

**«Eco-anxiété», «actu-anxiété», «éco-émotions», ...**  
**Comment les accueillir et les transformer en engagement créatif ?**  
**les apports du Travail qui Relie**

A partir de 2019, le concept d'éco-anxiété commence à être utilisé et répandu dans les médias pour parler de cette « détresse mentale et émotionnelle qu'un individu peut ressentir en réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux globaux »<sup>1</sup>. Si «éco-anxiété» est le terme le plus utilisé, certains le trouvent toutefois trop réducteur car il ne serait pas représentatif de toutes les facettes et émotions qui y sont associées. D'autres parlent d'éco-émotions (abordant tout le spectre des émotions de la peur, à la colère, la tristesse ou l'impuissance, en passant aussi par les émotions agréables), ou de solastalgie<sup>2</sup> («le deuil d'un monde que l'on a connu» et qui est en train de disparaître).

Si chacun.e peut ressentir de l'éco-anxiété ou de la solastalgie, certaines catégories de la population semblent plus touchées. C'est le cas des femmes et des moins de 40 ans<sup>3</sup>. Les jeunes sont particulièrement vulnérables, avec 70 % des 16-25 ans se déclarant très inquiets par rapport au changement climatique<sup>4</sup>.

Une majorité d'auteurs, de chercheurs et de thérapeutes soulignent que ces réactions sont **le signal d'une certaine lucidité sur le monde**, une réponse sensée et sensible face au changement climatique et aux dérèglements écologiques et sociaux. L'éco-anxiété est donc rationnelle et ne relève pas de la maladie mentale, bien qu'elle puisse être douloureuse et pénible. Pathologiser l'éco-anxiété pourrait être une façon d'individualiser le problème (et les solutions) plutôt que d'en regarder les causes. Des émotions difficiles ou sombres démontrent une bonne connaissance des enjeux sociaux environnementaux, une sensibilité certaine, et finalement une bonne santé mentale. Chez certaines personnes, le passage par une période d'éco-anxiété peut également pousser vers l'action, la création, l'engagement... Ou encore se traduire par une remise en question professionnelle ou familiale pour se rapprocher de ses valeurs. Certains parlent alors d'éco-lucidité<sup>5</sup> ou d'éco-sensibilité.

Cependant, le peu d'espaces et de ressources disponibles pour prendre en charge cette problématique atteste d'un vide dans notre société occidentale dualiste qui survalorise l'esprit par rapport au corps, la raison par rapport aux émotions, l'humain par rapport à la nature. Les émotions « difficiles », souvent qualifiées de « négatives », sont mal considérées et réprimées, ce qui peut conduire à une dissociation intérieure et à des états d'apathie, de dépression, de dépendances et de troubles psychosomatiques. Au niveau social, la répression systématique des émotions sombres mène à des comportements destructeurs pour l'espèce humaine et le vivant.

Par ailleurs, on ne peut négliger que pour certaines personnes, les états éco-anxieux entraînent de réels problèmes de santé (stress, insomnies, épuisement, dépression, etc.) et/ou relationnels (isolement social, perte de sens professionnel). Il est donc important de chercher des pistes pour apprendre à cohabiter au mieux avec son éco-anxiété.

---

1 The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959378021001709>

2 Le concept de solastalgie a été créé en 2003 par le philosophe australien de l'environnement [Glenn Albrecht](#)

3 [www.uclouvain.be/fr/decouvrir/actualites/1-belge-sur-10-souffre-d-eco-anxiete-severe.html](http://www.uclouvain.be/fr/decouvrir/actualites/1-belge-sur-10-souffre-d-eco-anxiete-severe.html)

4 Sur 10 000 jeunes de 16 à 25 ans interrogés de par le monde. « Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey » -

[https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(21\)00278-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00278-3/fulltext)

5 Vivre avec son éco-anxiété, l'éco-lucidité, Tanguy Descamp, Maxime Olivier, Actes Sud, 2024

Le Travail qui Relie<sup>7</sup>, une approche expérientielle au croisement de l'écopsychologie et de l'écologie profonde, est l'une de ces pistes. Elle a vu le jour dans les années 70, notamment en réponse au manque d'espaces d'accueil des émotions difficiles. Dans une société qui a séparé l'humain de la nature (et de sa nature), cette méthodologie de travail en groupe cherche essentiellement à recréer du lien : avec soi, ses émotions, son corps, avec la communauté humaine, avec les êtres « autres qu'humains » qui habitent ce monde avec nous, avec la dimension sacrée de la vie.

