



Une typologie pour comprendre 10 écoémotions

A typology for understanding 10 eco-emotions

Marie-Josée Drolet

Volume 50, numéro 2, automne–hiver 2025

Santé mentale et changements climatiques

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1123613ar>
DOI : <https://doi.org/10.7202/1123613ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)
1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Drolet, M.-J. (2025). Une typologie pour comprendre 10 écoémotions. *Santé mentale au Québec*, 50(2), 21–25. <https://doi.org/10.7202/1123613ar>

Résumé de l'article

Ce court texte présente 10 écoémotions qu'une personne peut ressentir devant les bouleversements climatiques, voire l'écocide sans précédent auquel est confronté l'humanité. Mieux comprendre ces écoémotions est susceptible de soutenir le mieux-être des personnes qui les vivent.



Une typologie pour comprendre 10 écoémotions

Marie-Josée Drolet^a

RÉSUMÉ ■ Ce court texte présente 10 écoémotions qu'une personne peut ressentir devant les bouleversements climatiques, voire l'écocide sans précédent auquel est confronté l'humanité. Mieux comprendre ces écoémotions est susceptible de soutenir le mieux-être des personnes qui les vivent.

MOTS CLÉS ■ crise climatique, écocide, écoémotion, écoanxiété, changement climatique

A typology for understanding 10 eco-emotions

ABSTRACT ■ This short text presents 10 eco-emotions that a person may feel in the face of climate change, or even the unprecedented ecocide facing humanity. A better understanding of these eco-emotions is likely to support the well-being of those who experience them.

KEYWORDS ■ climate crisis, ecocide, eco-emotion, eco-anxiety, climate change

Introduction

Les impacts des changements climatiques sont de plus en plus visibles et nombreux (IPCC, 2023). L'augmentation de la fréquence des feux de forêt, des inondations, des sécheresses et des canicules en sont des illustrations. Devant ces aléas climatiques et considérant que la crise climatique menace la santé et la sécurité humaines (OMS, 2025), un nombre croissant d'individus ressentent diverses écoémotions :

a. Université du Québec à Trois-Rivières, Département d'ergothérapie.

parfois positives, mais plus souvent négatives (Albrecht, 2021). Bien que l'écoanxiété soit abondamment discutée dans les écrits, cette écoémotion ne résume pas l'ensemble des écoémotions qu'est appelée à vivre une personne (Drolet, 2025).

Cet article de type éditorial présente une typologie regroupant 10 écoémotions, ces émotions reliées à la terre. Le philosophe australien Glenn Albrecht (2021) a créé plusieurs néologismes pour mettre des mots sur ces « nouvelles » émotions que sont appelés à ressentir de plus en plus d'humains devant l'écocide en cours, à savoir la destruction des écosystèmes (Cabanès, 2017). Cet article prend notamment appui sur ses travaux. Compte tenu de l'espace ici alloué, un choix a été fait parmi la pléthore des écoémotions discutées dans les écrits. Comme l'indique le Tableau 1, 10 écoémotions, 5 négatives et 5 positives sont ici brièvement décrites. Aussi, en tenant compte que peu d'études empiriques ont été réalisées à ce jour sur celles-ci, ce texte a pour objectif principal de présenter ces nouveaux concepts qui peuvent aider une personne à mieux comprendre ses nouvelles émotions, en mettant des mots sur ces dernières.

TABLEAU 1
10 écoémotions

Écoémotions négatives	Écoémotions positives
écoanxiété	biophilie
écocolère	eutierrie
écoparalyse	soliphilie
écophobie	sumbiophilie
solastalgie	topophilie

Cinq écoémotions négatives

Parmi les écoémotions négatives se trouve l'**écoanxiété**. Bien que celle-ci soit un terme parapluie souvent utilisé pour décrire les écoémotions négatives, l'écoanxiété correspond à une inquiétude occasionnée par un environnement naturel changeant et incertain (Albrecht, 2021). Elle est tournée vers le futur, lequel est envisagé avec crainte et appréhension devant les aléas climatiques anticipés. Cette « réponse émotionnelle à la menace posée par la crise du climat et de la biodiversité » (Hickman, 2020) est liée à une certaine détresse psychologique (Baudon et Jachens,

2021). Nullement pathologique, elle correspond à une réponse rationnelle devant l'imminence des dangers auxquels l'humanité est de nos jours confrontée. Quant à **l'écocolère** (ou terrafurie), cette écoémotion désigne la furie, la rage, le mécontentement, en bref la colère ressentie par une personne devant ce qui est fait à la planète. L'écocolère peut être un puissant moteur à l'engagement dans la lutte contre les changements climatiques (Contreras et al., 2024). **L'écoparalyse** correspond, pour sa part, à l'incapacité d'agir d'une personne, laquelle résulte de l'impuissance qu'elle ressent devant l'ampleur de la crise climatique et son faible pouvoir d'agir individuel pour la résoudre (Albrecht, 2021). L'écocolère et les écoémotions positives peuvent aider une personne à se sortir de l'écoanxiété et de l'écoparalyse (Contreras et al., 2024; Drolet, 2025). Ensuite, **l'écophobie** désigne la peur de la nature, voire la haine de l'écologie ou de la nature (Sobel, 2005). L'écophobie est liée au manque de familiarité avec la nature présente chez plusieurs jeunes. Enfin, **la solastalgie** (parfois appelée l'écotristesse) correspond à la tristesse et la désolation ressenties consécutivement à la destruction d'un milieu naturel ou à la transformation d'un milieu urbain par les pressions de développement. En tant qu'émotion « chronique, située et douloureuse, éprouvée face à un changement environnemental négativement perçu » (Albrecht, 2021), la solastalgie, contrairement à l'écoanxiété, est tournée vers le passé et liée à la nostalgie. Ces écoémotions sont estimées négatives parce qu'elles sont reliées à des émotions négatives comme la peur, la tristesse et l'impuissance, mais elles peuvent éventuellement se transformer en des écoémotions positives davantage favorables au mieux-être et à l'engagement écologique (Drolet, 2025).

