaître l'impact que la résilience peut avoir sur l'éco-anxiété afin de pouvoir proposer des solutions adaptées à la population.

3.1 Questions de recherche

Question de recherche 1 : Est-ce que les jeunes ont un niveau d'éco-anxiété

plus élevé que les personnes adultes ou que les personnes âgées ?

Question de recherche 2 : Est-ce que les femmes ont un niveau d'éco-anxiété plus élevé que les hommes ?

Question de recherche 3 : Y'a-t-il une relation entre le niveau de résilience et le niveau d'éco-anxiété ?

3.2 Hypothèses

Hypothèse générale 1 : Le niveau d'éco-anxiété est plus élevé chez les jeunes que chez les personnes adultes et que chez les personnes âgées (jeunes > adultes > âgées).

Hypothèse opérationnalisée 1 : Le niveau d'éco-anxiété mesuré avec le French Validation of the Climate Anxiety Scale (Mouguiama-Daouda et al., 2022) est plus haut chez les jeunes de 16 à 25 ans que chez les adultes de 26 à 65 ans et que chez les personnes âgées de plus de 65 ans.

Hypothèse générale 2 : Le niveau d'éco-anxiété est plus élevé chez les femmes que chez les hommes (hommes > femmes).

Hypothèse opérationnalisée 2 : Le niveau d'éco-anxiété mesuré avec le French Validation of the Climate Anxiety Scale (Mouguiama-Daouda et al., 2022) est plus haut chez les femmes de 16 à 25 ans que chez les hommes.

Hypothèse générale 3 : Le niveau de résilience prédit une corrélation négative avec le niveau d'éco-anxiété âge et genre confondus.

Hypothèse opérationnalisée 3 : L'analyse de régression prédit une corrélation négative avec l'échelle d'éco-anxiété The French Validation of the Climate Anxiety Scale (Mouguiama-Daouda et al., 2022) et l'échelle de la résilience La Version franco-canadienne de l'échelle de résilience (Jean-Thorn et al., 2020), âge et genre confondus.

4. Méthode

1.1. 4.1 Participant-e-s

Notre taille d'échantillon cible à priori était d'au moins 150 participant-e-s. Nous avons recruté 345 participant-e-s par le biais de médias sociaux en ligne, d'annonces sous forme de flyers affichés au sein des Universités de Fribourg, de la messagerie interne de l'Université de Fribourg du département de psychologie, ainsi que par bouche à oreille. Cependant, avant l'analyse des données, nous avons exclu 101 participant-e-s dont les données étaient incomplètes, ce qui a donné un échantillon final de 244 participant-e-s (67% de femmes et 33% d'hommes). Ils-elles étaient âgé-e-s d'au moins 18 ans et sans âge maximum (> 65 ans). L'étude a été approuvée par le Comité d'éthique du Département de psychologie. Les données ont été traitées de

manière anonyme et nous n'avons récolté aucune information permettant d'identifier les participant-e-s. Ils-elles avaient la possibilité de se retirer de l'étude à tout moment sans conséquences négatives. En échange de leur participation, ils-elles recevaient des points d'expérience pour les étudiant-e-s en psychologie à l'Université de Fribourg, tandis que d'autres étaient motivé-e-s à contribuer à l'avancement des connaissances scientifiques et au développement de meilleures stratégies pour accompagner les personnes dans le domaine de l'éco-anxiété. La participation des sujets était pleinement volontaire.

4.2 Matériel

Nous avons conçu un questionnaire en ligne grâce au logiciel Lime Survey. Le questionnaire comprend 93 questions et regroupe au total cinq échelles.

CAS-22

Il s'agit d'une échelle à 22 items utilisé pour mesurer l'anxiété liée au changement climatique (Clayton & Karazsia, 2020). Les participant-e-s évaluent chaque item (par exemple, culpabilité de gaspillage, difficulté à dormir dû aux pensées liées au changement climatique) sur une échelle de type Likert coté de 1 (= pas du tout) à 5 (= tout à fait). Pour chaque item, un score plus élevé reflète une plus grande adhésion au symptôme d'éco-anxiété couvert par l'item. Nous avons utilisé

la version française validée de l'échelle (Mouguiama-Daouda et al., 2022).

HADS-14

L'échelle d'anxiété comporte 14 items coté de 0 à 3. Sept questions se rapportent à l'anxiété (par exemple, sentiment de peur et ventre noué, sensations soudaines de panique) et sept autres à la dimension dépressive (par exemple, perte de plaisir, d'humeur, d'intérêt). Nous avons utilisé la version française validée de cette échelle (Zigmond & Snaith, 1983).

PSS-14

Il s'agit d'un instrument à 14 items conçu pour mesurer le stress perçu durant le mois écoulé. Les participant-e-s évaluent chaque item (par exemple, sentiment de dominer la situation, sentiment de nervosité et de stress) coté de 0 (= jamais) à 4 (=très souvent). Nous avons utilisé la version française validée de l'échelle (Rolland, 1991).

