



Écoanxiété

Cette ressource traite des répercussions sur la santé mentale associées à la sensibilisation au changement climatique, mais pas le changement climatique lui-même. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la science appuyant le concept de changement climatique, consultez la section des ressources.

Comment le changement climatique touche-t-il les jeunes?

Les adultes continuent de dire : « C'est notre devoir de donner de l'espoir aux jeunes. » Mais je ne veux pas de votre espoir. Je ne veux pas que vous soyez pleins d'espoir. Je veux que vous paniquiez.

Je veux que chaque jour vous ayez peur comme moi. Et puis je veux que vous agissiez.

Je veux que vous agissiez comme vous le feriez en temps de crise. Je veux que vous agissiez comme si votre maison était en feu. Parce qu'elle l'est¹.

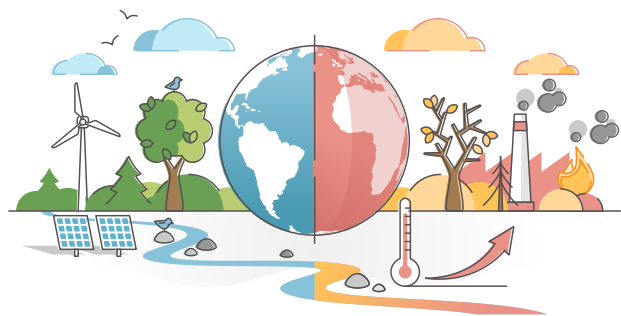
Le changement climatique est considéré comme la plus grande menace mondiale pour la santé du XXI^e siècle². Il menace la santé physique et mentale des jeunes, directement et indirectement, et les répercussions qui en découlent peuvent être immédiates ou tardives³.

Santé physique

Les événements climatiques, ainsi que le changement climatique, peuvent avoir une incidence sur la santé physique des enfants et des jeunes⁴.

Les événements climatiques, comme les incendies, les inondations, les sécheresses, les ouragans et les tornades, peuvent avoir d'innombrables répercussions sur la santé physique. Un traumatisme physique contondant pendant une tornade, des infections respiratoires à la suite d'un typhon et l'exposition aux toxines présentes dans de l'eau contaminée à la suite d'une inondation en sont quelques exemples⁴.

Il est difficile de déterminer les répercussions du changement climatique sur la santé physique, car il s'agit d'un processus graduel qui interagit avec des facteurs sociaux comme la pauvreté et les conflits⁴. Autrement dit, le changement climatique est plus fortement associé à des effets tardifs et indirects sur la santé, qui sont plus difficiles à étudier.



Santé mentale

L'exposition au changement climatique et aux événements climatiques peut accroître le nombre de facteurs de risque psychosociaux auxquels les jeunes sont exposés, comme les fermetures d'écoles, les pénuries alimentaires, le stress vécu dans la famille et la migration forcée³.

Qu'est-ce que l'écoanxiété?

Lorsque les jeunes prennent davantage conscience du changement climatique et de ses répercussions dévastatrices pour l'avenir, une détresse importante peut en résulter. Cet état de détresse a été qualifié d'« écoanxiété » par les chercheur.euse.s^{5,6}. Les jeunes qui en souffrent anticipent les conséquences traumatisantes d'un événement avant qu'il ne se produise⁵.



L'écoanxiété, c'est plus que de l'anxiété. Ce terme englobe généralement des sentiments comme la peur, la colère, l'épuisement, la perte, l'impuissance et le désespoir^{5,7,8}. À l'heure actuelle, les chercheur.euse.s discutent encore de la terminologie à employer et tentent de parvenir à un consensus sur les diverses caractéristiques de l'écoanxiété. Par exemple, certain.e.s chercheur.euse.s utilisent des termes comme anxiété climatique, angoisse écologique ou solastalgie au lieu ou en plus du mot écoanxiété^{6,7,9}.

À quel point l'écoanxiété est-elle répandue?