Pour Joanna Macy<sup>8</sup>, l'initiatrice du Travail qui Relie, récemment décédée en juillet 2025, le plus grand danger pour l'avenir de la planète est notre apathie. Cette apathie provient du fait que nous nous coupons de nos émotions et de notre corps, de nos sensations physiques. Nous entrons alors dans un état de dissociation, car les peurs associées à ce que nous confrontons comme humanité et chacun.e individuellement semblent trop grandes à gérer.<sup>9</sup> Ce qui a pour conséquence de nous couper aussi de nos ressources de créativité, de compassion, de solidarité et de responsabilité.

Les ateliers de Travail qui Relie proposent donc au sein de leur processus une étape pour « **honorer notre peine pour le monde** » où les émotions difficiles telles que la peur, la tristesse, la colère ou l'impuissance peuvent être reconnues, légitimées, exprimées et entendues dans le contenant sécurisant du groupe. Cette expérience est profondément transformatrice : elle permet peu à peu d'apprivoiser ces émotions; elle rompt l'isolement et crée un sentiment de communauté. La libération des émotions restées bloquées parfois pendant des mois ou des années, ouvre un espace où les personnes contactent des élans d'action et de solidarité, des envies de prendre soin du vivant, et de le faire collectivement.

Au travers d'un ensemble très étendu de pratiques et de propositions expérientielles, qui conjugue ancrages corporels et sensoriels, cercles de paroles, immersions en nature, méditations guidées, explorations conceptuelles, rituels et processus créatifs, le Travail qui Relie s'adresse à toutes les dimensions de l'être.

Au-delà de l'étape « **Honorer notre peine pour le monde** » qui offre explicitement un espace d'accueil et d'expression des éco-émotions, le Travail qui relie propose plusieurs autres ressources importantes.

- **le lien aux autres** : Une attention particulière est portée à la « membrane de sécurité » du groupe, pour créer un espace de bienveillance et d'authenticité. Les vécus partagés, tant dans l'expérience directe des pratiques que dans les échanges plus réflexifs, créent un sentiment d'appartenance et une culture commune du « prendre soin ». Ils donnent la permission à chacun.e de se révéler dans sa puissance tout comme dans sa vulnérabilité. La chaleur et la joie qui émergent spontanément de ces expériences ravivent la confiance dans le collectif.
- **la connexion au vivant** : Au travers d'activités d'immersion en forêt, d'explorations en solo, de rencontres avec des êtres « autres qu'humains », d'activités sensorielles et corporelles, les participant.es retrouvent des sensations physiques et émotionnelles parfois oubliées depuis l'enfance. Ces invitations contribuent à détendre le système nerveux et à endiguer la rumination mentale ; elles créent également un sentiment d'appartenance à une toile bien plus large que celle de l'espèce humaine, et développent la présence et l'émerveillement.

---

7 *Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre*, Joanna Macy et Molly Young Brown, Ed. Souffle d'or, 2021

8 Joanna Macy: <https://www.joannamacy.net/>

9 *Le Pouvoir du Suricate- Apprivoiser nos peurs pour traverser ce siècle*, Pablo Servigne, Nathan Obadia. Ed. Seuil, 2024

- **le regard systémique** : Nous ouvrons également des espaces de réflexion et d'apports conceptuels qui abordent par exemple « le temps long », en situant notre histoire récente en tant qu'humanité au sein de la longue histoire de la vie sur Terre, en nous connectant à nos lignées d'ancêtres et de descendants, en explorant les sources de la séparation avec la nature, tellement prégnante dans la culture occidentale. Il nous semble essentiel de replacer ces phénomènes dans un contexte culturel et politique, et de souligner la domination de l'humain vis-à-vis des autres espèces comme faisant partie des dominations systémiques à l'œuvre dans notre société. Ces réflexions permettent de prendre du recul, d'alléger le poids de la responsabilité individuelle et de replacer les inquiétudes personnelles dans une perspective beaucoup plus large et systémique.
- **l'espoir actif** <sup>10</sup> : un espoir qui n'attend pas les résultats de l'action mais se nourrit du sens que nous donnons à nos engagements. Nous faisons souvent référence à cette phrase de Václav Havel :

