

Eco-anxiété : ce que cela signifie pour les jeunes

Une analyse qualitative des perceptions et des vécus

Ann Morissens, Mattias Van Hulle & Hélène Janssens — Service d'études CM-MC

Résumé

Ces dernières années, le concept d'éco-anxiété est apparu de plus en plus fréquemment dans les débats publics et académiques. Il est principalement utilisé pour décrire l'impact émotionnel de la crise climatique sur les individus. Des revues médicales de premier plan telles que *The Lancet* ont déjà publié plusieurs études quantitatives sur l'ampleur de l'éco-anxiété, mais les études qualitatives des vécus liés à ce concept, restent rares. Dans cette recherche, nous avons mené une série d'entretiens approfondis auprès de jeunes âgés de 18 à 24 ans afin de mieux comprendre comment ils nomment, catégorisent et vivent leurs émotions et vécus liés au changement climatique. Il en ressort que l'éco-anxiété ne recouvre pas seulement des sentiments d'inquiétude ou de peur, mais aussi un profond mécontentement face à l'absence de décisions politiques, une méfiance enracinée contre les systèmes de pouvoir existants, et un besoin marqué de changements structurels. La charge mentale et émotionnelle de l'éco-anxiété peut toutefois être partiellement atténuée lorsque du lien social se construit avec des personnes partageant les mêmes idées, ou lors d'actions collectives. Les initiatives visant à trouver des solutions collectives ne servent pas seulement un objectif pragmatique, elles ont également un impact positif sur le bien-être personnel des jeunes.

Mots clés : Eco-anxiété, jeunes, changement climatique, santé mentale, étude qualitative

Table des matières

Introduction	6
1. Revue de littérature	7
1.1. Réaction individuelle à un problème global	7
1.2. Les jeunes, un groupe vulnérable	8
2. Méthode : entretiens semi-structurés approfondis	9
2.1. Collecte de données	9
2.2. Profil des répondant-es	10
2.3. Entretiens semi-structurés approfondis	10
2.4. Limites	10
3. Résultats	10
3.1. Le changement climatique via le regard des jeunes	10
3.2. Acquisition des connaissances et de l'information	11
3.2.1. Sources d'information des jeunes	11
3.2.2. Relations avec les médias	12
3.3. Définition de l'éco-anxiété	12
3.3.1. À propos de l'anxiété	12
3.3.2. Bien plus que de l'anxiété	13
3.4. Relation avec la politique	14
3.4.1. Frustration liée à l'inaction politique	14
3.4.2. Frustration liée au manque d'écoute envers les jeunes	14
3.4.3. Méfiance envers la politique	15
3.5. Stratégies d'adaptation	15
3.5.1. L'approche pragmatique : actions individuelles	15
3.5.2. L'approche pragmatique : actions collectives	16
3.5.3. Approche émotionnelle : soutien et espoir grâce au lien social et à l'action collective	16
4. Discussion des résultats	17
5. Recommandations	20
5.1. Considérer l'éco-anxiété comme un signal d'alarme collectif	20
5.2. Affects et espoir comme moteurs de mobilisation	21
5.3. Impliquer les jeunes dans les politiques et restaurer la confiance	21
Conclusion	22

Introduction

« La vie sur notre planète est en danger. Nous nous trouvons aujourd'hui en territoire inconnu. Depuis des dizaines d'années, les scientifiques avertissent régulièrement des conséquences d'un avenir marqué par des conditions climatiques extrêmes dues à l'augmentation mondiale des températures, causée par les activités humaines émettant des gaz à effet de serre nocifs dans l'atmosphère. Malheureusement, le temps est écoulé. Nous voyons les prédictions se réaliser au rythme alarmant et inédit de records battus, provoquant de grandes souffrances et des scénarios inquiétants. Avec la crise climatique, nous entrons désormais dans une zone inconnue, une situation que personne n'a encore jamais connue dans l'histoire de l'humanité » (Ripple et al., 2023, notre traduction).

Ce passage est extrait d'un rapport spécial publié dans la revue internationale *BioScience*. Un an plus tôt, plus de 15.000 scientifiques avaient signé dans cette même revue une publication déclarant que la Terre se trouvait, sans équivoque, dans une situation d'urgence climatique. Le rapport cité ci-dessus n'est donc qu'un ajout récent à une longue liste de rapports scientifiques sur le climat, notamment ceux du GIEC (*Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat*), qui formulent des avertissements similaires en plus du travail des commissions spéciales, des sommets internationaux, et de l'attention croissante des médias sur la question du changement climatique¹. L'ampleur et l'urgence du problème sont de plus en plus explicitement soulignées, comme on peut le lire ci-dessus, et cette urgence semble également avoir gagné de nombreux-euses citoyen-nés.

Ce sentiment d'urgence a été personnifié par Greta Thunberg et sa *Grève scolaire pour le climat* (*Skolstrejk för klimatet*). En 2019, lors d'un sommet des Nations Unies sur le climat, elle a prononcé un discours historique *How dare you*, dans lequel elle a interpellé les responsables politiques pour leur inaction face au changement climatique, malgré les rapports scientifiques publiés depuis plus de 30 ans. Son discours a marqué les esprits et, en 2019, des marches pour le climat ont eu lieu dans le monde entier sous le slogan *Fridays for Future*. De nombreux-euses élèves faisaient grève pour participer aux manifestations pendant les heures de classe. L'objectif était d'appeler les

responsables politiques à agir de toute urgence contre le changement climatique. Pour les jeunes, ces marches étaient l'un des rares moyens de faire entendre leurs voix.

En Belgique, ces marches et d'autres événements ont été organisés par la Coalition Climat. Il y a également eu l'Affaire Climat, au cours de laquelle les quatre gouvernements belges ont été poursuivis en justice pour politique climatique insuffisante. Ces gouvernements ont d'ailleurs été reconnus coupables (VRT, 2023). Mais malgré toutes ces initiatives, 2024 a été l'année la plus chaude jamais enregistrée et on rapporte actuellement une augmentation moyenne de la température de 1,6 °C (Copernicus Climate Change Service, 2025). Des politiques plus ambitieuses et plus efficaces sont urgemment nécessaires, mais restent largement absentes. Beaucoup de citoyens et citoyennes estiment que le pouvoir législatif ne prend pas suffisamment de mesures concrètes pour freiner le changement climatique ou anticiper ses conséquences. Selon l'Eurobaromètre de 2021, 82% des Belges estiment que le gouvernement n'en fait pas assez pour lutter contre le changement climatique. Ce chiffre reste élevé dans toutes les tranches d'âge, avec 80% chez les jeunes (15-24 ans) et même 86% chez les 25-39 ans (Hermans, 2021).

Les jeunes constituent un groupe particulièrement important dans le contexte de l'éco-anxiété, car ils héritent non seulement des conséquences du changement climatique, mais subissent également de manière croissante la charge psychologique liée à la menace que représente cette évolution du monde. De récentes études montrent que les jeunes du monde entier rapportent des sentiments d'impuissance, de tristesse et de peur concernant l'avenir de l'environnement, ce qui indique une pression mentale croissante dans ce groupe de population (Hickman et al., 2022). Cette éco-anxiété n'est pas seulement une réponse individuelle, mais elle renvoie à des incertitudes sociétales plus larges et une confiance limitée dans l'efficacité des décisions politiques. En raison de leur développement, les jeunes sont particulièrement vulnérables aux préoccupations existentielles, et l'éco-anxiété qu'ils vivent peut influencer durablement leur santé mentale, leurs identités et leurs perspectives d'avenir.

Dans la revue de littérature, nous approfondirons les différentes définitions de ce concept et formulerons notre question de recherche (partie 1.2). Nous présenterons en-

¹ Un terme alternatif « dérèglement climatique » devient de plus en plus courant aujourd'hui, notamment dans le contexte francophone. Ce terme met davantage l'accent sur la dynamique perturbatrice des processus actuels et s'inscrit donc davantage dans le consensus scientifique selon lequel les processus climatiques ont été perturbés par les activités humaines, et non simplement « changés », ce qui évoque une connotation trop passive. Dans cet article, après réflexion interne, il a été décidé d'utiliser le terme « changement climatique », parce qu'il est actuellement le terme le plus courant en néerlandais.

suite la méthode (partie 2) et discuterons de nos résultats (parties 3 et 4) avant de terminer par quelques recommandations (partie 5).

