

L'ÉCO-ANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES

Elisa DAGEVILLE

*Sous la direction de
Denis STOKKINK*

ÉTUDES ET DOSSIERS | OCT 2022

Développement durable



COMPRENDRE POUR AGIR

L'ÉCO-ANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES

Elisa DAGEVILLE

Sous la direction de Denis STOKKINK

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	2
INTRODUCTION	3
I. L'éco-anxiété au cœur de trois notions	5
1. L'environnement	5
2. La santé mentale	6
3. La jeunesse	7
II. L'éco-anxiété : un mal d'un genre nouveau	9
1. La conscientisation de la jeune génération	9
2. L'éco-anxiété : des solutions collectives et individuelles	11
III. Les enjeux sociaux de l'éco-anxiété	13
1. La fracture générationnelle	13
2. La fracture économique	15
CONCLUSION	17
BIBLIOGRAPHIE	18

AVANT-PROPOS

« Seule l'action nous délivre de la mort » (Antoine de Saint-Exupéry)

L'éco-anxiété est une problématique citoyenne d'un genre nouveau qui s'observe majoritairement chez une partie de la population : la jeunesse. Pouvant, à terme, donner l'impulsion à des changements structurels économiques et sociaux majeurs, ce malaise des temps modernes mène aussi à repenser la citoyenneté et la solidarité mondiale à l'aune du dérèglement climatique. Mais, quelle est la réalité de ce nouveau concept dont les contours et l'existence sont encore méconnus du grand public ? Quelles pistes suivre pour solutionner ou alléger ce problème de santé mentale subi par la jeunesse ? Dans quelle mesure l'éco-anxiété doit-elle être prise en compte dans les politiques actuelles et futures ?

Il s'agit de mettre ici en lumière un **mal-être de la jeunesse** qui mêle frustration politique et volonté de changer le monde. Mais, la complexité de ce concept nous oblige à élargir la focale et d'analyser trois notions complémentaires et constitutives de l'éco-anxiété : l'environnement, la santé mentale et la jeunesse. Malgré sa naissance récente, des solutions semblent déjà exister bien qu'elles demandent à être approfondies et généralisées. Par ailleurs, les fractures sociales et économiques des sociétés occidentales et entre les pays du Nord et du Sud interrogent sur l'étendue de ce phénomène et sa légitimité à s'élever au rang de problème mondial de la jeunesse. Ainsi, l'éco-anxiété est autant une fenêtre ouverte sur le changement qu'un problème mental universel et nuisible pour l'optimisme de la jeunesse, porteuse de l'avenir. Les femmes et les hommes politiques ont tout intérêt à visibiliser et prendre en compte dans leurs discours cette jeunesse que le COVID-19 a malmenée.

Solidairement vôtre,

Denis Stokkink, Président de Pour la solidarité

INTRODUCTION

L'éco-anxiété est un **néologisme** qui vient s'ajouter au registre sémantique de l'effondrement climatique. Il a été utilisé pour la première fois dans le monde francophone par Véronique Paige en 1997¹. Ce concept a été intégré à l'édition 2023 du dictionnaire français Larousse mais n'est pas encore reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ce qui en dit long sur les débats que ce mal contemporain attise. Cependant, une certaine **écologisation de la psychologie** est notable depuis les années 2010. En effet, de nombreux psychologues commencent à publier des études sur le sujet. L'apparition du phénomène d'éco-anxiété culmine avec la publication d'un rapport dans *The Lancet* en 2021 qui caractérise l'éco-anxiété comme touchant particulièrement les jeunes et formant un enjeu de société grandissant d'importance². **Mais, comment l'éco-anxiété se définit-elle ?**

Selon Jean-Baptiste Desveaux, l'éco-anxiété provoque des **angoisses informées** qui ne génèrent pas des sensations mais des représentations et un « *sentiment d'insécurité ontologique* »³. Or, l'être humain est intolérant à l'incertitude. L'anxiété est alimentée par la **préparation psychologique à une menace potentielle dont la temporalité est inconnue**. L'éco-anxiété fait déborder les limites du « moi » d'un individu et une angoisse quant à sa propre survie naît donc. C'est cette impossibilité de préfigurer l'avenir qui entraîne de telles issues psychologiques.

« Cette peur du déclin de l'espèce humaine renvoie à la crainte de ne pas laisser de trace de son existence »

— Jean-Baptiste Desveaux, 2020⁴

Cependant, cette émotion est aussi qualifiée de **réaction normale face aux dérèglements climatiques**. En effet, la médecin Alice Desbiolles affirme que l'éco-anxiété est une preuve de « *rationalité et de lucidité dans un monde qui ne l'est pas* »⁵. Du point de vue de la psychanalyse, le **principe freudien de réalité**⁶ qui consiste à prendre en compte les conséquences de son comportement dans la réalisation de son plaisir sur l'environnement au sens large est donc plus ancré chez les jeunes générations (moins de 30 ans) que chez les générations précédentes. Par ailleurs, l'éco-anxiété n'est pas vue comme une pathologie malgré les symptômes psychologiques graves qu'elle peut entraîner (dépression, troubles anxieux, etc.). En effet, il est important pour la médecin Alice Desbiolles « *de ne pas pathologiser des émotions par rapport à des réactions normales face à un événement indésirable* »⁷ car cela les rendrait illégitimes, inadaptées ou disproportionnées face à l'urgence climatique. Ainsi, l'éco-anxiété permet d'affirmer que la jeunesse jouit d'une lucidité face à l'avenir de la planète.

L'éco-anxiété, à cause de sa théorisation récente, est confondue avec le concept de « **solastalgie** » créé par Glenn Albrecht en 2003⁸. Selon le chercheur environnemental australien, « *il s'agit de la douleur ressentie lorsqu'il est reconnu que le lieu où l'on réside et que l'on aime est immédiatement attaqué* »⁹. La solastalgie est le « mal du pays » alors que les individus qui en souffrent y vivent encore. Aussi, les causes de destruction de l'environnement dans lequel nous vivons peuvent être artificielles comme le terrorisme ou naturelles comme les feux de forêt. La solastalgie est donc un concept qui est moins relié à

¹ TROUVER LA SOURCE

² Marks, E. et al. (2021) Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon, *The Lancet*

³ Desveaux, J.-B. (2020). La crainte de l'effondrement climatique: angoisses écologiques et incidences sur la psyché individuelle. *Le Coq-héron*, 242, 108-115, disponible en ligne : <https://doi.org/10.3917/cohe.242.0108>

⁴ *Ibidem*

⁵ Desbiolles, A. (2020), *L'éco-anxiété, Vivre sereinement dans un monde abîmé*, Paris, Fayard.

⁶ Freud, S. (1895), *Esquisse d'une psychologie scientifique*

⁷ Desbiolles, A. (2020), *L'éco-anxiété, Vivre sereinement dans un monde abîmé*, Paris, Fayard.

⁸ Albrecht, G. (2005). Solastalgia. A New Concept in Health and Identity, *PAN: Philosophy activism nature*, disponible en ligne:

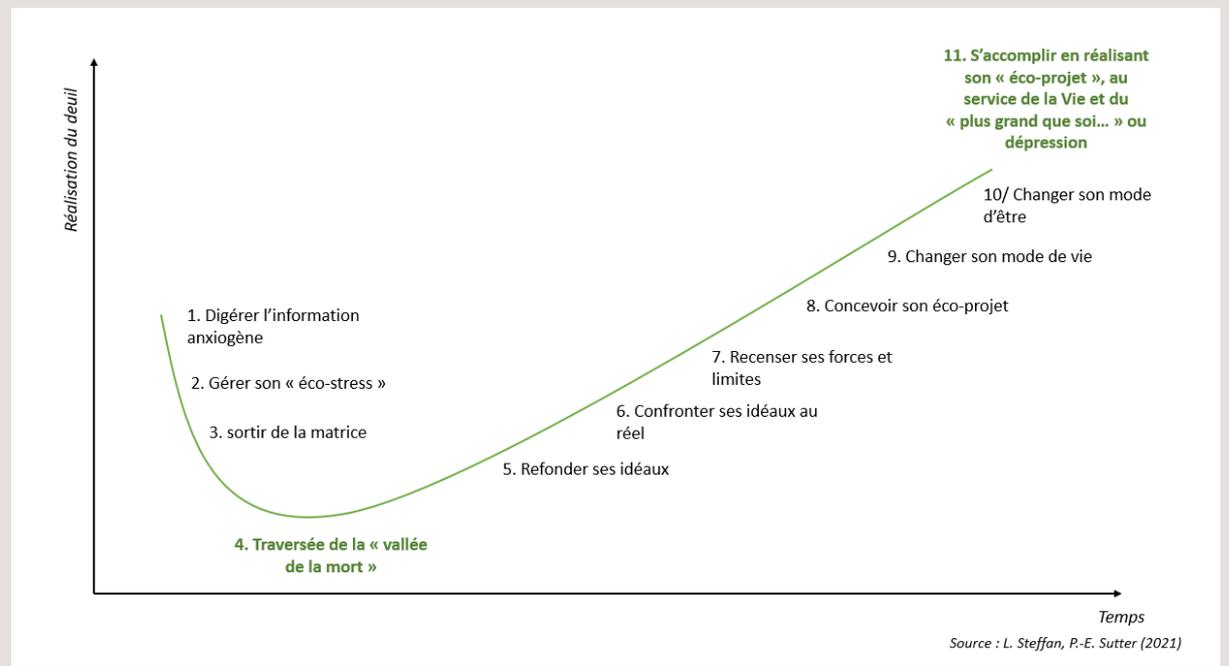
⁹ *Ibidem*

l'environnement au sens écologique du terme que l'environnement au sens de milieu de vie pour un individu. Par conséquent, ces deux concepts ne peuvent être utilisés comme synonymes.

