



Refonte de la stratégie de résilience de Paris

Compte rendu
Santé mentale – Eco-anxiété

Mairie du 12^{ème} arrondissement – Mercredi 14 juin 2023

Avant-propos

L'atelier Santé Mentale – Eco-anxiété s'est déroulé à la Mairie du 12^{ème} arrondissement, le mercredi 14 juin 2023, dans le cadre de la refonte de la stratégie de résilience de la Ville de Paris.

Ce compte rendu retrace les expressions des participant.e.s lors des échanges en plénière et synthétise les travaux réalisés pendant les temps de travail en groupe.

Les propositions formulées par les participant.e.s sont retranscrites telles quelles, dans le présent compte-rendu.

Contexte et déroulé de l'atelier

Après un temps de réunion publique en présence de :
Emmanuelle PIERRE-MARIE, Maire du 12^e arrondissement

Pénélope KOMITES, Adjointe à la Maire de Paris chargée de l'innovation, de l'attractivité, de la résilience et de la prospective Paris 2030, a présenté la stratégie de résilience de la Ville de Paris.

Un apport d'information sur la thématique a été proposé aux participants avant un temps d'atelier participatif d'1h30. Les échanges étaient animés par l'Agence Eker.



01

**L'éco-anxiété,
de quoi parle-t-on ?**



L'éco-anxiété : définition

- Un terme apparu dans les années 1990 en France (Véronique Lepage).
- C'est une **forme d'anxiété, d'appréhension et de stress liée aux dégradations environnementales**, notamment au changement climatique et aux menaces constatées ou anticipées sur les écosystèmes.
- Elle marque la détresse, l'inquiétude et le découragement face à un problème dont l'échelle dépasse l'individu.
- Ce n'est pas une pathologie. Le sentiment d'éco-anxiété est **une réaction normale** lors de la prise de conscience des défis environnementaux auxquels nous faisons face.
- Les jeunes, les diplômés et les femmes semblent particulièrement touchés, mais le phénomène traverse toutes les catégories sociales.



L'éco-anxiété : quelques chiffres

La menace climatique arrive en 2e position des principales préoccupations des Français juste après la « hausse des prix ».

Baromètre de l'Ademe 2022 : les représentations sociales du changement climatique

58 % des 16-25 ans se disent « très » ou « extrêmement inquiets » du changement climatique.

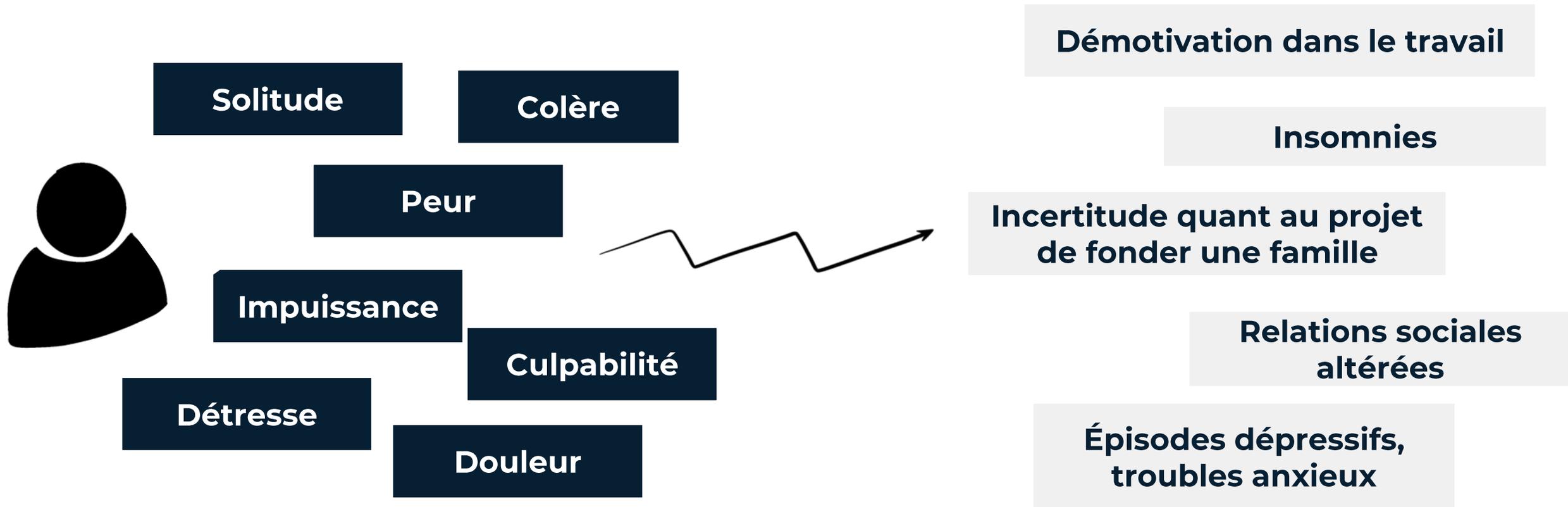
Etude The Lancet Planetary Health, Mutualité Française, Fondation Jean Jaurès, en 2021

