



Etude Eco-Emois

Synthèse

L'éco-anxiété est une forme d'anxiété liée à l'anticipation d'une perte, l'incertitude face à l'inconnu, l'absence de contrôle, qui sont toutes objectives dans le contexte actuel de grands changements géopolitiques, économiques et écologiques. A des niveaux modérés, celle-ci peut être considérée comme adaptative et non pathologique et relever davantage de l'éco-sensibilité ou de l'éco-réalisme face à un phénomène sociétal que d'un manque de résilience individuelle.

Contexte de la recherche

Les inquiétudes au sujet du climat et de la biodiversité, ou éco-anxiété, sont devenues un sujet de préoccupation dans la population générale et particulièrement pour la jeunesse. Les chiffres diffusés dans les médias sont alarmants : 75% des adultes en Belgique considèrent le changement climatique comme la menace globale la plus importante¹ et près de 60% des 16-25 ans sont très ou extrêmement inquiets à ce sujet².

Mais qu'en est-il aujourd'hui des plus jeunes, les enfants et adolescents de moins de 18 ans, en Belgique ? Les recherches disponibles sur cette population restent lacunaires. Cette étude vise à explorer ce phénomène complexe d'éco-anxiété à partir de ce que ressentent les enfants et les jeunes au sujet du climat et de l'environnement. Leurs émotions, de la peur à la tristesse, la colère, et l'impuissance, mais aussi l'espoir et la confiance, sont investiguées, ainsi que l'impact de ces ressentis sur leur vie quotidienne et leurs stratégies d'adaptation.

La méthode utilisée dans cette recherche exploratoire est mixte et participative. Une enquête par questionnaire a été réalisée auprès de plus de 1300 élèves de 9 à 20 ans dans divers écoles bruxelloises et wallonnes et auprès de plus de 140 parents. Des enfants de 6 à 12 ans ont été observés dans le cadre d'ateliers de jeux au Musée des sciences naturelles à Bruxelles. Des entretiens ont aussi été menés avec des enseignants et professionnels de centres Psycho-Médico-Sociaux. Parallèlement, la participation des jeunes a été une priorité pendant toute la durée de la recherche. Des groupes de jeunes experts de 14 à 18 ans ont ainsi activement participé à différentes étapes de la recherche, de la conception des outils de mesure au recrutement et la récolte de données jusqu'à l'interprétation et la diffusion des résultats.

¹ Pew Research Center (2022). Spring Global Attitudes Survey Q10a-e. "Climate change remains top global threat across 19-country survey". <https://www.pewresearch.org/global/2022/08/31/climate-change-remains-top-global-threat-across-19-country-survey/>

² Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863-e873.

Etat de la littérature

Les recherches sur l'éco-anxiété ont connu un développement majeur ces dernières années dans diverses disciplines, en particulier l'anthropologie et la sociologie, la psychologie, la médecine et les sciences de l'environnement. Si elles ne partagent pas la même définition du concept ni les mêmes mesures, ces recherches ont permis la reconnaissance de ce phénomène complexe et multifactoriel comme une réaction adaptative face à une menace climatique et environnementale objective plutôt qu'une pathologie.

Les manifestations de cette éco-anxiété sont principalement émotionnelles (susitant de la peur, de la tristesse et de la colère) et fonctionnelles (impactant le sommeil, la concentration et la vie sociale). Mais l'éco-anxiété est aussi associée positivement à l'engagement et aux comportements pro-environnementaux. De plus, les études montrent que les femmes, les jeunes et les personnes anxieuses ou dépressives sont plus à risque de ressentir de l'éco-anxiété³.

La littérature issue des concepts de coping et d'ajustement au deuil offrent un éclairage pertinent pour comprendre les stratégies mises en place pour gérer les ressentis au sujet du climat et de la biodiversité⁴.

Ce que ressentent les enfants et les jeunes au sujet du changement climatique et écologique

Les changements climatiques et environnementaux sont une des sources actuelles d'anxiété chez l'enfant et l'adolescent, parmi d'autres sources d'inquiétude telles que les guerres, l'instabilité géopolitique ou l'insécurité économique dans notre contexte de polycrise⁵. Ceci est observé dans le niveau élevé d'anxiété généralisée ressenti par les enfants et les adolescents de notre échantillon.

