

Une étude d'Ipsos a révélé dans une étude que 72% de la population de 30 pays mondiaux sont inquiets face au changement climatique.

Pour désigner cette inquiétude, nous entendons fréquemment deux termes principaux : l'éco-anxiété et la solastalgie.

L'éco-anxiété est défini comme une forme de stress post-traumatique face au changement environnemental et climatique accompagné d'un ressenti d'impuissance face à un avenir incertain.

La solastalgie représente plutôt la douleur de perdre son habitat, son refuge, son lieu de réconfort. Elle aborde un panel d'émotion plus large : colère, tristesse, angoisse, déprime, impuissance, nostalgie. L'environnement qui apportait du réconfort est malmené, maltraité et abîmé.

## L'éco-anxiété touche tout le monde, de plus en plus souvent. Elle touche également les enfants.

L'éco-anxiété est normale mais ne doit pas déboucher sur un état dépressif ou un burn out.

Pour éviter cela, il est conseillé de travailler sur ses émotions pour mieux les comprendre, de ne pas s'hyper-responsabiliser, ni s'hyperculpabiliser, d'apprendre à gérer son stress ou encore de ne pas rester seul et au contraire de s'entourer de personnes ayant les mêmes centres d'intérêts.

### Les symptômes de l'éco-anxiété :

- Impuissance
- Perte de contrôle
- Perte de sens
- Peur de l'avenir
- Tristesse
- Regret
- Troubles anxieux
- Questionnement autour du projet d'enfants

## Enjeux pour l'entreprise

L'éco-anxiété touche de plus en plus de personnes, l'entreprise ne peut donc pas l'ignorer, d'autant plus que selon le code du travail elle doit s'assurer de la protection de la santé physique et mentale des salariés. Ainsi, il ne faut pas négliger les risques psycho-sociaux et mettre en place, dans la mesure du possible, autant de mesures préventives que possible.