Brief COPE-28

Il s'agit d'une échelle à 28 items évaluant la façon dont les personnes réagissent habituellement lorsqu'elles sont confrontées à des événements difficiles ou stressants de leur vie. Les participant-e-s évaluent chaque item (par exemple, j'accepte la réalité de ma nouvelle situation ; je me critique ; j'abandonne l'espoir de faire face)

sur une échelle de type Likert en 4 points, allant de 1 (= pas du tout) à 4 (= tout à fait). Nous avons utilisé la version française de l'échelle (Muller & Spitz, 2003).

CD-RISC-10

Finalement, nous avons ajouté à notre questionnaire l'échelle de résilience CD-RISC qui contient 10 items. Les participant-e-s évaluent chaque item (par exemple, l'échec ne me décourage pas facilement ; je peux gérer tout ce qu'il m'arrive) sur une échelle cotée de 0 (= pas du tout vrai) à 4 (= presque tout le temps vrai). Nous avons utilisé la version française validée de l'échelle (Jean-Thorn et al., 2020).

4.3 Procédure

Le questionnaire programmé sur LimeSurvey commençait tout d'abord par un message d'accueil qui comprenait une partie explicative du déroulement de l'étude. Des informations comme la durée ainsi que l'âge minimum de participation y étaient indiquées. De plus, nous avons inclus un paragraphe au sujet de l'anonymisation des données ainsi que les risques et bénéfices de participation à cette étude. Afin d'entamer l'étude, les participant-e-s devaient presser sur « suivant ».

Une fois que le-la participant-e appuyait sur « suivant », il-elle consentait à participer à l'étude et avoir plus de 18 ans. Dès lors, le questionnaire pouvait être

entamé. Les participant-e-s ont d'abord répondu à des questions d'ordre démographiques tel que l'âge, le genre, l'occupation, le nombre d'enfants et/ou petits-enfants. Ces renseignements étaient nécessaires pour répondre aux objectifs scientifiques de la recherche.

Une fois les informations d'ordre démographiques données, les participant-e-s ont ensuite répondu à l'échelle d'éco-anxiété « The French Validation of the Climate Anxiety Scale » (Mouguiama-Daouda et al., 2022), à l'échelle d'anxiété « The Hospital Anxiety and Depression Scale » (Zigmond & Snaith, 1983), à l'échelle du stress perçu « Perceived Stress Scale » (Rolland, 1991), à l'échelle de stratégies de coping « The Validation of the Brief COPE among French population » (Muller & Spitz, 2003) et finalement à l'échelle de résilience « La Version franco-canadienne de l'échelle de résilience » (Jean-Thorn et al., 2020).

L'expérience prenait fin lorsque le ou la participant-e voyait le message de remerciement s'afficher. L'expérience dans sa totalité durait entre 15 à 20 minutes.

5. Résultats

Dans cette étude, nous avons premièrement cherché à savoir si l'âge (18-25 ans, 26-65 ans versus > 65 ans) ainsi que le genre (homme versus femme) influençaient le niveau d'éco-anxiété. Nous nous attendions à

obtenir des scores d'éco-anxiété plus élevés chez les participantes femmes par rapport aux participants hommes (femmes > hommes). Nous pensions également obtenir des scores d'éco-anxiété plus élevés chez les jeunes de 18 à 25 ans que chez les adultes de 26 à 65 ans et que chez les personnes âgées de plus de 65 ans (jeunes > adultes > âgées). Deuxièmement, nous avons cherché à savoir s'il existait une relation entre le niveau de résilience et l'éco-anxiété. Nous pensions obtenir une corrélation négative entre le niveau de résilience et l'éco-anxiété.

Nos analyses ont été effectuées à l'aide des logiciels R Studio version 1.3.1093, Excel (Microsoft Excel 2023 ; Version 16.71) ainsi que SPSS (licence IBM SPSS version 28.0.1.1(14)). Les résultats ont été considérés comme significatifs à une valeur p inférieure à 0.05.

5.1 Normalité des conditions d'application

Tout d'abord, nous avons examiné les conditions d'application à l'aide de la normalité de nos données. Nos histogrammes ont démontré que notre variable indépendante de l'âge est distribuée normalement. Plus précisément, nous avons pu observer une distribution normale pour la condition « 18-25 ans » ainsi que pour la condition « 26-65 ans » avec un léger effet plancher pour cette dernière.

En ce qui concerne les boxplots, ils ont montré des résultats identiques, c'est-à-dire

que les différentes modalités de notre variable indépendante de l'âge suivaient une distribution dans l'ensemble normale. Les moustaches étaient symétriques pour la condition « 18-25 ans » avec une médiane centrée et pour la condition « 26-65 ans » les moustaches étaient légèrement asymétriques mais la médiane était centrée également. Toutefois, les boxplots avaient quelques valeurs extrêmes ; deux pour la condition « 18-25 ans » ainsi qu'une valeur extrême pour la condition « 26-65 ans ». Nous avons également utilisé le test de Kolmogorov-Smirnov pour évaluer la normalité de nos données. Les résultats de ce test ont révélé que la normalité des données est respectée dans la condition « 18-25 ans » mais pas dans celle « 26-65 ans ». En effet, le test est non-significatif pour la première condition ($p > .05$) mais pas pour la deuxième ($p < .05$). Dû à un manque de participant-e-s de plus de 65 ans, nous n'avons pas pu évaluer la normalité de nos données pour cette condition ($N < 4$).

