Canicule

Des Français très angoissés cet été

Part de Français disant avoir ressenti de l'angoisse ou de la peur, pour leur santé ou celle de leurs proches, à cause des canicules (tous les chiffres sont arrondis)

● Oui, beaucoup ● Oui, un peu
● Non, pas vraiment ● Non, pas du tout

Pour leur santé



Pour la santé de leurs proches



Le sommeil particulièrement impacté

Part de Français rapportant avoir été impactés par la canicule (par impact, plusieurs réponses possibles)



Des freins à l'achat d'une climatisation

Raisons évoquées par les Français ne souhaitant pas s'équiper d'une climatisation (plusieurs réponses possibles)



Méthodologie : sondage réalisé en ligne du 14 au 18 août 2026 sur un échantillon de 1 000 personnes âgées de 18 à 75 ans représentatif de la population française.

ÉCOANXIÉTÉ | « Tout le monde peut être touché »

Pierre-Éric Sutter, directeur de l'Observatoire de l'écoanxiété

Propos recueillis par **Nicolas Berrod**

ON POURRAIT qualifier l'écoanxiété de « mal du siècle ». Cet été hors norme, marqué par les vagues de chaleur, ne va rien arranger. Le psychologue et psychothérapeute Pierre-Éric Sutter, directeur de l'Observatoire de l'écoanxiété, habitué à recevoir ce type de profils depuis plusieurs années, a même dû refuser du monde.

Avez-vous reçu davantage de demandes pour des consultations cet été ?

PIERRE-ÉRIC SUTTER. À chaque pic de canicule, j'ai des pics de demandes de consultations, et je n'ai pas attendu cet été pour m'en rendre compte ! J'ai même, cette fois, dû refuser des patients, car je ne peux pas suivre le rythme. L'écoanxiété est un problème majeur de santé publique et je n'avais jamais constaté, de ma vie, une telle affluence de personnes se plaignant de la même chose. Les gens viennent me voir quand ils ont tout essayé pour aller mieux, mais n'ont pas réussi.

Que ressentent ces patients angoissés par le dérèglement du climat ?

Je parle surtout d'anxiété, car les angoisses correspondent à un stade ultime auquel le psychologue n'est parfois plus suffisant. L'écoanxiété correspond à une peur qui s'installe dans le temps, une inquiétude liée à la crise environnementale, pour laquelle on ne semble pas disposer de solutions et qui provoque une détresse psychologique. Elle regroupe quatre familles de symptômes : les ruminations, c'est-à-dire que les gens n'arrêtent pas de penser aux problèmes climatiques et sont assaillis de pensées noires ; des peurs, pour eux et pour l'environnement car ils anticipent les impacts que cela aura sur eux ; de l'épuisement lié à la tentation du syndrome du sauveur, ils se disent que les politiques n'ont rien fait et qu'ils doivent agir au maximum ; et enfin des symptômes liés au sentiment que tout va mal se passer. Tout se mélange et s'entremêle dans leur esprit.

Combien y a-t-il d'écoanxieux en France ?

De façon structurelle, la France compte 12,5 millions d'écoanxieux. On a lancé une nouvelle étude pendant la canicule cet été, et on est passé de 12,5 à 15 millions. C'est un cumul exceptionnel, face à un événement climatique qu'il est désormais impossible de nier. Les pics de canicule ont corroboré l'idée, chez certains, selon laquelle tout va de mal en pis et que c'est très inquiétant pour leur avenir. On refera une étude pour savoir, parmi ces 2,5 millions de Français touchés supplémentaires, combien le seront toujours ces prochains mois.

Quels sont les profils les plus à risque ?

Tout le monde peut être touché. On a publié, en avril 2025, une étude montrant qu'il n'y avait pas de différence significative entre les générations, sauf les plus anciens, légèrement moins concernés. Mais j'ai des boomers écoanxieux dans ma patientèle ! Une grand-mère très âgée m'a dit, par exemple, qu'elle était très inquiète pour ses petits-enfants.

Comment l'écoanxiété se traduit-elle en termes de santé physique ?

Les gens sont rincés, fatigués, ravagés par leur surcharge cognitive, ils dorment moins bien, leur apparence évolue, etc. Et quand on est stressé de façon chronique, tous ces impacts vont perdurer sur la durée.

Comment parvient-on à aller mieux ?

Il faut d'abord baisser la surcharge cognitive, en leur demandant de filtrer et de limiter la quantité d'informations qu'ils reçoivent. Il faut aussi mener un travail thérapeutique pour aller chercher les bonnes nouvelles, qui existent ! Des gens font des choses magnifiques pour l'environnement, le trou de la couche d'ozone est en passe d'être résorbé, etc. Et pour maîtriser la submersion par les peurs, je demande aux patients laquelle est la plus forte. Je leur dis que c'est leur principale alliée et je leur apprends à l'apprivoiser, puis à s'en servir comme un moteur. On convertit ainsi l'énergie négative en une énergie positive, pour passer à l'action.

Les psychologues sont-ils assez formés ?

Il y a un gros problème de formation et de sensibilisation. Un patient sur deux me dit qu'il a vu un ou une collègue, qui ne l'a pas compris, car l'écoanxiété n'est pas encore reconnue comme une détresse psychologique par l'Organisation mondiale de santé. Et les climatosceptiques sont partout, alors pourquoi les psychologues seraient-ils épargnés ?



PASCAL BACHELET/AFP