34 % des Français considèrent que leurs « éco-émotions » impactent leur santé mentale au quotidien, dont 11% considérablement.

Etude IFOP, 2022

Au quotidien, quels impacts ?

Cette forme d'anxiété est complexe et les stratégies habituelles d'adaptation au stress ont peu d'effets sur elle.



Mais aussi...

Une ouverture à la nature
et aux autres

Une lucidité

Un sentiment
vecteur d'action

Une intense présence au
monde

Un sentiment vecteur de
changements de comportement



Les enjeux

- **Prévenir**
- **Déstigmatiser**
- **Sensibiliser**
- **Partager**
- **Accueillir les émotions et lutter contre l'isolement**
- **Accompagner la volonté d'agir collectivement**

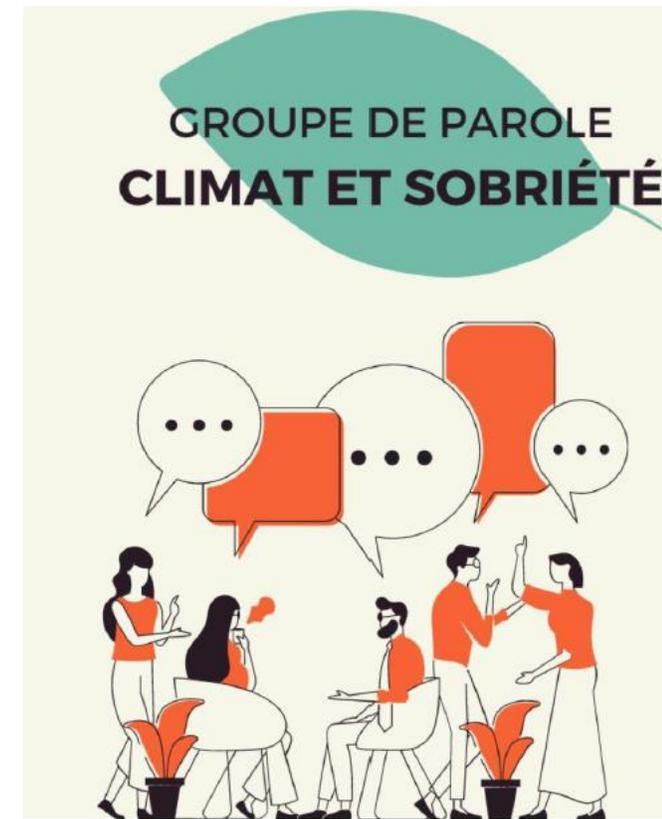


L'action collective comme moyen de gestion du sentiment d'éco-anxiété



- **Émotion**, vient du latin *emovere*, à partir de *ex* et *movere*, soit « hors de » et « mouvoir », « susciter »
- **L'émotion est un moteur de l'action !**

Exemples d'action inspirantes



Echanges en plénière

Un participant a souligné l'appui essentiel de la mairie pour que les initiatives des habitant.e.s deviennent concrètes. Il a cité Compost13, association située dans le 13^e arrondissement, estimant que ce soutien public doit être réactif pour éviter un essoufflement des initiatives citoyennes.

