

Sophie Plumey

Crise écologique et santé mentale :
Une étude expérimentale des
effets de la gratitude existentielle
sur l'éco-anxiété

*Ecological crisis and mental health:
An experimental study of
existential gratitude's effects on
eco-anxiety*

RÉSUMÉ

L'éco-anxiété est une réaction normale, adaptative et utile de plus en plus répandue autour du monde et dont la définition et la mesure s'affinent ces dernières années. Cette étude mesure les effets d'une intervention de psychologie positive existentielle sur les dimensions cognitives et affectives de l'éco-anxiété. Un total de 61 personnes ont participé à l'étude et le groupe expérimental a pratiqué un journal de gratitude existentielle pendant deux semaines. Les résultats confirment les hypothèses : un effet significatif et de taille modérée est observé sur l'inquiétude (-15,20 %, $d = -0.34$), sur les émotions négatives (-13,91 %, $d = -0.36$) et sur l'acceptation des émotions négatives (+10,57 %, $d = 0.49$). Le bien-être augmente significativement avec une petite taille d'effet (+5,10 %, $d = 0.13$). Cette étude contribue au développement d'une réponse au défi de santé publique que représente l'éco-anxiété.

MOTS-CLÉS

Éco-anxiété ; Gratitude existentielle ; Journal de gratitude ; Psychologie positive existentielle ; Acceptation.

ABSTRACT

Eco-anxiety is a normal, adaptive, and useful response that is increasingly common around the world and has become better defined and measured in recent years. This study measures the effects of an existential positive psychology intervention on the cognitive and affective dimensions of eco-anxiety. A total of 61 volunteers participated in the study, and the experimental group practiced an existential gratitude journal for two weeks. The results confirm the hypotheses: significant effects of moderate size are observed on worry (-15.20 %, $d = -0.34$), on negative emotions (-13.91 %, $d = -0.36$) and on the acceptance of negative emotions (+10.57 %, $d = 0.49$). Well-being increased significantly with a small effect size (+5.10 %, $d = 0.13$). This study contributes to the development of an answer to the public health challenge of eco-anxiety.

KEYWORDS

Eco-anxiety; Existential gratitude; Gratitude journal; Existential positive psychology; Acceptance.

1. INTRODUCTION

L'activité humaine a causé un dérèglement climatique et des dégradations environnementales qui impactent la santé humaine sur les plans physiques et psychiques.

Les personnes ayant vécu des catastrophes naturelles subites et extrêmes telles que des tornades, des incendies, des inondations, des vagues de chaleur, peuvent subir des conséquences sur leur équilibre psychique. C'est le cas également des populations vivant dans un environnement se détériorant progressivement (exemples : hausse des températures et du niveau des mers, sécheresses régulières, changements dans le cycle des précipitations). Les effets directs les plus courants sont la dépression, l'anxiété, un état de stress post-traumatique, des idées suicidaires, l'abus de substances, la violence domestique et l'augmentation de l'agressivité. En outre, les répercussions systémiques du changement climatique — notamment les difficultés économiques, l'insécurité alimentaire, la migration involontaire, les conflits entre personnes et entre nations — ont un impact indirect sur la santé : elles augmentent le stress des individus et pèsent sur leur santé psychique (Berry et al., 2010 ; Cianconi et al., 2020 ; Clayton, 2021 ; Palinkas & Wong., 2020).

1.1 Éco-anxiété : Une réaction à différents niveaux

Même sans avoir été personnellement touché, la simple perception du dérèglement climatique et des risques qu'il engendre peut déclencher une souffrance psychique. Cette détresse peut combiner des manifestations de différentes natures. Elle peut, par exemple, comporter de l'anxiété, de la tristesse, de la colère, du désespoir, de la culpabilité, un questionnement existentiel, un sentiment d'impuissance, une réaction de figement, du déni, de l'apathie ou encore du désengagement (Clayton et al., 2017 ; Desbiolles, 2020 ; Doherty & Clayton, 2011 ; Schmerber, 2019).

Pour désigner ces vécus, le terme *eco-anxiety* commence à être utilisé dans

les médias dès 1990, par exemple dans le *Washington Post* (Leff, 1990) ou dans le *New York Times Magazine* (Dickinson, 2008). En français, Véronique Lapaige, chercheuse en santé publique belgo-canadienne, parle d'*éco-anxiété* dès 1997 (Cluzeau, 2020). Glenn Albrecht définit l'*éco-anxiété* comme « l'anxiété liée à un environnement changeant et incertain » (Albrecht, 2011, p. 49). L'*American Psychological Association* (APA) la définit comme « la peur chronique d'un effondrement environnemental » (Clayton et al., 2017, p. 68). Clayton utilise le terme *anxiété climatique* et décrit « une souffrance liée à la perte de lieux, d'activités et de traditions à cause du changement climatique, la peur de l'impact potentiel de ce dernier et l'incertitude quant à ses effets spécifiques, le moment et le lieu de leur survenue » (Clayton, 2021, p. 3). Une définition récente détaille l'objet de l'anxiété (Hogg et al., 2021, p. 3) :

« L'"éco-anxiété" est un terme qui rend compte des expériences d'anxiété liées aux crises environnementales. Il englobe "l'anxiété liée au changement climatique" (anxiété spécifiquement liée au changement climatique anthropique), tout comme l'anxiété suscitée par une multiplicité de catastrophes environnementales, notamment l'élimination d'écosystèmes entiers et d'espèces végétales et animales, l'augmentation de l'incidence des catastrophes naturelles et des phénomènes météorologiques extrêmes, la pollution de masse mondiale, la déforestation, l'élévation du niveau de la mer et le réchauffement de la planète. »

Certains auteurs utilisent plutôt les termes d'*anxiété environnementale* (Pihkala, 2016), d'*anxiété écologique* (Cunsolo et al., 2020) ou de *stress écologique perçu* (Helm et al., 2018), mais éco-

anxiété semble être le vocable qui domine dans les publications.

Adoptant une définition multidimensionnelle, Jalin (2021, p. 11) considère l'éco-anxiété comme « l'ensemble des affects, émotions, comportements et cognitions lié à une perception pessimiste des conséquences du dérèglement climatique ». Elle met en lumière cinq dimensions de l'éco-anxiété : (1) des humeurs dépressives et anxieuses, (2) des manifestations somatiques, (3) des cognitions pessimistes sur un futur apocalyptique, (4) une omniprésence du sujet écologique dans les pensées, les actions et les discussions, (5) des difficultés relationnelles et des conflits de valeurs (Jalin, 2021).

Des concepts proches de celui d'éco-anxiété sont proposés pour décrire l'impact de la dégradation de la planète sur la santé mentale. Ils se focalisent souvent sur une émotion ou un aspect particulier. Albrecht propose une série de nouveaux mots (2020) : *solastalgie* (« douleur ou détresse causée par une absence continue de consolation et par le sentiment de désolation provoqué par l'état actuel de son environnement proche et de son territoire », p. 76), *mermérosité* (« état chronique d'inquiétude ou d'anxiété au sujet de l'extinction possible du monde familier et de son remplacement par des éléments perturbant notre sens du lieu », p. 141), *terreur globale* (« un mélange de terreur, d'anxiété extrême et de tristesse profonde » concernant exclusivement l'avenir, p. 145), *écoparalysie* (p. 149), *tierratrauma* (une émotion existentielle ressentie lors d'un « changement environnemental négatif soudain », p. 51), *terrafurie* (« une colère extrême et déchaînée [...] contre ceux qui commandent les forces détruisant la Terre », p. 153). D'autres auteurs parlent de *trauma climatique* (Woodbury, 2019), d'*inquiétude écologique* (Verplanken &

Roy, 2013) ou de *préoccupation biosphérique* (Helm et al., 2018). Ce foisonnement de propositions illustre l'intérêt grandissant pour le sujet. Les frontières entre les concepts ne sont pas encore claires.

