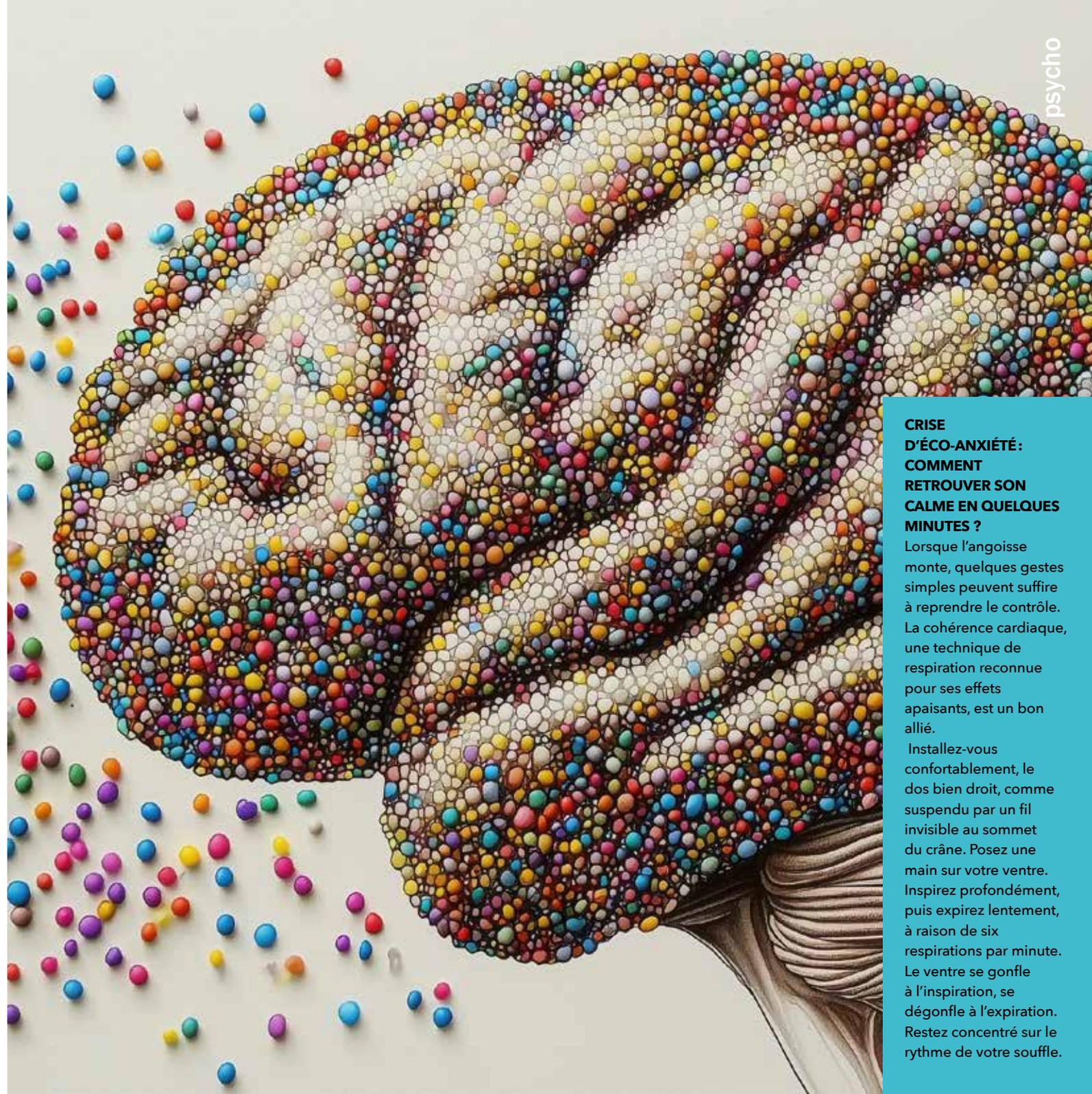


L'éco-anxiété, ça se dépasse !

