

Les c@hiers

du Fonds Houtman n°38 février 2026



LE DOSSIER : ECO-ÉMOIS ET ÉCO-ANXIÉTÉ

Une étude exploratoire sur l'éco-anxiété chez les enfants et les jeunes à Bruxelles et en Wallonie	2
Un concept en quête de définition	2
Facteurs associés et stratégies	2
Des inquiétudes partagées	3
Recommandations	3

L'EAU À LA BOUCHE	4
Nouvel appel à projets 2026 du Fonds Houtman	
Votre avis sur 20 ans de Cahiers	

ÉDITO

À l'heure où le changement climatique s'invite dans le débat public, suscitant de nombreuses controverses, quel rapport les plus jeunes entretiennent-ils avec les questions d'écologie ? Au-delà des figures médiatisées, telles Greta Thunberg, et des anonymes engagés dans le mouvement « Youth for Climate » lors des marches organisées à travers le monde depuis 2019, quelle place occupe l'« éco-anxiété » dans l'ensemble de la population ? Le symptôme social que traduit le terme ambivalent d'« éco-anxiété » (cf. définition dans les pages qui suivent) fait écho à la préoccupation pour la santé mentale déjà mise en lumière lors de la pandémie du Covid-19.

Fort de ces constats et de ces questions, le Fonds Houtman a souhaité investir ce sujet de société central sur des bases scientifiques solides. Celles-ci manquaient pour la Belgique, plus particulièrement concernant les enfants. C'est ainsi qu'une recherche en psychologie, présentée dans ce numéro des Cahiers du Fonds Houtman, a été menée par une équipe de l'ULB à la suite d'un appel à projets. Celle-ci proposait d'explorer les « éco-émotions », ainsi que leur gestion individuelle et collective. Basée sur le principe de la participation, placée au cœur des actions soutenues par le Fonds, la recherche s'est déployée en Fédération Wallonie-Bruxelles dans un dispositif méthodologique mixte adapté aux jeunes, mais également innovant avec les enfants, et à leur entourage.

Les résultats de la recherche sont inédits et riches. De nombreux enseignements peuvent en être tirés, pour initier de nouvelles explorations, mener des actions (un nouvel appel du Fonds est d'ailleurs ouvert jusqu'au 31 mars prochain, à lire en dernière page de ce Cahier), mais également informer le monde politique. Je n'en citerai que quelques-uns ici : une certaine méconnaissance de la part des adultes au sujet du ressenti des enfants, ce qui pointe la nécessité d'entendre leur voix ; le caractère potentiellement mobilisateur des éco-émotions, qui constituent un véritable levier pour l'action, sans pour autant négliger la prise en compte de l'anxiété envahissante chez les plus vulnérables ; l'impératif, enfin, de saisir les éco-émotions comme faisant partie d'un ensemble plus large de préoccupations des jeunes et des enfants.

Si certaines questions devront faire l'objet d'approfondissements ultérieurs (comme le rôle du genre et de la classe sociale), et qu'une approche interdisciplinaire permettrait d'articuler davantage les dimensions de ces phénomènes complexes, cette première recherche ouvre la voie, tout en montrant l'intérêt et l'urgence de traiter ces questions sur une base scientifique, que ce soit dans le monde associatif, militant comme politique.

Elodie Razy,
Membre du Comité de Gestion du Fonds
représentant l'Université de Liège,
Présidente du Comité d'Accompagnement de la recherche



L'icône indique qu'un développement plus complet des articles est proposé sur le site <https://www.fonds-houtman.be/les-cahiers-du-fonds/>

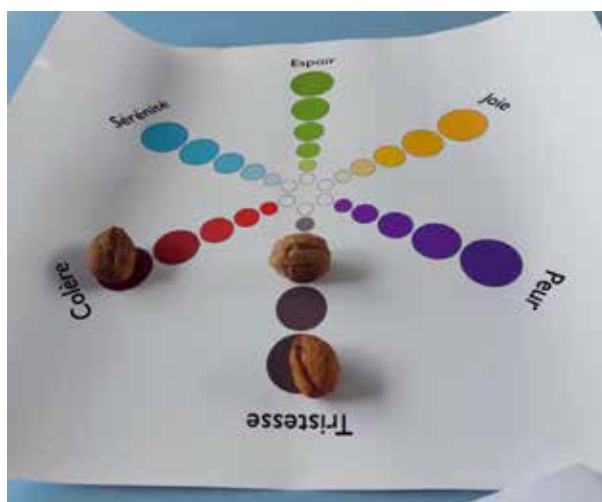


Eco-émois : une étude exploratoire sur l'éco-anxiété chez les enfants et les jeunes à Bruxelles et en Wallonie

L'éco-anxiété est une forme d'anxiété liée à l'anticipation d'une perte, à l'incertitude face à l'inconnu dans le contexte actuel de grands changements climatiques et environnementaux, mais aussi économiques et géopolitiques. Comment les enfants et les adolescents vivent-ils ce phénomène récent ?