1. Revue de littérature

1.1. Réaction individuelle à un problème global

Le mécontentement croissant face au manque de politiques climatiques ambitieuses est souvent associé à l'« éco-anxiété » – « eco-anxiety » en anglais. Ce terme a pris de l'ampleur dans les médias ces dernières années avec de nombreuses interprétations. Une définition fréquemment citée est celle utilisée depuis 2014 par l'*American Psychological Association* (APA). Elle définit brièvement l'éco-anxiété comme « une peur chronique de destruction de l'environnement » (Coffey et al., 2021, p.2667, notre traduction). Mais selon certain-es scientifiques, le terme *éco-anxiété* est trop restrictif et même trompeur. D'abord, parce que l'éco-anxiété englobe bien plus que la seule *anxiété*. La littérature scientifique montre que les personnes s'identifiant à ce terme expriment un éventail de vécus et d'émotions beaucoup plus large et complexe, au sein duquel on retrouve la frustration, la tristesse, la colère, l'impuissance, le sentiment d'être démuni, la culpabilité, la honte, le désespoir et l'injustice (Hickman et al., 2022).

Une deuxième réflexion sur ce terme indique que la notion d'« anxiété », dans son usage courant, est associée à une inquiétude strictement individuelle, alors que la cause de cette anxiété, le changement climatique, est un problème collectif (Coffey et al., 2021). Utiliser le concept d'éco-anxiété comporte donc le risque d'individualiser la réaction à un danger perçu et de reléguer au second plan la réalité de la menace environnementale. Cela peut brouiller la précision du terme. La littérature scientifique considère principalement l'éco-anxiété comme une inquiétude profonde liée à une *prise de conscience générale* du changement climatique, des problèmes environnementaux et de la menace planétaire, et non comme la conséquence individuelle et traumatique d'événements météorologiques spécifiques ou de catastrophes écologiques climatiques vécues directement. La médecin et épidémiologiste Alice Desbiolles (2020) considère d'ailleurs l'éco-anxiété comme une manifestation de rationalité et de lucidité dans un monde qui en

est dépourvu. Autrement dit, la littérature scientifique voit généralement l'éco-anxiété comme une *réaction inquiète à une prise de conscience croissante*, et non comme une réaction individuelle directement liée à l'expérience d'événements traumatisants.

Il est donc crucial de relier explicitement l'éco-anxiété à une problématique réelle, mais aussi de la considérer comme un sentiment particulier et non comme un trouble anxieux généralisé. Récemment, une étude a effectivement montré qu'il n'existe pas de lien démontré entre l'expérience de l'éco-anxiété d'une part, et une prédisposition à des troubles anxieux plus généraux, sous-jacents ou déjà existants d'autre part (Parmentier et al., 2024). En d'autres termes, ressentir de l'éco-anxiété n'est pas la conséquence d'un autre problème ni d'une tendance générale à l'anxiété comme trait de personnalité. L'éco-anxiété est une réaction émotionnelle relative aux défis environnementaux actuels (et à une meilleure connaissance de ce que cela implique).

Cette expérience spécifique de l'éco-anxiété peut toutefois se manifester par de la souffrance psychique. Des recherches ont montré que les personnes avec une conscience accrue des effets négatifs du changement climatique présentent généralement davantage d'indicateurs de mauvaise santé, notamment d'insomnie, un moindre bien-être subjectif, des limitations fonctionnelles, une réticence à avoir des enfants (Boluda-Verdú, Senent-Valero, Casas-Escolano, Matijasevich & Pastor-Valero, 2022) et même un risque plus grand de dépression (Léger-Goodes et al., 2022). À l'aide des principaux enseignements des recherches sur ce thème, relativement nouveau, Brophy, Olson et Paul (2023) ont publié une revue de littérature sur l'éco-anxiété. Ils ont rassemblé les conclusions les plus marquantes et ont proposé une nouvelle définition davantage globale :

« L'éco-anxiété est un état d'inquiétudes ou de préoccupations à différents niveaux et générant principalement des émotions négatives concernant le monde naturel, la vie humaine et l'incertitude ou la peur de l'avenir. Celles-ci peuvent, ou non, générer de la souffrance. L'éco-anxiété peut mener à des comportements environnementaux positifs, neutres ou négatifs. La souffrance causée par l'éco-anxiété peut être légère à sévère, absente, omniprésente ou fluctuante, et peut se manifester par des symptômes d'anxiété. L'éco-anxiété n'est pas une réaction traumatique liée à des catastrophes naturelles ou à des conditions météorologiques extrêmes » (Brophy, Olson & Paul, 2023, p. 658, notre traduction).

La définition de Brophy, Olson et Paul offre un certain cadre, mais souligne aussi la grande diversité des expressions possibles de l'éco-anxiété et des comportements associés. De nombreux auteurs et autrices décrivent l'éco-anxiété comme une « réaction normale », traduisant une prise de conscience du lien réel entre notre environnement et notre santé (mentale). Cela peut même conduire à des stratégies d'adaptation constructives, à des changements de comportement positifs et à des actions en faveur du climat (Benoit, Thomas & Martin, 2021). D'autres auteurs insistent au contraire sur le fait que l'éco-anxiété peut mener au pessimisme, au cynisme et au désespoir, à un état de santé dégradé, à des niveaux de stress accrus, ainsi qu'à des stratégies d'évitement ou de minimisation des problèmes climatiques (Ojala, 2012). Selon une étude internationale de 2022, 21% des personnes interrogées — dont des Belges — éprouvent quotidiennement des difficultés liées à l'éco-anxiété, allant jusqu'à l'incapacité de se rendre au travail ou à des problèmes de socialisation (Heeren, Mouguiama-Daouda & Contreras, 2022).

Il est important d'approfondir ce point. L'étude de Kuthe et collègues (2019) examine les aspects cognitifs, affectifs et conatifs de la conscience climatique des jeunes de 13 à 16 ans. En partant de leurs opinions, les chercheurs et chercheuses ont différencié quatre groupes : les activistes concernés (*the concerned activists*), les charitables (*the charitables*), les paralysés (*the paralysed*) et les désengagés (*the disengaged*). Ce qui ressort, c'est que les jeunes activistes et les jeunes paralysés obtiennent les scores les plus élevés à la dimension « préoccupation personnelle face au changement climatique » — une dimension que l'on pourrait considérer comme un indicateur d'éco-anxiété. Néanmoins, la façon dont ils gèrent cette préoccupation diffère fortement. Là où les activistes sont prêts à entreprendre des actions collectives et à adopter des comportements respectueux du climat, les paralysés déclarent se sentir submergés par les informations et les dangers potentiels, et questionnent l'impact réel d'un changement de comportement. L'étude conclut ainsi que l'anxiété ou la préoccupation climatique peut conduire à différentes réactions, et — on peut le supposer — à des effets divers sur le bien-être subjectif et la santé mentale des jeunes.

1.2. Les jeunes, un groupe vulnérable

L'étude de Kuthe et ses collègues constitue une exception dans la littérature, l'éco-anxiété ayant, jusqu'à présent, surtout été étudiée chez les adultes (Brophy, Olson & Paul, 2023). Cela pourrait être considéré comme une lacune,

comme le soulignent également d'autres recherches (Coffey et al., 2021). Le travail de synthèse de Brophy, Olson et Paul (2023) suggère que, dans ce contexte, ce sont précisément les enfants et les jeunes qui sont particulièrement vulnérables. Ils pourraient, plus que les adultes, subir des effets émotionnels et psychologiques marqués en raison de prises de conscience croissantes face au changement climatique. Cela rejoint les conclusions d'autres recherches sur tous types d'événements vécus chez les jeunes. Celles-ci montrent que les expériences stressantes ou défavorables vécues tôt dans la vie peuvent avoir un impact plus important, voire à plus long terme (Shiner, Allen & Masten, 2017).

Un article récent paru dans *The Lancet* a montré l'ampleur de ce problème dans ce groupe d'âge (Hickman et al., 2022). Dix mille jeunes âgés de 16 à 25 ans ont été interrogés sur leurs émotions à l'égard du changement climatique et sur leurs opinions concernant les réponses politiques données à ce phénomène. L'étude révélait que 59% des répondants et répondantes se disaient très ou extrêmement inquiets du changement climatique. Plus de 84% déclaraient être au moins « assez inquiets ». Plus de 45% disaient également ressentir de la peur, de la tristesse, de l'impuissance, du découragement et de la culpabilité, des sentiments qui influençaient négativement leur vie quotidienne et leur fonctionnement. Environ 75% considéraient que l'avenir est effrayant, et 83% estimaient que l'on avait échoué à mieux protéger la planète. Ce dernier constat est particulièrement interpellant, car les jeunes devront vivre le plus longtemps avec les conséquences des décisions prises (ou non) aujourd'hui. En ce sens, la menace climatique est, pour eux et pour elles, plus existentielle (Grant et al., 2025), et les mesures contre le changement climatique sont donc aussi une question de justice intergénérationnelle (Wullenkord & Ojala, 2023).