Identifiée depuis 1996, l'éco-anxiété gagne du terrain à mesure que la planète s'échauffe. Le médecin **Arnaud Gauthier**, co-auteur du livre *Dépasser son éco-anxiété*, dévoile des leviers pour mieux la vivre. Ou la transformer en engagement professionnel.

par **Chloé Robert**



CRISE D'ÉCO-ANXIÉTÉ : COMMENT RETROUVER SON CALME EN QUELQUES MINUTES ?

Lorsque l'angoisse monte, quelques gestes simples peuvent suffire à reprendre le contrôle. La cohérence cardiaque, une technique de respiration reconnue pour ses effets apaisants, est un bon allié.

Installez-vous confortablement, le dos bien droit, comme suspendu par un fil invisible au sommet du crâne. Posez une main sur votre ventre. Inspirez profondément, puis expirez lentement, à raison de six respirations par minute. Le ventre se gonfle à l'inspiration, se dégonfle à l'expiration. Restez concentré sur le rythme de votre souffle.

Arnaud Gauthier, dans votre livre Dépasser son éco-anxiété, vous citez une étude universitaire de 2021, selon laquelle 45 % des jeunes interrogés de 16 à 25 ans se reconnaissent dans cette émotion. C'est énorme !

En vérité, différentes études montrent que l'éco-anxiété concerne tous les milieux et toutes les tranches d'âge. Mais effectivement, nous remarquons une prévalence plus forte chez les jeunes, sans doute parce qu'ils se projettent dans un avenir perçu comme de plus en plus incertain. Le phénomène est appelé à s'intensifier, car les perspectives environnementales ne s'améliorent pas.

Quels en sont les symptômes ?

L'éco-anxiété désigne un ensemble de symptômes émotionnels, physiques et comportementaux déclenchés par l'inquiétude face à la dégradation de l'environnement. Ces symptômes varient selon les individus. Les

symptômes physiques se traduisent par des palpitations, des troubles du sommeil ou des tensions musculaires. Sur le plan émotionnel, on observe de la peur, de la tristesse ou encore un sentiment d'impuissance. Il existe aussi des comportements d'évitement ou, au contraire, d'hyperactivité, avec par exemple une surconsommation d'informations, ce qui peut mener à un isolement. Bien qu'elle ne soit pas reconnue comme une maladie mentale, l'éco-anxiété est considérée par les professionnels de santé comme un phénomène à impact émotionnel significatif.

En quoi le travail peut-il être une source d'éco-anxiété ?

Il y a souvent une dissonance cognitive lorsque nous exerçons un métier qui va à l'encontre de nos convictions écologiques. Ce décalage, parfois subtil mais tenace, crée une souffrance intérieure. La société ne

nous encourage pas à exprimer nos émotions, à les reconnaître, à les accepter. Au contraire, nous avons tendance à les refouler lorsqu'elles sont négatives. Nous suivons des chemins professionnels sans toujours nous demander s'ils ont du sens pour nous.

Tous les éco-anxieux agissent-ils de la même manière ?

Non. Les études en cours distinguent deux grands profils. Les éco-motivés ressentent de la colère, qui les pousse à s'informer, à s'engager, voire à changer de métier. À l'inverse, les éco-paralysés sont submergés par la tristesse, l'impuissance, et peinent à agir. Pour ces derniers, un accompagnement par un professionnel est souvent nécessaire pour sortir de l'immobilisme.

Quels métiers attirent les éco-anxieux qui veulent s'engager ?

Les secteurs liés à la transition écologique : rénovation énergétique, agriculture durable,

mobilité douce... Ces professions résonnent fortement avec leurs valeurs. Nous citons dans le livre l'exemple de Clément, qui a quitté une école de commerce pour se former à l'éco-construction. Il rénove aujourd'hui des bâtiments anciens et a retrouvé un véritable sens à son quotidien.

Les éco-anxieux peuvent-ils trouver du sens hors du secteur professionnel de l'environnement ?

Absolument. Par exemple, un salarié de l'industrie pétrolière peut s'impliquer pour limiter l'empreinte carbone de son entreprise en insistant pour mettre en place le tri des déchets. La clé pour ne pas passer pour un moralisateur, c'est la communication non violente. Parler de soi, de son ressenti. Il pourrait dire : « Quand je vois que les poubelles ne sont pas triées, je ressens de la frustration, car cela me semble en contradiction avec ce que je souhaite pour l'avenir de la planète. »

Exprimer une émotion personnelle est souvent plus entendu qu'un reproche.