L'éco-anxiété est ressentie souvent à très souvent par 10% des enfants et des jeunes de notre échantillon, soit deux à trois enfants par classe. Ceci est observé lorsqu'on mesure l'éco-anxiété de manière spécifique à travers les affects négatifs, les ruminations, l'impact sur le sommeil ou la concentration ou encore le sentiment d'impuissance et de responsabilité personnelle. Lorsqu'on mesure les préoccupations climatiques et environnementales de manière plus large, on observe des niveaux plus élevés encore. Ainsi, l'inquiétude pour soi-même et ses proches en lien avec le climat et la biodiversité est ressentie par un tiers des enfants et des jeunes. A la fois proximale et distale, elle concerne aussi l'inquiétude pour les générations futures, les animaux et les plantes et les personnes dans d'autres pays moins favorisés chez 71% des moins de 18 ans. On constate ainsi que la manière de mesurer cette éco-anxiété est déterminante. Au-delà de la peur ou de l'anxiété climatique, d'autres éco-émotions apparaissent : la colère, l'impuissance, la tristesse ou le dégoût mais aussi l'espoir et la confiance. Ainsi, 40% des jeunes de 16 à 18 ans ressentent des éco-émotions négatives. L'impuissance est ainsi ressentie par 57% d'entre eux (contre 27% chez les plus jeunes). La colère est aussi très présente chez un tiers des 16-18 ans et près d'un quart chez les moins de 16 ans.

³ Heeren, A. (2024). Eco-anxiété, changement climatique et santé mentale. Enjeux cliniques et thérapeutiques, Carrefour des psychothérapies, DeBoeck supérieur, Louvain-la-Neuve.

⁴ Ojala, M. (2012). How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being. *J. Environ. Psychol.* 32, 225–233. psych. doi: 10.1016/j.jenvp.2012.02.004

⁵ Morin, E. & Kern, A-B. (1993). *Terre-Patrie*, Éd. du Seuil, [ISBN 978-2-02-012653-3](https://www.seuil.com/ouvrage/terre-patrie-morin-kern/9782020126533).

L'éco-anxiété et les éco-émotions exprimées par les enfants et les jeunes sont plus élevées que ce que perçoivent les adultes autour d'eux, tant à l'école qu'à la maison. Les parents de notre échantillon estiment ainsi à 2.5% le nombre d'enfants et adolescents ressentant fréquemment de l'éco-anxiété, quatre fois moins que le taux de 10% auto-rapporté par les enfants et les jeunes. Ils ne rapportent pas non plus de différence entre garçons et filles. Lorsqu'on les interroge sur leur propre éco-anxiété, les parents de notre échantillon se décrivent comme éco-anxieux pour 11% d'entre eux, sans différence entre les mères et les pères.

Facteurs associés

L'éco-anxiété et les éco-émotions des enfants et des jeunes est associée à divers facteurs socio-démographiques, individuels et familiaux.

Parmi les facteurs socio-démographiques, le genre est déterminant. Les filles sont davantage éco-anxieuses, elles expriment davantage d'éco-émotions négatives et moins d'éco-émotions positives. Ainsi, 44% des filles se disent préoccupées pour elles-mêmes et leurs proches (micro-inquiétudes), contre 27% des garçons. L'effet de l'âge est aussi visible pour les éco-émotions négatives (colère, tristesse, peur), l'impuissance ou les macro-inquiétudes (i.e., les inquiétudes pour les générations futures, les animaux et les plantes ou les personnes dans d'autres pays) qui augmentent avec l'âge, même si on ne retrouve pas cette tendance pour l'éco-anxiété en soi. Le statut socio-économique et le lieu de vie ont des effets plus mitigés. A Bruxelles, on constate cependant que les jeunes vivant dans les communes du sud, plus favorisées et plus vertes, tendent à être plus éco-anxieux.

Plusieurs facteurs individuels interviennent aussi. Les indicateurs de santé mentale, tels que l'anxiété généralisée et la dépression, sont fortement associés à ces ressentis climatiques et environnementaux. De même, la perception du monde comme étant dangereux ou menaçant apparaît comme un facteur lié à l'éco-anxiété et aux éco-émotions. Plus les adolescents sont déprimés, anxieux et ont une perception négative du monde, ce qui est particulièrement visible chez les filles, plus ils et elles ressentent de l'inquiétude au sujet du climat et de l'environnement. L'inverse pourrait être vrai aussi puisqu'il s'agit ici de corrélations et non de données longitudinales ou expérimentales. Les préoccupations climatiques et environnementales peuvent alimenter des affects dépressifs ou anxieux ou une vision du monde négative. Les expériences personnelles (le fait d'avoir constaté ou avoir été témoin d'un impact négatif écologique ou climatique) sont aussi significativement corrélées, de même que la relation de proximité avec la nature.