Concernant les histogrammes pour la variable indépendante du genre, nous avons pu observer une distribution normale pour la condition « femme » ainsi que pour la condition « homme », avec un léger effet plancher pour cette deuxième condition. Pour les boxplots, les différentes modalités de notre variable indépendante du genre suivaient également une distribution dans l'ensemble normale. Plus précisément, les moustaches étaient symétriques avec une

médiane centrée pour les deux conditions. Cependant, chacune des modalités avaient une valeur extrême. Afin d'évaluer la normalité de nos données nous avons finalement utilisé le test de Kolmogorov-Smirnov. La normalité des données est respectée dans la condition « femme » avec un résultat non-significatif ($p > .05$) mais pas dans la condition « homme » avec un résultat significatif ($p < .05$).

5.2 Analyses statistiques

Nous avons conduit un test du T de Student pour tester l'existence de différences entre les moyennes de notre premier facteur comprenant les tranches d'âges (18-25 ans, 26-65 ans), puis parmi notre deuxième facteur comprenant les deux conditions du genre (femmes et hommes) sur l'échelle du CAS. Pour notre première variable de l'âge, les résultats ont démontré que les participant-e-s âgé-e-s de 18 à 25 ans ($M = 47.23$, $SD = .91$) ne sont pas plus éco-anxieux que les participant-e-s âgé-e-s de 26 à 65 ans ($M = 47.76$, $SD = 1.23$). Concernant notre variable du genre, les résultats suggèrent que les femmes ne sont pas plus éco-anxieuses ($M = 48.23$, $SD = .91$) que les hommes ($M = 45.68$, $SD = 1.23$), $t(153.09) = 1.63$, $p > .05$ (cf. Figure 1).

Bien que les résultats obtenus aux tests du T de Student démontrent une non-significativité de nos prédicteurs, nous avons décidé de mener une régression linéaire afin de savoir si l'âge (18-25 ans, 26-65 ans, +65

ans) est passible de prédire le niveau d'éco-anxiété. Nous allons également observer si le genre (homme et femme) est capable de prédire le niveau d'éco-anxiété.

Nos résultats démontrent que l'âge, $\beta = .042$, $t = .63$, $p > .05$, ne prédit pas significativement le niveau d'éco-anxiété, qu'il se trouve dans la tranche d'âge de 18 à 25 ans, de 26 à 65 ans ou de plus de 65 ans. De plus, nos résultats suggèrent que le genre $\beta = -.047$, $t = -.72$, $p > .05$ ne prédit pas significativement le niveau d'éco-anxiété, qu'il soit homme ou femme (cf. Figure 2).

À la suite de ces résultats observés comme non-significatifs, nous avons décidé d'examiner s'il existait une significativité au sein des items de l'échelle d'éco-anxiété et ce au travers des générations ainsi que du genre. Pour cela, nous avons mené des analyses exploratoires parmi les 22 items de l'échelle d'anxiété climatique CAS. Nos résultats démontrent que l'âge, $\beta = -.131$, $t = -2.05$, $p < .05$, ainsi que le genre, $\beta = -.202$, $t = -3.207$, $p < .05$ prédisent significativement l'item « *Je me demande pourquoi est-ce que je n'arrive pas à mieux gérer le changement climatique* ». Concernant nos deux variables, l'âge, $\beta = -.194$, $t = -3.06$, $p < .05$, ainsi que le genre, $\beta = -.220$, $t = -3.495$, $p < .05$ prédisent également de manière significative un deuxième item : « *J'aurai aimé me comporter d'une façon plus respectueuse de l'environnement* ». Plus précisément concernant ces deux items, en ce qui concerne notre variable de l'âge, les jeunes

de 18 à 25 ans ont un score significativement plus élevé par rapport aux adultes de 25 à 65 ans et ces derniers ont eux aussi un score significativement plus élevé par rapport aux personnes âgées de plus de 65 ans (cf. Figure 3). Concernant notre deuxième variable, nos résultats suggèrent que le genre, $\beta = -.203$, $t = -3.212$, $p < .05$ prédit significativement un dernier item : « *Je me sens coupable si je gaspille de l'énergie* ». Plus précisément, les femmes ont un score significativement plus élevé que les hommes, et ce, pour les trois items relevés ci-dessus (cf. Figure 4).

Finalement, nous avons voulu tester l'existence d'une relation entre l'échelle d'éco-anxiété CAS et l'échelle de résilience CD-RISC. Pour ce faire, une corrélation de Bravais-Pearson a été menée. Nos résultats ont démontré qu'il existe une relation négative faible entre le niveau d'éco-anxiété et le niveau de résilience, $r(241) = -.13$, $p < .05$ (cf. Figure 5).