Pour finir, l'éco-anxiété, lorsqu'elle n'est pas chronique, semble positive et peut devenir un **carburant pour l'engagement militant des jeunes en faveur de l'environnement**. Ainsi, cette crainte de l'effondrement de la planète et l'impossibilité d'envisager son futur sont des problématiques d'un genre nouveau et tendent à devenir un véritable problème sociétal.

Les 11 étapes du processus d'éco-anxiété¹⁰

Le professeur d'éco-gestion Loïc Steffan et le psychologue Pierre-Eric Sutter ont modélisé une courbe représentant les 11 étapes du processus d'éco-anxiété. Cette courbe est inspirée de celle de Elisabeth Kübler-Ross¹¹ sur le deuil. Pour les deux spécialistes, les étapes du deuil théorisées par Kübler-Ross peuvent être appliquées à l'éco-anxiété. Seulement ici, il ne s'agit pas d'un deuil anthropologique mais psychologique puisque les **éco-anxieux** doivent enterrer le monde d'avant pour le monde d'après.



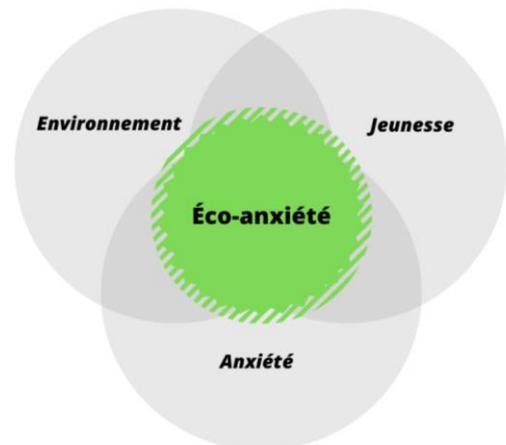
¹⁰ Sutter, P.-E. (2021) *Eco-anxiété, comment la définir ?* Obveco, disponible en ligne : [Eco-anxiété, comment la définir? - OBVECO](#)

¹¹ Kübler-Ross, E. (1969). *Les Derniers Instants de la vie (On Death and Dying)*, trad. Cosette Jubert, Labor et Fides, 1975, (ISBN 2-8309-0096-0).

I. L'ÉCO-ANXIÉTÉ AU CŒUR DE TROIS NOTIONS

1. L'ENVIRONNEMENT

Le dérèglement climatique est une conséquence directe de l'Anthropocène. Ce concept a été théorisé en 2000 par le biologiste américain Eugene F. Stoemer et le chimiste néerlandais Paul Josef Crutzen, Prix Nobel de chimie en 1995. Ce nouvel Âge géologique permet de souligner le tournant qu'a été la révolution industrielle pour la Terre et d'affirmer que le destin de l'espèce humaine est intrinsèquement lié à celui de la planète. En effet, notre mode de vie a des effets néfastes sur la géologie et les écosystèmes terrestres. La multiplication des catastrophes naturelles est bien en marche et prouve que le monde est bien entré dans une ère cruciale de son développement.



De fait, le deuxième volet du sixième rapport du GIEC paru en février 2022 a bien affirmé l'urgence climatique dans laquelle nous vivons et les effets, pour certains irréversibles, que ce réchauffement (+1,09 degré en 2021¹²) a déjà entraînés. De plus, ce n'est pas tant une prise conscience populaire sur l'environnement qui est nécessaire car 53% des Belges estiment que la protection de l'environnement est très importante¹³. Il s'agit plutôt de pousser à une action politique et médiatique car c'est leur absence que dénonce le GIEC¹⁴ et qui nourrit (en partie) l'éco-anxiété.

En outre, la crise du COVID-19 n'a pas été sans conséquence sur la prise de conscience écologique. En effet, une étude menée notamment en France en 2020 montre que 34% des jeunes se disent plus prêts à agir contre le réchauffement climatique après la crise du COVID-19 et 70% de la population se sent plus informé après la crise sanitaire que la dégradation de l'environnement peut être une menace pour les êtres humains¹⁵. L'époque que nous vivons est donc un tournant tant environnemental que sociétal.

« L'époque présente mérite peut-être justement un intérêt particulier. Les hommes sont maintenant parvenus si loin dans la domination des forces de la nature qu'avec l'aide de ces dernières il leur est facile de s'exterminer les uns les autres jusqu'au dernier. Ils le savent, de là une bonne part de leur inquiétude présente, de leur malheur, de leur fond d'angoisse. »

— Sigmund Freud, *Le Malaise dans la Culture*, 1930¹⁶

Par ailleurs, si certains effets du réchauffement climatique sont bien connus et d'ores et déjà visibles (montée des eaux, multiplication des incendies, etc.), d'autres sont plus discrets et touchent plutôt la santé

¹² IPCC (2022) *Climate Change 2022 : Impacts, Adaptation and Vulnerability*, disponible en ligne : [IPCC_AR6_WGII_FullReport.pdf](#).

¹³ Commission Européenne (2020) *Attitudes of Europeans towards the Environment*. Eurobaromètre, 2257 / 501, disponible en ligne : [Eurobarometer survey \(europa.eu\)](#).

¹⁴ IPCC (2022) *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability*, disponible en ligne : [IPCC_AR6_WGII_FullReport.pdf](#).

¹⁵ BCG (2020) *The pandemic is heightening environmental awareness*, disponible en ligne : [The Pandemic is Heightening Environmental Awareness | BCG](#).

¹⁶ Freud, S. (1930) *Le Malaise de la Culture*, p.333.

mentale. Aborder la thématique de l'éco-anxiété est donc prendre aussi à bras le corps les problématiques environnementales.

Les liens émotionnels forts entre la nature et l'espèce humaine que certains individus peuvent ressentir ont été théorisés par la chercheuse et psychologue américaine Susan Clayton. Elle élabore en 2003 le **concept d'identité environnementale**¹⁷ qui permet d'expliquer la forte connexion entre un individu et le monde non humain et qui se retrouve jusque dans les valeurs ou l'histoire de l'individu. L'identité environnementale peut être comparée à une identité ethnique ou nationale qui **renvoie** à un sentiment d'appartenance à un plus grand ensemble et de partager des similarités avec d'autres. Aussi, plus l'identité environnementale apparaît tôt dans l'enfance plus elle sera ancrée chez un individu. Ce concept permet, dès lors, de prédire l'apparition de l'éco-anxiété¹⁸ chez les personnes présentant cette forte connexion avec la nature. Cette sensibilité au monde non humain, malmené et en pleine détérioration, fait naître de l'anxiété.

2. LA SANTÉ MENTALE

La **crise du COVID-19** a été révélatrice de l'importance de la santé mentale des jeunes et notamment des étudiants. Si les différents confinements ont eu un impact émotionnel très important sur cette population (perte de repère, sentiment d'isolement, incertitude la situation scolaire et peur de la contamination de son entourage), ils ont aussi été révélateurs de problèmes psychologiques latents tels que la dépression¹⁹. En effet, entourés par les réseaux sociaux et un flot d'information continue, le mode de vie des jeunes générations crée un environnement anxiogène et propice au développement de problèmes de santé mentale.

En 2022 est paru le baromètre de l'absentéisme de Malakoff Humanis²⁰ selon lequel 46% des salariés en France ayant posé un arrêt maladie cette année ont entre 18 et 34 ans contre 42% en moyenne depuis 2016. Cet absentéisme est dû pour 20% à la santé mentale en 2022 contre seulement 11% en 2016. Aussi, la consommation de somnifères et d'anti-dépresseurs chez les moins de 30 ans est passé de 9% en 2014 à 22% en 2022. Par conséquent, la santé mentale des jeunes s'est fortement dégradée après la crise sanitaire. Prendre en compte cette multiplication des troubles psychologiques est primordial pour l'avenir de nos sociétés.

De plus, la période entre 18 et 25 ans est celle de la construction en tant qu'adulte et peut rendre fragile certains jeunes adultes. La santé mentale est donc un enjeu phare de la société et s'est révélée être un problème de grande envergure pour la jeunesse lors de la crise sanitaire.

Entretien – Jean-Claude Maes, psychologue (13/09/2022)

Comment la notion d'anxiété peut-elle être définie en psychologie ?

L'anxiété est un phénomène psychologique engendré par un sentiment d'insécurité continu, indéfinissable et personnel. Il est souvent associé à une peur exagérée ou ne portant pas sur un objet réel. Cependant, dans le cas de l'éco-anxiété, la peur est justifiée par des événements tangibles tels que le réchauffement climatique ou la diminution de la biodiversité, ce qui rend l'utilisation de ce concept très controversable. Le trouble anxieux naît en principe de l'histoire personnelle du patient, de ses relations interpersonnelles et/ou d'un effet de groupe, alors que l'éco-anxiété présente une dimension collective. En pratique, le risque

¹⁷ Clayton, S. (2003). Environmental Identity: A Conceptual and an Operational Definition. In S. Clayton & S. Opatow (Eds.), *Identity and the natural environment: The psychological significance of nature* (pp. 45–65). MIT Press.

¹⁸ Clayton, S. et al. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *J Environ Psychol*, 69, 1-11.