Une étude explore leur ressenti, leurs émotions, ainsi que leur impact sur la vie quotidienne et leurs stratégies d'adaptation. Elle a été menée par le Dr Bénédicte Mouton, le Dr Stijn Van Petegem et le Pr Ann DeSmet, de la faculté de psychologie de l'Université libre de Bruxelles (ULB).

Leur méthode est mixte et participative. Une enquête par questionnaire a été réalisée auprès de 1 306 élèves de 9 à 20 ans et 164 parents. Des enfants de 6 à 12 ans ont été observés dans le cadre d'ateliers de jeux et des entretiens ont été menés avec des enseignants et des professionnels de centres psycho-médico-sociaux (centres PMS). Des groupes de jeunes experts de 14 à 18 ans ont aussi activement participé à la conception des outils de mesure, au recrutement, à la récolte de données, à l'interprétation et à la diffusion des résultats. « Cela leur a permis d'en apprendre davantage sur l'éco-anxiété, d'échanger avec d'autres de leur âge et de donner leur avis, un avis d'autant plus précieux qu'ils et elles sont les premiers concernés », relate Bénédicte Mouton, qui a piloté ce travail. Elle reconnaît aussi le bénéfice professionnel de ce processus participatif. « Cela a certes ajouté de la complexité, mais c'est la grande valeur ajoutée de cette étude. »



Jeu des éco-émotions (Oriane Sarrasin, Université de Lausanne), utilisé par l'équipe lors des ateliers organisés au Musée des Sciences naturelles © ULB

Un concept en quête de définition

Les recherches sur l'éco-anxiété ont connu un développement majeur ces dernières années dans diverses disciplines (anthropologie, sociologie, psychologie, médecine, sciences de l'environnement...). Sans partager la même définition ni les mêmes mesures, elles 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. « Le terme d'éco-anxiété n'est pas le plus pertinent, reconnaît Bénédicte Mouton, mais c'est celui qui a ouvert le champ. Il va falloir en trouver un autre, plus satisfaisant, comme

“l'anxiété sociétale” par exemple, qui dépasse les questions climatiques et environnementales. Elles sont importantes, mais on voit aussi chez les adolescents, chez les adultes, des inquiétudes par rapport à un monde marqué par beaucoup d'instabilité, notamment géopolitique, par un contexte de polycrises, par des crises qui s'enchaînent, qui interagissent et qui s'amplifient. En attendant, la définition qui me paraît la plus juste actuellement en francophonie, c'est celle d'Alexandre Heeren, pour qui l'éco-anxiété est une détresse qui renvoie à l'inquiétude et à ses symptômes, au sujet des impacts actuels et futurs des changements climatiques et écologiques ¹ »

Facteurs associés et stratégies

L'équipe de l'ULB a abordé la problématique en distinguant l'éco-anxiété (une anxiété climatique et environnementale assez générale) des éco-émotions. Celles-ci concernent les différentes émotions négatives (comprenant la colère, la tristesse, l'impuissance ou la culpabilité) et positives (l'espoir ou la confiance). Elles contribuent aux processus de régulation et d'adaptation et participent à la motivation à mettre en place des comportements pro-environnementaux, mais elles peuvent aussi susciter de la souffrance et entraîner une inhibition à l'action. Parmi ces émotions,

l'anxiété est particulièrement saillante.

L'éco-anxiété et les éco-émotions sont associées à divers facteurs socio-démographiques, individuels et familiaux. Les indicateurs de santé mentale, tels que l'anxiété généralisée et la dépression, sont fortement associés à ces ressentis climatiques et environnementaux. Plus les adolescents sont déprimés, anxieux et ont une perception négative du monde, plus ils ressentent de l'inquiétude au sujet du climat et de l'environnement. Les préoccupations à ce sujet peuvent aussi alimenter des affects dépressifs ou anxieux ou une

¹ Heeren, A. (2024). Eco-anxiété, changement climatique et santé mentale. Enjeux cliniques et thérapeutiques, Carrefour des psychothérapies, De Boeck Supérieur.



vision du monde négative. Les expériences personnelles (avoir vécu ou été témoin d'un impact négatif écologique ou climatique) sont corrélées, de même que la relation de proximité avec la nature, les discussions familiales sur ces questions, l'éducation parentale environnementale ou l'éco-anxiété des parents.