Le travail peut donc devenir un remède à l'éco-anxiété ?

Oui, à condition qu'il soit aligné avec nos valeurs. Il ne s'agit pas de supprimer l'éco-anxiété, mais de l'apprivoiser. Pour cela, il est possible de s'aider d'outils tels que notre livre, qui accompagne, notamment par des exercices, celles et ceux qui souffrent d'éco-anxiété. En transformant l'angoisse en action, nous passons d'une position subie à une posture active. Nous devenons alors des éco-optimistes, lucides mais confiants dans notre capacité à infléchir les choses.

À l'échelle de la société, comment pouvons-nous limiter notre éco-anxiété ?

Il faut agir sur deux fronts : individuel et collectif. L'État doit s'engager pour la santé mentale, notamment celle des jeunes. De notre côté, chaque geste compte.

Nos comportements inspirent ceux des autres. Le changement est lent, mais il est possible. Plus largement, c'est notre pensée collective qu'il faut transformer. Notre système capitaliste nous fait croire que plus nous achetons, plus nous sommes heureux. Cela pousse à la surproduction et à la surconsommation. Si nous diminuons collectivement nos achats, cela ira sûrement mieux. ▶

À lire :

Dépasser son éco-anxiété, Arnaud Gauthier, co-écrit avec Élodie Georges, Éditions Eyrolles



Les étapes clés d'une *reconversion* *réussie*

Vous envisagez une reconversion dans le secteur de la rénovation énergétique des bâtiments ? Bonne idée ! Avant de vous lancer, mieux vaut adopter une **démarche structurée**. Voici les étapes essentielles pour réussir votre transition professionnelle.

par **Marie Carnot**

Clarifiez vos motivations et vos compétences

Avant toute chose, prenez un moment pour faire le point sur vous-même. Quelles sont vos aspirations ? Qu'est-ce qui vous attire dans la rénovation énergétique ? Quels aspects vous mettent mal à l'aise ? Et surtout : quelle est votre véritable motivation pour changer de voie ?

Ensuite, évaluez objectivement vos compétences actuelles. Certaines peuvent être transférables : gestion de projet, communication, travail en équipe, sens du détail... Identifiez vos atouts.

Astuce utile : prenez rendez-vous avec un conseiller en évolution professionnelle (CEP). Ce service public gratuit vous accompagne dans cette réflexion.

Qui sont-ils ?

service-public.fr

Prendre rendez-vous :

mon-cep.org

Enquêtez sur les métiers du secteur

Une fois vos envies clarifiées, menez une enquête métier : quels sont les postes accessibles, quelles sont les missions quotidiennes, les conditions de travail, les niveaux de rémunération et les perspectives d'évolution ? Cela vous permettra d'avoir une vision concrète et réaliste du métier visé.

N'hésitez pas à interroger des professionnels du secteur, à consulter des fiches métiers ou à participer à des webinaires.

Testez le métier sur le terrain

Avant de vous engager dans une formation, rien ne vaut une immersion en entreprise pour confronter votre projet à la réalité du terrain. La Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel (PMSMP) est faite pour cela : vous découvrez un métier en situation réelle, sans engagement, pendant quelques jours à quelques semaines.

En savoir plus :

France Travail – Immersion Facilitée
immersion-facile.beta.gouv.fr



Identifiez les freins et contraintes pratiques

Avant toute chose, prenez un moment. Votre situation personnelle peut influencer votre projet : lieu de résidence, mobilité, garde d'enfants, obligations familiales, hébergement... Prenez le temps d'identifier ces facteurs pour anticiper les éventuels obstacles et y apporter des solutions.

Explorez vos options de financement

La question du financement est souvent centrale. Plusieurs dispositifs existent : aides de France Travail, CPF, financements via votre entreprise (si vous êtes salarié), aides régionales, etc.

Votre conseiller France Travail ou votre CEP peuvent vous orienter vers les aides disponibles en fonction de votre situation.