¹⁹ Coquard, L., Mutonda Mwangaza, S., Renaud, J. & Renard, A. (2021). Les impacts du confinement sur la santé mentale des étudiants. *Pratiques en santé mentale*, 67, 15-21.

²⁰ Malakoff Humanis (2022) *Baromètre Absentéisme Malakoff Humanis 2016-2022*, Malakoff Humanis

est plus important pour un individu donné de développer une éco-anxiété si des événements traumatiques ou une ambiance familiale anxiogène l'y prédisposent.

Comment expliquer la corrélation entre éco-anxiété et jeunesse ?

Les jeunes générations sont soumises à des campagnes de sensibilisation écologique dès le plus jeune âge, en particulier dans les écoles maternelles et primaires. Cette évolution – très certainement positive au niveau collectif – va de pair avec l'effondrement du mythe de la croissance économique, qui a pris une véritable ampleur au XXI^{ème} siècle. À certains égards, la prévention semble trop bien fonctionner, puisqu'elle est en partie responsable de la montée en puissance de l'éco-anxiété. Les consultations psychologiques pour cause d'éco-anxiété sont en augmentation depuis quelques années, mais si on y regarde de plus près, il existe une véritable différence entre les patients de 20 ans, qui peuvent évoquer l'environnement lors de leurs consultations, et les patients de 40 ans et plus, qui en parlent rarement. Cela dit, je le répète, l'éco-anxiété n'est jamais isolée, mais s'inscrit dans un contexte anxieux plus global.

Avez-vous remarqué une écologisation de la psychologie ?

Faisant partie du courant de la thérapie familiale systémique, j'ai toujours considéré l'écologie comme inhérente à la psychologie. Ce courant a émergé dans les années 1950 et a été consacré, entre autres, par la parution, en 1972, d'un recueil de textes de Gregory Bateson intitulé « L'écologie de l'esprit²¹ ». De façon fondatrice, le concept de système est au centre de la pensée écologique et inversement, on ne peut pas dire qu'il y ait une écologisation de la psychologie, puisque les concepts cruciaux de l'écologie ne permettent pas seulement de penser la protection de la nature, mais aussi de nombreux problèmes psychologiques, économiques, politiques, etc. Personnellement, je vois le monde comme un système en équilibre que les catastrophes ne dérèglent qu'un temps²². Nous sommes dans une phase de déséquilibre naturel mais aussi et peut-être surtout économique et géopolitique qui explique l'anxiété au niveau collectif.

Quelle(s) solution(s) à l'éco-anxiété ?

Sortir la société des énoncés binaires serait un bon début, car ils sont générateurs d'anxiété. En ce qui concerne plus précisément les campagnes de sensibilisation dispensées dans les structures scolaires, elles devraient, selon moi, se concentrer sur le développement d'un esprit critique. Cette stratégie permettrait de diminuer les cas d'éco-anxiété, puisqu'il ne s'agirait plus pour les jeunes – et les moins jeunes – de tout croire dans un but de socialisation ou de tout rejeter dans un esprit de contestation, mais de se forger un avis durable et sain, par exemple sur les thématiques environnementales, en faisant le tri dans la masse des informations disponibles. En ce qui concerne la psychothérapie, il faut prendre en compte le milieu de vie du patient. Par exemple, il y a fort à parier que l'éco-anxiété se ressent différemment à la campagne ou en ville. De façon plus générale, l'éco-anxiété est un trouble psychologique qu'il convient de traiter sous un angle personnel malgré sa dimension collective.

3. LA JEUNESSE

Les jeunes générations sont porteuses du futur de nos sociétés et l'environnement est une problématique très sensible pour les jeunes générations et leur engagement politique. En effet, selon une étude de 2018 réalisée par le World Economic Forum²³, l'environnement est la préoccupation principale de la jeunesse. Elle est synonyme de militantisme et d'engagement personnel puisqu'elle a mené à la création de nouveaux mouvements militants. Par exemple, « Extinction Rébellion »²⁴ et « Youth For Climate »²⁵ ont

²¹ Bateson, G. (1972) *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology*, University of Chicago Press.

²² Thom, R. (1972) *Stabilité structurelle et morphogénèses*, InterÉditions, Paris.

²³ World Economic Forum (2018) *Global Risks Report*, disponible en ligne: [The Global Risks Report 2018](#)

²⁴ [Extinction Rebellion Belgium](#)

²⁵ [Youth for Climate](#)

été fondés respectivement à Londres et en Belgique en réponse à l'appel de mobilisation de Greta Thunberg en 2018.

Lors de la crise du COVID-19, les confinements à répétition ont mené le reste de la population à les stigmatiser et à les accuser de participer à l'aggravation de la crise sanitaire. Les jeunes se sont ainsi insérés dans une logique de « citadelle assiégée »²⁶ en se considérant comme une génération sacrifiée. Finalement, la jeunesse se caractérise par des fractures avec les autres générations. Frédéric Dabi, directeur de l'institut de sondage français IFOP, souligne que trois fractures²⁷ traversent la jeune génération et permettent de la différencier des autres.

- Une fracture traverse **la jeunesse elle-même** puisque l'auteur opère une distinction entre les 18-24 ans et les 25-30 ans notamment sur des sujets politiques.
- Une fracture générationnelle plus marquée **entre les jeunes et les plus de 30 ans** permet de préciser les contours de la notion de « jeunes » dans nos sociétés.
- Une **fracture historique** cimente finalement la césure entre les différentes générations puisque 87% des jeunes se considèrent comme une génération à part contre seulement 16% d'entre eux en 1957. Ce sentiment d'une génération d'être à part ne s'est observé que très rarement. Ainsi, de la même manière qu'il y a eu une génération de soixante-huitards, il y aura une génération post-covid et éco-anxieuse.

²⁶ Dabi, F. et Stewart, C. (2021). *La fracture : comment la jeunesse d'aujourd'hui fait sécession : ses valeurs, ses choix, ses révoltes, ses espoirs*, Editions les Arènes, Paris, p. 288.

²⁷ Dabi, F. et Chau, S. (2021). *La fracture : comment la jeunesse d'aujourd'hui fait sécession : ses valeurs, ses choix, ses révoltes, ses espoirs*, Editions les Arènes, Paris, p. 288.

II. L'ECO-ANXIÉTÉ : UN MAL D'UN GENRE NOUVEAU

1. LA CONSCIENTISATION DE LA JEUNE GÉNÉRATION

1.1 Une apparition corrélée aux manifestations tangibles et récentes du dérèglement climatique

L'éco-anxiété se nourrit de la multiplication des effets notables du réchauffement climatique. En effet, les manifestations « tangibles » du dérèglement climatique ont pour conséquence de rendre la problématique environnementale beaucoup plus réaliste pour les jeunes. Aussi, ces générations se sont donc construites sur fond de la multiplication de ces catastrophes climatiques.

En effet, Météo Belgique a relevé des différences notables en matière de canicules avant et après les années 2000²⁸. En effet, l'étude souligne que les longues périodes de canicule (plus de 15 jours) tendent à se généraliser à partir de 1994. Aussi, une vague de chaleur se produit minimum une fois par an depuis 2015, un constat inédit. Finalement, sur une échelle d'intensité de 1 à 7 des périodes de forte chaleur (7 étant le maximum connu en Belgique), aucune vague de chaleur n'avait dépassé le seuil 4 avant 2003 et depuis, 6 vagues l'ont dépassé. Ces constats se traduisent en montée de l'éco-anxiété puisque les canicules sont des phénomènes météorologiques dits « d'expériences du vivant », elles sont notables par tous. Par ailleurs, d'autres catastrophes environnementales comme les feux de forêt ou les sécheresses se multiplient. Ces manifestations tangibles du dérèglement climatique depuis les années 2000 créent un climat anxigène sur ce que pourrait-être l'avenir pour des jeunes en pleine construction.

Le profil de l'éco-anxieux²⁹

En 2019, Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie, réalise une enquête sur les mécanismes de l'éco-anxiété en France. 90% des 1 264 personnes sondées ont une tendance à l'anxiété face à la dégradation de l'environnement et un profil de l'éco-anxieux se dégage. En effet, les éco-anxieux-euses en France sont des jeunes (74% ont moins de quarante-cinq ans), des femmes (64.6%), très diplômé-e-s (49.4% sont diplômés BAC + 5 ou plus) et résidant dans des centres urbains (42.4% résident dans des unités urbaines de plus de 100 000 habitants).

En Belgique, selon une étude de 2021 de l'Université Catholique de Louvain, une personne sur 10 souffre d'éco-anxiété³⁰. Plus encore, 21% des Belges expérimente des difficultés quotidiennes liées à cette anxiété pouvant aller jusqu'à l'impossibilité de se rendre au travail ou entraîner des difficultés de socialisation.

²⁸ Mievis, P. (2022) Les vagues de chaleur en Belgique depuis 1901. *Dossier Le Climat*, Météo Belgique, disponible en ligne : [Météo en Belgique - Les vagues de chaleur en Belgique depuis 1901 \(meteobelgique.be\)](https://www.meteobelgique.be/fr/actualites/les-vagues-de-chaleur-en-belgique-depuis-1901)

²⁹ Schmerber, M. (2019), Enquête sur l'éco-anxiété, *Solastologie*, disponible en ligne : [Enquête éco-anxiété – Éco-anxiété, solastalgie, collapsalgie / effondralgie...](#)

³⁰ Heeren, A. (dir.) Mouguiama-Daouda C. & Contreras A. (2021). On climate change anxiety and the threat, it may pose to mental health and adaptation: An international study across European and African French-speaking territories. *UCL*, disponible en ligne : [Climate change anxiety study](#)

De plus, la crise du COVID a alimenté une forme d'anxiété sociale due aux périodes d'isolement et de confinement des individus pour annihiler les risques de contamination. Cette désertion de l'espace public est une nouvelle expérience vécue du réchauffement climatique qui mènera encore et encore à l'apparition de pandémies d'envergure mondiale. Or, cette anxiété sociale s'est muée en éco-anxiété pour les jeunes qui y ont vu un « aperçu » de ce que pourrait être leur vie future.