«Les principaux effets de l'éco-anxiété sur les enfants et les jeunes, outre les affects négatifs et le sentiment d'impuissance, sont les ruminations et les symptômes comportementaux, observe Bénédicte Mouton. «Dans notre échantillon, les pensées répétitives et persistantes liées au changement climatique et à la biodiversité sont ainsi décrites par 11 % des enfants et des jeunes en général et vont gêner plus de la moitié des éco-anxieux intenses. Des symptômes perturbant la vie quotidienne, comme des

difficultés liées au sommeil, à la concentration ou aux interactions sociales, sont rapportés par 14 % de l'échantillon général et plus de la moitié des éco-anxieux intenses.»

Pour faire face, les enfants et les jeunes mettent en place différentes stratégies de coping (ou stratégies d'adaptation). La plus fréquente est centrée sur l'agentivité, autrement dit sur la confiance dans sa capacité d'agir et dans l'efficacité de ses actions, tant individuelles que collectives. Viennent ensuite le coping centré sur l'espoir et la confiance, le coping par l'action et la distanciation émotionnelle, qui consiste à minimiser l'impact de ces changements. L'éco-anxiété partage en outre plusieurs caractéristiques avec le deuil, notamment des sentiments de perte, de tristesse et d'impuissance.

Des inquiétudes partagées

- Dans l'échantillon de l'étude, l'éco-anxiété est ressentie souvent à très souvent par 10 % des enfants et des jeunes, soit deux à trois par classe; c'est quatre fois plus que ce que les parents estiment à leur propos, tout en s'inquiétant néanmoins, pour les trois quarts d'entre eux, de leur avenir.
- L'inquiétude pour soi-même et ses proches en lien avec le climat et la biodiversité (micro-inquiétudes) est ressentie par un tiers des enfants et des jeunes; 71 % des moins de 18 ans sont inquiets pour les générations futures, les animaux et les plantes, et les habitants de pays moins favorisés (macro-inquiétudes).
- 40 % des jeunes de 16 à 18 ans ressentent des éco-émotions négatives; 57 % d'entre eux (27 % chez les plus jeunes) ressentent de l'impuissance. Un tiers des 16-18 ans et près d'un quart des moins de 16 ans ressentent de la colère.
- 40 % des jeunes adoptent des comportements pro-environnementaux, comme le tri des déchets,

l'usage de modes de transport doux ou la réduction de la consommation de viande.

- Les filles expriment davantage d'éco-émotions négatives: 44 % d'entre elles se disent préoccupées pour elles-mêmes et pour leurs proches, contre 27 % des garçons.
- Les éco-émotions négatives, l'impuissance ou les macro-inquiétudes augmentent avec l'âge.
- 14 % des jeunes rapportent des impacts négatifs sur leur quotidien (ruminations, sommeil); 28,4 % rapportent des symptômes dépressifs fréquents.
- Les enfants de 6 à 10 ans expriment des émotions variées, avec un intérêt marqué pour la nature. La tristesse, la peur et la colère sont les émotions qu'ils expriment les plus fréquemment.
- 43 % des jeunes s'intéressent aux changements climatiques et à la biodiversité, et presque 20 % expriment des émotions positives à leur sujet (confiance, espoir, sérénité, satisfaction); 44 % sont convaincus de pouvoir agir.

Recommandations

Le décalage de perceptions observé entre adultes et enfants montre à quel point les résultats auraient été différents si l'équipe s'était basée exclusivement sur le point de vue des parents et des enseignants. «Il est nécessaire d'élargir notre compréhension des inquiétudes des jeunes au sujet de leur avenir en investiguant leurs représentations du monde, et d'explorer les autres sources d'inquiétude, au-delà de l'anxiété climatique et environnementale, dit Bénédicte Mouton. En effet, les évolutions actuelles profondes des rapports de force géopolitiques, des priorités publiques en matière de budget et d'activités économiques sont des sources croissantes d'inquiétude, en particulier chez les jeunes amenés à se projeter dans leur avenir.»