Choisissez la bonne formation

Il s'agit maintenant de sélectionner une formation adaptée au métier visé et à vos contraintes (durée, lieu, modalités d'apprentissage...). Assurez-vous

qu'elle soit reconnue (ex. : enregistrée au RNCP) et qu'elle couvre les compétences attendues dans le secteur.

Consultez :
choisir-la-renovation-energetique.fr

Vérifiez le référentiel RNCP pour analyser le contenu : est-il compatible avec vos attentes, vos compétences, vos contraintes logistiques et vos besoins professionnels ?

Construisez votre réseau professionnel

Un bon réseau facilite l'entrée dans le secteur. Participez à des salons professionnels, assistez à des conférences, suivez des acteurs clés sur LinkedIn, intégrez des groupes spécialisés... Cela peut vous aider à trouver un stage, un contrat d'apprentissage ou même un emploi.

La veille sectorielle est également essentielle pour rester informé des évolutions technologiques et réglementaires du secteur. ▶



LA RECONVERSION, ÇA PARLE À TOUT LE MONDE (OU PRESQUE)

- **1 actif sur 2**
a déjà engagé une reconversion ou y songe sérieusement, selon une étude BVA pour Visiplus (2023).
- **43 %** des reconversions concernent des personnes en emploi.
- **57 %** concernent des personnes en recherche d'emploi.
- **Les principales motivations :**
Le besoin de sens au travail (48 %)
- Une envie de changement (39 %)
- Des opportunités dans un autre secteur (28 %)
- La rénovation énergétique fait partie des secteurs les plus porteurs, avec **200 000 emplois à pourvoir d'ici 2030**, selon l'Ademe.



Les 4 tendances de la réno'

Isolation, énergie solaire, matériaux biosourcés ou domotique : la **rénovation énergétique se décline** aujourd'hui en quatre grandes tendances. Tour du propriétaire des maisons de demain et des métiers qu'elles génèrent.

par **Raphaël Turcat**

La maison isolée étanche à l'air : la chasse aux fuites

Finie l'époque où un petit courant d'air sous la porte était pris pour un signe de charme. Aujourd'hui, la maison performante est un cocon hermétique, au sens scientifiquement étanche. Objectif ? Contrôler le moindre flux d'air parasite pour éviter les déperditions thermiques. La chasse aux infiltrations est ouverte : autour des fenêtres, des gaines électriques, des trappes de comble, des prises... Rien n'échappe à la vigilance des artisans formés et du test Blower Door – ce moment étrange où l'on dépressurise votre maison comme une boîte Tupperware pour voir par où ça fuit.

L'ASDER le martèle : pour une bonne isolation, il faut traiter l'étanchéité à l'air. L'enveloppe doit être continue, pensée dès la conception du chantier et renforcée par des membranes, des joints spécifiques, des adhésifs techniques (oui, des kilomètres d'adhésif). La pose doit être soignée au millimètre près : une étanchéité imparfaite de 1 mm sur le pourtour d'une fenêtre peut faire perdre plusieurs dizaines de kilowattheures par an.

Et contrairement aux idées reçues, une maison étanche n'est pas une maison hermétique. L'air est renouvelé via une ventilation mécanique contrôlée (VMC) double flux, qui récupère la chaleur de l'air sortant pour préchauffer l'air entrant. Résultat, moins de chauffage, plus de confort, pas de courants d'air ni de moisissures. C'est la discrète revanche du joint de calfeutrage bien posé.

MÉTIERS CONCERNÉS :

- Façadier spécialisé en isolation
- Charpentier spécialisé en rénovation énergétique
- Plaquiste ou menuisier formé à l'étanchéité à l'air
- Installateur de VMC double flux
- Conseiller en rénovation énergétique (pour le diagnostic et le suivi)

La maison à énergie positive : produire plus qu'on ne consomme

Autrefois, on visait l'autonomie. Aujourd'hui, on vise carrément le positif. La maison à énergie positive ne se contente plus de réduire ses besoins, elle produit autant ou davantage d'énergie qu'elle n'en consomme en trois temps : une maison bien isolée ; l'utilisation de bois pour le chauffage et l'eau chaude sanitaire : des panneaux photovoltaïques pour produire des kilowattheures électriques à partir du soleil et/ou des capteurs solaires pour produire des kilowattheures thermiques à partir du soleil. Seuls les kilowattheures électriques peuvent être valorisés sur le réseau.