*« Le genre d'espoir qui me préoccupe c'est surtout un état d'esprit plutôt qu'un état du monde. L'espoir n'est pas la conviction que les choses tourneront bien, mais la certitude que nos actes ont un SENS, quel que soit le résultat. »*

Valoriser les processus vécus plutôt que les résultats attendus (à l'encontre de notre culture productiviste), ouvrir nos imaginaires et inventer des récits différents (que ceux de la croissance et de la rentabilité), expérimenter des rituels qui nomment de manière symbolique la dimension sacrée de la vie, toutes ces propositions permettent de redonner du sens, d'accueillir et apprivoiser l'incertitude de plus en plus prégnante et déstabilisante dans notre société, de cultiver le courage, la dignité et la joie.

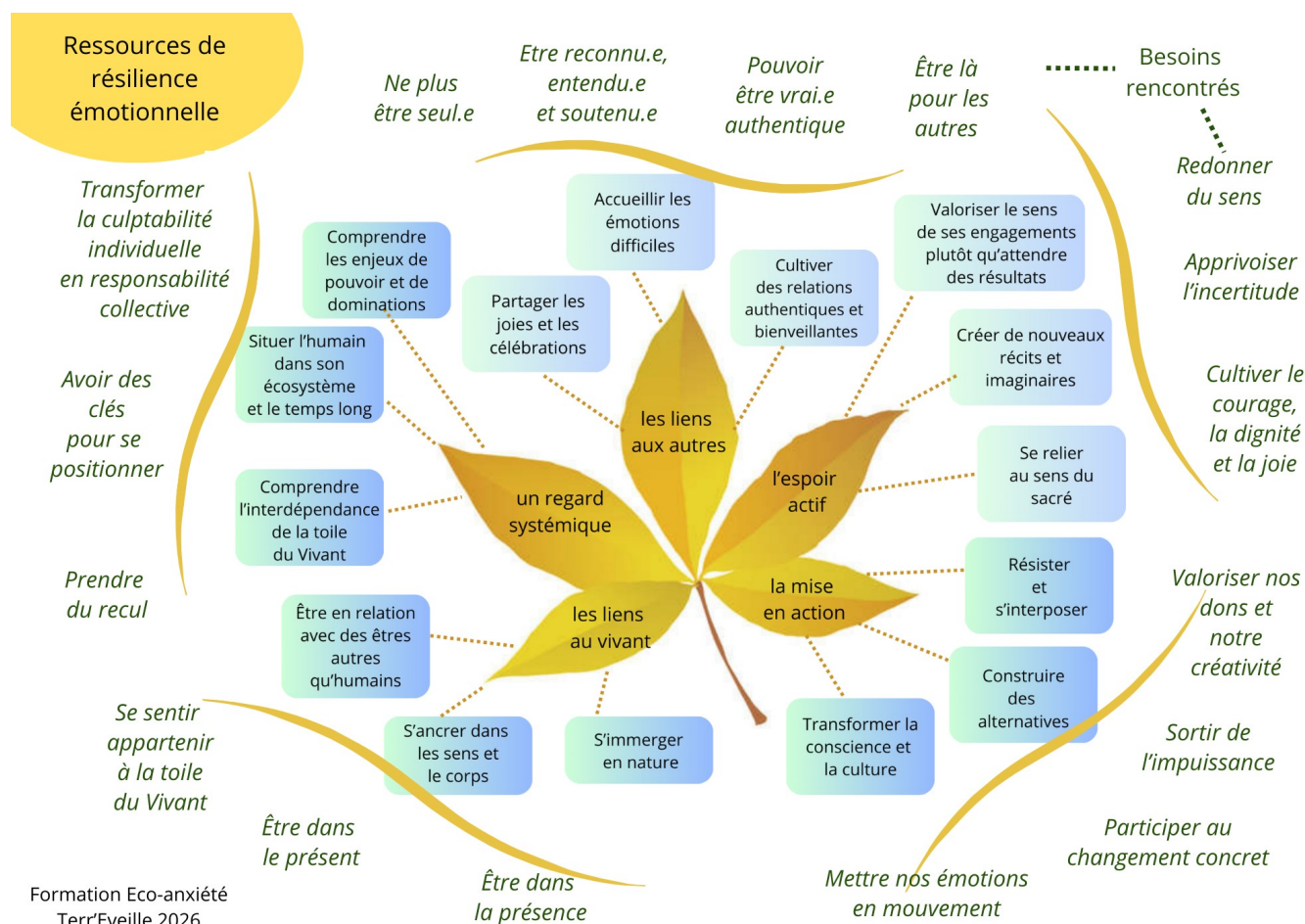
- **la mise en action** : La dernière étape du processus, qui invite à « aller de l'avant », répond au besoin d'action, en explorant les différentes façons de s'engager pour un « changement de cap »<sup>11</sup> vers une société qui soutienne la vie. Quelle que soit la ou les causes pour lesquelles chacun.e choisit de se mobiliser, la mise en action permet de participer à un changement concret, de sortir des sentiments de sidération et d'impuissance, de valoriser nos dons et nos talents, et de retrouver la joie du faire ensemble. L'action canalise également les émotions difficiles en les mettant en mouvement.

