

L'écoanxiété, la crise existentielle des adolescents

Le changement climatique provoque chez certains jeunes un sentiment d'impuissance et de révolte

La COP26 venait juste de s'achever à Glasgow, en Ecosse, en novembre 2021. Thomas (il ne souhaite pas donner son nom), 16 ans, en terminale dans un lycée de Seine-Saint-Denis, rentre chez lui. Il a en tête tous les devoirs à rendre et les prévisions de contrôle. Mais la tentation est trop forte de voir le résultat de ces deux semaines de négociations marathoniennes pour lutter contre le réchauffement climatique. « Quand je lis le pacte de Glasgow pour le climat, je comprends que ça ne suffira pas, et je me désespère. Je me sens à nouveau tomber dans le gouffre de l'écoanxiété », confie le jeune homme.

Voilà presque deux ans que ce bon élève s'est autodiagnostiqué « écoanxieux », un mot inventé pour désigner une réalité nouvelle : la crainte ressentie face aux effets anticipés du dérèglement climatique. Cette angoisse, il l'a ressentie pour la première fois à l'âge de 14 ans. En 2018 et 2019, la crise environnementale fait irruption dans son monde : marches pour le climat, grèves scolaires et actions de désobéissance civile rythment une année de catastrophes climatiques. Thomas s'informe sur les réseaux sociaux et sur les forums du service de messagerie instantanée Discord.

Très vite, pourtant, cela ne lui suffit plus : à 15 ans, il lit les « résumés pour décideurs » des derniers rapports du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), et devore les articles de BonPote, un site d'information créé en 2018 par Thomas Wagner, un vulgarisateur scientifique. « C'est à ce moment-là que j'ai ressenti une forme d'inquiétude plus forte liée à l'ampleur du problème et aux innombrables difficultés à empêcher ce réchauffement », déroule le lycéen au téléphone, entre deux heures de cours.

« L'humanité est condamnée »

Combien sont-ils, comme Thomas, à être traversés par cette inquiétude ressentie face aux menaces présentes et futures ? Tout porte à croire qu'ils sont de plus en plus nombreux, même si les manifestations de ce sentiment sont très variables. En septembre 2021, une vaste étude de la revue *The Lancet Planetary Health* révélait que 45 % des jeunes sondés étaient affectés par l'écoanxiété dans leur vie quotidienne. L'étude, qui a été conduite par des chercheurs d'universités américaines, britanniques et finlandaises en 2021, auprès de 10 000 jeunes âgés de 16 à 25 ans dans dix pays (Australie, Brésil, États-Unis, Finlande, France, Inde, Nigeria, Philippines, Portugal et Royaume-Uni), dévoile une réalité sombre : 75 % des jeunes interrogés jugent le futur « effrayant », 56 % estiment que « l'humanité est condamnée ».

En France, les quelques enquêtes qui abordent l'écoanxiété de la jeunesse – champ d'investigation nouveau – sont traitées par d'autres biais. L'étude de référence sur les « conditions de vie » des étudiants de l'Observatoire de la vie étudiante, en 2020, indique

que 86 % se disent inquiets, voire très inquiets, devant la crise écologique. En 2019, l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie notait que, chez les moins de 25 ans, 30 % des enquêtés plaçaient en tête l'environnement (contre 12 % au-delà de 50 ans) parmi leurs préoccupations principales, et que le niveau de pessimisme chez les jeunes de 15 à 17 ans atteignait 75 %.

Dans cette tranche d'âge, les discussions avec les parents peuvent être houleuses. « Je ressens de la distance entre ma vision de l'avenir et la leur, explique ainsi Carine (le prénom a été modifié à sa demande), 17 ans, lycéenne à Grenoble, dont les deux parents sont ingénieurs et pourtant très renseignés sur la crise climatique. J'ai souvent entendu des remarques

« Quand je lis le pacte de Glasgow pour le climat, je comprends que ça ne suffira pas, et je me désespère »

THOMAS
16 ans, lycéen
dans la Seine-Saint-Denis



ANNA WANDA GOGUEY

d'adulte au sujet de mon pessimisme sur la situation, ça fait mal. » Pour éviter toute crise, elle se force désormais à rester très factuelle sur la situation climatique face aux personnes « dans le déni », selon son expression, en donnant des arguments chiffrés, et sans jamais parler de son ressenti.

« J'ai du mal à me projeter »

Afin de vaincre les insomnies, la jeune fille s'est engagée auprès de Youth for Climate, mouvement de jeunes créé en 2019 pour répondre à l'appel de Greta Thunberg. « Je compte augmenter le niveau des actions : si je lâche ça, j'abandonne l'espoir de faire changer les choses. »

Ce trouble anxieux affecte aussi la capacité des jeunes lycéens à se projeter dans un futur proche. Quelles études choisir dans un

monde en surchauffe ? Faut-il opter pour un cursus long alors que le temps est « compté » ? Thomas veut faire médecine, la seule voie qui ait du sens à ses yeux. Carine tente d'arbitrer entre ce qu'elle considère comme utile dans les années à venir – l'agriculture – et les matières qu'elle aime – les maths et la physique.

Malena Kirchacker, 17 ans, originaire d'Anne, s'était inscrite en médecine, à la rentrée 2021, avant de renoncer. « En ce moment, ça ne va pas très bien, j'ai du mal à me projeter. C'est pour ça que je ne jette d'études en médecine, ça ne collait pas... » Rentrée chez ses parents, des médecins sensibilisés au climat, elle reconforte parfois son petit frère de 11 ans, qu'elle entend pleurer seul dans sa chambre « à cause de l'état de la planète ».