Mais attention, l'enjeu n'est pas de poser des panneaux comme on collectionnerait des gadgets. Tout commence par une sobriété intelligente. Moins on consomme, plus le surplus produit devient réel. L'ASDER insiste : une maison mal isolée équipée de panneaux solaires est un grand coup d'épée dans l'eau. L'idéal consiste d'abord de réduire les besoins par une isolation performante, une ventilation maîtrisée, un chauffage efficient. Et ensuite, installer des équipements de production d'énergie renouvelable.

Et là, le potentiel est réel. En France, une toiture bien exposée permet de produire jusqu'à 1 000 kWh par an et par kWc installé. Une maison bien conçue peut ainsi atteindre le bilan énergétique positif : elle produit plus d'énergie (chaleur, électricité) qu'elle n'en consomme sur l'année. Certaines maisons peuvent être labelisées BEPOS (Bâtiment à Énergie POSitive).

Ce type d'habitat rebat les cartes : à l'heure où le prix de l'électricité explose, on devient acteur de sa consommation, parfois producteur-vendeur, voire contributeur au réseau. Reste à gérer l'orientation du toit... C'est un jeu passionnant, à condition d'aimer le soleil.

MÉTIERS CONCERNÉS :

- Expert solaire photovoltaïque
- Chargé d'affaires en efficacité énergétique
- Électricien spécialisé en autoconsommation
- Thermicien du bâtiment (pour le calcul global)
- Chauffagiste bois ou granulés
- Installateur solaire thermique
- Conseiller en énergie ou accompagnateur Rénov'

La maison bas carbone : quand la paille remplace le ciment

Bienvenue dans l'ère des matériaux biosourcés et/ou géosourcés, où la paille, le chanvre, la terre crue, la laine de bois ou les déchets issus de la fabrication de la fonte rivalisent avec le ciment présent dans le béton, les laines minérales ou les polystyrènes. La maison économe d'aujourd'hui n'est pas seulement bien isolée, elle est faiblement émettrice de CO₂ sur tout son cycle de vie, de l'extraction des matières premières nécessaires à sa fabrication à sa fin de vie.

La rénovation bas carbone privilégie donc des matériaux à cycle court, locaux si possible, renouvelables, recyclables ou parfois issus du réemploi. Une botte de paille compressée, par exemple, affiche un bilan carbone négatif : elle stocke plus de CO₂ qu'elle n'en a coûté à produire. Même logique pour le chanvre, excellent isolant thermique et phonique, cultivable en France et peu gourmand en eau et ne nécessitant aucun intrant.

Mais il ne s'agit pas seulement d'un choix écologique ou militant. Ces matériaux offrent aussi des qualités hygrothermiques remarquables : ils régulent l'humidité, limitent les variations de température, créent un climat intérieur sain et stable. Et contrairement aux préjugés, ils sont normés, durables, résistants au feu (grâce à leur densité) et peuvent parfaitement répondre aux exigences du Code de la construction et de l'habitation.

La rénovation bas carbone donc un choix technique, environnemental et esthétique. Une manière d'habiter autrement, avec des murs plus doux, une empreinte plus légère, et un chantier qui sent la paille plutôt que le ciment frais.

MÉTIERS CONCERNÉS :

- Constructeur ou maçon en matériaux biosourcés
- Charpentier-formateur en ossature bois et paille
- Enduiseur terre crue ou chaux-chanvre
- Poseur d'isolants naturels (laine de bois, liège, ouate)
- Architecte ou maître d'œuvre spécialisé en écoconstruction
- Formateur en écoconstruction

La maison pilotée : plus maligne que son propriétaire

Bienvenue dans la domotique version sobriété. Ici, on parle de pilotage énergétique intelligent. La maison rénovée connectée sait quand chauffer, ventiler, éclairer ou produire en fonction de la météo, de l'occupation et du coût de l'énergie. Pour y parvenir, les équipements deviennent des partenaires : thermostats connectés, sondes de température pièce par pièce, capteurs de CO₂ pour ajuster la ventilation, programmation des heures creuses, pilotage des stores selon l'ensoleillement, voire intégration d'un assistant énergétique qui recalcule en temps réel le meilleur compromis entre confort et sobriété.