Cette problématique étant par nature structurelle, les solutions individuelles ne peuvent suffire. «Changer notre discours sociétal sur ces menaces climatiques et environnementales, dépasser une vision binaire entre deux grands récits : l'apocalypse ou la croyance naïve en une résolution par des solutions technologiques et scientifiques; accepter que l'éco-anxiété n'est pas une maladie individuelle due à une faiblesse psychologique, mais une réaction adaptée à une menace existentielle, liste-t-elle. Si le fait d'être éco-anxieux était mieux accepté socialement, les enfants et les jeunes pourraient être mieux écoutés. Cela éviterait d'interpréter leur évitement comme du désintérêt, voire de l'égoïsme, alors que c'est aussi le signal d'une stratégie de sur-adaptation dont l'objectif à court terme est

d'apaiser des ressentis désagréables de peur et d'impuissance.»

Parce qu'elle est associée à davantage d'engagement, une anxiété modérée qui exprime une préoccupation est un levier de changement qu'il est précieux d'encourager et de soutenir. Il serait intéressant de questionner notre perception de l'enfance comme une complète période d'insouciance et de légèreté qu'il s'agirait pour les parents de préserver. Une telle représentation peut amener certains d'entre eux à développer des pratiques surprotectrices, fondées sur de bonnes intentions, mais qui peuvent paradoxalement conduire à une infantilisation et, à terme, rendre les jeunes plus anxieux encore.

Contact :

Bénédicte Mouton
benedicte.mouton@unil.ch

Une mini-série de quatre podcasts présente la méthode, les résultats et les pistes de recommandations de cette étude : <https://podcast.ausha.co/recherche-science-et-societe-a-l-ulb/playlist/eco-emois>. Cette page du site du Fonds (en plus de la page de ce Cahier) rassemble aussi de nombreuses informations: <https://www.fonds-houtman.be/thematiques/eco-anxiete-chez-les-enfants-et-les-jeunes/>.



ECHOS FONDS

L'eau@
la bouche



APPEL À PROJETS 2026 DU FONDS HOUTMAN

Le Fonds lance un nouvel appel à projets, qui s'inscrit dans le cadre des suites données à la recherche «Eco-émois» décrite dans ce Cahier. Le Fonds Houtman financera et accompagnera des projets qui, de façon concrète, originale et durable, soutiendront le pouvoir d'agir des enfants et des jeunes dans le contexte actuel mondial de polycrises, et favoriseront la prise en compte, la reconnaissance, l'expression et l'accompagnement de

leurs émotions et de leurs stratégies de coping, au départ et tout au long des projets.

Pour l'ensemble des critères et le texte complet de l'appel : <https://www.fonds-houtman.be/appe-a-projets-enfants-et-jeunes-en-contexte-de-polycrises/>; pour le dossier de candidature : info@fondshoutman.be.

Clôture le 31 mars 2026.

20 ANS DE CAHIERS DU FONDS HOUTMAN : VOTRE AVIS

Le premier numéro des Cahiers du Fonds Houtman paraissait en juin 2005. Depuis 20 ans, ce format original qui combine une version papier allégée (entre 4 et 8 pages) à un texte en ligne plus complet, nous permet de vous relayer les résultats des actions et recherches-actions soutenues par le Fonds, et de vous informer de nos événements et appels à projets. Les Cahiers paraissent en général deux fois par an, exceptionnellement trois.

L'heure est venue pour nous de vous sonder, afin de voir si nos Cahiers rencontrent toujours votre intérêt, et ce que nous pourrions faire pour les améliorer. Le questionnaire se remplit en moins de 5 minutes, et peut être trouvé en scannant le code ci-dessous, ou sur cette page de notre site : <https://www.fonds-houtman.be/les-cahiers-du-fonds/> ; ou encore via ce lien : <https://forms.gle/JT5GdGXggt2gBmniZ>. Il restera accessible jusqu'au mardi 31 mars 2026. Le Fonds vous remercie d'avance !



Contact général pour toute information et/ou concernant l'ensemble des travaux soutenus par le Fonds :
02/543.11.71 ou info@fondshoutman.be. Site web :
www.fonds-houtman.be.

	Éditeur responsable : MC Mauroy, Chaussée de Charleroi 123 B-1060 Bruxelles +32 (0) 2 543 11 71 info@fondshoutman.be https://www.fonds-houtman.be/
	Coordination : WAW We All Win srl Jean-Willy Lardinois +32 (0) 477 74 15 25 direction@wawmagazine.be
	Rédaction : Pascale Meunier Mise en page : Triographic