Si l'écoanxiété s'invite à la maison, elle se manifeste aussi à l'école. Carine se souvient encore d'avoir été révoltée par un cours de géographie sur l'ouverture de nouvelles routes maritimes dans l'Arctique, qui soulignait les formidables opportunités économiques de ce projet. « On a l'impression que c'est une idéologie qui est enseignée : pas un mot sur l'empreinte carbone de la mondialisation, par exemple », s'indigne-t-elle.

Face à ces adolescents en plein doute, les enseignants sont en terre incognita. « On parle souvent du manque de formation scientifique, mais peu en matière de capacité à traiter de questions socio-controverses », analyse Ange An-sour, directrice de Savanturiers - Ecole de la recherche, au Centre de recherches interdisciplinaires rattaché à l'Université de Paris. Pour elle, les enseignants ne sont d'ailleurs pas assez formés à affronter d'autres questions sociales comme la laïcité, les religions, la mémoire collective...

Dans son cabinet, à Montpellier, Charline Schmerber, psychotérapeute, spécialiste des troubles de l'écoanxiété, reçoit de plus en plus de jeunes de 19 à 30 ans, surtout depuis l'apparition du Covid-19, en 2020. « La plupart de mes patients traversent une crise existentielle. Une fois qu'ils ont compris les problèmes écologiques, ils se sentent en décalage avec le monde actuel. » Les plus âgés s'interrogent sur le sens de leurs études, ceux qui travaillent déjà cherchent à sortir du sentiment de dissonance cognitive pour se rapprocher d'une forme de congruence – une adéquation entre les actes et la conscience.

La praticienne encourage ses patients « à se mettre en mouvement » et « à accepter qu'ils ne pourront pas sauver la planète ». « Ma crainte, conclut la psychologue, c'est qu'on pathologise des individus, alors que c'est souvent tout un système qui dysfonctionne pour des raisons politiques. » Suivant ce raisonnement, les jeunes écoanxieux seraient peut-être les enfants sains de l'anthropocène. ■

MARINE MILLER

« L'inaction écologique est une forme d'abus contre la jeunesse »

LAELIA BENOIT EST PÉDOPSYCHIATRE et chercheuse associée au Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations de l'Inserm, à Paris. Elle mène en ce moment une vaste étude sur l'impact du changement climatique sur le bien-être et la santé mentale des enfants et des adolescents au Yale Child Study Center à l'université de Yale (à New Haven), aux États-Unis.

L'écoanxiété est-elle une maladie mentale ?

L'écoanxiété est une réaction naturelle et légitime à la crise écologique. Il ne s'agit pas d'une maladie. Ce n'est pas une nouvelle forme de dépression, et elle n'appelle pas un traitement médical : l'écoanxiété appelle une réponse sociale. De plus en plus de jeunes vont souffrir d'écoanxiété. Mais ne nous trompons pas de problème : c'est leur solitude face à une société qui ignore le changement climatique qui les fait souffrir.

Dans la crise climatique, les enfants et les adolescents sont une minorité dénuée du pouvoir de déterminer son avenir et subissent des choix qui lui sont néfastes. L'inaction écologique est donc une forme d'abus contre la jeunesse. Pour rappel, toute forme d'oppression sociale cause de réelles souffrances mentales et

physiques : les enfants écoanxieux subissent les mauvais traitements d'une société qui ignore leur droit à vivre. Inutile, donc, de chercher le médicament miracle pour votre adolescent écoanxieux. C'est en combattant le changement climatique que nous les aiderons à reprendre espoir et à aller mieux.

Vous menez une nouvelle enquête sur l'écoanxiété chez les jeunes. Quels sont les premiers résultats ?

Notre enquête part d'un constat simple : tout le monde n'est pas aussi militant que Greta Thunberg. Mais alors, comment des enfants et adolescents « ordinaires » vivent-ils le réchauffement climatique ? Osent-ils passer à l'action ? Nous interrogeons en ce moment 120 jeunes de 6 à 18 ans, issus de milieux variés, et qui vivent en France, aux États-Unis et au Brésil, sur leurs émotions et leurs actions climatiques. Les premiers résultats montrent que les enfants sont ravis d'« aider » le climat avec des moyens à leur portée. Les plus petits (6-10 ans) sont très empathiques envers les animaux, et ressentent une tristesse profonde face à l'extinction d'espèces.

Autre résultat : les enfants sont très enthousiastes quand les parents ou les enseignants leur proposent

des actions positives et concrètes comme trier, faire du compost, planter un arbre. En revanche, les enfants ne comprennent pas la signification des écogestes si leurs parents ne leur expliquent pas le contexte. Comment différencier le tri des déchets du brossage des dents ? Le manque de communication crée des malentendus.

Que se passe-t-il au moment de l'entrée dans l'adolescence ?

C'est à l'adolescence, quand les jeunes ont accès à de nouvelles informations, que le climat devient problématique, et que certains peuvent se sentir trahis par la génération de leurs parents. Pourtant, notre étude montre que, si les adolescents entament le dialogue avec leurs parents, ils sont souvent surpris d'apprendre qu'ils ont eux aussi pris des initiatives.

Il est également temps de sortir de la caricature de l'adolescent activiste et prétentieux, qui imposerait son idéologie. Ceux que nous avons interrogés, bien qu'en colère contre l'inaction générale, se disaient attentifs à ne pas heurter leur entourage par des propos écologistes au ton moralisateur. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR M. MI.