1.2 Le traitement médiatique de l'éco-anxiété et ses conséquences

Ces manifestations tangibles du dérèglement climatique sont le corollaire de l'apparition du concept d'éco-anxiété dans le débat public. En effet, une étude de la Fondation Jean-Jaurès en 2021 portant sur l'utilisation du terme d'éco-anxiété dans l'espace public et notamment à travers le recensement d'articles de journaux français³¹ l'a effectivement prouvé. Il s'avère que l'année 2019 est un tournant pour l'utilisation du concept d'éco-anxiété. En effet, le nombre d'articles publiés mentionnant l'éco-anxiété a augmenté de 108% entre 2018 et 2019³². Ce bond est notamment alimenté par les grèves du vendredi pour le climat, un mouvement initié par l'activiste Greta Thunberg en 2018 et qui a eu une résonance mondiale. Ces grèves du vendredi ont été portées par les jeunes générations (voire très jeune puisque le mouvement touchait les adolescent·e·s dès 15 ans). La couverture médiatique de ce mouvement a donc alimenté les recherches journalistiques sur la thématique de l'environnement et la jeunesse.

Par ailleurs, les médias sont souvent dénoncés comme étant vecteurs d'anxiété climatique. En effet, l'alarmisme de certain·e·s invité·e·s et journalistes a très souvent été pointé du doigt car il semble créer un climat anxigène et pessimiste. Or, ce n'est pas tant l'alarmisme des expert·e·s qui nourrit l'éco-anxiété chez les jeunes que les campagnes de décrédibilisation qui leur sont adressées. L'effort de minimisation des conséquences du réchauffement climatique est vecteur d'éco-anxiété. C'est dans cette veine qu'Alexander Peterson a mené une étude sur plus de 100 000 articles parus entre 2000 et 2016 qui a démontré que les climato-sceptiques ont bénéficié de 49% de visibilité de plus que les climatologues³³. Ce constat renforce l'importance du rôle des médias quant au traitement du dérèglement climatique.

Ainsi, l'éco-anxiété est un phénomène nouveau touchant les jeunes populations soumises à cette surexposition à la mort et à la destruction de leur environnement proche et lointain qu'il faut replacer dans un contexte sociétal où les médias et les manifestations tangibles du dérèglement climatique ont le premier rôle.

1.3 Les effets de l'éco-anxiété sur la santé mentale et la perception du futur chez les jeunes

L'éco-anxiété a des impacts sur la santé des jeunes qui en souffrent. En effet, une étude de janvier 2022 menée par la psychologue Laiala Benoit a prouvé que l'anxiété climatique peut engendrer des formes graves de dépression et d'anxiété généralisée (troubles du sommeil, nervosité, etc.)³⁴. De plus, il a été démontré qu'il existe un lien entre le taux de suicide chez les jeunes et le dérèglement climatique. En effet, un degré de plus pour notre planète est égal à une augmentation de 1% des suicides dus à l'éco-anxiété³⁵.

³¹ Fougier, E. (2021), Eco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine. *Fondation Jean Jaurès*, disponible sur : [Eco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine - Fondation Jean-Jaurès \(jean-jaures.org\)](#)

³² *Ibidem*

³³ Petersen, A. M. (2019) Discrepancy in scientific authority and media visibility of climate change scientists and contrarians, *Nature Communications*, 10, art.3502 (2019)

³⁴ Benoit, L. et al. (2022) Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. *Current Psychology*

³⁵ Dr. Lawrence, E. et al. (2021) *The impact of climate change on mental health and emotional wellbeing: current evidence and implications for policy and practice*. Grantham Institute, Imperial College London, n°36 05/2021

Par ailleurs, l'éco-anxiété peut apparaître à l'issue d'un vécu du réchauffement climatique³⁶. De fait, le stress post-traumatique dû à l'expérience d'une inondation, d'un feu de forêt, d'une catastrophe naturelle engendre plus aisément de l'éco-anxiété. A l'inverse, l'éco-anxiété peut être due à un stress pré-traumatique des jeunes qui imaginent leur futur à l'aune du réchauffement climatique. Les migrations climatiques, la guerre de l'eau et l'augmentation de la famine dans les zones soumises à la sécheresse sont des expériences ne sont pas forcément vécues directement par les éco-anxieux mais alimentent un imaginaire vecteur d'anxiété. Finalement, l'éco-anxiété peut se renforcer ou se déclarer chez une personne qui montre un attachement profond à la nature (biophilie).

1 jeune Français·e sur 5 se dit prêt·e à mourir pour l'environnement plutôt que pour la France³⁷

En outre, au-delà de ces conséquences sur la santé de ces jeunes, l'éco-anxiété a des répercussions sur leur figuration du futur. En effet, le réchauffement climatique entraîne et continuera d'entraîner des changements majeurs dans la vie quotidienne. Ainsi, les jeunes éco-anxieux·euses repensent leur futur à l'aune des futures catastrophes naturelles et pénuries qui surviendront. Par exemple, cela impacte le choix de métier car 86% des jeunes Français·es (18-30 ans) affirme qu'il est important pour eux·elles que leur future ou actuelle entreprise prenne en compte des enjeux environnementaux³⁸. Autre exemple, les éco-anxieux·euses ne veulent plus d'enfant car ce geste permet de réduire drastiquement les émissions de CO2. En effet, le centre d'étude sur le développement durable de l'université de Lund affirme que renoncer à un enfant peut faire économiser jusqu'à 58,6 tonnes de CO2 par an aux pays développés³⁹. Ce geste a 25 fois plus d'impact que d'arrêter l'utilisation d'une voiture. Ce choix militant est renforcé par la volonté des éco-anxieux·euses de ne pas faire subir les conséquences du réchauffement climatique à une autre génération. Enfin, l'éco-anxiété peut pousser à repenser jusqu'au sens de faire des études.

L'éco-anxiété oblige donc les jeunes qui en souffrent à repenser leur vie entière à cause de contraintes qui ne pesaient pas ou moins sur les générations précédentes. Il s'agit pour eux·elles de faire le deuil de leur futur.

2. L'ECO-ANXIÉTÉ : DES SOLUTIONS COLLECTIVES ET INDIVIDUELLES

La confrontation à un stress intense, tel que l'éco-anxiété, oblige les individus à s'adapter. Cette stratégie d'adaptation, « coping » en anglais⁴⁰, correspond à « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux, toujours changeants, que déploie l'individu pour répondre à des demandes internes et/ou externes spécifiques, évaluées comme très fortes et dépassant ses ressources adaptatives »⁴¹. Un·e patient·e peut alors se décharger du poids de l'éco-anxiété par l'action militante ou le contrôle des émotions. Ces deux stratégies se concentrent sur la résolution des problèmes environnementaux pour la première et le contrôle des émotions pour la seconde et leur identification aura pour résultat de réduire l'éco-anxiété puisque des solutions de guérison seront données plus vite aux jeunes.

³⁶ McGuire AP, et al. (2018) support moderates effects of natural disaster exposure on depression and posttraumatic stress disorder symptoms: Effects for displaced and nondisplaced residents. J Trauma Stress.

³⁷ Dabi, F. et Chau, S. (2021). *La fracture : comment la jeunesse d'aujourd'hui fait sécession : ses valeurs, ses choix, ses révoltes, ses espoirs*, Editions les Arènes, Paris, p. 288.

³⁸ Lévy, J.-D. (dir.) (2022) *Les jeunes et la prise en compte des enjeux environnementaux dans le monde du travail*, Pour un réveil écologique

³⁹ Wynnes, S. et Nicholas K. A. (2017) The climate mitigation gap: education and government recommendations miss the most effective individual actions. *Environmental research letter*, disponible en ligne : [The climate mitigation gap - IOPscience](https://www.ior-science.org/the-climate-mitigation-gap-ior-science)

⁴⁰ Lazarus, R. et Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer.

⁴¹ *Ibidem*

2.1. Un moteur pour le militantisme écologique

S'engager dans une action collective permet de sensibiliser les autres, résoudre à son échelle certaines problématiques environnementales et de reprendre en main son avenir. En effet, cela permet de renforcer l'estime de soi et un sentiment d'efficacité personnelle qui redonne du sens à une vie. En outre, l'homme est un animal politique qui aime se sentir appartenir à une communauté⁴². Ces effets sont positifs pour les patient-e-s qui voient leur anxiété et leur état dépressif s'améliorer. Par conséquent, l'appel à la mobilisation de Greta Thunberg en 2018 a donné lieu à la création du mouvement belge « Youth For Climate ».

En 2019, 50% des jeunes belges entre 16 et 35 ans déclaraient vouloir agir pour l'environnement et 55% se sentaient impuissant-e-s face au dérèglement climatique⁴³.