En rénovation, ces dispositifs doivent être pensés avec soin. On ne domotise pas une maison mal isolée : on l'automatise dans un second temps, après les gestes de base. Le pilotage permet alors d'optimiser la performance atteinte, en la maintenant sans effort, et surtout sans dépendre de la mémoire humaine.



L'objectif n'est pas de vivre dans une maison qui clignote, mais dans un habitat qui réagit intelligemment en baissant le chauffage quand vous fermez une fenêtre, en éteignant les pièces vides, en préchauffant le ballon d'eau en heure creuse, et aussi capable d'estimer votre consommation mensuelle prévisionnelle. Les gains ? Jusqu'à 25 % d'économies d'énergie sur certaines fonctions, selon l'ADEME.

La maison pilotée n'est pas un gadget de geek. C'est une brique complémentaire de la rénovation performante, à condition de garder une règle : l'humain reste aux commandes. Mais il peut déléguer à une application la tâche ingrate de penser à tout, tout le temps. ▀

MÉTIERS CONCERNÉS :

- Energy manager (pour des copropriété, patrimoine de plusieurs bâtiments...)
- Électricien spécialisé en domotique
- Chargé de mission en énergie et bâtiments performants
- Technicien en automatisme du bâtiment
- Installateur de systèmes connectés de pilotage chauffage et VMC
- Conseiller en rénovation énergétique (pour arbitrer besoins et solutions)
- Spécialiste en gestion technique du bâtiment (GTB) pour les projets plus complexes

Infos : Les formations présentées sur plateforme FARE - Choisir la rénovation énergétique permettent de se spécialiser ou de se reconverter dans ces métiers de la rénovation énergétique porteurs.

Quelques-unes **des questions** les plus fréquemment posées par celles et ceux qui hésitent à **sauter le pas**.

par **Marie Carnot**



Est-ce que *ce secteur* recrute vraiment ?

Oui. D'ici 2030, il est estimé qu'il faudra créer entre 170 000 et 250 000 emplois supplémentaires dans le secteur de la rénovation énergétique des bâtiments en France. En ajoutant les départs en fin de carrière des seniors, environ 635 000 postes seront à pourvoir dans les métiers du bâtiment, soit 37 % de l'emploi actuel.

Les jeunes débutants ne seront pas suffisants pour occuper tous ces postes, en particulier parmi les ouvriers qualifiés du second œuvre et du gros œuvre. Il sera donc nécessaire de faire appel à la main-d'œuvre immigrée, aux chômeurs, aux reconversions et aux mobilités professionnelles pour répondre à ces besoins de recrutement. (Note d'analyse de la DARES n°126 sept 2023)

Je ne suis *pas très bon en mathématiques*, est ce que je peux travailler dans le secteur de la rénovation énergétique ?

Ce n'est pas rédhibitoire. Mais il faut tout de même maîtriser les notions de bases de mathématiques et savoir faire preuve de rigueur.



Je suis *une femme* : puis-je travailler sur des chantiers ?

Oui bien entendu. De plus en plus de femmes s'investissent dans des métiers de chantiers. En 2020, 12,1% des salariés des entreprises du BTP étaient des femmes. Un chiffre en progression, puisqu'elles représentaient 8,6 % des salariés en 2018. Néanmoins, parmi les femmes travaillant dans le secteur du BTP, seulement 2,9 % sont à des postes de production, technique et d'encadrement. La féminisation de la filière de la rénovation énergétique est un enjeu fort et de nombreuses initiatives émergent en ce sens, comme « Plurielles. Les femmes au cœur du BTP » par exemple.



<https://www.ccca-btp.fr/plurielles>

Pourquoi choisir une *formation inscrite au RNCP* ?

En choisissant une formation RNCP, Répertoire National des Certifications professionnelles, on s'assure d'acquérir des compétences reconnues, adaptées au marché du travail, et valorisables auprès des employeurs, tout en bénéficiant de possibilités de financement avantageuses.

