

Recherche UCLouvain

Bienfaits de la colère face à la crise écologique

EN BREF :

- Les **scientifiques UCLouvain** ont analysé au jour le jour, durant **2 mois**, les **émotions** d'une **centaine de personnes** face à la crise climatique et leur impact sur leurs actions
- Résultat ? **Ressentir de la colère** à l'égard de la **crise écologique** incite les individus à **adopter des comportements respectueux de l'environnement** dans leur quotidien
- Cette étude est publiée dans la revue scientifique ***Journal of Anxiety Disorders***

ETUDE : [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.JANXDIS.2023.102822](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102822)

CONTACT(S) PRESSE :

Alexandre Heeren, chercheur qualifié FNRS et professeur à l'Institut des sciences psychologiques de l'UCLouvain : **0493 74 24 46**, alexandre.heeren@uclouvain.be

Les **émotions** que nous éprouvons **à l'égard de la crise écologique ne sont pas sans conséquences**. Qu'il s'agisse d'anxiété, de la tristesse ou de la colère, les dégradations environnementales ne laissent en général pas indifférent. Jusqu'à présent, ces émotions étaient souvent perçues comme négatives, voir même comme potentielles sources de **souffrances psychologiques**. Or, selon certaines théories des émotions, ces ressentis pourraient en fait constituer de **puissants leviers**, en **facilitant la mise en place de comportements pro-environnementaux**, contribuant ainsi à des changements nécessaires en faveur de la transition.

La recherche scientifique s'était jusqu'à présent surtout penchée sur l'étude de l'éco-anxiété (soit l'anxiété à l'égard de la crise écologique). Cela étant, d'autres émotions face à la crise écologique sont également fréquemment rapportées par les citoyen·nes dans leur quotidien, notamment de la tristesse et de la colère. Les possibles vertus (ou méfaits) de ces émotions dites négatives n'avaient toutefois été qu'effleurées par la communauté scientifique, via des enquêtes en ligne, ne prenant pas en compte la manière avec laquelle ces émotions peuvent varier dans notre quotidien.

Une équipe de scientifiques de l'UCLouvain, menée par Alexandre Heeren, professeur à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain, a donc décidé de réaliser une étude longitudinale rassemblant une **centaine personnes**, suivies pendant **2 mois**.

Concrètement, durant cette période, les scientifiques ont suivis et analysés, de manière quotidienne, les émotions de ces volontaires (tristesse, colère, anxiété) d'un côté en lien avec la crise écologique, de l'autre, indépendamment du contexte climatique ainsi que les liens entre ces émotions et la **mise en place de comportements vertueux** à l'égard de l'environnement. Ce suivi quotidien des participant·es étaient réalisé via une **application mobile**. Un procédé qui a permis aux scientifiques UCLouvain d'être au plus proche du quotidien des personnes.

Résultats ? Les **données** sont **unanimes** : **éprouver de la colère** à l'égard de la **crise écologique** est la seule émotion à présenter une **réelle valeur bénéfique** au fil du temps. La colère apparaît clairement comme la seule émotion ressentie à l'écart de la crise écologique, en comparaison à la tristesse ou l'anxiété face à la crise écologique, capable d'induire des changements de comportements radicaux au fil du temps et dans le quotidien des personnes.

Exemples ? La colère a conduit certain·es volontaires à modifier leurs choix en matière de mobilité, elle a eu un impact sur leurs modes de consommation et/ou leur alimentation.