Le modèle de Doherty et Clayton (2011) suppose que l'impact psychologique de la dégradation de l'environnement dépend de médiateurs (la représentation du changement climatique, les messages des médias et le récit socialement accepté, la perception des risques) et de modérateurs (la vulnérabilité, la résilience, l'échelle de temps). Helm et ses collègues (2018) montrent que les valeurs sur lesquelles se fondent les préoccupations écologiques influencent le stress écologique perçu, elles sont donc des variables modératrices. Ainsi une préoccupation *égoïste* prend en compte les inconvénients et risques anticipés pour sa propre personne ; une préoccupation *sociale* inclut les risques encourus pour les proches, ses connaissances, voire pour l'humanité entière ; enfin une préoccupation *biosphérique* est centrée sur la vulnérabilité perçue des animaux, des végétaux, voire de la Terre. Dans cette étude, seul ce dernier type de préoccupation environnementale est corrélé avec un stress écologique perçu, soit une éco-anxiété.

1.2 Une réaction normale et rationnelle

Les contours du concept d'éco-anxiété et les outils pour la mesurer varient selon les auteurs, l'évaluation de son caractère pathologique ou adaptatif est délicate. L'éco-anxiété ne figure ni dans le DSM-5 ni dans le CIM-10, les outils de classification des troubles mentaux. Face à une menace existentielle, il est difficile de définir quel niveau de préoccupation est approprié, donc considéré comme normal. De nombreux chercheurs refusent la pathologisation de l'éco-anxiété.

« Les personnes éco-anxieuses sont *in fine* les personnes rationnelles et lucides dans un monde qui ne l'est pas. » (Desbiolles, 2020, p. 52) et elles ont une « réaction rationnelle à l'énormité de la menace écologique à laquelle font face l'humanité et la planète » (Hogg et al., 2021, p. 5).

Verplanken et Roy (2013) estiment que l'anxiété écologique correspond à une réalité et n'est pas pathologique. Leur étude montre que les personnes éco-anxieuses ne souffrent pas plus de troubles anxieux ou d'autres psychopathologies que les autres. Au contraire, elles ont une réponse constructive et adaptative à un problème sérieux. Doherty et Clayton (2011) considèrent l'inquiétude climatique comme normale et utile pour faire face à la menace, ainsi que le processus de deuil déclenché face à la perte ressentie. Ces auteurs reconnaissent cependant une limite au-delà de laquelle l'anxiété est incontrôlable et le fonctionnement de la personne est diminué, par exemple par des perturbations du sommeil, du travail ou de la socialisation. Doherty et Clayton (2011) ont élaboré un modèle représentant les réponses psychologiques sur un continuum allant d'adaptatives à pathologiques. Entre ces deux extrêmes se situent des réactions telles que la détresse psychologique, l'inhibition, les conflits internes ou le désespoir. C'est dans cet entre-deux que Clayton (2020) situe l'anxiété climatique, confirmant qu'elle ne la considère pas comme pathologique.

1.3 Évaluer l'incidence de l'éco-anxiété

La variété des définitions et des mesures de l'éco-anxiété rend l'estimation de son incidence difficile. Il existe un risque de diagnostiquer un trouble psychique alors qu'il s'agit d'éco-anxiété et à l'inverse, de considérer comme de l'éco-

anxiété ce qui est en réalité pathologique (Hayes et al., 2018).

En Europe, en 2016, entre 20 et 40 % des personnes interrogées dans les différents pays se sont décrites comme « très inquiètes » quant au changement climatique (Steentjes et al., 2017, cité dans Clayton, 2020). Aux États-Unis, en 2018, il s'agit de 29 % des personnes interrogées (Leiserowitz et al., 2018, cité dans Clayton, 2020). Dans une enquête de l'APA de 2020 (APA, 2020, cité dans Clayton, 2020), près des deux tiers des répondants disent ressentir au moins « un peu d'éco-anxiété » et un quart d'entre eux « beaucoup d'éco-anxiété ». Les personnes les plus éco-anxieuses sont celles qui ont vécu des catastrophes naturelles (Reser et al., 2012, cité dans Clayton, 2020), les femmes (Searle et Gow, 2010), les personnes qui se préoccupent de l'environnement (Clayton & Karazsia, 2020, cités dans Clayton, 2020 ; Searle & Gow, 2010) et les jeunes adultes (APA, 2018, cités dans Clayton, 2020 ; Clayton & Karazsia, 2020, cités dans Clayton, 2020 ; Searle et Gow, 2010). Une étude internationale menée en 2019 (Hickman et al., 2021) ciblant les jeunes de 16 à 25 ans indique que près de 60 % sont « très » ou « extrêmement inquiets » quant au changement climatique, 45 % pensent que cela impacte leur quotidien et plus de 50 % ressentent de la détresse émotionnelle.

1.4 Faire face à l'éco-anxiété

Une revue des interventions proposées pour accompagner l'éco-anxiété fait le constat qu'à ce jour, les approches psychologiques les plus utilisées sont la psychanalyse, l'éco-thérapie et la psychologie jungienne (Baudon & Jackson, 2021). Les auteurs identifient quatre types d'interventions : (1) encourager l'action, (2) offrir un soutien émotionnel et du lien dans des groupes de parole, (3) se

connecter avec la nature et (4) développer la résilience. Plus particulièrement, le travail sur la résilience concerne cinq thèmes : (1) les interventions cognitives (recadrage, acceptation des bonnes et mauvaises choses de la vie), (2) les interventions existentielles et centrées sur le sens (rappeler les dimensions sociales et systémiques du problème, développer l'optimisme et l'espoir), (3) les interventions centrées sur les émotions (régulation émotionnelle, processus de deuil, distinction entre l'éco-anxiété et l'anxiété liée à son histoire de vie), (4) les interventions impliquant le « soi lyrique » (expression créative et travail sur les rêves) et enfin (5) le domaine du *self-care* avec les routines de santé, l'autocompassion consciente et les pratiques de gratitude.

L'action pro-environnementale peut être assimilée à une stratégie de coping centrée sur le problème, c'est-à-dire visant l'élimination de la cause du stress. Dans le cas d'une menace que la personne ne peut pas contrôler, une stratégie centrée sur le problème peut générer encore plus de détresse. Une étude a montré que les enfants utilisant ces stratégies face au changement climatique ont certes plus de comportements pro-environnementaux et un meilleur sentiment d'efficacité environnementale, mais aussi plus d'affects négatifs (Ojala, 2012).

Certaines stratégies de coping émotionnel consistent à se débarrasser des émotions négatives générées par le stresser, par exemple en évitant ce dernier, en prenant de la distance ou en restant dans le déni. Selon le contexte, ces stratégies peuvent avoir des effets bénéfiques à court terme, mais elles ne fonctionnent pas à long terme, car le stresser existe toujours. L'étude d'Ojala (2012) a montré que dédramatiser le problème était corrélé avec un moindre niveau d'affect né-

gatif, mais aussi moins de comportements pro-environnementaux et un moindre sentiment d'efficacité environnementale.

L'évitement des ressentis désagréables peut devenir contreproductif et aggraver les symptômes en cas de troubles anxieux et dépressifs. En revanche, l'acceptation des émotions négatives préserve la flexibilité psychologique qui permet de rester en contact avec ses pensées et émotions douloureuses tout en maintenant un comportement adapté à la situation et des ressources pour agir. La recherche montre que plus grande est la flexibilité psychologique, moins les symptômes anxieux et dépressifs sont probables (Monestes et al., 2009). Dans le cas de l'éco-anxiété, face à un stresser durable et la nécessité de réagir, l'acceptation des émotions négatives semble particulièrement appropriée.

Folkman (2008) décrit un type de coping émotionnel centré sur le sens et les émotions positives. Il s'agit de développer les émotions positives pour diminuer les effets des émotions négatives sur le bien-être (exemple : effectuer un recadrage positif, trouver des aspects positifs dans la situation, revoir ses buts.) Selon les recherches d'Ojala (2012), ces stratégies sont particulièrement pertinentes quand le stresser ne peut pas être supprimé : elles travaillent les croyances, les valeurs et les buts pour développer des sentiments positifs en lien avec le stresser. Elles n'éliminent pas les affects négatifs, mais servent de tampon pour qu'ils aient moins d'impact sur le bien-être. Elles ne mènent pas à du déni et soutiennent donc l'engagement pour la résolution du problème. De telles stratégies de coping sont corrélées avec davantage d'affects positifs, d'optimisme quant au climat, de satisfaction de vie, de comportements pro-environnementaux et d'efficacité environnementale. Elles sont

aussi corrélées avec un niveau moindre d'affects négatifs chez les enfants très centrés sur le problème.