Plusieurs études montrent que les expériences de stress et d'éco-anxiété sont fortement corrélées au sentiment que les décideurs et les décideuses politiques n'assument pas suffisamment leurs responsabilités (Hickman et al., 2022 ; Brophy, Olson & Paul, 2023). L'inquiétude des jeunes est donc étroitement liée à la perception d'un manque de réaction et de mesures prises par les autorités pour faire face au changement climatique. Les jeunes interrogés partagent non seulement la perception que les politiques réagissent de manière inadéquate aux problèmes, et une grande partie d'entre eux et d'entre elles, déclarent même se sentir « trahis » par le gouvernement. Cette corrélation entre éco-anxiété et insatisfaction à l'égard de la réponse politique a été observée chez les jeunes dans chacun des

dix pays représentés dans l'étude. Ce mécontentement influencerait même leur fonctionnement quotidien. Les auteurs et les autrices concluent que l'incapacité des gouvernements à réagir de manière adéquate à la crise climatique pourrait constituer, en soi, une cause de l'(éco) anxiété et du stress ressenti. Les études soulignent donc la nécessité d'examiner davantage l'impact émotionnel du changement climatique sur les jeunes.

Dans l'ensemble, la littérature indique que l'on en sait encore trop peu. Comment les jeunes vivent-ils-elles le stress lié à l'éco-anxiété, comment y font-ils-elles face et quels facteurs et mécanismes d'adaptation sont en jeu? Ces mécanismes doivent donc être étudiés de manière plus approfondie. Pour plusieurs raisons, il est important de se concentrer spécifiquement sur les jeunes. Premièrement, il est souvent rapporté qu'ils-elles subiront les conséquences du changement climatique plus longtemps et plus intensément. Même selon différents scénarios de réchauffement, l'exposition cumulative aux vagues de chaleur pour les jeunes nés à partir de 2.000 sera bien plus élevée que pour les personnes nées en 1960. Deuxièmement, les jeunes ont un accès moins direct que les adultes aux processus d'élaboration des politiques. C'est particulièrement vrai pour les moins de 18 ans, qui n'ont pas encore le droit de vote. Or, les jeunes disent ne pas se sentir suffisamment représenté-es ou entendu-es. C'est précisément cette minimisation de leurs frustrations qui aggrave de manière néfaste leur santé mentale. Troisièmement, les vécus des jeunes qui se reconnaissent dans le terme « éco-anxiété » restent jusqu'à présent largement sous-étudiés. Des recherches antérieures ont pourtant déjà montré qu'ils-elles semblent généralement mieux conscient-es que les adultes de l'impact potentiel du changement climatique (Brophy, Olson & Paul, 2023). Quatrièmement, le thème de l'éco-anxiété a surtout été abordé de manière quantitative. Nous savons qu'il est lié à une évaluation négative d'une série d'indicateurs de bien-être subjectif et de santé mentale, ainsi qu'à une confiance globale réduite dans la politique.

Les approches qualitatives, approfondies, de l'« éco-anxiété » sont rares, et, en Belgique, ce thème n'a, à notre connaissance que très peu été traité de cette manière. Mieux comprendre la façon dont les jeunes vivent, interprètent et gèrent l'éco-anxiété est donc un objectif important et le point central de cette étude. Celle-ci répondra à la question de recherche suivante : en Belgique, comment les jeunes vivent-ils-elles et perçoivent-ils-elles l'éco-anxiété et comment y font-ils-elles face ?

2. Méthode : entretiens semi-structurés approfondis

Afin d'approfondir notre compréhension des vécus des jeunes face au changement climatique et des émotions qu'ils-elles ressentent à ce sujet, nous avons opté pour une étude qualitative basée sur des entretiens semi-structurés. Un entretien peut explorer les vécus et les émotions, mieux qu'un questionnaire. De plus, une approche qualitative permet d'aller en profondeur et de cartographier de manière détaillée les différentes émotions et manifestations de l'éco-anxiété chez les jeunes.

2.1. Collecte de données

Au total, 21 jeunes ont été interviewé-es entre mai 2024 et mai 2025. Les jeunes sélectionnés devaient se reconnaître dans le terme éco-anxiété, ou ressentir une préoccupation profonde ou des émotions explicites vis-à-vis du climat. Les jeunes ont été contactés de différentes manières et à différents moments. Un premier groupe de participants et de participantes néerlandophones a été recruté au printemps 2024 en collaboration avec Kazou, l'organisation de jeunesse néerlandophone de la Mutualité chrétienne. Lors de cette première sélection, nous avons recruté six jeunes qui déclaraient être activement engagés sur la question du changement climatique. Dans une deuxième phase, nous avons contacté cinq autres jeunes, via des organisations, mais aussi grâce à la méthode dite boule de neige, en demandant aux jeunes de relayer notre appel à participation. Ces entretiens ont eu lieu pendant l'automne 2024.

Les entretiens francophones ont été réalisés au printemps 2025. Les jeunes ont été approchés personnellement grâce à la méthode boule de neige et au relai d'associations travaillant avec des jeunes (Ocarina, Centres culturels, etc). Les participant-es ont été informés des objectifs de la recherche et ont donné leur consentement éclairé. Le nombre final de répondant-es a été déterminé en fonction du niveau de saturation : ce n'est que lorsque nous n'obtenions plus de nouvelles informations lors des entretiens que nous estimions avoir collecté suffisamment de données pour tirer des conclusions fiables.

2.2. Profil des répondant-es

L'âge des répondant-es interviewé-es — 8 hommes et 13 femmes — variait de 18 à 24 ans, avec une moyenne de 21,5 ans. La majorité suivait ou avait suivi l'enseignement supérieur.

Les répondant-es néerlandophones étaient originaires des provinces d'Anvers, de Flandre orientale, de Flandre occidentale et du Brabant flamand, et vivaient principalement dans un contexte non urbain. Les répondant-es francophones étaient pour la plupart issus de la Région de Bruxelles-Capitale et quelques-uns-unes du Brabant wallon. Parmi ces répondant-es bruxellois-es, certain-es étaient issus de l'immigration.

2.3. Entretiens semi-structurés approfondis

Les entretiens se sont déroulés en face-à-face et ont été menés par trois chercheurs et chercheuses du service d'études de la MC. Les entretiens néerlandophones ont été réalisés via Teams, tandis que les entretiens francophones se sont tenus principalement en présentiel. Les entretiens duraient en moyenne une heure. Tous les entretiens ont été enregistrés en audio ou en vidéo. Ils ont ensuite été intégralement retranscrits, puis analysés thématiquement lors d'une étape ultérieure (Braun & Clarke, 2021). L'analyse thématique est une méthode d'analyse qualitative qui consiste à identifier systématiquement les thèmes ou motifs récurrents dans les données textuelles, comme des entretiens semi-structurés. Cette méthode, telle que décrite par Braun & Clarke (2021), offre une approche flexible pour comprendre les **vécus**, les opinions ou les comportements des répondant-es. Les thèmes ont été identifiés de manière inductive à partir des entretiens.

2.4. Limites

Cette étude présente certaines limites. L'interprétation des résultats doit tenir compte d'**un possible biais de sélection**. Lors de la première phase de recrutement, nous avons spécifiquement sélectionné des jeunes qui déclaraient être activement engagés sur la question du changement climatique. Même lors des autres phases de recrutement, il est probable que les jeunes préoccupés par le climat aient été plus enclins à participer que celles et ceux n'y accordant que peu d'intérêt.

Comme les entretiens se sont étalés sur une longue période, l'actualité a pu influencer les résultats. Nous pensons notamment à la campagne électorale, à la formation du gouvernement et à l'annonce de certaines mesures par le gouvernement en place.

La méthode d'entretien était toujours en face-à-face, mais les entretiens francophones ont été réalisés en présentiel et les néerlandophones via Teams. Les entretiens ont été menés par trois chercheur·euses différent·es, **un biais d'intervieweur** ne peut donc pas être totalement exclu. Les membres de l'équipe de recherche ont cependant régulièrement échangé sur le déroulement des entretiens et leur traitement, ce qui a permis de limiter ce biais.

Néanmoins, cette étude, précisément en raison de son caractère qualitatif, contribue à combler une lacune dans la littérature scientifique sur l'éco-anxiété chez les jeunes. Elle enrichit également notre connaissance de la situation en Belgique. Dans de nombreuses études internationales existantes sur l'éco-anxiété et les jeunes, aucune donnée n'était disponible pour la Belgique.

3. Résultats

3.1. Le changement climatique via le regard des jeunes

Avant d'aborder directement l'éco-anxiété, nous avons interrogé les jeunes sur leurs idées et opinions concernant le changement climatique, sur ce qu'ils-elles entendaient par ce terme, et la façon dont ils-elles l'abordaient et le comprenaient. Il est apparu que les jeunes interrogés disposaient, tout d'abord, de nombreuses informations détaillées sur le changement climatique et ses conséquences négatives. La plupart ont indiqué être conscient·es que le changement climatique est un sujet complexe qui ne se limite pas à un simple réchauffement des températures. Outre la sécheresse et la chaleur, ils-elles ont également évoqué la disparition des forêts et des écosystèmes, la perte de biodiversité ou la surpêche des océans.