Comme l'écoanxiété est un nouveau concept qui fait encore l'objet de recherches, nous ne savons pas combien de jeunes sont touché.e.s. D'après les renseignements dont nous disposons, nous savons ce qui suit :

- Les jeunes sont très préoccupé.e.s par le changement climatique. Dans le cadre d'un sondage mondial mené auprès des jeunes de 16 à 25 ans, 84 % des participant.e.s se disaient modérément ou extrêmement préoccupé.e.s par le changement climatique¹⁰.
- Près de la moitié des jeunes (45 %) affirment que leurs sentiments à l'égard du changement climatique ont une incidence négative sur leur vie et leurs activités quotidiennes¹⁰.
- Des organismes du Royaume-Uni et des États-Unis signalent une demande croissante de traitements de l'écoanxiété⁵.
- Les jeunes sont plus à risque de souffrir de problèmes de santé mentale liés au climat que leurs parents parce qu'ils ou elles traverseront plus de crises climatiques⁸.
- Les communautés autochtones sont également plus à risque, car le changement climatique peut entraîner la perte de liens culturels associés à l'environnement physique^{8,11}.



L'écoanxiété témoigne-t-elle d'une adaptation?

Le désespoir à l'égard du changement climatique est aussi dangereux que son déni : les deux mènent à l'inaction⁸.

L'anxiété peut être une réaction saine au changement climatique¹². Puisque la crise climatique est une crainte réaliste (les actions humaines causent des dommages potentiellement irréversibles à la planète), l'écoanxiété a été décrite comme une réponse compréhensible à une situation traumatisante^{7,13}. Les sentiments d'anxiété qu'éprouvent les jeunes peuvent indiquer qu'ils ou elles comprennent de façon réaliste la situation désastreuse dans laquelle nous nous trouvons. Cependant, lorsque les niveaux d'anxiété sont si élevés qu'ils nuisent à leurs activités quotidiennes, l'écoanxiété témoigne d'une mauvaise adaptation.

En outre, les jeunes peuvent ressentir d'autres émotions d'adaptation ou de mauvaise adaptation liées à la crise climatique, comme l'apathie et la colère. L'apathie peut être perçue comme une forme de déni et de désengagement ou comme un mécanisme d'adaptation nécessaire pour aider les jeunes à éviter de plonger dans des sentiments de détresse accablants¹⁴. Les jeunes leaders des grèves pour le climat font remarquer que de nombreux jeunes sont apathiques en raison d'un manque d'éducation sur le changement climatique, de la surexposition au discours pessimiste et du sentiment qu'ils ou elles ne peuvent pas changer les choses¹⁴.

La colère est également courante chez les jeunes. Les jeunes activistes qui expriment leur colère face au changement climatique ont été critiqué.e.s pour leur hystérie, leur instabilité et sous prétexte qu'on leur a lavé le cerveau^{12,15}. Néanmoins, les chercheur.euse.s ont appris que la colère et l'anxiété sont des étapes importantes du parcours émotionnel vers l'action¹⁴, un élément qui est nécessaire pour affronter la crise climatique.

Il est compréhensible que le changement climatique soulève des sentiments très forts. Leur réaction n'est pas excessive. Au contraire, les sentiments d'anxiété et de colère qu'ils ou elles ressentent peuvent les inciter à prendre part à la recherche, à l'activisme climatique ainsi qu'à l'action individuelle et collective.



Déni

Le terme « déni » se définit à la fois comme le fait de simultanément savoir et ne pas savoir en quoi consiste un problème¹⁶.

Les chercheur.euse.s soutiennent que nous en sommes tou.te.s à un stade différent de l'émergence d'un déni au sujet du changement climatique. Chez les jeunes, l'écoanxiété peut être un signe qu'ils ou elles surmontent le déni et deviennent plus réalistes quant aux répercussions connues du changement climatique¹⁶.



Quelles sont les interventions possibles pour traiter l'écoanxiété?

Types d'interventions

Pour traiter des personnes souffrant d'écoanxiété, on a eu recours à différents types d'interventions, comme des interventions cognitives, existentielles, centrées sur le sens et sur les émotions ainsi que sur les autosoins⁵. Cependant, il existe peu d'évaluations de ces interventions, et l'on constate un manque d'études portant sur les jeunes.

Les recherches actuelles limitées indiquent que les interventions centrées sur la restructuration des pensées catastrophiques, comme la thérapie cognitivo-comportementale, ne sont pas conçues pour traiter les réactions anxieuses à des menaces réalistes comme le changement climatique⁸.

Les interventions ciblant le concept de souffrance peuvent mieux convenir au traitement de l'écoanxiété que les modèles traditionnels. Les prestataires de services doivent permettre aux jeunes de faire leur deuil, mais aussi les encourager à établir des objectifs, à nourrir l'espoir et à demander de l'aide⁸.

Composantes des interventions

Mon inquiétude est ancrée dans la réalité. Il n'est pas mal d'avoir peur⁷.