L'intervention de gratitude existentielle évaluée dans cette étude a pour objectif de développer la résilience par une pratique de *self-care*. Elle est fondée sur un coping centré sur le sens et les émotions positives.

1.5 Gratitude existentielle

Selon Baker (2015), une psychothérapeute proposant des ateliers de préparation spirituelle aux défis futurs, la gratitude est un élément clé pour faire face à l'effondrement : « dans les pires conditions, la capacité à ressentir chaque jour de la gratitude envers quelque chose augmente la résilience et le potentiel de survie » (p. 26). L'entraînement à la gratitude fait d'ailleurs partie de deux programmes de développement de l'éco-résilience largement répandus : c'est la première étape du « Travail qui relie » de Macy (Macy & Young Brown, 2008) et l'une des étapes du cursus élaboré par le *Good Grief Network* (2022).

La gratitude est « un mélange subtil de surprise, de joie, d'émerveillement et d'un sentiment de connexion aux autres [... comme] source de bien-être, qui s'étend à des bienfaits générés par l'existence [... ou] une entité telle que Dieu ou la nature » (Shankland, 2016, p. 21). La gratitude améliore la santé physique, mentale et sociale (Shankland, 2016). Induire un sentiment de gratitude réduit temporairement l'anxiété liée à la mort (Lau et Cheng, 2011) et cultiver la gratitude a été conseillé pour prévenir des maladies mentales et soutenir la croissance post-traumatique (Vernon et al., 2009 ; Lies et al., 2014).

La gratitude dite existentielle est la tendance à « compter ses bénédictions dans l'adversité ». Elle inclut une dimen-

sion transpersonnelle avec la reconnaissance de vivre, la reconnaissance envers le divin ou encore la gratitude pour la planète où nous vivons (Jans-Beken & Wong, 2019, p. 2). Selon le cadre théorique de Wong, pratiquer la gratitude existentielle augmente l'acceptation de la réalité et en conséquence, l'espoir, le sens de la vie et la résilience (Wong, 2010, 2016).

Shankland et André (2017) exposent trois mécanismes qui expliquent les effets bénéfiques de la gratitude : (1) un biais de mémorisation positive et un recadrage positif ; (2) des valeurs moins matérialistes et une moindre tendance à faire des comparaisons sociales ascendantes ; (3) le maintien et le développement de relations positives, le renforcement du sentiment d'appartenance, de connexion sociale et du soutien social perçu.

Développer la gratitude a des effets bénéfiques sur la santé globale (Shankland, 2016 ; Shankland & André, 2017) qui peuvent être mis en parallèle des dimensions de l'éco-anxiété relevées par Jalin (2021) :

- Les humeurs dépressives et l'anxiété : réduction des symptômes de dépression et d'anxiété, augmentation des émotions positives.
- Les symptômes somatiques : diminution des symptômes physiques communs, des hormones du stress et une amélioration du sommeil.
- Les pensées négatives et omniprésence du sujet : augmentation de l'optimisme et du sens de la vie, changement de la perception du monde et augmentation de la résilience.
- Les difficultés dans les relations : diminution du sentiment de solitude et augmentation du sentiment de proximité, de connexion sociale ; soutien des relations positives par la re-

cherche de l'amélioration des relations et par l'augmentation de l'attention portée à l'autre, de la bienveillance et de l'altruisme.

La facette existentielle de la gratitude résonne avec la nature existentielle de la menace perçue pour soi, l'humanité et/ou le vivant. Sutter et Steffan (2020), de l'Observatoire des vécus du collapse (OBVECO), précisent le caractère existentiel de l'éco-anxiété en rapportant une souffrance noétique (crise de sens), une angoisse de finitude et une angoisse eschatologique (relative à la fin du monde).

La gratitude est une ressource psychologique active sur diverses dimensions qui rencontre les différentes facettes de l'éco-anxiété.

1.6 Le journal de gratitude

Le journal de gratitude est l'intervention la plus utilisée pour augmenter la gratitude et il a démontré des effets bénéfiques comme la réduction de l'épuisement émotionnel et de l'anxiété et l'augmentation des affects positifs, de la satisfaction de vie, du sens de la vie, de l'optimisme et de l'espoir (Jans-Beken et al., 2020). Southwell et Gould (2016) ont montré que des personnes déclarant souffrir de troubles anxieux ou de dépression ont vu leurs symptômes de dépression, d'anxiété, de stress et leurs difficultés de sommeil diminuer après trois semaines de journal de gratitude, alors que leur bien-être subjectif a augmenté. Trois semaines après l'intervention, les effets sur le bien-être et le stress sont toujours mesurables et les scores d'anxiété se sont encore améliorés.

1.7 But et hypothèses

Quand la civilisation, l'humanité et le vivant sont perçus comme étant en grand danger, ressentir de la gratitude

existentielle peut-il diminuer l'éco-anxiété ?

Notre étude explore cette question en mesurant l'efficacité d'un journal de gratitude existentielle renforcé d'une méditation de pleine conscience pour diminuer l'éco-anxiété. Faute d'une échelle validée pour mesurer l'éco-anxiété selon une définition multidimensionnelle, seuls les aspects émotionnels et cognitifs de l'éco-anxiété sont mesurés, soit l'inquiétude, les émotions négatives et le bien-être. L'acceptation des émotions négatives est aussi mesurée, car elle modère les effets de ces dernières et préserve la santé mentale.

Nous faisons l'hypothèse que l'intervention : (1) diminue l'inquiétude, (2) diminue les émotions négatives, (3) augmente l'acceptation des émotions négatives et (4) augmente le bien-être (sens, plaisir, engagement).

2. MÉTHODE

2.1 Participants

L'échantillon de l'étude est composé de personnes majeures ayant répondu anonymement à un appel à participation en français et ayant rempli un questionnaire avant et après l'intervention. Il s'agit de 61 personnes, dont 35 attribuées aléatoirement au groupe expérimental (GE) et 26 au groupe contrôle (GC). Les participants qui ont effectué la pratique de gratitude moins de 10 fois sur les 14 prévues dans la consigne ont été exclus de l'échantillon. Le GE n'est pas significativement différent du GC sur aucune caractéristique sociodémographique : 90.2% des participants sont des femmes. [$\chi^2 (1) = 0.148 ; p > 0.05$]. Les participants ont entre 20 et 63 ans et l'âge moyen est de 41,6 ans (ET = 10.77 ; U de Mann-Whitney = 380 ; $p > 0.05$). 67.2% des participants vivent en Suisse et 26.2% en France [$\chi^2 (2) = 0.887 ; p > 0.05$].

Au total, 73,8% des participants sont en emploi [$\chi^2(4) = 8.66$; $p > 0.05$], 29.5% ont une formation de niveau secondaire II (AFP, CFC, maturité ; en France : CAP, BEP, bac, BTS, DUT), 59% de niveau tertiaire (bachelor, master, brevet ou diplôme fédéral) et 11.5% au-delà (MAS, doctorat, etc.). Aucun participant ne s'est arrêté à la scolarité obligatoire [$\chi^2(4) = 2.39$; $p > 0.05$].

2.2 Procédure

L'étude a eu lieu dans le cadre d'une formation (CAS) en psychologie positive délivrée à l'Université de Lausanne (Suisse). Un appel à participation a été diffusé par des réseaux professionnels, des réseaux actifs dans la transition écologique (Réseau Transition Suisse Romande, Réseau belge de Soutien à la Transition Intérieure, Laboratoire de la Transition Intérieure) et sur les réseaux sociaux, notamment au sein de groupes de soutien sur Facebook (Psychologie positive et transition écologique, Transcender l'éco-anxiété, Transition écologique et éco-anxiété, Collapso heureuse, Eco-psytoyens, Adaptation radicale).