Deuxièmement, tous les jeunes étaient d'accord pour dire que **les activités humaines sont à la base** de ce que nous appelons aujourd'hui le changement climatique : la surconsommation d'énergies fossiles, prendre l'avion, manger de la viande, l'industrie textile, la restauration rapide, l'abattage des arbres, acheter des chaussures fa-

briquées à l'autre bout du monde, en résumé « *en vivant avec une grande empreinte écologique et en consommant trop* » ou encore, « *l'économie qui tourne à plein régime pour notre petit confort* »².

Beaucoup de jeunes savent que les changements climatiques ont toujours existé, mais que les perturbations — et surtout la rapidité — que nous observons aujourd'hui ne peuvent s'expliquer sans prendre en compte les activités humaines. Les résultats ont également montré un consensus relatif sur le fait que ces processus de changement ne sont pas tant catastrophiques pour la Terre en tant que telle, mais que nous perturbons gravement la planète en tant qu'habitat pour nous-mêmes. Un répondant a déclaré : « *En fait, nous sommes simplement en train de tout gâcher pour nous-mêmes* ». Pour cette raison, certain-es trouvaient le terme « *changement climatique* » un peu euphémique : « *Il y a toujours eu des changements, bien sûr. C'est cyclique. Mais cela va maintenant si vite, à un tel rythme, qu'il ne peut en être autrement que nous y jouions un grand rôle, et c'est ce qui m'inquiète en tant que jeune* ».

Le manque de lien avec la nature a souvent été mentionné, ce qui fait que nous « *sabordons un système qui nous maintient en vie* ». Pour d'autres, ne regarder que la relation à la nature, était trop restrictif. « *Quand j'entends écologie, j'entends aussi justice sociale. Cela peut concerner l'économie, notre façon de consommer. Je pense que c'est très large* ». Une partie des jeunes associe explicitement ces activités humaines à **des structures systémiques plus larges**. Certain-es ont évoqué la **Révolution industrielle** et les processus de production y afférents, ainsi que l'utilisation massive des énergies fossiles. D'autres ont mentionné **l'idéologie capitaliste** moderne et notre **culture de consommation à l'échelle industrielle**. Le changement climatique n'est pas un phénomène accidentel, disent-ils-elles. C'est une conséquence intégrante d'un ensemble plus large de modes de vie et de rapports à l'environnement qu'ils jugent problématiques.

Les mots « (hyper)capitalisme » et « (hyper)individualisme » sont revenus à plusieurs reprises, pointant d'une part des aspects systémiques et culturels globaux, mais ayant, d'autre part aussi, une dimension très personnelle (facteurs liés au mode de vie). « *Il y a aussi des gens qui choisissent de fermer les yeux, parce que cela crée une sorte de dissonance cognitive par rapport à tous les modèles qu'on nous demande de suivre, pour s'élever soi-*

même et gagner de l'argent. En même temps, il y a une pression croissante parce que tout devient de plus en plus cher. Je comprends presque ces personnes qui décident de rester dans le déni, parce qu'il y a quelque chose dans le cerveau qui, sinon, rend les choses trop compliquées, qui fait que ça bloque ».

3.2. Acquisition de connaissances et d'informations

3.2.1. Sources d'information des jeunes

Avant d'aborder les vécus d'éco-anxiété, nous avons interrogé les répondant-es sur la manière dont ils-elles s'informent au sujet du changement climatique. Deux sources d'information se sont révélées essentielles dans la construction de leurs connaissances.

Premièrement, l'éducation joue un rôle important. Le cours de géographie en secondaire a souvent été cité comme l'endroit où ils-elles ont été **informé-es pour la première fois, de manière formelle** sur le sujet, par exemple via des intervenant-es expliquant le recyclage et le tri, ou à travers des jeux éducatifs visant à rendre la complexité du climat et du changement climatique plus accessible. Cependant, il ressort des résultats que l'attention portée à ce thème à l'école secondaire reste assez limitée et fortement dépendante de l'intérêt de l'enseignant-e. Pour certain-es, le sujet était surtout abordé en raison de son **actualité** et de sa **pertinence** à un moment donné : les enseignant-es ne pouvaient presque pas faire autrement que d'en parler. Les marches pour le climat ont, selon eux, joué un rôle important à cet égard.

Deuxièmement, en dehors de l'école, les **médias** sont également une source d'information importante pour beaucoup. La revue de littérature a déjà montré le rôle actif qu'ils jouent dans la collecte d'informations sur le changement climatique (Brophy, Olson & Paul, 2023). Cela se confirme dans nos entretiens. Une part significative des jeunes a indiqué que les médias traditionnels, et plus particulièrement **les journaux de qualité** ou **les journaux télévisés**, constituent une source d'information importante. Pourtant, beaucoup estiment que ces médias accordent finalement trop peu d'attention au changement climatique. Nombreux, sont ceux et celles qui considèrent que **l'attention portée au sujet a fortement diminué** par rapport à

2 Les phrases en italique sont des énoncés littéraux et des citations des répondant-es.

quelques années auparavant, ce qu'ils-elles considèrent comme une évolution négative. Lorsque le sujet est abordé, sa présentation est souvent jugée trop optimiste. Dans d'autres cas, ce sont les conséquences potentielles du problème qui sont minimisées ou édulcorées.

3.2.2. Relations avec les médias

Se protéger contre un excès de négativité

Il est important de mentionner la manière dont les jeunes **consomment** généralement **les médias**. Cela se fait le plus souvent via les **canaux des médias sociaux** des différentes sources d'information, et non plus par la presse écrite ou la télévision. Par conséquent, ils-elles sont exposés non seulement aux informations elles-mêmes, mais aussi aux réactions à ces informations. Une partie des jeunes a indiqué être dérangée par **les réactions négatives ou qui nient** le changement climatique **sur les réseaux sociaux**. Pour certain-es, cela a eu un impact tel qu'ils-elles ont préféré ne plus utiliser certains réseaux sociaux. Un répondant a ainsi déclaré être partisan de publications d'actualités sur les réseaux sociaux sans « *section commentaires* », car cela ne contribue pas à une meilleure compréhension, mais au contraire à une polarisation croissante.

Les jeunes ont également indiqué que, **par souci de préservation personnelle**, ils essaient parfois d'éviter délibérément les informations sur le changement climatique ou de ne pas lire certains articles, afin de ne pas être constamment confrontés **à trop de nouvelles (négatives)** sur le sujet. L'impact des informations sur le changement climatique, ainsi que les réactions négatives ou minimisantes d'autrui, ont bel et bien une influence sur leur bien-être : « *Je pense que je suis maintenant assez conscient-e de la gravité de la situation, mais que, pour mener une vie à peu près positive, j'évite un peu l'information. Je suis bien conscient-e que je n'ai pas besoin de me rappeler chaque jour que tout va mal* ».

Vérification des faits et fake news

Les entretiens révèlent une forte **préoccupation** quant à la **fiabilité et à la véracité des informations**. Cette inquiétude concerne moins les médias traditionnels, mais surtout les sources moins connues rencontrées sur les réseaux sociaux. C'est précisément parce que beaucoup restent informés de l'actualité via les réseaux sociaux, qu'ils-elles déclarent vouloir être vigilants de ne pas lire de fausses informations. Paradoxalement, le risque accru d'infox (ou *fake news*) est une raison pour laquelle certain-es finissent par éviter les réseaux sociaux.

Les jeunes sont donc bien conscients qu'il existe beaucoup de *fake news* et que la polarisation autour de différents thèmes, dont le changement climatique, s'en trouve accentuée. Cela influence la couverture médiatique du climat et les réactions qui en découlent. C'est pourquoi ils-elles essaient **eux-mêmes de vérifier la fiabilité** des informations supplémentaires – c'est-à-dire celles obtenues via des sources non traditionnelles. Pour ce faire, ils consultent des sources (scientifiques) complémentaires ou se tournent vers des médias qu'ils jugent fiables, comme l'audiovisuel public, la presse de qualité, ou encore des amis ou des connaissances réputées pour leur expertise.

3.3. Définition de l'éco-anxiété

3.3.1. À propos de l'anxiété

Une partie importante de nos entretiens était dédiée à explorer avec les jeunes leur propre définition de l'éco-anxiété. Nous leur avons demandé ce que ce mot signifie pour eux-elles, ce qu'il recouvre, et la(les) manière(s) dont l'éco-anxiété se manifeste concrètement dans leur vie.

Une première constatation importante est qu'une part significative des jeunes a indiqué se reconnaître dans le terme et ses connotations, mais qu'ils-elles trouvent que l'accent mis sur le mot *anxiété* n'est pas tout à fait correct, du moins pas dans le sens classique du terme. **Les jeunes ont expliqué que leurs expériences vont bien au-delà de la simple « anxiété »** : « *Je trouve que le mot anxiété est un peu mal choisi. (...) Parce que ce n'est pas comme si tu n'étais pas rationnel... Ou que tu ne pouvais pas agir pour trouver une solution* ». Un autre répondant disait : « *Personnellement, je ne suis pas très fan du terme parce qu'il a une connotation négative, j'ai l'impression* ».

