

Mesurez votre niveau d'éco-anxiété !

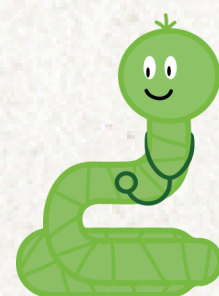
L'éco-anxiété se définit comme un état de « **détresse mentale et émotionnelle** qu'un individu peut ressentir en **réponse à la menace du changement climatique et aux problèmes environnementaux mondiaux** » (Hogg et al. - 2021).

L'échelle d'éco-anxiété de Hogg est une échelle psychométrique qui mesure l'éco-anxiété, grâce à un référentiel de symptômes et un outil de diagnostic robuste. L'échelle a été transposée dans le contexte culturel français (Sutter et al., 2023) et dénommée EEAH-13 (« Échelle d'Eco-Anxiété de Hogg »).

Les symptômes sont découpés en 4 familles :

- 1 Symptômes **affectifs** d'inquiétudes et de manifestations anxieuses (items 1 à 4).
- 2 Symptômes **cognitifs**, ruminations sur les événements environnementaux négatifs (items 5 à 7).
- 3 Symptômes **comportementaux** de l'éco-anxiété (items 8 à 10).
- 4 Symptômes **conatifs** liés à l'impact personnel et l'action en faveur de la planète (items 11 à 13).

**Pensez-vous être éco-anxieux ?
Faites le test !**

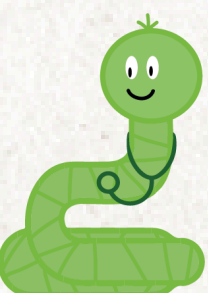


Mesurez votre niveau d'éco-anxiété !

Durant ces deux dernières semaines, combien de fois vous êtes-vous senti(e) perturbé(e) par les problèmes suivants, lorsque vous pensiez au réchauffement climatique, ou à d'autres problèmes environnementaux globaux (ex : réchauffement climatique, dégradation écologique, épuisement des ressources, extinction d'espèces, trou dans la couche d'ozone, pollution des océans, déforestation...)?

0 = Jamais 1 = Quelques fois 2 = Plus de la moitié du temps 3 = quasiment tous les jours

- 1 Vous vous sentez inquiet(e), stressé(e) ou sur les nerfs
- 2 Vous êtes incapable de contrôler votre inquiétude ou d'y mettre un terme
- 3 Vous êtes beaucoup trop inquiet(e)
- 4 Vous vous sentez effrayé(e)
- 5 Vous n'arrêtez pas de penser aux futurs changements climatiques et/ou aux autres problèmes environnementaux du monde
- 6 Vous n'arrêtez pas de penser aux catastrophes passées liées au changement climatique
- 7 Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser aux dommages subis par l'environnement
- 8 Cela vous empêche de dormir
- 9 Vous avez du mal à passer du bon temps avec votre famille ou avec vos amis
- 10 Vous rencontrez des difficultés à travailler et/ou à étudier correctement
- 11 L'impact de vos modes de vie sur la planète vous préoccupe
- 12 Vous vous sentez préoccupé(e) par votre responsabilité personnelle dans la résolution des problèmes environnementaux
- 13 Vous vous sentez anxieux à l'idée que votre comportement personnel ne règle pas le problème



Mesurez votre niveau d'éco-anxiété !

Calculez votre score !


1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
Total :																			



Mesurez votre niveau d'éco-anxiété !

**Quel éco-anxieux êtes-vous ?
Analysez vos résultats.**

 **De 0 à 10 : vous n'êtes pas ou très peu éco-anxieux**

 **De 11 à 16 : vous êtes peu éco-anxieux**

 **De 17 à 23 : vous êtes moyennement éco-anxieux**

 **De 24 à 27 : vous êtes fortement éco-anxieux**

 **De 27 à 39 : vous êtes très fortement éco-anxieux**