Figure 1

T-test

	Âge	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Eco-Anxiété	18-25	149	47.2349	11.06516	.90649
	25-65	93	47.7634	11.88203	1.23211
	Genre	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Eco-Anxiété	Femme	163	48.2331	11.21098	.87811
	Homme	80	45.6875	11.54254	1.29050

Figure 2

Régression linéaire

Model	Âge	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	1.010	.457		2.210	.028
	Eco-Anxiété	.002	.003	.042	.632	.528
Model	Genre	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	1.359	.425		3.197	.002
	Eco-Anxiété	-.002	.003	-.047	-.719	.473

Figure 3

Graphique d'interaction de l'âge par item

Graph

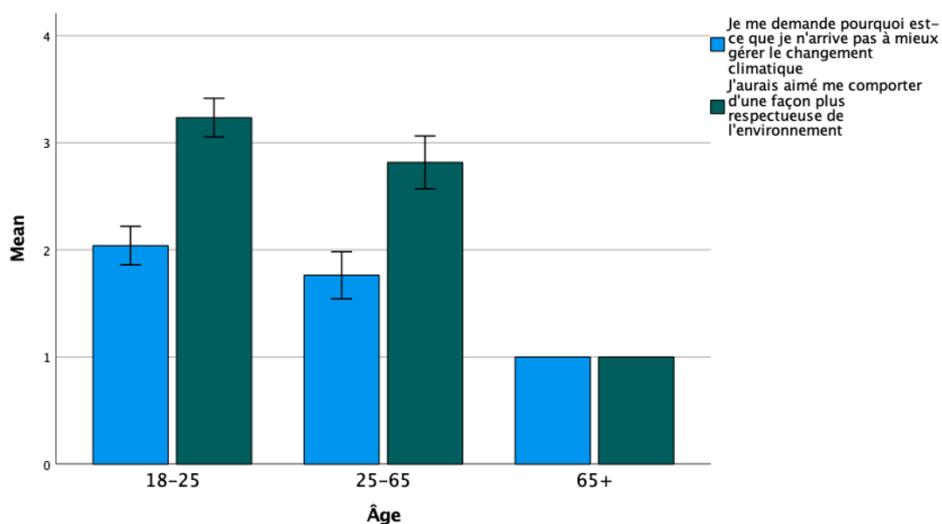


Figure 4
Graphique d'interaction du genre par item

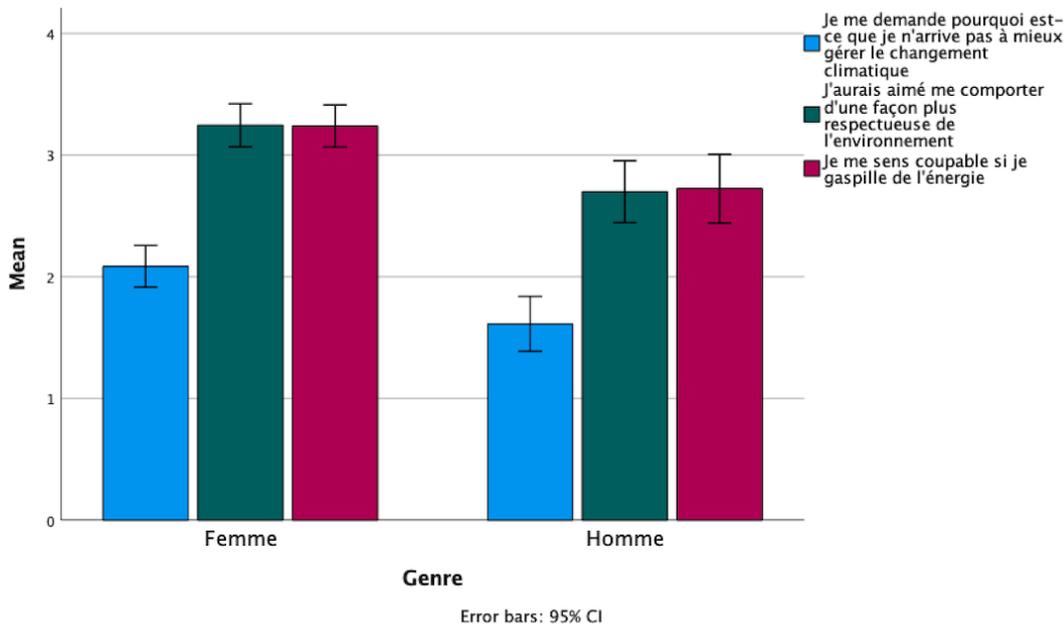


Figure 5
Corrélations

		Correlations						
		Âge	Genre	Eco-Anxiété	Perceived Stress Scale	HADS Anxiety and Depression Scale	BRIEF_COPE Scale	CD_RISC Résilience
Âge	Pearson Correlation	1	.366**	.010	-.011	.034	.010	.199**
	Sig. (2-tailed)		<.001	.879	.860	.597	.878	.002
	N	243	243	243	243	243	243	243
Genre	Pearson Correlation	.366**	1	-.106	-.076	.125	-.076	.226**
	Sig. (2-tailed)	<.001		.101	.238	.051	.237	<.001
	N	243	243	243	243	243	243	243
Eco-Anxiété	Pearson Correlation	.010	-.106	1	.105	-.209**	.106	-.131*
	Sig. (2-tailed)	.879	.101		.101	.001	.101	.041
	N	243	243	243	243	243	243	243
Perceived Stress Scale	Pearson Correlation	-.011	-.076	.105	1	-.130*	.260**	.050
	Sig. (2-tailed)	.860	.238	.101		.043	<.001	.433
	N	243	243	243	243	243	243	243
HADS Anxiety and Depression Scale	Pearson Correlation	.034	.125	-.209**	-.130*	1	.024	.282**
	Sig. (2-tailed)	.597	.051	.001	.043		.710	<.001
	N	243	243	243	243	243	243	243
BRIEF_COPE Scale	Pearson Correlation	.010	-.076	.106	.260**	.024	1	.263**
	Sig. (2-tailed)	.878	.237	.101	<.001	.710		<.001
	N	243	243	243	243	243	243	243
CD_RISC Résilience	Pearson Correlation	.199**	.226**	-.131*	.050	.282**	.263**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	<.001	.041	.433	<.001	<.001	
	N	243	243	243	243	243	243	243

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

6. DISCUSSION

Cette étude a été menée dans le but d'investiguer le niveau d'éco-anxiété au travers des générations ainsi qu'entre les genres. Elle a également eu pour objectif de mettre en lumière le rôle que peut jouer le niveau de résilience sur le niveau d'éco-anxiété. Pour cela, nos participant-e-s ont répondu à un questionnaire comprenant 93 questions et regroupant au total 5 échelles ; l'échelle d'anxiété climatique « The French Validation of the Climate