L'étude a eu lieu en deux vagues, la deuxième ayant pour but d'agrandir l'échantillon initial. La première vague de l'intervention a eu lieu en mai-juin 2021 dans un contexte de pandémie de COVID-19, alors que les mesures sanitaires impactant le quotidien se succédaient rapidement. La deuxième vague a eu lieu en janvier-février 2022 et a coïncidé avec le déclenchement d'une guerre en Europe de l'Est, le destin du peuple ukrainien rencontrant l'empathie de l'Europe de l'Ouest. Ce contexte a pu influencer les résultats de l'étude.

Les personnes intéressées se sont inscrites en ligne, à titre privé, et ont reçu une consigne par courriel. Les questionnaires à remplir au début et à la fin de

l'intervention étaient en ligne. La participation à l'étude a eu lieu durant le temps libre et de manière autonome, indépendamment des autres participants.

Le GC a été invité à remplir les questionnaires de départ et de fin à 15 jours d'intervalle. Pour le GE, l'intervention consistait à pratiquer un journal de gratitude existentielle durant 14 jours de manière autonome. La durée de l'exercice n'était pas prescrite et laissée aux préférences de chacun. La consigne s'appuyait sur celle d'Emmons et McCullough (2003), avec trois adaptations. La première modification facilitait la dimension existentielle de la gratitude, d'une part en précisant les différentes sources de bienfaits possibles (« *Nous pouvons par exemple ressentir de la gratitude envers une autre personne, nous-même ou encore envers la nature, la vie ou le sacré.* »), et d'autre part en invitant la personne à noter des choses pour lesquelles elle ressent « *de la gratitude d'être en vie, dans les bons et les moins bons moments.* »

La deuxième adaptation était un soutien pour ressentir de la gratitude au moment de remplir le journal, car cette connexion à soi est un élément clé de la pratique. Une étude montre d'ailleurs qu'un exercice de psychologie positive a plus d'effet s'il est combiné avec un moment de *mindfulness* (Ivtzan et al., 2016). La consigne a ainsi été complétée de quelques lignes tirées d'une méditation de pleine conscience de André (2013) : « *Essayez de revivre l'expérience en détail comme si vous y étiez. Pour cela, asseyez-vous, fermez les yeux. Installez-vous dans l'instant présent. Reliez-vous à votre respiration, à votre corps, aux sons qui vous entourent. Reliez-vous à tout ce qui est là, quoi que ce soit. À cet instant, soyez simplement présent au monde tel qu'il est. Et doucement, laissez venir en vous les choses pour lesquelles vous éprouvez de la*

gratitude d'être en vie aujourd'hui. Prenez conscience de ce que vous avez reçu. Respirez bien avec ces images. Laissez le sentiment de gratitude se répandre dans tout votre esprit, tout votre corps. Tout ceci vous a été donné. »

La troisième modification par rapport à la consigne d'origine était une invitation à appliquer dans la vie quotidienne les apprentissages et expériences vécues lors de l'exercice comme cela se pratique dans la *positive mindfulness*, des interventions mixtes de psychologie positive et de *mindfulness* qui ont démontré plus d'effets que les interventions ciblées sur l'une ou l'autre de ces deux composantes (Ivtzan et al., 2016) : « *Si vous vivez des émotions déplaisantes dans la journée qui vient, nous vous invitons à repenser aux bienfaits que vous avez identifiés dans votre journal et à vous reconnecter à l'émotion de gratitude pour mieux traverser ce moment. »*

Les participants ne devaient pas fournir le contenu de leur journal. La consigne complète du journal se trouve en annexe.

2.3 Mesures

La gratitude existentielle a été mesurée à l'aide de l'échelle de gratitude existentielle développée par Jans-Beken et Wong (2019) : 13 questions traduites par la présente auteure avec une échelle de Likert de 1 à 7 ($\alpha = 0.72$).

Les dimensions cognitives et affectives de l'éco-anxiété ont été abordées avec les instruments suivants : l'inquiétude pour l'environnement a été mesurée avec une question élaborée par Verplanken et Roy (2013) traduite par la présente auteure et comportant une échelle de Likert de 1 à 5 (« À quelle fréquence avez-vous des pensées sur l'environnement que vous trouvez inquiétantes, inconfortables ou bouleversantes ? ») Les émotions négatives ont été mesurées avec

l'échelle *Climate change distress* de Searle et Gow (2010) proposant 12 adjectifs traduits par la présente auteure et une échelle de Likert de 1 à 3.

L'acceptation des émotions a été mesurée avec le Questionnaire d'acceptation et d'action AAQ-II de Hayes et al., traduit par Monestes et al. (2009). Il s'agit de 10 questions et d'une échelle de Likert de 1 à 7 ($\alpha = 0.76$ à 0.87).

Le bien-être et ses composantes sens, plaisir et engagement, ont été mesurés avec l'échelle d'Orientation vers le bonheur OTH de Peterson et al., traduite par Martin-Krumm et Shankland (2010). Elle comprend 12 questions et une échelle de Likert de 1 à 7 ($\alpha = 0.61$ à 0.69).

2.4 Analyse des données

Pour mesurer la significativité des effets, des tests non paramétriques (ANOVA sur mesures répétées avec comparaison par paires Durbin-Conover) ont été effectués sur l'ensemble des échelles. La courbe de distribution des réponses du GE étant normale pour l'échelle d'acceptation et la sous-échelle du plaisir, des tests paramétriques ont aussi été exécutés pour ces dimensions (ANOVA sur mesures répétées et effet intrasujet). Jamovi 2.0 a servi à ces analyses. Concernant la taille d'effet, le d de Cohen selon Morris a été obtenu avec le calculateur disponible sur www.psychometrica.de.

3. RÉSULTATS

L'effet du journal de gratitude existentielle sur la gratitude existentielle est vérifié : le score moyen du GE a augmenté de 9,22 % ($p < 0.01$; $d = 0.57$), passant de 5.20 (ET = 0.81) à 5.67 (ET = 0.98). Le score du GC n'a pas changé significativement. Tous les résultats figurent dans le tableau 1 et sont illustrés dans les graphiques 1 à 8. Pour le

GE, l'intervention a eu des effets significatifs sur toutes les variables dépendantes excepté les sous-échelles du sens et du plaisir. Les tailles d'effet sont modérées pour l'inquiétude, les émotions négatives, l'acceptation et le sens, et petites pour le bien-être, le plaisir et l'engagement.

Plus précisément, l'inquiétude a diminué de 15.20% ($p < 0.01$; $d = -0.34$) en passant de 3.57 (ET = 0.95) à 3.03 (ET = 0.95). Les émotions négatives ont diminué de 13.91% ($p < 0.01$; $d = 0.36$) en passant de 24.86 (ET = 6.51) à 21.40 (ET = 6.50). L'acceptation des émotions a augmenté de 10.57% ($p < 0.01$; $d = 0.49$) passant de 47.29 (ET = 11.20) à 52.29 (ET = 9.44). Le bien-être a augmenté de

5.10% ($p < 0.05$; $d = 0.13$) passant de 4.88 (ET = 1.82) à 5.13 (ET = 2.14). Concernant les sous-échelles du bien-être, l'engagement a augmenté de 7.83% ($p < 0.01$; $d = 0.11$) passant de 4.29 (ET = 0.90) à 4.62 (ET = 0.97).

En ce qui concerne le GC, on observe une diminution significative des émotions négatives (-3.91% ; $p < 0.05$; $d = -0.36$) et du sens (-3.85% ; $p < 0.01$; $d = 0.47$).

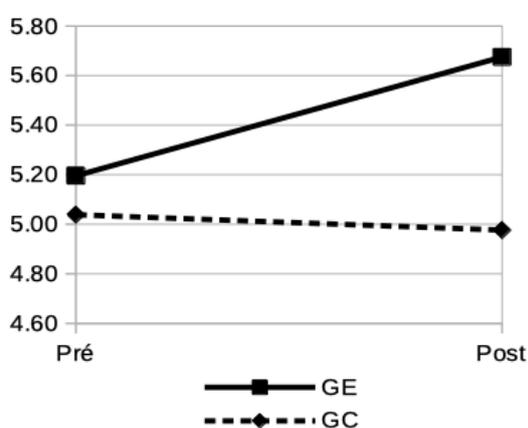
Un effet significatif modéré du journal de gratitude existentielle est donc observable quant à l'inquiétude, aux émotions négatives et à l'acceptation de celles-ci. Le journal a eu un petit effet significatif sur le bien-être et sur sa dimension d'engagement.