Enfin, des facteurs familiaux sont aussi identifiés, comme les discussions familiales sur ces questions, l'éducation parentale environnementale ou l'éco-anxiété des parents qui sont toutes positivement corrélées à l'éco-anxiété et les éco-émotions négatives. Ainsi, le score moyen d'éco-anxiété des parents est corrélé au score moyen d'éco-anxiété qu'ils rapportent chez leur enfant.

Le lien avec les comportements pro-environnementaux et les stratégies de coping

Comme indiqué dans la littérature, les comportements et intentions de comportements pro-environnementaux sont fortement et positivement associés à l'éco-anxiété et aux éco-émotions. Un enfant ou un jeune éco-anxieux mettra davantage en place des gestes de protection de l'environnement, tels que trier ses déchets, limiter sa consommation de viande ou encore se sentir

coupable lorsqu'il ou elle prend l'avion. On retrouve ici le lien entre la préoccupation au sujet du climat et de la biodiversité et l'engagement environnemental.

Pour faire face aux émotions négatives ressenties et à l'anxiété climatique, les enfants et les jeunes mettent en place différentes stratégies qui ne sont pas exclusives les unes des autres. La plus utilisée, en particulier par les filles, est celle centrée sur l'agentivité, c'est-à-dire la confiance dans sa capacité à agir et dans l'efficacité de ses actions, tant individuelles que collectives. Le coping centré sur l'espoir et la confiance est la seconde stratégie mise en place. Le coping par l'action apparaît en troisième position, devant la distanciation émotionnelle qui consiste à minimiser l'impact de ces changements climatiques et écologiques à court terme ou en Belgique. Dans les discussions avec nos groupes de jeunes experts, la stratégie de coping par évitement était aussi très présente lors des premières séances. Sans être équivalente à la distanciation ou à du désintérêt, elle relatait une stratégie de protection vis-à-vis de l'inconfort ressenti en pensant à ces questions.

Conclusions et recommandations

L'éco-anxiété est une réaction à un phénomène global, qui ne peut être appréhendée exclusivement au niveau individuel ni être restreinte à la seule émotion de peur. A des niveaux modérés, elle peut être considérée comme adaptative et non pathologique, et relever davantage de l'éco-sensibilité ou de l'éco-réalisme que d'un manque de capacité individuelle de résilience. Elle est aussi un puissant moteur pour agir afin de réduire ces menaces climatiques et environnementales.

Entendre et accepter que, même chez les enfants et les jeunes, un niveau d'inquiétude modéré est adaptatif, nécessite de changer de regard sur l'éco-anxiété, mais aussi plus largement sur les inquiétudes ressenties par les jeunes dans notre contexte de polycrise écologique, géopolitique, économique et sociale. En modifiant le discours sociétal sur ces inquiétudes légitimes, les adultes pourraient aider les enfants et les jeunes à accepter ces ressentis même s'ils sont inconfortables et à exprimer toute la palette d'émotions que ces menaces suscitent. La fonction régulatrice de l'émotion pourrait alors contribuer à leur adaptation et limiter les stratégies d'évitement mises en place pour se protéger et protéger les adultes. Ce changement de paradigme inviterait à interroger certaines de nos représentations de l'enfance comme une période d'insouciance.

De plus, il reste nécessaire d'identifier et d'accompagner les enfants et les jeunes qui ressentent une anxiété intense au sujet du climat et de la biodiversité, en outillant les adultes autour d'eux pour observer et mesurer ces éco-émois au fil du temps et les accompagner au mieux dans ce contexte.

Enfin, parce qu'elle est associée à davantage d'engagement, l'éco-sensibilité qui suscite une anxiété modérée est un fabuleux levier de changement qu'il est précieux d'encourager et de soutenir. Cultiver l'agentivité, individuelle et surtout collective, est ainsi essentiel chez les enfants et les adolescent.es. Identifier les acteurs clés et les initiatives existantes autour de soi peut être une première étape pour ensuite s'investir dans des expériences concrètes au niveau local et se sentir acteur et actrice de son propre avenir.

Le rapport est disponible sur demande à info@fondshoutman.be.

Liens : <https://www.fonds-houtman.be/thematiques/>