Anxiety Scale » (Mouguiama-Daouda et al., 2022), l'échelle d'anxiété « The Hospital Anxiety and Depression Scale » (Zigmond & Snaith, 1983), l'échelle du stress perçu « Perceived Stress Scale » (Rolland, 1991), l'échelle de stratégies de coping « The Validation of the Brief COPE among French population » (Muller & Spitz, 2003) et finalement l'échelle de résilience « La Version franco-canadienne de l'échelle de résilience » (Jean-Thorn et al., 2020). Le questionnaire contenait également des questions d'ordre socio-démographiques afin de mesurer le niveau d'éco-anxiété, ainsi que celui des autres échelles, en fonction de l'âge et du genre notamment.

La première hypothèse soutenait que les jeunes de 18 à 25 ans avaient un niveau d'éco-anxiété plus élevé que les adultes de 26 à 65 ans et que les personnes âgées de plus de 65 ans ($18-25 > 26-65 \text{ ans} > +65 \text{ ans}$). Suite à l'analyse de nos données effectuée avec une régression linéaire, cette hypothèse n'a pas été confirmée. En effet, l'âge ne

prédisait pas le niveau d'éco-anxiété de manière significative. Plus précisément, les jeunes n'étaient pas plus éco-anxieux que les adultes et que les personnes âgées. Notre deuxième hypothèse suggérait que les femmes avaient un niveau d'éco-anxiété plus élevé que les hommes (femmes $>$ hommes). Cependant, cette hypothèse a été elle aussi rejetée grâce aux résultats obtenus lors de l'analyse de régression linéaire. Cette dernière montre que le genre ne prédit pas le niveau d'éco-anxiété, ce qui signifie que les femmes n'étaient pas plus éco-anxieuse que les hommes. Ces résultats vont à l'encontre des études qui ont cherché à observer le niveau d'éco-anxiété au sein des différences intergénérationnelles et du genre. Ceci peut se justifier par l'exposition directe, indirecte ou nulle aux événements climatiques négatifs, telles que les catastrophes naturelles, de la population évaluée. Dans ce sens, plusieurs études au sujet de l'éco-anxiété, notamment celles discutées dans ce travail, ont été menées dans des pays ayant fait face à des changements climatiques remarquables affectant une grande partie de la population (Gunasiri et al., 2022 ; Soutar & Wand, 2022). En Allemagne, deux études mesurant l'éco-anxiété au sein de la population générale ont été menées à des intervalles différentes, l'une en 2021, l'autre en 2022. Les résultats en 2021 démontraient une éco-anxiété significativement élevée alors qu'en 2022 l'éco-anxiété n'a pas été évaluée comme significative. Ceci peut s'expliquer par le fait que de graves inondations ont eu lieu dans