Une étude portant sur des adultes souffrant d'écoanxiété a permis de déterminer quatre composantes de traitement que les gens recherchent lorsqu'ils ou elles demandent de l'aide⁷.

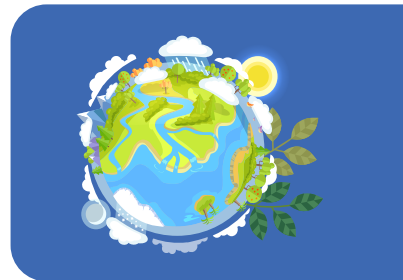
1. Une personne qui sait ce dont elle parle
 - Les participant.e.s ont indiqué qu'ils ou elles ne voulaient pas expliquer les réalités de la crise climatique à des prestataires de services, mais qu'ils tenaient à discuter en profondeur du changement climatique sans avoir à censurer leurs propos. Une connaissance préalable du changement climatique aidera les prestataires de services à créer un espace sécuritaire pour les personnes souffrant d'écoanxiété.
 - Validation des émotions liées au changement climatique
 - Les participant.e.s ont fait remarquer qu'il était utile que les prestataires de services valident et considèrent comme normales leurs préoccupations au sujet du changement climatique. D'autres ont déclaré avoir vécu des expériences négatives lorsque les prestataires de services ont rejeté leurs craintes ou réorienté la discussion pour se concentrer sur les problèmes relationnels.
2. Aide pour apprendre à gérer les émotions liées au changement climatique
 - Les participant.e.s ont affirmé avoir trouvé utile de s'interroger sur leur souffrance, leur colère et leur anxiété. L'apprentissage de la maîtrise des émotions leur a également semblé avantageux.
3. Recherche d'un sens aux gestes et aux valeurs liés au climat
 - Certain.e.s participant.e.s ont indiqué qu'il était bénéfique de développer le sentiment qu'il leur est possible d'agir et de transformer leur anxiété en gestes concrets.



Comment aider les jeunes souffrant d'écoanxiété

Lorsqu'on parle de changement climatique...

- **Renseignez-vous.** Faites vos propres recherches sur le changement climatique afin d'être en mesure de mieux aider les jeunes^{5,7}.
- **Prenez conscience de votre propre niveau d'anxiété.** Portez attention à vos sentiments et aux sensations dans votre corps. Si vous n'êtes pas conscient.e de vos propres inquiétudes à l'égard du changement climatique, vous pourriez, en guise de stratégie d'autoprotection⁷, être porté.e à minimiser la peur du ou de la jeune.
- **Tolérez l'inconfort.** Les adultes peuvent se sentir mal à l'aise devant les émotions exprimées par les jeunes concernant le changement climatique, en particulier la colère suscitée par l'inaction des générations précédentes¹⁷. Il est important de mettre de côté cet inconfort et de tolérer les émotions des jeunes⁸.
- **Validez les émotions.** Rappelez aux jeunes qu'il n'est pas mal d'avoir peur ou d'être en colère. Leurs sentiments découlent de la réalité⁵.
- **Donnez de l'espoir.** Mentionnez d'autres problèmes mondiaux majeurs qui ont été résolus par le passé, comme la fermeture du trou dans la couche d'ozone et le suffrage des femmes. Faites aussi part aux jeunes d'exemples concrets de réussites dans l'action collective pour lutter contre le changement climatique, par exemple, le Bhoutan, le Suriname¹⁸ et la Tasmanie, en Australie¹⁹, qui sont devenus carbonégatifs. Enfin, attirez l'attention sur les solutions au changement climatique, notez l'appui généralisé qu'elles ont reçu de la part du public et rappelez aux jeunes que des personnes travaillent à la mise en œuvre de ces solutions³.



Encouragez les jeunes à...

- **Réguler leurs émotions.** Aidez-les à nommer leurs émotions et à trouver des moyens de faire face à la situation, comme recourir à des techniques de respiration ou faire de l'activité physique²⁰.
- **Reconnaître et remettre en question leurs pensées.** Enseignez aux jeunes à prendre conscience de leur monologue interne sur le changement climatique et à le modifier. Invitez-les à remettre en question les pensées selon lesquelles tout est noir ou blanc, sans nuances ou les réflexions catastrophiques²⁰.
- **Demander de l'aide.** Encouragez les jeunes à chercher un soutien social approprié^{5,7}.
- **Se rapprocher de la nature.** Invitez les jeunes à trouver un endroit qu'ils ou elles aiment dans la nature et encouragez-les à s'y rendre régulièrement. Cette technique est couramment utilisée en écothérapie⁵.
- **Agir.** Aidez les jeunes à réfléchir à des façons de contribuer à la lutte contre le changement climatique. Le fait d'agir peut les aider à se sentir plus en contrôle, plus optimistes et plus résilients²⁰.