- Pénélope Komites a expliqué que, l'un des enjeux de la stratégie de résilience, est de favoriser la répliquabilité des actions et solutions citoyennes. Un recensement est en cours.
- Emmanuelle Pierre-Marie a confirmé que l'accompagnement des initiatives citoyennes est une priorité pour la mairie d'arrondissement.

02

Temps de travail collectif



Quelles solutions pour aider les personnes ressentant de l'éco-anxiété à se mettre en action ?

**Comment mettre des mots sur le
sentiment d'éco-anxiété ?
Où en parler ? Auprès de qui ?**

Restitution du 1^{er} temps de travail



Les participant.e.s étaient invité.e.s à se mettre dans la peau d'un personnage et à répondre aux questions suivantes :

- **Quels sont les réseaux et lieux** vers lesquels votre personnage pourrait se tourner pour identifier et mettre des mots sur son sentiment d'éco-anxiété ?

Kimi, 29 ans
Kimi est en couple et le projet commun est d'avoir des enfants.
Elle est constamment écartelée entre ce désir de grossesse et l'incapacité d'imaginer élever un enfant dans le monde actuel : « dans quel monde va-t-il vivre? ».
Optimiste, elle aimerait réaliser son projet sereinement, en trouvant des solutions pour imaginer et agir en faveur d'un monde plus acceptable pour les générations à venir.

Abdel, 39 ans
Abdel est restaurateur. Il vit seul avec son fils, collégien de 14 ans.
Il est désarmé devant son fils qui ne parvient pas à se projeter pour la suite de ses études, en proie à un sentiment d'angoisse sur la perspective du dérèglement climatique.
Il aimerait trouver les moyens d'apaiser son fils sans nier les causes de son inquiétude.

Louise, 65 ans
Louise est depuis peu à la retraite. Très active et engagée dans une association d'aide aux personnes en perte d'autonomie, elle ressent une colère permanente en lien avec son impuissance à l'égard des impacts du dérèglement climatique.
Elle souhaiterait réussir à transformer sa colère en action concrète et positive.



Des cartes inspirations étaient à disposition sur chaque table ainsi qu'un tableau de contribution

Quels sont les réseaux et lieux vers lesquels Abdel peut se tourner ?

Abdel, 39 ans



Abdel est restaurateur. Il vit seul avec son fils, collégien de 14 ans.

Il est désarmé devant son fils qui ne parvient pas à se projeter pour la suite de ses études, en proie à un sentiment d'angoisse sur la perspective du dérèglement climatique.

Il aimerait trouver les moyens d'apaiser son fils sans nier les causes de son inquiétude.

Réseaux ou lieux vers lesquels Abdel pourrait se tourner	Actions à mettre en place pour faciliter ce « premier pas »	Exemples
Les ateliers Fresque du Climat et 2 Tonnes	Rendre ces ateliers accessibles pour tous les âges, afin que chacun puisse imaginer des méthodes d'action individuelles	
Les espaces plantés du quartier : jardins partagés, parcs, coulée verte, etc.	Valoriser la nécessité de se rapprocher de la nature et du rythme du vivant pour apprendre à gérer son sentiment d'éco-anxiété.	Des événements dans les parcs pour faire émerger cette nécessité.

Quels sont les réseaux et lieux vers lesquels Louise peut se tourner ?

Louise, 65 ans



Louise est depuis peu à la retraite. Très active et engagée dans une association d'aide aux personnes en perte d'autonomie, elle ressent une colère permanente en lien avec son impuissance à l'égard des impacts du dérèglement climatique.

Elle souhaiterait réussir à transformer sa colère en action concrète et positive.