plusieurs régions d'Allemagne en juillet 2021 ayant provoqué bien plus d'une centaine de décès. Cette catastrophe naturelle aurait pu avoir démontré les conséquences potentielles du changement climatique en Allemagne, ce qui aurait pu à son tour, contribuer à augmenter les niveaux d'anxiété climatique auprès de la population de ce pays (Hajek & König, 2022). Finalement, notre troisième et dernière hypothèse stipulait que le niveau de résilience était corrélé avec le niveau d'éco-anxiété, âge et genre confondus. Cette hypothèse a été confirmée par une corrélation de Bravais-Pearson, qui a révélé une relation négative faible mais significative. Cela indique que plus le niveau de résilience est élevé, plus le niveau d'éco-anxiété sera faible. Ces résultats vont dans le sens de notre recherche de littérature car nous avons pu observer que la résilience était corrélée avec d'autres échelles telles que celle d'anxiété ou encore de dépression comme par exemple dans l'étude de Philippou et al., (2021) où il résulte un lien négatif entre la résilience et l'anxiété et entre la résilience et la dépression (Philippou et al., 2022).

6.1 Bilan

Nos résultats divergent donc avec ceux de la majorité des études concernant le niveau d'éco-anxiété en fonction de l'âge et du genre car dans notre étude ces deux variables ne prédisent pas le niveau d'éco-anxiété de manière significative. En effet, selon les résultats obtenus par Hajek et König

(2022), l'anxiété climatique était plus élevée chez les personnes plus jeunes âgées de 18 à 29 ans par rapport aux personnes âgées de 65 à 74 (Hajek & König, 2022) et en ce qui concerne les différences de genre, une étude a démontré que les femmes sont particulièrement touché-e-s par des symptômes liés à l'éco-anxiété (Patrick et al., 2022).

Cependant, nous avons néanmoins pu observer que la résilience était souvent corrélée négativement avec d'autres échelles telles que celle d'anxiété ou encore de dépression et ce de manière significative (Philippou et al., 2022). De plus, une autre étude met également l'accent sur la résilience en proposant d'accroître la sensibilisation et de renforcer la résilience. Selon les chercheur-se-s, la résilience améliorera les résultats d'une santé mentale impactée par le changement climatique (Connerton & Wooton, 2019). Ceci nous mène à considérer que le niveau de résilience joue un rôle important dans l'amélioration des symptômes des troubles psychologiques, bien qu'actuellement l'éco-anxiété ne soit pas considéré comme un trouble par le DSM-V (Fougier, 2021). Ces résultats vont dans le sens de nos résultats car en effet, nos données montrent que la résilience a un lien négatif significatif, ce qui signifie que plus le niveau de résilience est élevé, plus le niveau d'éco-anxiété est faible.

6.2 Limitations

Cette étude comporte certaines limites qu'il est important de relever et qui sont non-négligeables. Premièrement, les participant-e-s prenaient part à un questionnaire en ligne qui contenait uniquement des échelles auto-évaluatives, ce qui questionne sur la subjectivité des réponses. Ensuite, dans cette étude nous avons un biais dit de sélection, plus précisément l'effet de cohorte, qui désigne les cas de population étudiées ayant une caractéristique commune (ForumPsy, 2013). Dans le cas de cette étude, nous avons récolté plus de la moitié de nos données auprès d'étudiant-e-s en psychologie. Nous retrouvons également un biais d'échantillonnage concernant notre variable du genre, où plus de la moitié étaient des femmes. Concernant notre variable de l'âge, nous n'avons récoltés des données qu'auprès de 2 personnes âgées de plus de 65 ans et plus de la moitié étaient âgées de 18 à 25 ans ce qui induit l'hétérogénéité de notre échantillon et ne nous permet pas de le rendre suffisamment représentatif. Cette dernière mène à notre prochaine limite ; la méthode de recrutement pour les personnes âgées, qui, par manque de temps, n'a pas été menée de manière assez active afin de récolter des données auprès d'une population pertinente et qui aurait pu fournir des résultats intéressants. Ensuite, il est important de préciser que nous avons utilisé un questionnaire avec la validation des diverses échelles en français uniquement, ce qui ne nous permet pas de généraliser les données

à une échelle nationale. En effet, le français ne représente que 22,8% de la langue utilisée par la population en Suisse (OFS, 2023). Pour finir, lors de la création du questionnaire sur le logiciel Lime Survey, nous avons réduit les réponses d'âge sous forme de groupe ordinal (18-25 ans, 26-65 ans, > 65 ans). Cette manière de procéder nous a empêché d'obtenir des résultats plus précis sur l'âge de la population testée, notamment dû au deuxième groupe (26-65 ans) qui comprend un très grand écart d'âge non-négligeable à l'interprétation de notre étude.