Ressources



- Des questions sur le changement climatique? Consultez [cette FAQ](#) préparée par le *New York Times* (en anglais seulement).
- Consultez [cette fiche d'information](#) de l'Australian Psychological Society sur la lutte contre le changement climatique (en anglais seulement).



Références

1. Thunberg, G. (2019). Our house is on fire. In *No one is too small to make a difference* (pp. 16-18). Penguin Books.
2. Costello, A. et coll. (2009). [Managing the health effects of climate change](#). *The Lancet (British Edition)*, 373(9676), p. 1693-733.
3. Sanson, A. V., Van Hoorn, J. et Burke, S. E. L. (2019). [Responding to the impacts of the climate crisis on children and youth](#). *Child Development Perspectives*, 13(4), p. 201-207.
4. Garcia, D. M. et Sheehan, M. C. (2016). [Extreme weather-driven disasters and children's health](#). *International Journal of Health*, 46(1), p. 79-105.
5. Baudon, P. et Jachens, L. (2021). [A scoping review of interventions for the treatment of eco-anxiety](#). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 9636.
6. Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S. et Usher, K. (2021). [Understanding eco-anxiety: A systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps](#). *The Journal of Climate Change and Health*, 3, 100047.
7. Budziszewska, M. et Jonsson, S. E. (2022). [Talking about climate change and eco-anxiety in psychotherapy: A qualitative analysis of patients' experiences](#). *Psychotherapy*. Advance online publication.
8. Pinsky, E., Guerrero, A. P. S. et Livingston, R. (2020). [Our house is on fire: Child and adolescent psychiatrists in the era of the climate crisis](#). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(5), p. 580-582.
9. Albrecht, G., Sartore, G. M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., Stain, H., Tonna, A. et Pollard, G. (2007). [Solastalgia: The distress caused by environmental change](#). *Australasian Psychiatry*, 15(1), p. S95-98.
10. Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C. et 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), p. e863-e873.
11. Petrusek MacDonald, J., Cunsolo Willox, A., Ford, J. D., Shiwak, I., Wood, M., Wolfrey, C., Baikie, M., Andresen, A., Nochasak, N., Piercy, W., Flowers, J., Gear, D., Jacque, G., Jacque, H., Groves, M., et le gouvernement de la collectivité Inuit de Rigolet. (2015). [Protective factors for mental health and well-being in a changing climate: Perspectives from Inuit youth in Nunatsiavut, Labrador](#). *Social Science and Medicine*, 141, p. 133-141.
12. Benoit, L., Thomas, I. et Martin, A. (2022). [Review: Ecological awareness, anxiety, and actions among youth and their parents – a qualitative study of newspaper narratives](#). *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), p. 47-58.
13. Pihkala, P. (2020). [Eco-anxiety and environmental education](#). *Sustainability*, 12(23), 10149.
14. Bright, M. L. et Eames, C. (2022). [From apathy through anxiety to action: Emotions as motivators for youth climate strike leaders](#). *Australian Journal of Environmental Education*, 38(1), p. 13-25.
15. Breen, K. (2019, September 2). [Maxime Bernier calls teen climate activist 'mentally unstable'](#). *Global News*.
16. Weintrobe, S. (2020). [Moral injury, the culture of uncare and the climate bubble](#). *Journal of Social Work Practice*, 34(4), p. 351-362.
17. Hickman, C. (2020). [We need to \(find a way to\) talk about... Eco-anxiety](#). *Journal of Social Work Practice*, 34(4), p. 411-424.
18. World Wildlife Fund (2020). *Suriname: The NDC we want*.
19. Mackey, B., Moomaw, W., Lindenmayer, D. et Keith, H. (2022). [Net carbon accounting and reporting are a barrier to understanding the mitigation value of forest protection in developed countries](#). *Environmental Research Letters*, 17, 054028.
20. Sanson, A. V., Burke, S. E. L. et Van Hoorn, J. (2018). [Climate change: Implications for parents and parenting](#). *Parenting*, 18, p. 200-217.

