



Communiqué de presse
Le 25 novembre 2025

Eco-anxiété : un facteur majeur de burn-out selon une étude réalisée par Moodwork

- Les niveaux de stress professionnel et les risques de burn-out sont deux fois plus élevés chez les personnes souffrant d'éco-anxiété, révèle une étude menée par Moodwork auprès de 1026 salariés français .
- Cette angoisse engendrée par le dérèglement climatique touche de façon privilégiée les femmes, les jeunes et les managers.
- Seuls 37% des répondants indiquent que des actions sont prises dans leur entreprise en faveur des mobilités durables et 42% pour réduire l'empreinte numérique ou pour une conception plus durable.

Un enjeu majeur de santé mentale

A mesure que les effets du changement climatique continuent de s'accroître, l'éco-anxiété devient un problème majeur de santé mentale. L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME) estime ainsi qu'elle touche 10% des Français et que 5% d'entre eux, soit environ 2,1 millions, sont très fortement éco-anxieux au point de devoir bénéficier d'un suivi psychologique. C'est pourquoi Moodwork, qui exploite la première application de prévention de santé mentale au travail en France, a mené une étude visant à mesurer son impact au sein des entreprises. Une démarche ancrée dans la mission de Moodwork de réduire le risque de burnout grâce à la science et la technologie : la plateforme combine en effet l'expertise scientifique, l'accompagnement psychologique et les apports de l'intelligence artificielle au service de la prévention en santé mentale.

L'éco-anxiété ne touche pas tous les travailleurs de la même façon

L'exploitation de ce questionnaire confirme en premier lieu les études de référence sur lesquelles s'appuie notamment l'ADEME : 10,3% des salariés interrogés peuvent être décrites comme éco-anxieuses ou à risque d'éco-anxiété. Un constat supplémentaire est cependant établi : les travailleurs ne sont pas égaux face à l'éco-anxiété. Les femmes expriment en effet une éco-anxiété plus grande par rapport aux hommes avec un score 12% plus élevé chez les travailleuses que chez les travailleurs. C'est également le cas chez les jeunes : la catégorie présentant le score d'éco-anxiété moyen le plus fort est celle des 25-35.

Contrairement aux idées reçues, les plus diplômés ne sont pas les plus sujets à l'éco-anxiété. Ce sont cependant les managers qui sont les plus touchés, avec plus de la moitié des salariés décrits comme éco-anxieux ayant un rôle de manager.

Un impact direct sur la santé mentale au travail

Second enseignement de l'étude menée par Moodwork : l'éco-anxiété a bien un impact direct sur la santé mentale au travail puisque le niveau de stress professionnel et le risque de burn-out sont deux fois plus élevés chez les salariés les plus à risque d'éco-anxiété comparativement à ceux n'en ressentant pas ou peu. La bonne nouvelle, c'est que les entreprises peuvent prendre en compte ce facteur en développant un environnement professionnel adéquat. Le questionnaire établit en effet un lien direct entre le niveau d'éco-anxiété et le degré de frustration ressenti à l'égard de l'environnement professionnel notamment au niveau des relations sociales, de l'autonomie ou encore de ses compétences.

« Cette étude est une étape importante vers la prise en compte de l'éco-anxiété dans les efforts pour la santé mentale au travail. Elle démontre que ce trouble a bien un impact sur la vie professionnelle des travailleurs mais aussi que les entreprises ne sont pas impuissantes. »

Benjamin Brion, Fondateur de Moodwork

Quelles conséquences sur l'engagement des entreprises et de leurs salariés ?

L'étude menée par Moodwork visait également à évaluer les conséquences concrètes de l'éco-anxiété sur l'engagement des entreprises et de leurs salariés. Il en ressort que l'engagement environnemental des entreprises reste limité puisque seuls 37% des répondants indiquent que des actions sont prises en faveur des mobilités durables et 42% jugent que leur entreprise agit pour réduire l'empreinte numérique ou pour une conception plus durable. La moitié des répondants affirme cependant que leur entreprise agit pour réduire sa consommation d'énergie et 59% déclarent qu'elle met en place des actions de tri des déchets. A l'échelle individuelle, le niveau d'éco-anxiété est directement lié à des comportements écologiques comme la réduction de l'usage de la voiture et le tri des déchets. Mais l'éco-anxiété est avant tout relié à un plus fort engagement politique à travers des signatures de pétition, une activité associative ou la participation à des manifestations.

Méthodologie

Les chercheurs de Moodwork se sont appuyés sur l'échelle de référence en matière d'éco-anxiété pour mener une étude sur 1026 travailleurs français.

Développée par une équipe australienne menée par la chercheuse en psychologie clinique Teaghan Hogg, cette échelle de l'éco-anxiété identifie quatre dimensions de ce trouble ayant un impact direct sur la santé mentale :

- les symptômes affectifs (des sentiments négatifs)
- les effets comportementaux (sur le sommeil, le travail, etc.)
- la rumination (le caractère obsessionnel des questions environnementales)
- l'anxiété spécifique à l'impact négatif individuel de chacun sur l'environnement

L'étude menée par les experts de Moodwork visait à intégrer ces quatre dimensions à travers un questionnaire portant sur l'ensemble des paramètres pouvant entraîner une souffrance au travail.

À propos de Moodwork

Moodwork est une entreprise à mission fondée en 2018, qui propose une solution digitale de prévention de la santé mentale au travail, à destination des salariés du secteur privé comme des agents du secteur public. La particularité de la démarche est que toute la solution est adaptée par métier et secteur, ce qui permet d'accompagner toute typologie de métier.

Moodwork se distingue par la rigueur de sa démarche scientifique, la richesse de ses contenus, et un accompagnement humain à chaque étape de la mise en place. L'entreprise intervient également sur des missions de conseil, de formation (PSSM), et d'évaluation des risques psychosociaux.

Avec plus de 130 organisations clientes (Johnson&Johnson, ENGIE, Bouygues, AP-HP etc) et 100 000 employés couverts en France, Moodwork s'impose aujourd'hui comme le partenaire de référence des salariés engagés dans une démarche active de prévention et de santé mentale au travail.

Plus d'informations sur [Moodwork.com](https://moodwork.com) et sur [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/moodwork).

Contact presse

Agence Relations

Jihane Teretal

06 08 27 68 85

jihane@jt-conseil.com