Réseaux ou lieux vers lesquels Louise pourrait se tourner	Actions à mettre en place pour faciliter ce « premier pas »	Description / exemple
Les lieux de rencontre et d'action, tels que la maison de la vie associative, la bibliothèque, la maison du zéro déchet, etc.	Faire connaître ces lieux qui permettent de centraliser les possibilités d'action et les associations dans lesquelles s'engager	Des actions pendant le forum des associations
Les conseils de quartier	Valoriser et peut-être réorienter le rôle des conseils de quartier vers ces sujets liés à la résilience	Identifier un référent dans le conseil de quartier sur le sujet
Le gardien	Envisager les gardiens d'immeuble, tout comme les agents présents dans l'espace public ou les travailleurs sociaux, comme autant de vecteurs de liens de solidarité de proximité	

Quels sont les réseaux et lieux vers lesquels Louise peut se tourner ?

Marta, 40 ans



Marta est professeure dans un lycée parisien.

Elle est de plus en plus confrontée à des lycéens désemparés et inquiets face aux effets du changement climatique.

Désespérée, elle ne sait pas comment faire face à ces situations et redonner espoir à ses élèves.

Réseaux ou lieux vers lesquels Louise pourrait se tourner	Actions à mettre en place pour faciliter ce « premier pas »	Description / exemple
Favoriser l'action des éco-délégués au sein de l'établissement	Faire cours dehors. Proposer des ateliers de végétalisation, de jardinage à ses élèves	

Quelles actions concrètes la Ville de Paris pourrait-elle mettre en place :

... pour permettre aux Parisien.nes de s'informer sur l'éco-anxiété ?

... pour accompagner l'engagement et l'action pour la préservation de la biodiversité et la lutte contre le réchauffement climatique ?

Restitution du 2nd temps de travail

... pour permettre aux Parisien.nes de s'informer sur l'éco-anxiété ?

Proposer de nouveaux outils et lieux d'information :

- Un annuaire d'associations
- Des kiosques d'information sur l'écologie, l'éco-anxiété

Déployer des référents éco-anxiété aptes à informer et sensibiliser sur l'éco-anxiété, programmer des actions génératrices de liens sociaux autour du sujet de la résilience :

- Dans les Centres Paris'Anim ou les maisons de quartier
- Dans certains jardins et espaces verts de la ville
- Dans les bibliothèques

Valoriser les outils et lieux d'informations existants, tels que :

- La ludothèque dédiée à l'écologie dans le Parc Floral
- La grainothèque de la bibliothèque Diderot
- Les actions de l'agence parisienne du climat (Défi Déclics)
- La fête des jardins

... pour accompagner l'engagement et l'action pour la préservation de la biodiversité et la lutte contre le réchauffement climatique

La Ville de Paris pourrait développer et promouvoir des espaces spécialement dédiés :

À la transmission entre générations :

- Des forums intergénérationnels, pour que les jeunes puissent rencontrer des professionnels actifs sur des sujets liés à l'environnement.
- Des rencontres, lieux d'échanges pour inspiration et orientation sur ces métiers en lien avec les transitions écologique et énergétique.

Aux seniors :

- Dans le cadre de la prévention retraite Ile-de-France, des ateliers spécifiques sur l'éco-anxiété pour orienter les seniors vers des associations dans lesquelles s'engager.
- Des ateliers de formation aux écogestes (déchets, compost, jardinage, etc.).

Aux jeunes :

- Le dispositif d'éco-délégués à étendre dans l'enseignement maternel et primaire.
- Des référents santé mentale dans tous les établissements scolaires.
- Des espaces de jardinage, d'agriculture, de compostage dans l'ensemble des écoles maternelles et primaires.
- Des échanges entre les jeunes urbains et leurs jeunes ruraux dans le cadre de partenariats de territoires.

... autres idées

- **La Ville de Paris pourrait développer les aménagements contribuant à l'adaptation au changement climatique :**
 - Aménager de plus en plus d'espaces aux couleurs plus vives pour diminuer l'anxiété ;
 - Utiliser des couleurs claires, propices à la réduction des îlots de chaleur ;
 - Aménager les toits ;
 - Végétaliser encore davantage, notamment les axes de circulation ;
 - Réduire la pollution lumineuse (et notamment celle liée aux panneaux publicitaires) ;
 - Responsabiliser chacun pour réduire les nuisances sonores ;
 - Ouvrir les cours d'école le week-end.

La Ville de Paris pourrait travailler à encore davantage de transparence et de démocratie locale.



Merci