Bien que le seul terme « anxiété » ne rende pas compte de toute la réalité, il est apparu que l'**anxiété**, l'**inquiétude** et les **préoccupations** sont bel et bien des éléments centraux de leurs vécus. L'**intensité** avec laquelle ces sentiments affectent leur bien-être psychique **varie** cependant. Pour certain-es, l'éco-anxiété est seulement présente en arrière-plan : « *Je pense que cela occupe une place dans ma vie, mais moins que chez certaines personnes de mon entourage. (...) C'est là, c'est toujours là en fait, mais je sais que ce n'est pas quelque chose qui va me bloquer, quelque chose qui va littéralement me rendre anxieux-se* ».

D'autres ont rapporté une **expérience plus explicite** : « *J'y pense assez souvent (...), et alors tu te demandes automatiquement : qu'est-ce que ça va donner ? Oui, donc, il y a automatiquement de l'anxiété là-dedans* ». Une répondante a parlé à ce sujet d'une « anxiété générationnelle » : « *J'ai toujours grandi avec une certaine anxiété à ce sujet. Je pense que c'est une anxiété propre à notre génération. Je crois qu'on est né-e-s avec, parce qu'on en entend parler depuis qu'on est enfants. Mais je pense que ça s'aggrave avec le temps, parce que j'ai l'impression qu'on en est conscient-es, qu'on vit dans une sorte de déni, qu'on est conscient-es de ce qui peut arriver, de ce qui va arriver, mais comme ce n'est pas encore là, comme ça ne nous touche pas encore, comme on a un degré variable d'empathie, il y a du déni* ».

Dans une dernière catégorie, il s'agit même d'un **blocage total du fonctionnement dû au stress**. Les jeunes ont expliqué qu'ils-elles se sentent « bloqué-es », incapables de se concentrer ou d'étudier. L'absence de perspective d'avenir occulte tout : « *Cela détermine la façon dont je me vois dans une famille, cela détermine la façon dont je me vois dans un futur emploi, cela détermine aussi comment je vais vivre. Est-ce que ça a encore du sens d'acheter une maison pour vivre seul-e avec sa famille ? Est-ce que ça a encore du sens de vivre quelque part ou devrions-nous redevenir nomades parce qu'il y aura toujours des problèmes liés au changement climatique ?* »

3.3.2. Bien plus que de l'anxiété

Au-delà de ce noyau **d'inquiétude et de préoccupation**, les répondant-es ont clairement exprimé qu'ils-elles ressentent, face au changement climatique et à sa couverture médiatique, **une large palette d'émotions additionnelles** : **tristesse, chagrin, colère, frustration, stupéfaction, impuissance, incertitude, abattement et fatalisme**, tant de manière implicite qu'explicite. Ces émotions correspondent fortement à ce que rapporte la littérature (Hickman et al., 2022).

Lorsque les jeunes ont approfondi le « pourquoi » de ces émotions, trois catégories sont apparues. Bien que ces catégories soient étroitement liées, on peut les différencier, car elles mettent l'accent sur des nuances différentes. **Premièrement**, il s'agit d'une **peur de la perturbation** de notre environnement (naturel). Au fond, il est question d'habitabilité. Les jeunes se demandent dans quelle mesure notre habitat et la stabilité naturelle vont être perturbés, dans quelle mesure il sera encore possible de mener une vie normale dans ce déséquilibre, ou même de sur-

vivre en tant qu'être humain. Ils-elles évoquent des scénarios catastrophes, comme la crue de la Vesdre en 2021, ou les conséquences possibles de la destruction des écosystèmes sur l'eau potable et l'oxygène.

Les répondant-es se sentent à cet égard « *impuissants en tant que jeunes* » et se demandent « *comment ce sera si cela empire encore ?* » Les résultats illustrent un certain risque de fatalisme : « *Moins d'arbres, moins d'oxygène. Qui sait, le monde n'existera peut-être plus dans dix ans. Et, c'est une question à se poser, la question de savoir si cela a encore du sens* ».

Deuxièmement, un autre groupe de réflexions a porté sur la **crainte des conséquences sociétales** du changement climatique, par exemple sous la forme de pénuries alimentaires ou de migrations climatiques : « *Je pense à la migration, oui, mais aussi au fait que nous devrons peut-être nous installer plus à l'intérieur des terres à cause de la montée du niveau de la mer* ». Les jeunes ont également évoqué les conséquences économiques (« *je pense que tout va devenir beaucoup plus cher* ») et sociales : « *Nous ne perdons pas tous de la même manière. En ce qui concerne la Sécurité sociale, j'ai toujours un peu l'impression qu'en 2050, je ne pourrai plus compter sur des structures comme la mutualité, les retraites, etc. Cela fait aussi partie de ces angoisses* ». Enfin, la possibilité accrue de guerres ou de conflits liés au changement climatique a également été fréquemment mentionnée.

Troisièmement, les jeunes évoquent une grande **incertitude quant à l'avenir** en général. Puisqu'il est impossible de prévoir comment et dans quelles mesures les conséquences du changement climatique les toucheront, il leur est aussi difficile de se projeter dans l'avenir. Cela s'accompagne d'un sentiment de perte de repères et d'absurdité : « *Ces dernières années, il y a eu tellement de changements si rapides que tous nos modèles actuels ne peuvent plus prédire avec précision. Et c'est peut-être la plus grande source d'angoisse : cette ignorance. Que va-t-il encore changer ? Et que pourra-t-on encore faire dans 10 ou 20 ans ?* » Il a également été explicitement mentionné « *que cela a un impact sur la santé mentale, car il devient difficile de se projeter dans l'avenir* ». Enfin, certain-es expriment un doute marqué quant au fait de fonder une famille : « *J'y ai déjà souvent réfléchi. Je n'ai pas envie de mettre des enfants au monde dans ces conditions (...) si on sait d'avance que la situation est si mauvaise* ».

3.4. Relation avec la politique

Chez pratiquement chaque répondant-e, on observe une grande insatisfaction face au peu d'actions entreprises pour lutter de manière structurelle contre le changement climatique. Des domaines comme la mobilité ou l'industrie sont parfois mentionnés, mais c'est surtout la **politique et les décisions publiques** qui sont perçues par les jeunes comme cruciales dans ce contexte. Selon eux-elles, c'est là que réside la clé pour mettre en place des mesures capables de transformer durablement d'autres secteurs importants, comme l'industrie ou la mobilité. Pourtant, ils-elles constatent un **manque de volonté ou d'incapacité** politique à agir en profondeur.

L'inaction politique perçue face au changement climatique s'accompagne souvent d'émotions de **regret, d'incompréhension et de colère**. Dans ce contexte, nous distinguons trois types de frustrations. Premièrement, il y a l'idée qu'il ne se passe **pratiquement rien** pour s'attaquer au problème à la racine, ce qui contraste fortement avec le sentiment d'urgence que les jeunes ressentent eux-mêmes. Deuxièmement, ils-elles ont l'impression que **les jeunes ne sont pas écoutés**, malgré les signaux forts qu'ils-elles ont envoyés, par exemple lors des marches pour le climat. Troisièmement, ce sentiment de ne pas être entendu nuit à leur engagement, à leur relation avec **la politique** et à leur **confiance dans les institutions politiques**.

3.4.1. Frustration liée à l'inaction politique

Les entretiens ont révélé beaucoup de frustration et d'incompréhension face à la lenteur des responsables politiques à prendre les mesures nécessaires contre le changement climatique. Cela suscite divers sentiments négatifs. Les jeunes disent s'en indigner, être à bout de solutions, et ressentir de l'impuissance. Cette **frustration face à l'inaction** est très largement partagée et **ressort clairement** dans **presque chaque entretien**. Elle fait même partie intégrante de la définition de « l'éco-anxiété » : « Cette "anxiété" dans l'éco-anxiété, ce n'est pas seulement la peur que "tout va changer", c'est aussi le fait de se dire : "**vous saviez tous ce qu'il se passait et pourtant rien ne change**" ».

Les jeunes évoquent une « *résignation (...) de la part de ceux qui devraient pourtant agir* ». Ce sentiment s'accompagne souvent de désespoir : « *Pourquoi personne ne fait rien ? (...) Quelle logique y a-t-il derrière le fait de décider de ne rien faire ?* » Les répondant-es relient souvent ce manque d'action politique à la connaissance scientifique

pourtant disponible : « *Très peu est fait par les personnes qui devraient agir. Et en principe, cela devrait valoir pour tout le monde, pour tous ceux qui ne prennent pas leurs responsabilités individuelles, mais c'est d'autant plus important pour **les responsables politiques**, que les citoyens* ».