Cependant, cet engagement a des limites. En effet, une surexposition aux catastrophes naturelles et aux problématiques environnementales a des effets contre-productifs pour les militant-e-s qui peuvent se sentir dépassé-e-s. La jeune génération lucide doit endosser la responsabilité de trouver les solutions aux excès des générations précédentes. Or, pour une personne de 16 ans, cela est très difficile à concevoir et le rôle du « sauveur »⁴⁴ apporte son lot d'anxiété. Le militantisme devient alors obsessionnel et subi car le-a militant-e est confronté-e brutalement à la finitude de l'humanité⁴⁵. Le « burn-out militant » est le corollaire de l'éco-anxiété.

2.2. Le contrôle des émotions

L'éco-anxiété mène jusqu'à ressentir l'angoisse de sa propre survie. Les limites psychologiques qui rendent l'existence supportable (limites freudiennes du « moi ») sont alors franchies. Ainsi, les stratégies de contrôle des émotions sont nécessaires pour les jeunes. Elles permettent de faire face à leur anxiété et de diminuer la menace. De fait, le-a patient-e réalise un effort cognitif pour temporiser les conséquences irréversibles sur l'environnement. En effet, éloigner dans le temps le problème permet de diminuer le caractère urgent de l'action climatique et de laisser les jeunes générations le temps de reprendre en main leur avenir.

En outre, les éco-anxieux-euses mettent en place des expériences de déréalisation⁴⁶ comme mécanisme de défense contre un monde dystopique. Ce « mensonge à soi-même » permet de sortir de ses propres passions et de retrouver un certain calme face au dérèglement climatique. Le-a jeune a alors l'impression de ne plus être présent-e dans cette réalité qui l'angoisse. En d'autres termes, il-elle se déconnecte pour supporter sa réalité.

La dernière stratégie adoptée par les éco-anxieux-euses consiste pour l'individu à relativiser sa place dans la « hiérarchie de la responsabilité environnementale »⁴⁷. De cette manière, il multiplie les échelles de décisions et adopte une place secondaire dans les causes du dérèglement climatique.

⁴² Ojala, M. (2007). *Confronting macrosocial worries: Worry about environmental problems and proactive coping among a group of young volunteers*. *Futures*, 39(6), 729-745.

⁴³ Aped (2019) *Ecole, savoir et climat*, 45 pp.

⁴⁴ Lamia, M. & Krieger, M. (2017). *Le syndrome du sauveur*, Eyrolles, Paris.

⁴⁵ Stefan, L. (2020). *Quand le militantisme mène à la dépression...*. Observatoire des vécus du collapse, disponible en ligne : [Quand le militantisme écologique mène à la dépression... - OBVECO](#)

⁴⁶ Desveaux, J. (2020). La crainte de l'effondrement climatique: Angoisses écologiques et incidences sur la psyché individuelle. *Le Coq-héron*, 242, 108-115. <https://doi-org.passerelle.univ-rennes1.fr/10.3917/cohe.242.0108>

⁴⁷ Brugvin, T. (2022) *Comment réduire son stress et son éco-anxiété ?*, The Conversation, disponible en ligne : [Comment réduire son stress et son écoanxiété ? \(theconversation.com\)](#)

In fine, ces stratégies n'ont qu'un seul but : rendre les jeunes éco-résilients face à la dégradation certaine de leur environnement et la multiplication des futurs cas d'éco-anxieux·euses dans le monde.

III. LES ENJEUX SOCIAUX DE L'ÉCO-ANXIÉTÉ

L'éco-anxiété est révélatrice de « l'archipélisation » sociale dont souffre actuellement notre société. En effet, la fracture générationnelle entre les jeunes jusqu'à 30 ans et les plus de 30 ans entraîne la décrédibilisation de l'éco-anxiété comme problème de santé mentale. De plus, l'éco-anxiété révèle aussi les fractures économiques au sein des sociétés occidentales et entre le Nord et le Sud.

1. LA FRACTURE GÉNÉRATIONNELLE

1.1. Une socialisation secondaire différente

Le mythe de la croissance infinie/positive s'effondre en 1972 avec la publication du rapport Meadows « Halte à la croissance »⁴⁸. Dès lors, les jeunes générations doivent se construire dans un monde où les ressources terrestres ont une finitude et le modèle économique est obsolète. L'éducation prend alors un rôle de première importance. En effet, la socialisation secondaire de l'individu est alimentée par l'école, les pairs et la vie professionnelle et a une influence sur la construction psychologique, social et politique d'un individu. Ainsi, analyser les évolutions de l'enseignement et ses conséquences sur les générations pré et post 2000 permet d'expliquer la fracture générationnelle de l'éco-anxiété.

Aussi, les premiers réseaux et associations enseignantes en faveur d'une sensibilisation à la protection de l'environnement à l'école sont fondés dans les années 1980. Par exemple, le Gouvernement wallon adopte en mars 1995 un Plan d'Environnement pour le Développement Durable (PEDD) qui marque le début des campagnes de sensibilisation⁴⁹. Cependant, sensibilisation ne veut pas dire institutionnalisation. En effet, ce n'est qu'au début du XXI^{ème} siècle que la société, notamment par l'adoption officielle du principe d'éducation environnementale (EE), commence à se transformer. Le Congrès mondial de l'éducation à l'environnement (WEEC) réunit des acteurs du monde entier depuis 2003 et marque le début de l'EE. Ce « verdissement » de l'enseignement a pour conséquence de rendre les nouvelles générations plus informées et sensibles au dérèglement climatique.

Néanmoins, l'éco-anxiété est le revers de la médaille de ces politiques éducatives. En effet, si ces programmes favorisent la lucidité environnementale, ils peuvent nourrir l'anxiété quant à l'avenir dystopique de la planète. Ce tournant dans l'éducation catalyse bien la fracture générationnelle de la société.

1.2. Le « mépris » de la jeunesse

L'éco-anxiété est parfois vue par les individus de plus de 30 ans comme un « caprice de la jeunesse » ou un « faux-problème ». Or, la décrédibilisation des générations plus jeunes est systémique dans notre

⁴⁸ Meadows, D. L. et al. (1972) *Halte à la croissance*, Paris, Fayard, 13 p.

⁴⁹ Environnement Wallonie (2007) *La Wallonie se donne de l'ErE*, pp.11., disponible en ligne : [ERE brochure \(wallonie.be\)](http://ere.brochure.wallonie.be)

société et a de véritables conséquences sur la santé mentale et physique des jeunes⁵⁰. En effet, ce qui peut être considéré comme le mépris collectif des vieilles générations à l'égard des jeunes peut parfois servir à consolider les différences entre les anciennes et les jeunes générations⁵¹. Ici, le mépris peut avoir une fonction sociale et favorise le sentiment d'appartenance à une communauté définie par l'année de naissance. Par conséquent, les attaques médiatiques à l'égard de l'éco-anxiété ont déjà commencé⁵² et se multiplient. Or, la décrédibilisation de la jeunesse creuse la fracture générationnelle et nourrit une émotion négative à l'égard des anciennes générations.

Il existe trois obstacles⁵³ inhérents à la nature humaine qui empêchent les générations plus vieilles à comprendre les générations souffrantes d'éco-anxiété. Laelia Benoit est une pédopsychiatre et sociologue française qui les a analysés.

- **Un être humain aura toujours du mal à réduire son confort.** Les jeunes générations éco-anxieuses appellent à une révolution des modes de vie basés sur la réduction de la consommation. Cependant, la génération du baby-boom après la Seconde guerre mondiale a vécu dans une époque de prospérité et où la consommation rimait avec bonheur. Le mode de vie permis lors de l'époque des « Trente Glorieuses » n'est plus envisageable ni souhaitable aujourd'hui. Aussi, les enfants des *baby-boomers* ont commencé à expérimenter cette baisse du niveau de vie notamment à cause des chocs pétroliers des années 1970 et la crise financière de 2008. Mais, cela n'a pas permis une révolution du quotidien car l'éducation environnementale et les événements tangibles du dérèglement climatiques sont jeunes. Enfin, ces générations sont encore au pouvoir et la peur de la perte de contrôle rend l'humain réfractaire au changement.
- **La structure actuelle de l'économie.** En effet, l'économie d'aujourd'hui est encore basée sur un monde aux ressources inépuisables. Or, ce raisonnement est obsolète. Le dernier rapport du GIEC⁵⁴ a même affirmé qu'il fallait enterrer le mythe de la croissance verte.
- **L'infantilisme.** Il est plus facile de décrédibiliser que de croire en quelque chose de nouveau. Aussi, la parole des jeunes est difficilement écoutée, crue et mise en avant. La jeune activiste Greta Thunberg a ainsi été attaquée en ce qu'elle mettrait en place une propagande infantile de l'écologie⁵⁵.

Pour finir, c'est le **climato-scepticisme** qui renforce la fracture générationnelle. Le paradoxe du réchauffement climatique⁵⁶, théorisé par le psychologue norvégien Espen Stoknes, en est révélateur. En effet, il écrit que la multiplication des rapports scientifiques pessimistes pour l'avenir engendre la montée des discours dénonçant un alarmisme des scientifiques. Or, ce sont les faits scientifiques qui sont alarmistes et non les personnes et le climato-scepticisme s'étend à mesure que les rapports sur l'environnement ont des conclusions graves. En Belgique, le climato-scepticisme, après avoir diminué lors de la crise sanitaire en passant de 36% en 2019 à 31% en 2020, a de nouveau augmenté en 2021 de 1 point⁵⁷. 2021 est l'année de publication d'un rapport du GIEC et l'année de fortes inondations en Belgique. Il y a donc une corrélation entre le climato-scepticisme et la gravité des analyses scientifiques sur le dérèglement climatique. A l'inverse, seulement 1 jeune élève Belge sur 10 en 2019 se déclare climato-septique⁵⁸. Le climato-scepticisme des plus vieilles générations aggrave donc la confiance que place en elle les jeunes générations pour agir avant qu'il ne soit trop tard.