Tableau 1 Effets du journal de gratitude existentielle sur l'éco-anxiété

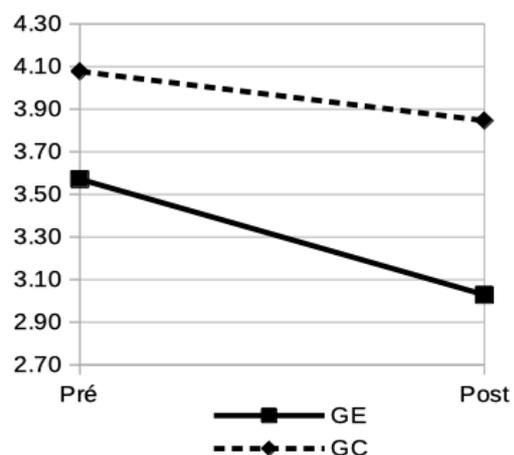
Questionnaire	Gratitude		Inquiétude		Emotions négatives		Acceptation		Bien-être		Sens		Plaisir		Engagement	
	Gratitude existentielle, Jans-Becken et Wong		Inquiétude environnementale, Verplanken et Roy		Climate change distress, Searle et Gow		Questionnaire d'acceptation et d'action, Hayes et al.		Orientation vers le bonheur, Peterson et al.		Orientation vers le bonheur, Peterson et al.		Orientation vers le bonheur, Peterson et al.		Orientation vers le bonheur, Peterson et al.	
	M	ET	M	ET	M	ET	M	ET	M	ET	M	ET	M	ET	M	ET
GE pré	5.20	0.81	3.57	0.95	24.86	6.51	47.29	11.20	4.88	1.82	5.38	0.92	4.97	0.96	4.29	0.90
GE post	5.67	0.98	3.03	1.12	21.40	6.50	52.29	9.44	5.13	2.14	5.62	0.95	5.14	0.93	4.62	0.97
Différence	9.22% **		-15.20% **		-13.91% **		10.57% ++		5.10% *		4.38%		3.40%		7.83% **	
GC pré	5.04	1.03	4.08	0.84	27.54	6.50	47.38	12.36	4.87	2.09	5.49	0.96	4.89	1.11	4.22	1.17
GC post	4.98	0.92	3.85	0.92	26.46	5.81	46.62	10.89	4.86	1.73	5.28	0.94	4.88	1.23	4.44	1.02
Différence	-1.23%		-5.66%		-3.91% *		-1.62%		-0.08%		-3.85% **		-0.39%		5.24%	
d de Cohen selon Morris	0.57		-0.34		-0.36		0.49		0.13		0.47		0.18		0.11	

Moyennes (M), écarts-types (ET) et différences en pourcentage entre pré et post-tests pour le groupe expérimental (GE) et le groupe contrôle (GC)
 * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ ANOVA non-paramétrique Durbin-Conover, ++ $p < 0.01$ ANOVA paramétrique

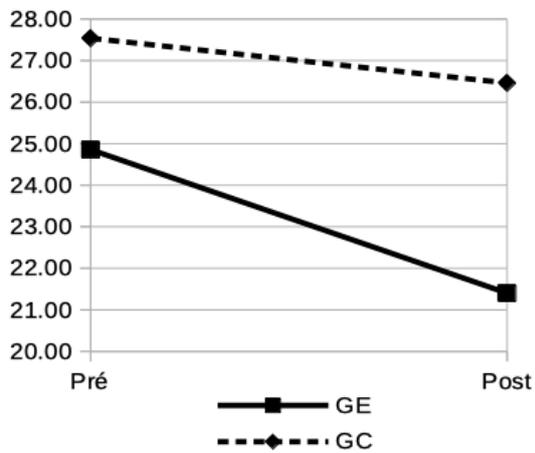
Graphique 1 Gratitude existentielle



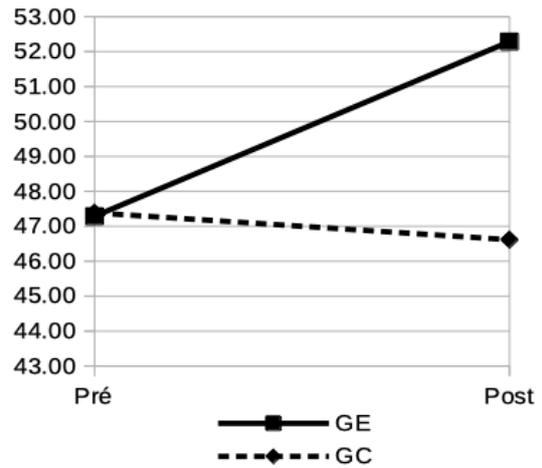
Graphique 2 Inquiétude



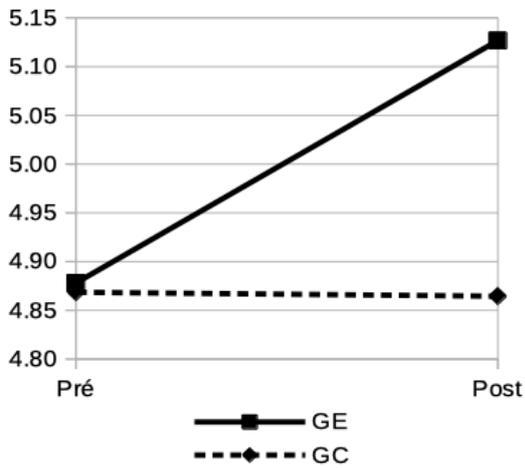
Graphique 3 Détresse



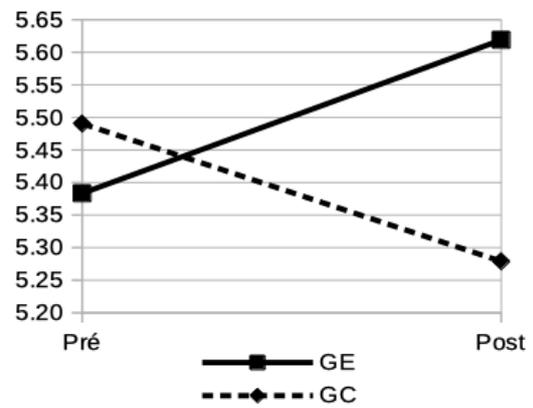
Graphique 4 Acceptation



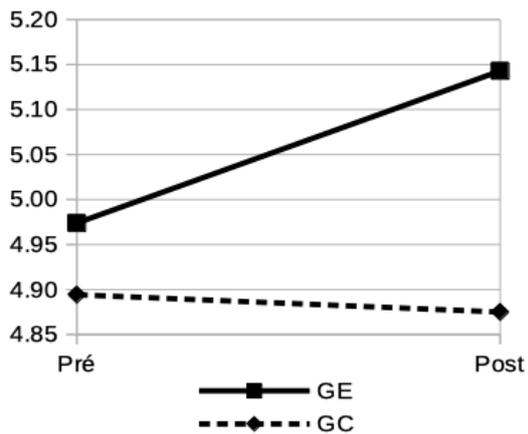
Graphique 5 Bien-être



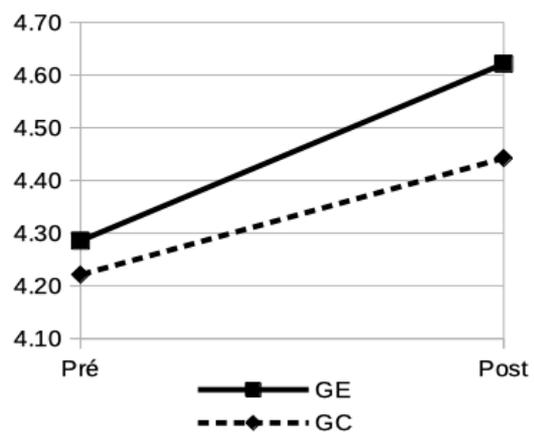
Graphique 6 Sens



Graphique 7 Plaisir



Graphique 8 Engagement



4. DISCUSSION

L'éco-anxiété étant une réaction normale, adaptative et utile à la transition écologique, il ne s'agit pas de la soigner,

ni de la supprimer, mais d'accompagner les personnes éco-anxieuses pour qu'elles puissent s'approcher d'une vie bonne et pleine de sens dans ce contexte.