Dans ce contexte, il apparaît que l'inaction politique démotive les jeunes à prendre eux-mêmes leurs responsabilités individuelles : « *Je suis vraiment à bout de ce que je peux encore faire seul-e. Bien sûr, je trie mes déchets, je ne prends plus la voiture. Je n'ai même plus de voiture. **Que puis-je encore faire sans le soutien des politiques ?** Je me tourne vraiment vers eux, en me demandant : que va-t-il se passer maintenant ?* » Pour beaucoup de jeunes, cela ne correspond pas à l'importance du problème qu'ils-elles constatent dans leur propre entourage : « *Si on demande aux gens si l'écologie est une priorité, ils répondent généralement oui. Du moins, c'est mon impression. Mais on ne le voit pas dans les urnes, et après les élections, ce n'est clairement pas une priorité. Pourquoi y a-t-il un si grand écart entre ce que l'on constate et ce que l'on fait ?* »

3.4.2. Frustration liée au manque d'écoute envers les jeunes

Les résultats ont également mis en évidence une **frustration** prononcée face au fait que **les jeunes ne se sentent pas écoutés**. Une partie des répondant-es a participé à une ou plusieurs marches pour le climat, d'autres non, mais ils-elles ont indiqué qu'ils-elles le feraient si de nouvelles marches étaient organisées. Même celles et ceux n'ayant pas participé et ne comptant pas le faire reconnaissent que ces marches constituent un « signal fort ». Le fait que cela ne se soit pas vraiment traduit par des mesures politiques concrètes est perçu par la plupart comme une preuve, que leur voix n'est pas réellement entendue. Beaucoup expriment le sentiment de ne « *plus pouvoir faire grand chose d'autre* » que de se faire entendre, et se sentent « *non représentés par la politique* » à cause de cela.

Ce sentiment de ne pas être écouté n'est pas seulement vécu comme un rejet personnel, mais s'inscrit dans une **fracture intergénérationnelle** : « *Je trouve qu'on n'écoute absolument pas assez les jeunes. Ils sont toujours décrits comme l'avenir du monde par les politiques, mais on fait très peu de recherches sur leurs points de vue* ». Une répondante a même remarqué que « *chez beaucoup d'étudiant-es, il existe un sentiment très fort d'impuissance vis-à-vis de la politique, plus encore que vis-à-vis du climat* ».

3.4.3. Méfiance envers la politique

Le manque de volonté politique, l'incapacité perçue à prendre au sérieux le changement climatique, et le sentiment que le signal envoyé par les jeunes — notamment à travers les marches pour le climat — a été ignoré, ont également des conséquences sur la confiance des jeunes envers la politique. La plupart d'entre eux-elles déclarent avoir une **confiance très faible dans la politique**, voire expriment une **méfiance manifeste à l'égard des institutions politiques**. Certain-es l'expriment explicitement, d'autres plus implicitement, par exemple en affirmant que les responsables politiques semblent poursuivre d'autres intérêts que le bien-être de la société, des citoyen-nés ou de la planète. Même si certain-es gardent l'espoir « *qu'un jour, des personnes suffisamment conscientes prendront les choses en main* ».

Les résultats montrent non seulement un fort sentiment que les responsables politiques ont « **d'autres priorités** », mais aussi qu'ils « **placent l'économie au-dessus de la planète** », et que « *dans notre pays, la croissance économique est toujours considérée comme plus importante que la situation écologique ou sociale, comme la pauvreté* ». Les jeunes disent aussi comprendre pourquoi : « *Mais oui, c'est surtout l'argent, car il est beaucoup plus facile d'en tirer profit à court terme (...) Je ne fais pas confiance au fait qu'ils agissent dans notre intérêt* ». Les enjeux électoraux sont également évoqués : « *Je pense que beaucoup de politiques n'osent pas prendre de décisions parce qu'ils craignent que cela ait des effets négatifs pour eux, qu'ils perdent du soutien ou des électeurs* ».

Pour les jeunes, ces motivations supposées vont à l'encontre des besoins actuels : « *Tu sais que [le climat change] et tu décides quand même de faire tout le contraire, parce qu'il y a souvent, en politique, des questions d'argent et d'intérêts en jeu. Et c'est là que l'angoisse surgit : quand vont-ils se réveiller ? Quand il sera trop tard ?* » Dans les entretiens, certain-es jeunes ont déclaré voter blanc, ou envisager de le faire : « *Nous vivons en démocratie, donc je dois dire oui [j'ai confiance en la politique]. Mais en réalité, non. C'est évident, et **c'est aussi pour cela qu'il y a de plus en plus de jeunes qui votent blanc**, simplement parce que nous n'avons **plus confiance** dans la politique du gouvernement* ».

3.5. Stratégies d'adaptation

Au cours des entretiens avec les jeunes, nous avons également abordé les différentes manières dont ils-elles tentent de faire face à leurs sentiments d'éco-anxiété. Bien que certain-es aient mentionné des périodes d'éco-anxiété invalidante, voire de retrait, où l'état du monde suscite tant de doutes et de confusion qu'il devient impossible d'agir (voir aussi 3.3), il semble que rester passifs-ves et se contenter d'observer n'est pas une option pour la plupart d'entre eux-elles. Dans un premier temps, les jeunes essaient de **se concentrer** sur les causes sous-jacentes de leur éco-anxiété, à savoir le **changement climatique** lui-même, ses causes et ses défis. Nous appelons cette méthode d'adaptation **l'approche pragmatique**.

Celle-ci se concrétise d'abord sous deux formes d'action. D'une part, les personnes essaient de prendre des **initiativess individuelles**. D'autre part, on constate que plusieurs jeunes tentent aussi, de différentes manières, de **lancer des dynamiques collectives**. D'un point de vue rationnel, les jeunes décrivent cette approche collective comme découlant de la prise de conscience que les individus seuls ne peuvent pas inverser la tendance. Mais il est frappant de constater qu'une forte dimension émotionnelle y est également associée. Les jeunes expliquent que les actions collectives, comme les marches pour le climat, génèrent de l'énergie, du soutien, du réconfort et de l'espoir. Plusieurs jeunes ont indiqué que c'est pour cette raison qu'ils-elles cherchent à se relier à d'autres. Nous appelons cette méthode d'adaptation **l'approche émotionnelle**.

3.5.1. L'approche pragmatique : actions individuelles

La plupart des jeunes interrogés s'efforcent, à titre individuel, de contribuer à atténuer le changement climatique et à créer un monde plus durable. Il s'agit d'actions personnelles très diverses qui peuvent réduire l'impact environnemental : manger moins ou pas de viande, utiliser plus souvent le vélo ou les transports en commun, voyager de manière écologique, acheter des vêtements ou des meubles d'occasion, etc. La motivation est de **mettre en place, a minima, tout ce qui peut être fait individuellement** : « *On ne peut pas être motivé-e et vouloir vraiment changer les choses sans mettre en place soi-même de petits gestes dans sa vie. Pour moi, ça va de pair, c'est ainsi que je veux vivre, ça vient naturellement* ». La conviction que les choix individuels, même modestes, sont importants, ressort fortement des résultats. Cette démarche est souvent associée à une **dimension morale et éthique**, comme le choix d'une alimentation végétarienne.

C'est **en prenant leur responsabilité, aussi à travers des comportements individuels** que beaucoup agissent sur certaines causes systémiques — comme celles liées à l'industrie de la viande ou à la surpêche : « *Oui, la cause [du problème], c'est le capitalisme, mais cela peut aussi disparaître si les gens arrêtent d'acheter certaines choses* ». Les résultats ont révélé un consensus autour de l'idée que « *les deux sont nécessaires : les actions individuelles et collectives. Car si je ne donne pas moi-même le bon exemple, comment puis-je attendre des autres qu'ils fassent quelque chose ?* » Cet argument ne s'adresse pas uniquement aux autres personnes, mais aussi à l'industrie et au monde politique : « *J'essaie en fait de donner moi-même le bon exemple, même s'il y a des gens qui disent : oui, en tant qu'individu, on ne peut rien y faire. Ce sont les grandes entreprises et tout ça* ».

Les jeunes soulignent donc l'importance de prendre leurs responsabilités individuelles, et ils-elles en tirent aussi une certaine satisfaction. Mais **en même temps**, ils-elles forment implicitement ou explicitement des **doutes** sur l'impact réel et final des actions individuelles. Cette méthode d'adaptation, bien que perçue comme positive et même nécessaire par la plupart, est aussi jugée insuffisante pour faire une réelle différence. Ici, intervient un sentiment prononcé d'impuissance : « *Je pense aussi que si ce n'est pas réglé à un niveau collectif, il y aura de toute façon des conséquences. Même si nous prenons tous nos responsabilités individuellement* ».