**Témoignage** : *« Ça a été pour moi une expérience incroyable, un tournant dans ma vie. J'ai rencontré d'autres personnes qui, comme moi, traversaient difficilement cette crise, et je me suis profondément reconnu en elles. Les liens que nous avons créés là me nourrissent encore aujourd'hui. Libérer la parole sur les émotions que l'on ressent et me reconnaître intimement dans les mots prononcés par d'autres m'a profondément rassuré et cela a permis d'alléger grandement le poids sur mes épaules. »* - Q.D. , participant à un atelier de Terr'Eveille

---

<sup>10</sup> *L'espérance en mouvement*, Joanna Macy et Chris Jonstone, Editions Labor & Fides, 2018

<sup>11</sup> Le *Changement de cap* est un terme utilisé par Joanna Macy pour désigner l'ensemble des actions entreprises en vue d'un changement vers une société qui soutienne la vie.



Par rapport à d'autres approches qui adressent la problématique de l'éco-anxiété, la spécificité et la force du Travail qui relie est sans doute d'intégrer ces différentes ressources de manière organique, en un cheminement en 4 étapes (appelé la « Spirale du Travail qui relie »)<sup>12</sup> :

- 1.- S'ancrer dans la gratitude
- 2.- Honorer notre peine pour le monde
- 3.- Changer de regard
- 4.- Aller de l'avant

L'articulation et la diversité des pratiques proposées à chacune de ces étapes permet aux participant.es de vivre un processus collectif et en même temps très personnel dans les prises de conscience, les apprentissages ou les blocages dénoués. Cela construit un socle de confiance et de liens renouvelés pour pouvoir « être au monde » en toute lucidité sans se laisser engloutir par les émotions anxiogènes.

Terr'Eveille, une association active depuis 2010 en Belgique francophone, propose des ateliers classiques de Travail qui Relie, mais également des animations qui permettent à des groupes et des collectifs d'expérimenter cette approche des émotions. Si la plupart des propositions d'ateliers se font sur plusieurs jours, certaines pratiques peuvent être adaptées à des contextes très variés et plus courts. Nous sommes également en train de développer des formations sur l'éco-anxiété pour des professionnels (psychologues, enseignants, éducateurs, travailleurs sociaux, ...). N'hésitez pas à prendre contact avec nous !

Corinne Mommen – janvier 2026 - [www.terreveille.be](http://www.terreveille.be)

<sup>12</sup> Voir [www.terreveille/copie-spirale](http://www.terreveille/copie-spirale)