Cinq écoémotions positives

Parmi les écoémotions positives se trouve **la biophilie** qui désigne un amour sans réserve pour la vie (Albrecht, 2021). Elle est liée à un profond désir de préserver le vivant, fut-il humain ou naturel. Selon Sobel (2005), la biophilie (ou l'écophilie) serait le remède à l'écophobie. Pour sa part, **l'eutierrie** désigne l'harmonie et la paix ressenties par un individu lorsqu'il se sent connecté et uni à la nature, cette « terre bien-faisante » (Albrecht, 2021). Lorsqu'une personne vit de l'eutierrie, elle peut avoir le sentiment que les frontières entre sa personne et la nature s'étiolent. **La soliphilie** – remède à la solastalgie – désigne, quant à elle, « la solidarité de tous envers tous dans un sentiment d'unité (...) [afin

de] vaincre l'aliénation et le sentiment d'impuissance causés par les décisions politiques actuelles» (Albrecht, 2021) qui sont contraires à la lutte contre les changements climatiques. Pour sa part, **la sumbiophilie** désigne l'amour d'une personne pour la vie qu'elle a en partage avec l'ensemble des êtres vivants lorsqu'elle prend conscience que ceux-ci sont interconnectés entre eux et, plus largement, aux écosystèmes (Albrecht, 2021). Aimer ces interconnexions et les soutenir, c'est faire preuve de sumbiophilie. Cette écoémotion dépasse la biophilie, car elle prend appui sur « une conception symbiotique de la coopération au sein de la vie » (Albrecht, 2021). Enfin, **la topophilie** correspond au fait pour une personne d'être profondément attachée à un endroit (Albrecht, 2021). Elle « est la joie esthétique et l'émerveillement ressentis par une personne face à un lieu » (Drolet, 2025). Bien que ces écoémotions puissent être ressenties par un individu indépendamment de la crise climatique, c'est cet événement qui a mené Albrecht (2021) à identifier de nouveaux mots pour cerner ces émotions. Par ailleurs, un rôle professionnel en clinique pourrait être de soutenir une personne dans l'identification de ses écoémotions et la gestion de celles-ci, notamment via des interventions de groupe (Drolet et al., 2024).

Conclusion

Bien que cette typologie ne soit pas exhaustive, elle décrit 10 écoémotions qui, par-delà l'écoanxiété qui n'a pas le monopole des écoémotions, sont susceptibles d'être ressenties par un nombre de plus en plus croissant d'individus. Puisque les émotions sont de puissants moteurs à l'action (Albrecht, 2021), il est souhaité que le fait de mettre des mots sur ses écoémotions puisse aider une personne à, d'une part, vivre plus sereinement les changements climatiques et, d'autre part, s'engager, si tel est son souhait, de manière constructive dans la lutte contre les changements climatiques. Enfin, cette typologie peut aider divers professionnels de la santé dans l'accompagnement qu'ils sont susceptibles d'offrir aux personnes vivant de l'écoanxiété et d'autres écoémotions négatives affectant leur santé mentale et leur fonctionnement (Drolet et al., 2024). S'il importe d'accueillir les écoémotions négatives sans jugement et dans la bienveillance, le soutien thérapeutique offert à une personne peut éventuellement lui permettre de vivre des écoémotions positives soutenant son mieux-être.

RÉFÉRENCES

- Albrecht, G. (2021). *Les émotions de la Terre. Des nouveaux mots pour un nouveau monde*. Les liens qui libèrent.
- Baudon, P. et 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>
- Cabanes, V. (2017). « Écocide (Point de vue 1) ». *lapenseeeecologique.com*. Dictionnaire de la pensée écologique. 1 (1). <https://lapenseeeecologique.com/ecocide-point-de-vue-n1/>
- Contreras, A., Blanchard, M. A., Mouguiama-Daouda, C. et Heeren, A. (2024). When eco-anger (but not eco-anxiety nor eco-sadness) makes you change! A temporal network approach to the emotional experience of climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 102, 102822. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102822>
- Drolet, M.-J. (2025). Les éco-émotions : les reconnaître et les comprendre pour mieux vivre les changements climatiques. *La Conversation. L'expertise universitaire, l'exigence journalistique*. <https://theconversation.com/les-eco-emotions-les-reconnaitre-et-les-comprendre-pour-mieux-vivre-les-changements-climatiques-247640>
- Drolet, M.-J., Demers, S., Hurtubise, C. et Falardeau, M. (2024). Accompagner les personnes écoanxieuses : perceptions d'ergothérapeutes du Québec (Canada). Dans M. André, N. Biard, C. Buffavand, C. Chassan, L. Porte, H. Poulain, R. Sajot et A. Shabaille (dir). *Transformations sociales et environnementales : Re-penser les occupations*. Association Nationale Française des Ergothérapeutes (ANFE), 271-286.
- Hickman, C. (2020). We need to (find a way to) talk about... Eco-anxiety. *Journal of Social Work Practice*, 34(4), 411-424. <https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1844166>
- Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2023). *AR6 Synthesis Report*. <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/>
- Organisation mondiale de la Santé (OMS). (2025). *Changement climatique*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>
- Sobel, D. (2005). *Beyond ecophobia. Reclaiming the Heart in Nature Education*. Orion Society.