Les résultats montrent un consensus sur l'idée que « *les actions individuelles n'ont finalement pas autant d'effets que les actions collectives* », appuyé par la conviction suivante « *si nous voulons un véritable changement, cela doit se faire au niveau politique* ». Certain-es ont également indiqué, dans ce contexte, **que l'accent mis sur les changements de comportements individuels leur semble déplacé, voire agaçant** : « *Même si toutes les personnes pauvres agissaient individuellement, ce serait toujours le chaos, car il y aura toujours de grandes multinationales ou de grandes industries qui polluent énormément* ».

3.5.2. L'approche pragmatique : actions collectives

Malgré de nombreuses initiatives individuelles, les répondant-es ont clairement **indiqué que l'action devait surtout avoir lieu à une échelle collective pour être réellement efficace**. C'est pourquoi la plupart essaient aussi d'avoir de l'influence sur leur entourage. La nécessité de s'encou-

rager positivement ou de se sentir inspiré par des élans porteurs d'espoir a souvent été évoquée. La déception face au manque d'action politique pousse les jeunes à se concentrer sur des actions qui sont davantage à leur portée : « *Alors je me dis, autant essayer localement. Sensibiliser un peu mon propre cercle. Et espérer qu'ils le fassent à leur tour dans leur entourage, pour toucher ainsi plus de monde* ».

Bien que cette approche ait une dimension idéaliste, elle est souvent aussi remarquablement pragmatique : « *Je ne peux pas contrôler ce que fait le reste du monde, mais je peux essayer d'influencer mon entourage pour qu'il agisse différemment* ». Cette influence s'exerce de différentes manières, par exemple en sensibilisant les autres, en convainquant des ami-es, en participant à des manifestations, en siégeant dans des conseils de jeunes ou d'étudiants, ou en mettant sur pied des organisations ou des actions.

La nécessité d'avoir des exemples positifs a souvent été mentionnée : « *J'ai des amis qui disent : "oui, ces infos sur le climat, c'est uniquement du négatif, tellement catastrophique, et je n'aime pas ça. Ça ne sert à rien, ce n'est pas agréable". Et je pense, oui, c'est vrai, il faudrait aussi mettre en avant plus de solutions, montrer ce qu'on peut faire, et motiver les gens ainsi. Montrer ce vers quoi on veut aller (...). Je le remarque aussi chez moi, et alors j'ai, par exemple sur Instagram, un compte qui partage toutes sortes de changements positifs, ou des posts porteurs d'espoir, et j'aime beaucoup ça, parce que ça apporte cette positivité, ce "ah, regarde, ça a changé"* ».

3.5.3. Approche émotionnelle : soutien et espoir grâce au lien social et à l'action collective

Une différence marquante entre les comportements individuels et (l'accent mis sur) l'**action collective**, c'est que la première forme d'adaptation s'accompagne de doutes sur son utilité et de sentiments d'impuissance, tandis que la seconde est souvent associée à des **expressions explicites d'espoir, d'énergie et de positivité**. De nombreux jeunes déclarent ressentir un **soutien émotionnel et psychologique** lorsqu'ils-elles cherchent à se relier à d'autres, que ce soit en partageant leurs émotions ou leurs idées, ou en agissant collectivement. Ceux et celles qui parviennent à transformer leurs préoccupations environnementales en discussions ou en actions concrètes avec d'autres témoignent systématiquement d'expériences positives.

Les marches pour le climat, ont eu un effet particulièrement positif sur le bien-être des jeunes. Elles ont généré des sentiments de solidarité et de cohésion : « *C’était une expérience unique. (...) J’ai vraiment aimé l’ambiance qui y régnait. On voit tout le monde, enfin, tout le monde est là pour une raison. On veut tous améliorer les choses. Mais tout le monde s’amuse aussi. (...) Quand je repense au nombre de personnes présentes, ça m’a vraiment touché-e. Et aussi, quand des gens prennent la parole au micro pour dire “il faut faire ceci ou cela”, ça c’est énorme. Il y a tellement de gens qui partagent ces idées et tu marches avec eux, ça a vraiment un impact, ça donne envie de changer les choses. (...) Et puis, c’est volontaire aussi, tu n’es pas obligé-e de venir. Mais il y a tellement de gens qui tout simplement viennent, que ça veut dire que beaucoup veulent que les choses changent* ».

Le fait de se retrouver « *avec des personnes partageant les mêmes idées* » et « *un même objectif* » génère donc une énergie positive qui peut perdurer. Ce n’est pas seulement le cas lors des marches pour le climat, mais aussi lors d’autres initiatives qui créent du collectif et un sentiment d’appartenance : « *(...) avec des jeunes qui organisaient une manif climat,[on s’est retrouvés] dans un amphithéâtre, on pouvait rien dire mais tout le monde avait les larmes aux yeux, c’était pas de l’anxiété mais c’était autre chose, une émotion partagée énorme. Ça, c’est quelque chose que je peux juste pas oublier, c’était un grand effet de mettre plein de jeunes ensemble préoccupés par ça* ».

Chercher du lien social en parlant avec les autres s’est également révélé important. Discuter, partager des idées, de l’espoir, mais aussi des frustrations, apporte du soutien et du réconfort à certains moments qui sinon seraient habités par un sentiment de solitude. Plusieurs jeunes ont même évoqué l’idée de « *parler avec le plus de monde possible* » comme la meilleure façon de lutter contre l’éco-anxiété, même si cette communication est uniquement virtuelle. Pour certain-es, ce sentiment de connexion était même crucial pour rester heureux-se et en bonne santé : « *Je pense que si j’avais l’impression de faire tout ça seul-e, j’aurais déjà abandonné... Personne ne peut tenir longtemps comme ça, je pense. Parce que c’est quelque chose qu’on ne peut pas faire seul-e. Si tu n’as pas le soutien des autres, alors... Chaque fois que la motivation et l’enthousiasme sont partagés, c’est nécessaire* ».

4. Discussion des résultats

L’éco-anxiété apparaît clairement comme un phénomène qui englobe **bien plus que la seule «anxiété»** face aux changements climatiques. Notre étude montre que l’anxiété, l’inquiétude ou les préoccupations sont certes des éléments centraux de l’expérience que nous appelons éco-anxiété, mais qu’ils ne suffisent pas à en rendre toute la complexité. Les jeunes que nous avons interviewé-es ont également exprimé leur tristesse, leur colère, leur frustration, leur impuissance, leur incertitude, leur abattement et leur fatalisme – un éventail d’émotions qui correspond fortement à plusieurs descriptions dans la littérature (Hickman et al., 2022). En approfondissant les raisons de ces émotions, nous avons distingué trois grands groupes de sentiments. Premièrement, les jeunes craignent une **perturbation** totale de l’équilibre connu : élévation du niveau de la mer, disparition des saisons ou incendies de forêt. Deuxièmement, des **conséquences sociétales** spécifiques ont été mentionnées : davantage de migrations, la nécessité de devoir vivre ailleurs, moins de liberté, des prix plus élevés, des pénuries alimentaires et d’autres incertitudes concernant des moyens de subsistance. Troisièmement, les répondant-es indiquent que l’**incertitude générale** quant à l’avenir est, en elle-même, une source de stress. Certain-es doutent même de leur désir d’avoir des enfants ou d’autres projets d’avenir à cause de cette incertitude. Ces résultats correspondent en grande partie à la définition large de l’éco-anxiété proposée par Brophy, Olson et Paul (2023).

Le degré auquel cette inquiétude affecte le bien-être mental varie fortement. Certain-es la vivent comme un phénomène latent, qu’ils-elles parviennent parfois à repousser. Pour d’autres, c’est quelque chose qui les affecte au quotidien, au point de bloquer leurs décisions et leur vie. À partir de nos entretiens, nous avons pu identifier **plusieurs éléments qui contribuent à des sentiments plus prononcés d’éco-anxiété**.

Premièrement, les médias — qu’il s’agisse des médias traditionnels comme la presse de qualité et l’audiovisuel public, ou d’autres sources via les réseaux sociaux — sont considérés comme des **sources d’information indispensables** pour affiner la compréhension des enjeux climatiques. Plusieurs répondant-es estiment cependant que la **couverture médiatique est souvent insuffisante** ou trop superficielle, ou que **le ton des informations est trop optimiste** par rapport à la gravité de la situation, ce qui a déjà été souligné dans des études antérieures (Kelly,

2017). Cela alimente l'idée que l'urgence du problème est minimisée dans l'espace public. Les jeunes vivent aussi les réseaux sociaux comme un espace particulièrement ambivalent : bien qu'ils-elles aient accès à des sources d'information, ils-elles se **confrontent aussi à des réactions négatives, qui minimisent le problème ou même le nient**. **Deuxièmement**, ces dynamiques en ligne, génèrent également de la frustration, de la tristesse ou de l'impuissance, et ont un impact sur leur bien-être. Ces constats montrent que les médias servent à la fois de vecteurs d'information et de facteurs actifs dans la construction émotionnelle de l'éco-anxiété et dans ce qui est recherché pour « faire avec ». Ces deux réalités coexistent, comme le montrent nos entretiens, ce qui contribue ainsi à une image plus nuancée de la relation entre médias et éco-anxiété (Brophy, Olson & Paul, 2023).