⁵⁰ I. 1. 3. *Des effets de l'éco-anxiété sur la santé mentale et la perception du futur chez les jeunes*

⁵¹ Wakim, N. (2022), L'anxiété est une réponse saine aux menaces écologiques, entretien avec Laelia Benoit. *Le Monde Weekend*, 08/22, pp. 18-19

⁵² Roy, M. (2022) Après « Ok Boomer », voici « Ok Doomer », la réplique pour contrer l'alarmisme climatique, *Les Echos Start*.

⁵³ Wakim, N. (2022), L'anxiété est une réponse saine aux menaces écologiques, entretien avec Laelia Benoit. *Le Monde Weekend*, 08/22, pp. 18-19

⁵⁴ IPCC (2022) *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability*, disponible en ligne : [IPCC_AR6_WGII_FullReport.pdf](#)

⁵⁵ Brunckner, P. (2019) *Pascal Bruckner: «Greta Thunberg ou la dangereuse propagande de l'infantilisme climatique»*. Figaro Vox, disponible en ligne : [lefigaro.fr](#)

⁵⁶ Stoknes, E. (2015) *What We Think About When We Try Not To Think About Global Warming*, Chelsea Green Publisher

⁵⁷ Ipsos (2022) Question 1/7 concernant la Belgique. *Obs'COP 2021*, EDF, disponible en ligne : [EDF - OCOP](#)

⁵⁸ Aped (2019) *Ecole, savoir et climat*, 45 pp.

2. LA FRACTURE ÉCONOMIQUE

2.1. Les milieux favorisés face aux milieux défavorisés : une anxiété inégalitaire ?

L'éco-anxiété connaît la **fracture économique de la société**. D'une part, les jeunes qui développent de l'éco-anxiété sont plus souvent issus d'un milieu favorisé car les études entraînent l'émergence de la problématique environnementale dans la vie quotidienne. A l'inverse, les jeunes issus de milieux défavorisés n'entendent que peu ou jamais parler du dérèglement climatique. De nouveau, l'école a ici un rôle important puisqu'elle permet de combler les lacunes quant à la connaissance des problématiques environnementales des milieux défavorisés.

D'autre part, les consommateur·ice·s portent le poids de l'écologie puisque ce sont des choix individuels de consommation qui ont une influence sur la planète et cela a de fortes conséquences sur le développement d'éco-anxiété. En effet, par exemple, l'achat d'une voiture électrique ou l'installation de panneaux solaires sont des gestes écologiques individuels qui aident à contrer le dérèglement climatique. Cependant, ces solutions ne sont pas ni abordables ni envisageables pour les ménages à plus faibles revenus. Ces ménages doivent d'abord combler leurs besoins primaires avant de penser à leur impact environnemental. De plus, les taxes environnementales et la hausse du prix de l'énergie ont des conséquences plus lourdes sur leur budget que les ménages plus aisés. Ainsi, l'effort du dérèglement climatique est porté par les populations pauvres qui polluent le moins. L'éco-anxiété peut donc apparaître de cet hyper-responsabilisation des populations défavorisées qui, en plus de voir leur avenir malmené à cause des dépenses énergétiques des plus riches, doivent porter la majorité des efforts écologiques (à l'échelle des ménages).

« Tout l'effort de dépollution est supporté par les consommateurs et cela a des conséquences pour les moins aisés d'entre eux. Mais on va d'abord leur dire de moins gaspiller pour payer leurs factures. Il faut aussi déconstruire ça, parce que ça ne tient pas la route. »

— Valérie Deldrève, directrice de recherche en sociologie à l'Institut national de recherche en agriculture, alimentation et environnement (INRAE), 2021⁵⁹

2.2. Les pays du Nord face aux pays du Sud : une anxiété occidentale ?

Aborder la problématique de l'éco-anxiété est l'occasion de dépasser les préjugés ethniques quant aux différences de conscience écologique des jeunes des pays du Nord et du Sud. En effet, les Américain·e·s sont souvent soumis à des préjugés sur leur tendance au complotisme écologique et sur leur inquiétude quasi inexistante face au changement climatique. Or, d'après le dernier rapport de Yale Program on Climate Change Communication⁶⁰ de mars 2022, 6 Américain·e·s sur 10 de tout âge souffrent d'éco-anxiété plus ou moins sévèrement. Par conséquent, dépasser les préjugés de chaque pays permet une meilleure analyse du public souffrant d'éco-anxiété à l'échelle mondiale.

Cependant, repenser sa vie à l'aune de la dégradation inévitable de notre environnement n'est pas envisageable dans certains pays. De fait, les personnes atteintes d'éco-anxiété ont tendance à renoncer à avoir des enfants. Or, dans les pays où la survie de la famille repose sur les enfants, il est impossible de renoncer à avoir une progéniture. La réussite sociale de l'enfant par les études ou le déménagement à

⁵⁹ ATD & Quart-Monde (2021). *Ecologie et grande pauvreté : comment passer du geste individuel au mouvement social ? Journée mondiale du refus de la misère 25/09/2022*, AtD Quart-Monde, disponible en ligne : [Écologie et grande pauvreté- ATD \(Agir Tous pour la Dignité\) Quart Monde \(atd-quartmonde.fr\)](https://www.ecologie-et-grande-pauvrete-atd.org/)

⁶⁰ Leiserowitz, A. & al. (2022). *Climate Change in the American Mind, April 2022*. Yale University and George Mason University. New Haven, CT: Yale Program on Climate Change Communication.

l'étranger par exemple est indispensable pour les familles les plus pauvres. Par exemple au Mali, le taux de fécondité par femme s'élève à plus de cinq enfants⁶¹. Or, les transferts d'argent des pays étrangers vers le Mali s'élevait à 4.9% du PIB du pays en 2021⁶². Selon la Banque Mondiale, ces sources de revenus permettent de faire reculer la pauvreté, de favoriser l'accès aux soins de santé et à l'éducation dans les pays receveurs⁶³. Ce phénomène est renforcé dans les pays où la mortalité infantile est élevée puisque le nombre de naissances augmente pour pallier les décès. Aussi, renoncer à un enfant est un geste écologique qui ne peut être réalisé dans les pays où l'accès à la contraception est très difficile.

En outre, ce n'est pas parce que l'adaptation du mode de vie dans certains pays n'est pas possible que l'éco-anxiété n'est pas présente. En effet, bien que 30% de la population du Kenya vivait avec moins de 2\$ par jour en 2015 (seuil de pauvreté)⁶⁴, les jeunes Kenyan-e-s souffrent d'éco-anxiété. L'initiative « Green Generation Initiative »⁶⁵ portée par la jeune Kenyane Elizabeth Wanjiru Wathuti a été créée en 2016 pour contrer sa propre éco-anxiété et sensibiliser son pays sur le changement climatique. Dans le pays, l'éco-anxiété se développe à mesure que les catastrophes naturelles dues au réchauffement climatique se multiplient. La montée des eaux et l'avancée des déserts sont deux conséquences de ce dérèglement de la planète que subissent les Kenyan-e-s et plus largement le continent africain⁶⁶.

« Nous (étudiant·e·s) ne mourrons pas de vieillesse, nous mourrons des conséquences du changement climatique. »

— Elizabeth Wanjiru Wathuti, activiste et fondatrice de Green Generation Initiative

Ainsi, l'éco-anxiété s'avère être un phénomène d'envergure mondiale touchant aussi bien les jeunes de pays développés qu'en situation de pauvreté. Ce qui diffère selon les pays sont les réactions et les adaptations à cette souffrance psychologique. L'apparition de ce nouveau mal est aussi l'occasion de repenser la responsabilité environnementale de chaque pays et combler les fractures économiques et sociales qui gangrènent nos sociétés actuelles.

⁶¹ United Nation (2021) *World Population Prospect, Population Division*. Department of Economic and Social Affairs.

⁶² Banque Mondiale (2021). *Transfert personnels et rémunérations des employés - Mali (1920-2021)*, disponible en ligne : [Mali | Data \(banquemondiale.org\)](#)

⁶³ Ratcha, D. K. & al. (2020). *COVID-19 Crisis Through a Migration Lens*, Migration and Development Brief; no. 32.

⁶⁴ Banque Mondiale (2015). *Ratio de la population pauvre disposant de moins de \$ 1,90 par jour (2011 PPA) (% de la population) – Kenya*, Groupe de recherche pour le développement, disponible en ligne : [Kenya | Data \(banquemondiale.org\)](#)

⁶⁵ Wanjiru Wathuti, E. (2022) *Green Generation Initiative: working towards a green future*, Queens Commonwealth Trust, disponible en ligne : [Green Generation Initiative: working towards a green future](#)

⁶⁶ Taylor, M. & Murray, J. (2020). 'Overwhelming and terrifying': The rise of climate anxiety. *Guardian* 10, 2020

CONCLUSION

Aujourd'hui, l'éco-anxiété est un prétexte pertinent pour **réconcilier les générations entre elles**. D'un côté, les jeunes générations doivent dépasser leur sentiment d'injustice et briser leur isolement en communiquant davantage avec les anciennes générations. D'un autre côté, les anciennes générations doivent arrêter de déplacer le problème vers les jeunes générations et de se cantonner au rôle du passager clandestin⁶⁷. La conscientisation et l'action a grand besoin d'être transgénérationnelle et compréhensive des problématiques de l'une et l'autre génération. Cette réconciliation ne pourra avoir lieu qu'à la condition que les citoyen-ne-s acceptent d'adapter leurs modes de vie.