7. Conclusion

Pour conclure, notre étude démontre que la résilience porte une influence sur l'éco-anxiété, ce qui selon de nombreuses études, implique aussi un rôle sur d'autres aspects psychologiques telle que l'anxiété ou encore la dépression (Philippou et al., 2022). Bien qu'actuellement, la Suisse soit relativement peu touchée par les dégâts écologiques, contrairement à d'autres pays du globe telle que l'Australie ou les Philippines, la prise de conscience d'un bouleversement de l'équilibre écologique dans lequel les individu-e-s ont eu l'occasion de vivre jusqu'alors provoque pour certain-e-s, un mélange de sentiments tendant vers de l'anxiété. Au vu de la récente mise en lumière de l'éco-anxiété, il est clair que sa prise en charge est encore insuffisante. Cependant, certain-e-s chercheur-se-s ont tout de même relevé l'importance de proposer des solutions permettant de canaliser les individu-e-s qui

ressentent cette anxiété liée à un événement inévitable comme c'est le cas de la dégradation écologique à laquelle nous faisons face actuellement en proposant onze stratégies d'adaptation en fonction des émotions, du problème et de la signification (Desmarais et al., 2022).

En termes de perspectives, il serait intéressant de poursuivre la recherche avec un échantillon plus hétérogène au niveau de l'âge et du genre de la population afin d'avoir une vision plus représentative du phénomène de l'éco-anxiété en Suisse. Il serait également pertinent d'étendre les recherches sur le niveau d'éco-anxiété. En effet, bien que ce terme émerge de manière croissante, il reste très récent et encore peu connu, ce qui empêche les individu-e-s qui la subissent d'avoir une bonne compréhension de leurs émotions et ainsi d'envisager une éventuelle prise en charge. Au vu des difficultés que l'éco-anxiété peut apporter au sein de notre société, il serait par exemple possible de développer des groupes de paroles, ce qui permettrait aux personnes touchées par l'éco-anxiété de se sentir soutenues, comprises et de constater qu'elles ne sont pas seules à être touchées par ces diverses inquiétudes. Il serait aussi envisageable, à travers ces groupes de partage, de mettre en place diverses actions pro-écologiques qui permettraient aux personnes présentes d'améliorer, à leur échelle, la problématique environnementale, une solution qui pourrait avoir un impact aussi bien sur le plan psychologique qu'écologique.

8. Références

American Psychological Association & ecoAmerica. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance: (503122017-001)* (p. 68) [Data set]. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/e503122017-001>

Baudon, P., & Jachens, L. (2021). A Scoping Review of Interventions for the Treatment of Eco-Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9636. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189636>

Belon, J.-P. (2019). L'anxiété et les troubles anxieux. *Actualités Pharmaceutiques*, 58(590), 18–22. <https://doi.org/10.1016/j.actpha.2019.09.005>

Cianconi, P., Hanife, B., Hirsch, D., & Janiri, L. (2023). Is climate change affecting mental health of urban populations? *Current Opinion in Psychiatry*, 36(3), 213–218. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000859>

Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>

Connerton, C. S., & Wooton, A. K. (2019). Building Community Resilience to Mitigate Mental Health Effects of Climate Change. *Creative Nursing*, 25(3), e9–e14. <https://doi.org/10.1891/1078-4535.25.3.e9>

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Conservation Nature. (2021). *Comprendre l'écologie*.

<https://www.conservation-nature.fr/ecologie/>

Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), Article 4. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2>

Desmarais, M.-É., Rocque, R., & Sims, L. (2022). Comment faire face à l'éco-anxiété: 11 stratégies d'adaptation en contexte éducatif. *Éducation relative à l'environnement*, Volume 17-1. <https://doi.org/10.4000/ere.8267>

ForumPsy, N. (2013, September 24). *Effet de cohorte*. <https://www.forumpsy.net/t187-effet-de-cohorte>

Fougier, E. (2021). *ECO-ANXIÉTÉ : ANALYSE D'UNE ANGOISSE CONTEMPORAINE*.

Fritze, J. G., Blashki, G. A., Burke, S., & Wiseman, J. (2008). Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and wellbeing. *International Journal of Mental Health Systems*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-2-13>

Gunasiri, H., Wang, Y., Watkins, E.-M., Capetola, T., Henderson-Wilson, C., & Patrick, R. (2022). Hope, Coping and Eco-Anxiety: Young People's Mental Health in a Climate-Impacted Australia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5528. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095528>

Hajek, A., & König, H. H. (2022). Climate anxiety in Germany. *Public Health*, 212, 89–94. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2022.09.007>

Heeren, A., Mouguiama-Daouda, C., & Contreras, A. (2022). On climate anxiety and

the threat it may pose to daily life functioning and adaptation: A study among European and African French-speaking participants. *Climatic Change*, 173(1–2), 15. <https://doi.org/10.1007/s10584-022-03402-2>

Héron, C. (2021, October 29). *La déferlante "d'éco-anxieux" pousse les psys à s'organiser*. <https://www.letemps.ch/societe/sciences-humaines/deferlante-decoanxieux-pousse-psys-sorganiser>

Hiridjee, K. (2022, October 7). *L'éco-anxiété: Entre angoisse et lucidité*. <https://www.cairn.info/dossiers-2022-22-page-1.htm?contenu=auteurs>