Des mesures de prévention peuvent éviter que l'éco-anxiété ne dégénère en trouble psychique et renforcer la résilience nécessaire pour faire face aux défis futurs.

Les résultats de cette étude indiquent que développer la gratitude existentielle diminue l'éco-anxiété dans ses dimensions cognitives et affectives. Les quatre hypothèses émises sont confirmées : le journal de gratitude existentielle pratiqué durant deux semaines diminue l'inquiétude et les émotions négatives d'une part, augmente l'acceptation des émotions négatives et le bien-être d'autre part. Les effets sont significatifs et de taille modérée, excepté un effet léger sur le bien-être. Seule la dimension engagement du bien-être augmente significativement.

Les nombreuses études sur la gratitude avaient déjà démontré qu'elle diminuait les émotions et les pensées négatives et qu'elle augmentait le bien-être. Cette étude montre que cela peut aussi être le cas avec des émotions qui ne sont pas liées à sa propre histoire de vie, mais à l'état du monde, des peurs existentielles et eschatologiques. Même en étant consciente de la situation écologique et des enjeux en cours, une personne peut développer son bien-être et sa sérénité. C'est un signal motivant pour les acteurs de la santé mentale qui font face au défi d'accompagner l'éco-anxiété.

L'analyse des effets de la gratitude existentielle sur les trois composantes du bien-être montre que c'est sur sa dimension d'engagement que l'amélioration est significative, ce qui n'est pas le cas pour le plaisir et le sens. Dans l'échelle utilisée, l'engagement est compris comme la capacité à être concentré, absorbé dans sa tâche, de s'y consacrer pleinement sans se laisser distraire. Cette notion est proche de la pleine présence à l'instant présent et il n'est donc pas étonnant que

le journal comprenant un exercice de pleine conscience l'ait développé. L'éco-anxiété ayant un caractère anticipatoire (inquiétude, voire stress pré-traumatique), il semble intéressant de s'entraîner à porter plus d'attention au moment présent pour la réduire.

Le plaisir et le sens n'ont pas augmenté significativement. Cela peut être dû aux conditions de cette étude ou au contexte particulier vécu par les participants à cette période (pandémie mondiale, guerre en Europe). Cela pourrait aussi être lié à la formulation des items du questionnaire OTH. Si l'on observe les quatre questions consacrées au plaisir, on constate qu'elles parlent de plaisir et de stimulation des sens, un plaisir que l'on choisit et que l'on ne veut pas remettre. Cette attitude hédoniste a pu être tempérée par le contexte sanitaire et géopolitique diffusant inquiétudes et restrictions. De plus, le plaisir des sens, dont la représentation dans notre société post-industrielle peut facilement être liée à la consommation, entre dans une certaine dissonance avec la sobriété exigée pour protéger la planète. Des personnes éco-anxieuses conscientes des comportements à abandonner ou à réduire pourraient tendre à se détacher des plaisirs immédiats destructeurs pour ressentir des émotions positives par d'autres moyens. Cela peut se refléter dans leurs réponses quant au plaisir. Il serait donc intéressant de mesurer les effets de la gratitude existentielle avec une échelle comprenant différentes émotions positives et non seulement le plaisir.

La composante du sens n'a pas non plus augmenté significativement. Les quatre items concernant le sens dans l'échelle OTH pourraient être sensibles au contexte de la crise écologique : l'éco-anxiété peut comprendre un sentiment de culpabilité de participer ou d'avoir

participé à sa dégradation, et un sentiment d'impuissance à changer les choses par son action individuelle, voire par l'action collective. L'humanité elle-même est vulnérable, elle peine à mettre en place des solutions alors que son avenir est en jeu. Ces ressentis pourraient avoir une résonance particulière avec le sentiment d'« avoir sa part de responsabilité pour rendre le monde meilleur », l'impression que « compte tenu de ce que je fais pour les autres, ma vie a un sens qui perdurera » ou que « ma vie est importante pour le monde ». Mesurer le sens de la vie avec des items plus neutres apporterait peut-être des résultats différents. Il serait intéressant de mesurer les effets de la gratitude existentielle sur le sentiment que la vie a un sens (*Personal Meaning Index* de Recker) ou la compréhension du sens de la vie et la recherche de buts dans sa vie (*Meaning in Life Questionnaire* de Steger et al., échelles citées dans Bernaud, 2018).

L'effet observé sur l'acceptation des émotions négatives est particulièrement réjouissant. En étant en contact avec ses émotions plutôt qu'en restant dans le déni ou l'évitement, la personne se donne la possibilité de réagir à la situation de manière plus adéquate. Elle peut s'attaquer à la cause de ses émotions en contribuant à la protection et à la réparation de l'environnement ou prendre des mesures pour s'adapter à la situation. Elle peut aussi agir dans son monde intérieur, par exemple en prenant soin d'elle, en revisitant ses valeurs et ses croyances ou en construisant du sens. Les émotions ne sont donc pas forcément à éviter. Une étude montre d'ailleurs que la facette colère de l'éco-anxiété est corrélée avec un niveau plus bas de dépression, d'anxiété et de stress. Cela indique que se sentir en colère et frustré peut être une réponse adaptative (Stanley et al., 2021). Les émo-

tions montrent aussi un chemin et donnent une impulsion vers un changement comportemental individuel et potentiellement collectif (Masson & Fritsche, 2021).

L'échelle utilisée ne mesure pas que l'acceptation, mais aussi l'engagement, compris cette fois comme le sentiment de pouvoir contrôler sa vie et la mener comme on le veut malgré les émotions difficiles. Une sorte d'espoir et de confiance de pouvoir vivre la vie que l'on souhaite. L'état de la planète continuera à donner de quoi susciter des émotions négatives pendant très longtemps. L'acceptation comme l'établissement d'un rapport apaisé à ses émotions et la confiance de pouvoir avoir une vie épanouissante malgré tout est peut-être une forme d'adaptation psychologique des êtres humains aux transformations de leur écosystème.

Peu d'études ont mesuré les effets d'interventions psychologiques sur l'éco-anxiété. Baudon et Jachens (2021) n'en recensaient que deux lors de leur récente revue. La première, menée par Gillespie (2013), portait sur une intervention de psychologie des profondeurs jungienne, sous la forme d'un groupe de parole collaboratif. Les participants se sont réunis 12 fois sur une période de sept mois pour échanger autour de leurs expériences, de leurs préoccupations et de leurs rêves concernant le changement climatique. Cela les a aidés à se sentir plus mûrs, capables et ancrés, mieux équipés et plus motivés à s'engager dans des questions liées au changement climatique.

La deuxième intervention (Büchs & al., 2015) évaluait les effets des Conversations Carbone, un travail de groupe soutenant les participants pour affronter la réalité du changement climatique et réduire leur empreinte carbone personnelle. Les six rencontres ont aidé les par-

participants à faire face à leur inquiétude environnementale et ont augmenté leur engagement dans la réduction de leur empreinte carbone.

Notre intervention de gratitude existentielle a plusieurs avantages par rapport à ces deux programmes. Elle est plus économique et flexible : elle prend moins de temps, sur une période plus courte, elle ne nécessite pas d'accompagnement ou de facilitation. De plus, elle transfère une compétence à la personne qui peut la réutiliser à volonté et même la transmettre plus loin facilement. En revanche, les deux autres interventions ont offert le soutien du groupe qui favorise l'engagement dans le processus, l'approfondissement de l'introspection, l'expression et la pensée critique. Il serait intéressant de comparer l'ampleur des effets de ces trois types d'interventions et leur stabilité dans le temps.

Les interventions inventoriées par Baudon et Jachens (2021) font souvent référence au renforcement du sentiment de connexion, que ce soit avec soi (p. ex. : identification de ses croyances, conscience corporelle, autocompassion), avec les autres (par exemple : groupes de soutien, action collective, expression des émotions), avec la nature (par exemple : éco-thérapie, éco-psychologie), ou avec plus grand que soi, dans une expérience numineuse (par exemple : *mindfulness*, expression artistique, processus de deuil). Il semble que les liens soient une ressource primordiale face à l'éco-anxiété. Or la recherche sur la gratitude indique qu'elle renforce le sentiment de connexion à l'objet de gratitude, qui peut se situer aux différents niveaux précités.