L'éco-anxiété **fragilise le contrat social** passé entre les dirigeant-e-s politiques et les jeunes citoyen-ne-s. En effet, seulement 4 jeunes sur 10 ont confiance en leurs responsables politiques pour défendre leurs intérêts en France en 2020⁶⁸. Ce score est le plus élevé depuis 2015, mais il n'empêche qu'il reste bas et appelle au changement. Les jeunes sont en colère du décalage entre les mots des dirigeant-e-s (adhésion de principe) et de leurs actes (adhésion en acte) comme le prouve le retour des manifestations Fridays For Future⁶⁹. Par ailleurs, l'inaction coûte plus cher que l'action selon 66% des économistes. De fait, une étude réalisée en 2021 par l'Institute for Policy Integrity affirme que les avantages d'une réduction nette des effets du dérèglement climatique amortiraient d'eux-mêmes les coûts d'une telle action⁷⁰. Le renforcement des politiques environnementales actuelles tant à l'échelle nationale qu'européenne et mondiale redonnerait confiance aux jeunes générations en leur dirigeant-te-s et aurait des conséquences positives sur l'éco-anxiété.

Au-delà de la crise écologique, nous traversons une crise sanitaire de la COVID-19, une crise due à la guerre en Ukraine et une crise économique latente. Les politiques environnementales passent au second plan alors que les mesures sont urgemment nécessaires. Ce mécanisme de crises constantes de la société⁷¹ rend confus la hiérarchie des urgences et celle du dérèglement climatique est toujours mise à l'épreuve.

Cette anxiété écologique tend, par définition, à s'aggraver et à se diffuser de plus en plus dans nos sociétés. C'est pourquoi développer des campagnes de sensibilisation pourraient permettre de prévenir et détecter plus rapidement les cas d'éco-anxieux-euses. Marie-Claire Peters et Laurent Van Eeckhout sont formateur-ice-s au Centre d'Enseignement Supérieur pour les Adultes (Cesa)⁷² et ont lancé un dispositif basé sur la résilience en période de crise. Cette formation donne des clefs aux jeunes adultes pour maîtriser leur éco-anxiété. Les enseignant-e-s des écoles ont aussi intérêt d'intégrer dans leurs cours des moments de partage et d'écoute sur le dérèglement climatique, car la libération de la parole permet la détection précoce des cas d'éco-anxiété.

⁶⁷ Olson, M. (1965), *La Logique de l'action collective*, Paris : Presses Universitaires de France

⁶⁸ OpinionWay (2020). *Jeunesse&Confiance*, disponible en ligne : [Présentation PowerPoint \(verslehaut.org\)](#)

⁶⁹ [September 23 - Fridays For Future](#)

⁷⁰ Institute for Policy Integrity (2021). *Economic consensus on climate*, disponible en ligne : [Economic Consensus on Climate.pdf \(policyintegrity.org\)](#)

⁷¹ Klein, N. (2007). *La stratégie du choc*, Actes sud, Paris, p. 848.

⁷² Vilain-Lepage, Y.-M. (2019). *L'éco-anxiété, un mal pour un bien ?*, Le Liqueur, disponible en ligne : [L'éco-anxiété, un mal pour un bien ? | Le Liqueur](#)

BIBLIOGRAPHIE

OUVRAGES

- Dabi, F. et Chau, S. (2021). *La fracture : comment la jeunesse d'aujourd'hui fait sécession : ses valeurs, ses choix, ses révoltes, ses espoirs*, Editions les Arènes, Paris, p. 288.
- Desbiolles, A. (2020). *L'éco-anxiété, Vivre sereinement dans un monde abîmé*, Paris, Fayard.
- Freud, S. (1895). *Esquisse d'une psychologie scientifique*.
- Freud, S. (1930). *Le Malaise de la Culture*, p.333.
- Kübler-Ross, E. (1969). *Les Derniers Instants de la vie (On Death and Dying)*, trad. Cosette Jubert, Labor et Fides, 1975, (ISBN 2-8309-0096-0).
- Lamia, M. & Krieger, M. (2017). *Le syndrome du sauveur*, Eyrolles, Paris.
- Lazarus, R. et Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer.
- Thom, R. (1972) *Stabilité structurelle et morphogénèses*, InterÉditions, Paris.
- Klein, N. (2007). *La stratégie du choc*, Actes sud, Paris, p. 848.

SOURCES ACADÉMIQUES

- Albrecht, G. (2005). Solastalgia. A New Concept in Health and Identity, *PAN : Philosophy activism nature*, disponible en ligne : [Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change](#).
- Baetson, G. (1972). *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology*, University of Chicago Press.
- Benoit, L. et al. (2022). Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. *Current Psychology*.
- Clayton, S. (2003). Environmental Identity: A Conceptual and an Operational Definition. In S. Clayton & S. Opatow (Eds.), *Identity and the natural environment: The psychological significance of nature* (pp. 45–65). MIT Press.
- Clayton, S. et al. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *J Environ Psychol*, 69, 1-11.
- Coquard, L., Mutonda Mwangaza, S., Renaud, J. & Renard, A. (2021). Les impacts du confinement sur la santé mentale des étudiants. *Pratiques en santé mentale*, 67, 15-21.
- Marks, E. et al. (2021). Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon, *The Lancet*.
- Heeren, A. (dir.) Mougouama-Daouda C. & Contreras A. (2021). On climate change anxiety and the threat, it may pose to mental health and adaptation: An international study across European and African French-speaking territories. *UCL*, disponible en ligne : [Climate change anxiety study](#).
- Marks, E. et al. (2021). Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon, *The Lancet*.
- McGuire AP, et al. (2018). *Support moderates effects of natural disaster exposure on depression and posttraumatic stress disorder symptoms: Effects for displaced and nondisplaced residents*. *J Trauma Stress*. 2018 ;31(2) :223–33.
- Meadows, D. L. et al. (1972). *Halte à la croissance*, Paris, Fayard, 13 p.

- Desveaux, J.-B. (2020). La crainte de l'effondrement climatique : angoisses écologiques et incidences sur la psyché individuelle. *Le Coq-héron*, 242, 108-115, disponible en ligne : <https://doi.org/10.3917/cohe.242.0108>.
- Fougier, E. (2021). Eco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine. *Fondation Jean Jaurès*, disponible sur : [Eco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine - Fondation Jean-Jaurès \(jean-jaurès.org\)](https://jean-jaurès.org).
- Ipsos (2022). Question 1/7 concernant la Belgique. *Obs' COP 2021*, EDF, disponible en ligne : [EDF - OCOP](https://www.edf.com/fr/obs-cop-2021).
- Malakoff Humanis (2022). *Baromètre Absentéisme Malakoff Humanis 2016-2022*, Malakoff Humanis.
- Mievis, P. (2022). Les vagues de chaleur en Belgique depuis 1901. *Dossier Le Climat*, Météo Belgique, disponible en ligne : [Météo en Belgique - Les vagues de chaleur en Belgique depuis 1901 \(meteobelgique.be\)](https://meteobelgique.be).
- Lévy, J.-D. (dir.) (2022) *Les jeunes et la prise en compte des enjeux environnementaux dans le monde du travail*, Pour un réveil écologique.
- OpinionWay (2020). *Jeunesse&Confiance*, disponible en ligne : [Présentation PowerPoint \(verslehaut.org\)](https://www.verslehaut.org)
- Roy, M. (2022) Après « Ok Boomer », voici « Ok Doomer », la réplique pour contrer l'alarmisme climatique, *Les Echos Start*.
- Schmerber, M. (2019), Enquête sur l'éco-anxiété, *Solastologie*, disponible en ligne : [Enquête éco-anxiété – Éco-anxiété, solastalgie, collapsalgie / effondralgie...](https://www.solastologie.com)
- Stefan, L. (2020). *Quand le militantisme mène à la dépression....* Observatoire des vécus du collapse, disponible en ligne : [Quand le militantisme écologique mène à la dépression... - OBVECO](https://www.obveco.org).
- Stoknes, E. (2015). *What We Think About When We Try Not to Think About Global Warming*, Chelsea Green Publisher.
- Sutter, P.-E. (2021). *Eco-anxiété, comment la définir ?* Obveco, disponible en ligne : [Eco-anxiété, comment la définir? - OBVECO](https://www.obveco.org)
- Taylor, M. & Murray, J. (2020). 'Overwhelming and terrifying': *The rise of climate anxiety*. *Guardian* 10, 2020.
- Vilain-Lepage, Y.-M. (2019). *L'éco-anxiété, un mal pour un bien ?*, Le Ligneur, disponible en ligne : [L'éco-anxiété, un mal pour un bien ? | Le Ligneur](https://www.leligneur.com)
- Wakim, Nabil (2022). L'anxiété est une réponse saine aux menaces écologiques, entretien avec Laeila Benoit. *Le Monde Weekend*, 08/22, pp. 18-19.
- Wanjiru Wathuti, E. (2022). *Green Generation Initiative: working towards a green future*, Queens Commonwealth Trust, disponible en ligne : [Green Generation Initiative: working towards a green future](https://www.greenfuture.org).
- Wynes, S. & Nicholas K. A. (2017). The climate mitigation gap: education and government recommendations miss the most effective individual actions. *Environmental research letter*, disponible en ligne: [The climate mitigation gap - IOPscience](https://iopscience.iop.org).