Huang, W., Li, L., Zhuo, Y., & Zhang, J. (2023). Analysis of Resilience, Coping Style, Anxiety, and Depression Among Rescue Nurses on EMTs During the Disaster Preparedness Stage in Sichuan, China: A Descriptive Cross-Sectional Survey. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 17, e268. <https://doi.org/10.1017/dmp.2022.225>

Jean-Thorn, A., Amédée, L. M., Paradis, A., & Hébert, M. (2020). Validation d'une échelle de résilience (CD-RISC 10) auprès de mères d'enfants victimes d'agression sexuelle. *International Journal of Child and Adolescent Resilience*, 7(1), 39–48. <https://doi.org/10.7202/1072587ar>

Kavčič, T., Zager Kocjan, G., & Dolenc, P. (2023). Measurement invariance of the CD-RISC-10 across gender, age, and education: A study with Slovenian adults. *Current Psychology*, 42(3), 1727–1737. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01564-3>

Mouguiama-Daouda, C., Blanchard, M. A., Coussement, C., & Heeren, A. (2022). On the Measurement of Climate Change Anxiety: French Validation of the Climate Anxiety

Scale. *Psychologica Belgica*, 62(1), 123.
<https://doi.org/10.5334/pb.1137>

Muller, L., & Spitz, E. (2003). [Multidimensional assessment of coping: Validation of the Brief COPE among French population]. *L'Encephale*, 29(6), 507–518.

OFS, O. fédérale de la statistique. (2020). *L'environnement, préoccupation croissante de la population*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/espace-environnement/perception-population.assetdetail.11527956.html>

OFS, O. fédérale de la statistique. (2023). *Langues*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/population/langues-religions/langues.html>

Patrick, R., Snell, T., Gunasiri, H., Garad, R., Meadows, G., & Enticott, J. (2022). Prevalence and determinants of mental health related to climate change in Australia. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 00048674221107872. <https://doi.org/10.1177/00048674221107872>

Philippou, A., Sehgal, P., Ungaro, R. C., Wang, K., Bagiella, E., Dubinsky, M. C., & Keefer, L. (2022). High Levels of Psychological Resilience Are Associated With Decreased Anxiety in Inflammatory Bowel Disease. *Inflammatory Bowel Diseases*, 28(6), 888–894. <https://doi.org/10.1093/ibd/izab200>

Pulido-Martos, M., Fernández-Sánchez, M. D., & Lopez-Zafra, E. (2020). Measurement invariance across gender and age in the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Spanish general population. *Quality of Life Research*, 29(5), 1373–1384. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02389-1>

Reyes, M. E. S., Carmen, B. P. B.,

Luminarias, M. E. P., Mangulabnan, S. A. N. B., & Ogunbode, C. A. (2021). An investigation into the relationship between climate change anxiety and mental health among Gen Z Filipinos. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02099-3>

Rolland, J. P. (1991). *Perceived Stress Scale*.

RTBF. (2022, November 14). *D'où vient le terme "éco-anxiété."* <https://www.rtb.be/article/d-ou-vient-le-terme-eco-anxiete-11103882>

Soutar, C., & Wand, A. P. F. (2022). Understanding the Spectrum of Anxiety Responses to Climate Change: A Systematic Review of the Qualitative Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 990. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020990>

Thiery, W., Lange, S., Rogelj, J., Schleussner, C.-F., Gudmundsson, L., Seneviratne, S. I., Andrijevic, M., Frieler, K., Emanuel, K., Geiger, T., Bresch, D. N., Zhao, F., Willner, S. N., Büchner, M., Volkholz, J., Bauer, N., Chang, J., Ciais, P., Dury, M., ... Wada, Y. (2021). Intergenerational inequities in exposure to climate extremes. *Science*, 374(6564), 158–160. <https://doi.org/10.1126/science.abi7339>

Todorovic, A., Baumann, C., Blanchin, M., & Bourion-Bedès, S. (2022). Validation de l'échelle de trouble d'anxiété généralisée 6 (GAD-6)—Une structure modifiée de dépistage de l'anxiété chez les adolescents français. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, 70(1), 44. <https://doi.org/10.1016/j.respe.2021.11.015>

UCDAVIS, D. (2023, February 17). *Termes et définitions du changement climatique*. <https://climatechange.ucdavis.edu/climate/de>

finitions

Usher, K., Durkin, J., & Bhullar, N. (2019). Eco-anxiety: How thinking about climate change-related environmental decline is affecting our mental health. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28(6), 1233–1234.
<https://doi.org/10.1111/inm.12673>

Wilson, E. O. (1986). Biophilia. In *Biophilia*. Harvard University Press.
<https://www.degruyter.com/document/doi/10.4159/9780674045231/html>

Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361–370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>

Zung, W. (1971). *Self Rating Anxiety Scale*.

ZUNG, W. W. K., RICHARDS, C. B., & SHORT, M. J. (1965). Self-Rating Depression Scale in an Outpatient Clinic: Further Validation of the SDS. *Archives of General Psychiatry*, 13(6), 508–515.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01730060026004>