La recherche de ces liens qui guérissent questionne la vision naturaliste du monde courante dans l'Occident moderne, c'est-à-dire le postulat d'une continuité matérielle de l'être humain avec

son environnement et d'une discontinuité morale. Cette façon d'opposer nature et culture n'est qu'une façon de se représenter le monde parmi d'autres. Elle contribue à ce qu'appelle l'anthropologue Descola (2010), le désenchantement du monde. Descola décrit trois autres postures proposant d'autres continuités et discontinuités. Développer une ontologie considérant une continuité morale entre l'humain et ce qui l'entoure, comme le font l'animisme et le totémisme, resserre les liens. C'est aussi le postulat de l'éco-psychologie qui considère que le dualisme est la racine de la crise écologique, car il est à l'origine de notre relation destructrice avec la nature. Se reconnecter avec la Terre et retrouver sa juste place comme membre de la communauté du vivant contribuerait à la guérison de la Terre et à celle des humains (Egger, 2017). Pour cela, les éco-psychologues conseillent notamment la pratique de la gratitude en s'émerveillant devant les dons de la Terre et en remerciant tous les êtres vivants.

Devant les défis existentiels qui se présentent à l'humanité, développer la gratitude existentielle semble être une démarche intéressante pour préserver la santé des individus et leur engagement dans la transition écologique. Les mécanismes qui expliqueraient ces bénéfices pourraient en particulier passer par la régulation et l'acceptation des émotions négatives, ainsi que le développement des émotions positives, du sens de la vie et du sentiment de connexion aux autres humains et au-delà.

Sur sa forme, le journal de gratitude est un outil de *self-care* dont l'accessibilité est un avantage majeur dans le cadre de la problématique de l'éco-anxiété. En effet, l'incidence de l'éco-anxiété est déjà conséquente et elle est susceptible d'augmenter dans les années à venir, les im-

pacts des dégradations environnementales se faisant de plus en plus ressentir. Il s'agit d'un problème de santé publique qui nécessitera des moyens de grande ampleur. Les systèmes de santé mentale gagneront à pouvoir s'appuyer sur des pratiques autonomes de prévention, de développement de la résilience psychologique et de régulation/acceptation des émotions. La diffusion de telles compétences dans la communauté semble être une ressource clé dans l'adaptation de la population à la transformation de notre civilisation.

Cette étude présente un certain nombre de limites. L'échantillon est de taille modeste et il n'est ni représentatif de la population générale, ni de la population des personnes éco-anxieuses. La période de l'intervention offrait un contexte particulier avec une pandémie et une guerre en Europe. L'échelle de mesure du bien-être n'était peut-être pas adaptée pour mesurer les émotions positives et le sens de la vie. Enfin, une analyse de la façon dont les personnes pratiquent le journal de gratitude permettrait probablement d'en optimiser les effets.

Le champ de recherche sur l'éco-anxiété mobilisant de plus en plus d'énergie, des avancées telles que la précision du concept d'éco-anxiété et une échelle de mesure considérant toutes ses dimensions permettront la compréhension des mécanismes en œuvre et par là, une meilleure efficacité des interventions et leur agencement dans une complémentarité optimale.

LIENS D'INTÉRÊT

L'auteure ne déclare aucun conflit d'intérêts.

BIBLIOGRAPHIE

Albrecht, G. (2011). Chronic environ-

mental change: Emerging 'psychoterratic' syndromes. In I. Weissbecker (Ed.), *Climate change and human well-being: Global challenges and opportunities* (pp. 43–56). Springer.

https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3

Albrecht, G. (2020). *Les émotions de la terre : Des nouveaux mots pour un nouveau monde*. Les Liens qui Libèrent.

André, C. (2013). *3 minutes pour méditer : la gratitude* [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=lNnVidZVP1s>

Baker, C. (2015). *L'effondrement : Petit guide de résilience en temps de crise*. éco-société.

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>

Bernaudo, J.-L. (2018). *Introduction à la psychologie existentielle*. Dunod.

Berry, H. L., Bowen, K., & Kjellstrom, T. (2010). Climate change and mental health: A causal pathways framework. *International Journal of Public Health*, 55(2), 123–132. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-0112-0>

Büchs, M., Hinton, E., & Smith, G. (2015). "It helped me sort of face the end of the world": The role of emotions for third sector climate change engagement initiatives. *Environmental Values*, 24(5), 621–640. <https://doi.org/10.3197/096327115X14384223590177>

Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The impact of climate change on mental

health: A systematic descriptive review. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00074>

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>

Clayton, S. (2021). Climate change and mental health. *Current Environmental Health Reports*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.1007/s40572-020-00303-3>

Clayton, S. & Karazsia, B. (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>

Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. American Psychological Association, et ecoAmerica. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>

Cluzeau, T. (2020, avril). L'éco-anxiété, le nouveau mal du siècle. *National Geographic*. <https://www.nationalgeographic.fr/sciences/2020/04/leco-anxiete-le-nouveau-mal-du-siecle>

Cunsolo, A., Harper, S. L., Minor, K., Hayes, K., Williams, K. G., & Howard, C. (2020). Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change? *The Lancet Planetary Health*, 4(7), e261–e263. [https://doi.org/10.1016/S2542-](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30144-3)

[5196\(20\)30144-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30144-3)

Descola, P. (Éd.) (2010). *La fabrique des images : Visions du monde et formes de la représentation*. Musée du quai Branly, Somogy éditions d'art.

Doherty, T. J., & Clayton, S. (2011). The psychological impacts of global climate change. *American Psychologist*, 66(4), 265–276. <https://doi.org/10.1037/a0023141>

Desbiolles, A. (2020). *L'éco-anxiété : Vivre sereinement dans un monde abîmé*. Fayard.

Dickinson, E. (2008). The green issue: Eco-anxiety. *The New York Times Magazine*. <http://www.nytimes.com/2008/04/20/magazine/20Live-a-t.html?pagewanted=3>

Egger, M. M. (2017). *Ecopsychologie: Retrouver notre lien avec la Terre*. Editions Jouvence.

Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21(1), 3–14. <https://doi.org/10.1080/10615800701740457>

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

Gillespie, S. (2013). Climate change and psyche: Conversations with and through dreams. *International Journal of Multiple Research Approaches*, 7(3), 343–354. <https://doi.org/10.5172/mra.2013.7.3.343>

Good Grief Network (2022) 10 Steps to

personal resilience in a chaotic climate. <https://www.goodgriefnetwork.org/10-steps/>

Hayes, K., Blashki, G., Wiseman, J., Burke, S., & Reifels, L. (2018). Climate change and mental health: Risks, impacts and priority actions. *International Journal of Mental Health Systems*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0210-6>

Helm, S. V., Pollitt, A., Barnett, M. A., Curran, M. A., & Craig, Z. R. (2018). Differentiating environmental concern in the context of psychological adaptation to climate change. *Global Environmental Change*, 48, 158–167. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.11.012>

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, E. R., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: 1 global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanplh/PIIS2542-5196\(21\)00278-3.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanplh/PIIS2542-5196(21)00278-3.pdf)

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

Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Integrating mindfulness into positive psychology: A randomised con-

trolled trial of an online positive mindfulness program. *Mindfulness*, 7(6), 1396–1407.

<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0581-1>

Jalin, H. (2021). *Identification des troubles liés à l'éco-anxiété: approche dimensionnelle pour la validation d'une Échelle de Mesure de l'Eco-Anxiété (EMEA) à l'usage des psychologues* [Mémoire]. Université de Nantes.

Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>

Jans-Beken, L., & Wong, P. T. P. (2019). Development and preliminary validation of the Existential Gratitude Scale (EGS). *Counselling Psychology Quarterly*, 34(1), 72–86. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1656054>

Lau, R. W., & Cheng, S. T. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Ageing*, 8(3), 169–175. <https://doi.org/10.1007/s10433-011-0195-3>

Leff, L. (1990, August). Ecology carries clout in Anne Arundel. *Washington Post*. <https://www.washingtonpost.com/archive/local/1990/08/05/ecology-carries-clout-in-anne-arundel/a01fo325-e1bf-4f25-b180-65bc4540efoc/>

Lies, J., Mellor, D., & Hong, R. Y. (2014). Gratitude and personal functioning among earthquake survivors in Indonesia. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 295–305. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.902492>

- Macy, J., & Young Brown, M. (2008). *Écopsychologie pratique et rituels pour la Terre : retrouver un lien vivant avec la nature* (2^e éd.). Le Souffle d'Or.
- Martin-Krumm, C., & Shankland, R. (2012). Évaluer le fonctionnement optimal : Échelles de psychologie positive validées en langue française. *Pratiques psychologiques*, 18, 171–187. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.004>
- Masson, T., & Fritsche, I. (2021). We need climate change mitigation and climate change mitigation needs the "we": A state-of-the-art review of social identity effects motivating climate change actions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 42, 89–96. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.04.006>
- Monestes, J.-L., Villate, M., Houras, H., Loas, G., & Bond, F. W. (2009). Traduction et validation française du questionnaire d'acceptation et d'action (AAQ-II). *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 59, 301–308. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2009.09.001>
- Ojala, M. (2012). How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 32(3), 225–233. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.02.004>
- Palinkas, L. A., & Wong, M. (2020). Global climate change and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 32, 12–16. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.023>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientation to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies* 6, 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Pihkala, P. (2016). The pastoral challenge of the environmental crisis: Environmental anxiety and Lutheran eco-reformation. *Dialog*, 55(2), 131–140. <https://doi.org/10.1111/dial.12239>
- Schmerber, C. (2019). *Enquête sur l'éco-anxiété*. Solastalgie.fr. www.solastalgie.fr/enquete-eco-anxiete/
- Shankland, R. (2016). *Les pouvoirs de la gratitude*. Odile Jacob.
- Shankland, R., & André, C. (2017). Gratitude et bien-être social : Mécanismes explicatifs des effets de la gratitude sur le bien-être individuel et collectif. *Revue Québécoise de Psychologie*, 38(2), 1–22. <https://doi.org/10.7202/1040770ar>
- Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, 2(4), 362–379. <https://doi.org/10.1108/17568691011089891>
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021) From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *Journal for Climate Change and Health*, 1, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.jo-clim.2021.100003>
- Southwell, S., & Gould, E. (2016) A randomised wait list-controlled pre-post-follow-up trial of a gratitude diary with a distressed sample. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 579–593. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221127>

Sutter, P.-E., & Steffan, L. (2020). *N'ayez pas peur du collapse*. Desclée de Brouwer, Groupe Elidia.

Vernon, L. L., Dillon, J. M., & Steiner, A. R. W. (2009). Proactive coping, gratitude, and posttraumatic stress disorder in college women. *Anxiety, Stress, and Coping*, 22, 117–127. <https://doi.org/10.1080/10615800802203751>

Verplanken, B., & Roy, D. (2013). “My worries are rational, climate change is not”: Habitual ecological worrying is an adaptive response. *PLoS ONE*, 8(9), e74708. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074708>

Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40, 85–93. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>

Wong, P. T. P. (2016). Integrative meaning therapy: From logotherapy to existential positive interventions. In P. Russo-Netzer, S. Schulenberg, & A. Batthyany (Eds.), *Clinical perspectives on meaning: Positive and existential psychotherapy* (pp. 332–342). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-41397-6_16

Wong, P. T. P. (2012). From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 618–647). Routledge.

Woodbury, Z. (2019). Climate trauma: Toward a new taxonomy of trauma. *Ecopsychology*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.1089/eco.2018.0021>

ANNEXE

Consigne du Journal de gratitude existentielle :

« *Il y a beaucoup de choses dans nos vies, petites ou grandes, pour lesquelles nous pouvons éprouver de la reconnaissance.*

Nous pouvons par exemple ressentir de la gratitude envers une autre personne, nous-même ou encore envers la nature, la vie ou le sacré.

Repensez à la journée qui vient de s'écouler et écrivez jusqu'à 5 choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude d'être en vie, dans les bons et les moins bons moments.

Décrivez votre expérience avec le plus de détails possible quant aux émotions, sensations, pensées présentes lors de l'événement.

Essayez de revivre l'expérience en détail comme si vous y étiez. Pour cela, asseyez-vous, fermez les yeux. Installez-vous dans l'instant présent. Reliez-vous à votre respiration, à votre corps, aux sons qui vous entourent. Reliez-vous à tout ce qui est là, quoi que ce soit. À cet instant, soyez simplement présent-e au monde tel qu'il est. Et doucement, laissez venir en vous les choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude d'être en vie aujourd'hui. Prenez conscience de ce que vous avez reçu. Respirez bien avec ces images. Laissez le sentiment de gratitude se répandre dans tout votre esprit, tout votre corps. Tout ceci vous a été donné.

Si vous vivez des émotions déplaisantes dans la journée qui vient, nous vous invitons à repenser aux bienfaits que vous avez identifiés dans votre journal et à vous reconnecter à l'émotion de gratitude pour mieux traverser ce moment. »

PRÉSENTATION DE L'AUTEURE

Sophie Plumey

Psychologue en cabinet indépendant, Lausanne, Suisse

Elle accompagne des adultes dans leur développement personnel avec la maïeusthésie et la psychologie positive. Elle porte un intérêt particulier à l'accompagnement des souffrances écologiques et contribue au réseau romand Séquoias rassemblant des professionnels de l'accompagnement développant leurs compétences et leurs outils dans ce domaine.

Contact : sophie.plumey@bluewin.ch

Pour citer cet article :

Plumey, S. (2023). Crise écologique et santé mentale : Une étude expérimentale des effets de la gratitude existentielle sur l'éco-anxiété. *Sciences & Bonheur*, 8, 145-164.

Le bonheur comme objet d'étude

Sciences & Bonheur (ISSN: 2498-244X) est la première revue scientifique et francophone consacrée au bonheur lancée en 2016. La revue est pluridisciplinaire, démocratique et s'intéresse aux questions liées au bonheur. Francophone, elle invite les chercheurs des différentes zones de la francophonie à se positionner sur le sujet. Pluridisciplinaire, elle accueille des spécialistes venant de toute discipline : psychologie, sociologie, management, anthropologie, histoire, géographie, urbanisme, médecine, mathématiques, sciences de l'éducation, philosophie, etc. S'intéressant au bonheur et aux mesures subjectives, la revue s'attache avant tout à la façon dont les individus perçoivent, ressentent et retranscrivent un environnement, une situation ou un rapport social.

Une revue scientifique gratuite et accessible en ligne

En présentant et discutant différents modèles, elle se veut le lieu de débats constructifs et critiques liés aux sciences du bonheur. Elle offre également une tribune aux investigations liées aux expériences variées de la « bonne vie ». Théorique, empirique mais aussi critique, elle accueille la production de savoirs sur le bonheur dans leurs dimensions épistémologiques, conceptuelles, méthodologiques, ou sémantiques. Mais si la revue considère que le bonheur doit être étudié d'un point de vue scientifique, elle souhaite rendre accessible ses développements aux citoyens et estime qu'étant donné le sujet, l'échange et la diffusion avec la société civile sont essentiels. Contrairement à bon nombre de revues, notamment les revues anglo-saxonnes dédiées au même sujet, elle est entièrement gratuite pour les lecteurs et pour les auteurs afin de permettre une diffusion non fondée sur des critères économiques.

Appel à contributions

Sciences & Bonheur accueille toute contribution, qu'il s'agisse d'une revue de questions, d'une étude empirique ou même de la recension d'un ouvrage en lien avec le bonheur. Chaque contribution fait l'objet de deux évaluations indépendantes par un comité d'experts. Un guide est fourni sur le site internet de la revue pour accompagner le processus de rédaction et de soumission. Les contributions peuvent s'insérer dans un numéro thématique ou d'un numéro varia.

Contact et informations complémentaires

Direction de la publication : Gaël Brulé et Laurent Sovet

Site de la revue : <https://sciences-et-bonheur.org>

Contact : edition@sciences-et-bonheur.org