*Cette publication électronique peut à tout moment être améliorée
par vos remarques et suggestions. N'hésitez pas à nous contacter pour nous en faire part.*

POUR LA SOLIDARITÉ - PLS

Fondé par l'économiste belge Denis Stokkink en 2002, POUR LA SOLIDARITÉ - PLS est un European think & do tank indépendant engagé en faveur d'une Europe solidaire et durable.

POUR LA SOLIDARITÉ se mobilise pour défendre et consolider le modèle social européen, subtil équilibre entre développement économique et justice sociale. Son équipe multiculturelle et pluridisciplinaire œuvre dans l'espace public aux côtés des entreprises, des pouvoirs publics et des organisations de la société civile avec comme devise : Comprendre pour Agir.

ACTIVITÉS

POUR LA SOLIDARITÉ – PLS met ses compétences en recherche, conseil, coordination de projets européens et organisation d'événements au service de tous les acteurs socioéconomiques.

Le laboratoire d'idées et d'actions **POUR LA SOLIDARITÉ – PLS**

1

Mène des travaux de recherche et d'analyse de haute qualité pour sensibiliser sur les enjeux sociétaux et offrir de nouvelles perspectives de réflexion. Les publications POUR LA SOLIDARITÉ regroupées en sein de trois collections « Cahiers », « Notes d'Analyse », « Études & Dossiers » sont consultables sur www.pourlasolidarite.eu et disponibles en version papier.

2

Conseille, forme et accompagne sur les enjeux européens en matière de lobbying et de financements.

3

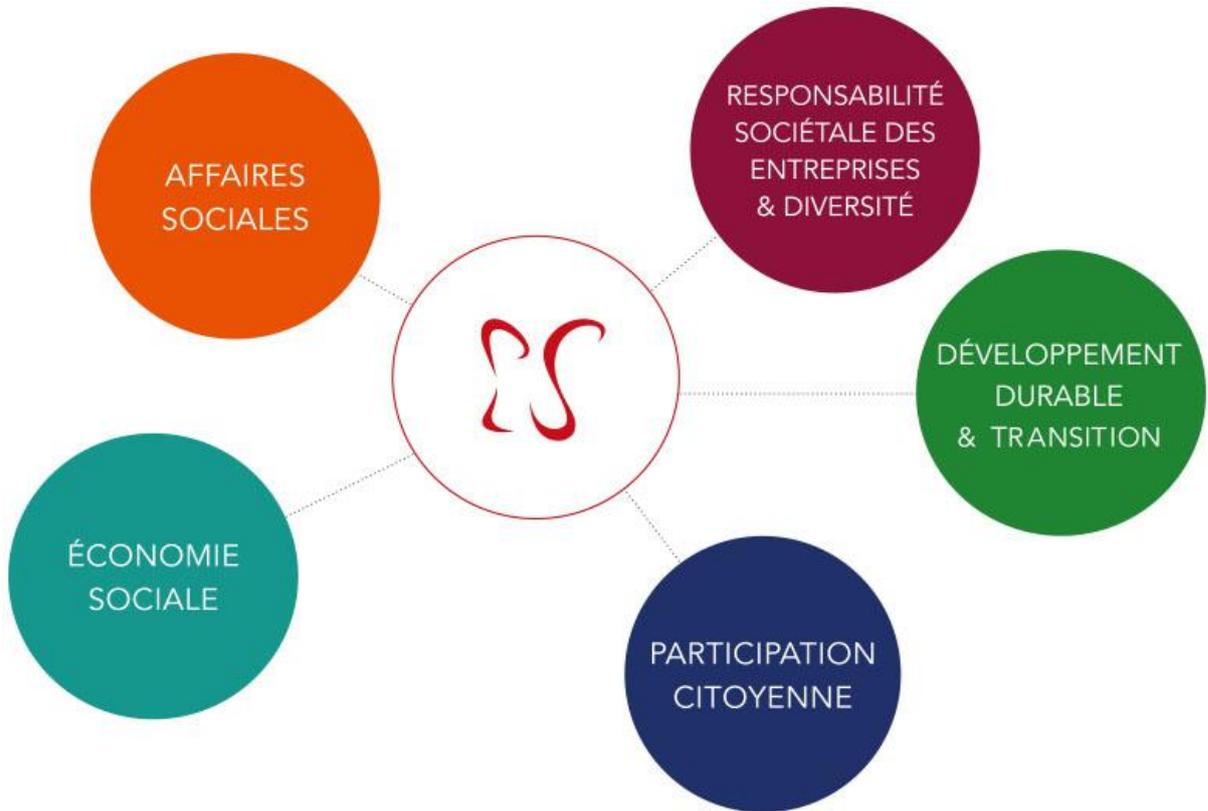
Conçoit et réalise des projets transnationaux en coopération avec l'ensemble de ses partenaires européens.

4

Organise des conférences qui rassemblent dirigeant/e/s, expert/e/s européen/ne/s, acteurs de terrain et offrent un lieu de débat convivial sur l'avenir de l'Europe solidaire et durable.

THÉMATIQUES

POUR LA SOLIDARITÉ – PLS inscrit ses activités au cœur de cinq axes thématiques :



OBSERVATOIRES EUROPÉENS

POUR LA SOLIDARITÉ – PLS réalise une veille européenne thématique et recense de multiples ressources documentaires (textes officiels, bonnes pratiques, acteurs et actualités) consultables via ses quatre observatoires européens :

- www.ess-europe.eu
- www.transition-europe.eu
- www.diversite-europe.eu
- www.participation-citoyenne.eu

COLLECTIONS POUR LA SOLIDARITÉ - PLS

Sous la direction de Denis Stokkink

NOTES D'ACTUALITÉS – *Éclairages sur des enjeux d'actualité*

- *Nouveau pacte sur la migration et l'asile, Remi LETURCQ, avril 2021.*
- *Le recul du droit à l'avortement en Europe, Quentin BELLIS, mars 2021.*
- *Initiative citoyenne Européenne : La démocratie participative en panne, Quentin BELLIS, novembre 2020.*

NOTES D'ANALYSE - *Analyse de l'actualité socioéconomique européenne*

- *Un revenu d'autonomie pour les jeunes, un enjeu européen ? Zoé BEDELET, septembre 2022*
- *La conférence sur l'avenir de l'Europe, quels enseignements en tirer ? Rémi LETURCQ, août 2022.*
- *Les incubateurs au service de la transition sociale et environnementale : le cas du Maghreb, Inès BACCAR, avril 2022*
- *La sortie belge du nucléaire face à l'Europe, Frédéric DE NÈVE, septembre 2021.*
- *La sauvegarde de l'emploi en Europe face à la crise sanitaire, Quentin BELLIS, novembre 2020.*
- *Les territoires zéro chômeur de longue durée : enjeux et perspectives, Yann PAPE, novembre 2020.*
- *La Loi tunisienne sur l'économie sociale et solidaire, Théo BURATTI, octobre 2020.*
- *Stratégie européenne en faveur des personnes handicapées post-2020, Alexis WILLEMOT, octobre 2020.*
- *Biens communs et citoyenneté, Olivier BODART, septembre 2020.*
- *L'urbanisme temporaire : Enjeux et perspectives, Théo BURATTI, septembre 2020.*
- *Externalisation des frontières en UE : Enjeux et perspectives, Théo BURATTI, juillet 2020.*

CAHIERS - *Résultats de recherches comparatives européennes*

- *Vers une économie circulaire en Europe. Anna-Lena REBAUD, septembre 2017.*
- *Face aux nouvelles formes d'emploi, quelles réponses au plan européen ? PLS & SMart, n°36, juin 2017.*
- *Économie sociale, secteur culturel et créatif : vers une nouvelle forme d'entrepreneuriat social en France. PLS & SMart, n°35, mai 2015.*
- *Économie sociale, secteur culturel et créatif : vers une nouvelle forme d'entrepreneuriat social en Wallonie. PLS & SMart, n°34, mai 2015.*

ÉTUDES & DOSSIERS - *Analyses et réflexions sur des sujets innovants*

- *La démocratie sur le fil du rasoir, comprendre la conférence sur l'avenir de l'Europe, Rémi LETURCQ, mars 2022.*
- *ESS, territoires ruraux et urbains, juin 2021.*
- *De la friture à la pompe, Mathilde MOSSE et Alexis WILLEMOT, mai 2021.*
- *L'emploi des travailleur.se.s âgé.e.s en Europe, Yann PAPE, février 2021.*
- *Vers un salaire minimum en Europe ? Le Graal de l'Europe sociale, Alexis WILLEMOT, février 2021.*
- *Renforcer le médiateur européen : un enjeu de démocratie pour l'Europe, Rémi LETURCQ, février 2021.*

Développement durable

Le développement durable constitue un mode de développement équilibré des activités humaines qui met en relation efficacité économique, préservation de l'environnement et équité sociale. Son objectif global est de répondre aux besoins du présent sans compromettre l'avenir des générations futures. À travers ce principe, et en se focalisant plus particulièrement sur les concepts d'économie circulaire, de COP 21, COP 22 et de réchauffement climatique, POUR LA SOLIDARITÉ – PLS entend démontrer l'importance d'engager la société dans une transition écologique et sociale. Devant l'urgence climatique et l'aggravation des détresses humaines, PLS est convaincu que cette mise en action des préceptes du développement durable permettra de bâtir une société plus équilibrée et inclusive.

Collection « Études & Dossiers » dirigée par Denis Stokkink

www.pourlasolidarite.eu

Avec le soutien de

