Par e-mail : https://www.lalibre.be/planete/environnement/2024/03/15/mobilisation-pour-le-climat-la-colere-plus-efficace-que-lanxiete-3K5XQRLJBNEWPBYICUO2SBMUFQ/

Mobilisation pour le climat : la colère plus efficace que l'anxiété

La colère pousse davantage les citoyens à agir pour l’environnement que l’éco-anxiété. C’est la conclusion d'une étude menée par une équipe de chercheurs de l'UCLouvain.

Maïli Bernaerts – 15 mars 2024

Les émotions et états psychologiques négatifs générés par la crise climatique sont devenus un sujet d'étude à part entière. Le plus connu de ces états a même reçu un nom : l'éco-anxiété, un terme qui désigne un sentiment d'inquiétude lié au changement climatique et à ses conséquences potentielles pour soi et ses proches.

Mais l'éco-anxiété n'est pas la seule émotion éprouvée par les citoyens lorsqu'il est question du changement climatique. La colère et la tristesse sont également fréquemment ressenties par les citoyens dans leur quotidien quand il est question de l'avenir de notre planète mais ces émotions n'avaient jusque là pas été étudiées dans ce cadre-là.

Une équipe de chercheurs de l'UCLouvain, dirigée par Alexandre Heeren, professeur à l’Institut de recherche en sciences psychologiques de l’UCLouvain a décidé de s'intéresser de plus près à ces affects et à leurs conséquences en réalisant une étude rassemblant une centaine de personnes pendant deux mois.

En pratique, les scientifiques ont suivi et analysé quotidiennement les émotions de ces volontaires (tristesse, colère, anxiété) d’un côté en lien avec la crise écologique, de l’autre, indépendamment du contexte climatique; de même que les liens entre ces émotions et la mise en place de comportements vertueux à l’égard de l’environnement. Ce suivi quotidien des participants s'est fait via une application mobile. "Un procédé qui a permis aux scientifiques d’être au plus proche du quotidien des personnes", estiment les chercheurs.

Des résultats sans équivoque

Les résultats obtenus par l'équipe sont surprenants mais sans équivoque : les personnes qui éprouvent de la colère face à aux problèmes climatiques sont celles qui sont le plus susceptibles de modifier rapidement leurs comportements pour par exemple favoriser une alimentation plus respectueuse de l'environnement ou une mobilité douce, contribuant ainsi à des changements nécessaires en faveur de la transition.

"On s’attendait à ce que l’éco-anxiété soit la cheville ouvrière du changement. Mais la vraie force mobilisatrice, c'est la colère. Dans nos sociétés, la colère est généralement perçue comme négative

mais plein de grandes transformations sociétales ont été liées à cette émotion. Quand elle est bien exprimée, la colère peut être un moteur de changement important ", analyse Alexandre Heeren

Mais ce moteur est à double tranchant, s'il n'est pas suivi d'un changement plus profond.

"Le message politique est délicat : si on veut obtenir un changement rapide dans les comportements, nos émotions sont un levier potentiel. Par contre il faut donner la possibilité de déployer ces changements, sinon on pourrait créer de la frustration et des problèmes de santé mentale.", conclut le scientifique.