Troisièmement, il ressort systématiquement et explicitement des entretiens que les jeunes ressentent une grande insatisfaction face au manque d'action structurelle contre le changement climatique. Bien que des secteurs comme la mobilité et l'industrie soient parfois évoqués, la **politique et les décisions publiques** sont presque unanimement perçues comme le domaine clé où trouver des solutions. Selon les répondant-es, seules, des décisions à ce niveau peuvent réellement transformer d'autres secteurs comme l'industrie ou les transports. Pourtant, ils-elles constatent un **manque de volonté ou d'incapacité** politique à agir en profondeur, ce qui génère beaucoup de frustration, de colère et d'incompréhension. Ce constat n'est pas nouveau. L'importante étude quantitative de Hickman et al. (2022) soulignait déjà l'immobilisme politique comme un élément significatif de l'éco-anxiété chez les jeunes. Notre étude complète cette observation par des éléments plus qualitatifs sur la manière et l'intensité avec lesquelles, cette inertie politique est un élément central de l'éco-anxiété. Nos résultats montrent que **les vécus d'éco-anxiété sont tout aussi fortement liés à l'inaction politique perçue** qu'au changement climatique lui-même.

Beaucoup de jeunes font référence dans ce contexte aux marches pour le climat. Ils-elles les considèrent comme un signal fort, qui semble pourtant avoir été bien négligé par les politiques. On peut considérer cela comme un **quatrième élément** contribuant à l'éco-anxiété : l'absence de mesures concrètes après ces mobilisations de masse a été interprétée par beaucoup comme la preuve que **la voix des jeunes n'est pas entendue**. Cela rejoint la littérature scientifique selon laquelle la perception d'une inertie politique peut démotiver l'action collective et renforcer le sentiment d'impuissance (O'Brien, Selboe & Hayward, 2018). Cer-

tain-es répondant-es indiquent même qu'ils-elles avaient déjà peu confiance en la politique, et que la procrastination continue des responsables politiques sur le climat a **creusé encore davantage leur méfiance** suggérant que d'autres intérêts priment sur le bien-être des citoyen-nes. Plusieurs jeunes déclarent voter blanc ou envisager de le faire à l'avenir. À long terme, cela pourrait aussi avoir des conséquences pour la démocratie. Des recherches internationales montrent en effet qu'un manque de réponse aux protestations citoyennes mine sérieusement la **confiance dans les institutions démocratiques** (Thomas, McGarty & Mavor, 2019). La crainte que l'absence d'actions climatiques ait non seulement des conséquences écologiques, mais aussi démocratiques a été confirmée dans nos entretiens.

En plus de ces facteurs qui contribuent à l'éco-anxiété, nous avons également cherché à comprendre comment les jeunes tentent de canaliser et de transformer leurs sentiments d'éco-anxiété et d'inquiétude face au **changement climatique**. Il convient de préciser que, pour beaucoup, les périodes d'action alternent avec des périodes d'inaction ou de retrait, par exemple en évitant de s'informer sur le sujet. Cela rejoint la littérature qui indique que l'éco-anxiété peut conduire aussi bien à l'action qu'à la paralysie (Brophy, Olson & Paul, 2023). Il est important de souligner que la génération actuelle des jeunes doit assumer la responsabilité de trouver des solutions aux excès des générations précédentes. L'étudiante Elisa Dageville a décrit dans une contribution pour le think tank *Pour La Solidarité* (2022) que cela représente un fardeau immense pour un-e jeune de 16 ans, et que ce rôle imposé de « sauveur » peut en lui-même générer beaucoup d'angoisses.

Premièrement, les répondant-es essaient, **à titre individuel**, de contribuer à un monde plus durable. Ils-elles optent pour des actions concrètes, selon une approche pragmatique : des petits gestes personnels pour réduire leur empreinte écologique, comme manger moins de viande, utiliser plus souvent le vélo ou les transports en commun, ou acheter des vêtements ou meubles d'occasion. Certain-es insistent sur le fait qu'ils-elles ne cherchent pas seulement à réduire leur propre empreinte écologique, mais aussi à servir d'exemple pour les autres. Il y a aussi une dimension morale : ils-elles estiment qu'ils-elles doivent d'abord agir eux-mêmes avant d'attendre la même chose de leurs pairs, des politiques ou de l'industrie. Pourtant, cet engagement individuel s'accompagne d'**ambivalence dans leur récit** : même s'ils-elles jugent **important** de prendre leurs **responsabilités personnelles**, cela va de pair avec des **doutes** et des sentiments d'impuissance **quant à l'ef-**

ficacité réelle de ces gestes. Cela rejoint la littérature scientifique. Celle-ci étaye que les personnes percevant un manque de coopération à grande échelle nourrissent généralement moins d'espoir d'amélioration pour le changement climatique (Marlon et al., 2019). Cela ressort aussi de nos entretiens, où la plupart estiment que **les actions individuelles sans mesures structurelles ont peu de sens et d'impact**.

Deuxièmement, c'est pourquoi beaucoup de jeunes essaient aussi, d'agir **au niveau collectif** pour provoquer un changement concret. On peut distinguer ici le **més niveau** (l'entourage direct) et le **macroniveau** (les politiques publiques). Concrètement, au més niveau, les répondant-es essaient de convaincre leurs ami-es, de maintenir le sujet présent dans leur entourage, d'organiser des actions, de lancer des initiatives locales, ou d'influencer les décisions sur leur campus via la participation à des conseils étudiants. Il est frappant de constater que l'efficacité de ces actions est beaucoup moins remise en question. Au contraire, il y a la conviction que le changement ne peut être obtenu qu'ensemble, et non individuellement. Au macroniveau, les marches pour le climat sont le plus souvent citées, mais d'autres rassemblements visant à envoyer un signal clair aux décideur-es politiques se sont également révélés très importants.

Au-delà des **arguments pragmatiques** en faveur de l'action collective, le **caractère mobilisateur et collectif** de ces **initiatives** procure également **énergie, soutien et espoir**, et est explicitement vécu comme positif et motivant par les répondant-es. Ces constats confirment les observations de la littérature. Au més niveau, cela rejoint la vision de De Meyer (2021) selon laquelle une communication climatique efficace doit offrir aux gens la possibilité de découvrir eux-mêmes comment ils peuvent agir (ensemble), ce qui **favorise la motivation et la capacité d'agir**. D'autres études soulignent aussi l'effet d'un « imaginaire positif ». Présenter des solutions (par exemple, de nouveaux aménagements urbains ou des initiatives locales adaptatives) attirerait plus l'attention et stimulerait davantage l'engagement que des images alarmistes de catastrophes climatiques. Au macroniveau, cela rejoint les idées de Latour et Schultz (2022), estimant que plus de connaissances et d'informations factuelles, qu'elles concernent le changement climatique ou les solutions, ne suffisent pas à susciter l'espoir ou la capacité d'agir. Ils-elles insistent sur la nécessité de **récits porteurs de sens**, créant de nouvelles valeurs et surtout de la **signification collective**. Nos entretiens montrent que c'est précisément ce que beaucoup

de jeunes recherchent. George Lakoff (2003) montre également que la manière dont on parle du climat est, au moins, aussi importante que la justesse du contenu, pour susciter l'espoir, l'urgence et le sentiment d'appartenance.

De tout cela, il ressort, troisièmement, que **l'action collective** génère aussi un **sentiment de communauté et d'espoir**. Là où les actions individuelles s'accompagnent de doutes et d'impuissance, et donc d'une certaine ambiguïté, l'action collective est non seulement jugée plus efficace pour s'attaquer aux causes du changement climatique, mais elle a aussi un **effet positif sur le bien-être mental** et aide à **lutter contre l'éco-anxiété**. Il est important de préciser que beaucoup ont le sentiment de ne pouvoir entreprendre que des actions individuelles, et que ces changements de comportement ont aussi leur place dans les actions durables mises en place face au changement climatique. Mais il est tout aussi crucial de souligner que l'action collective et le sentiment de connexion génèrent clairement plus d'énergie positive, de motivation et d'espoir que les seuls changements individuels. Beaucoup de jeunes rapportent que la participation à des initiatives collectives a amélioré leur bien-être mental. Les souvenirs des marches pour le climat sont souvent évoqués comme des moments de solidarité, mais le simple fait de parler de leurs expériences ou de chercher une connexion significative avec d'autres s'avère également important. Ces constats rejoignent les études qui montrent que l'action collective augmente non seulement la probabilité de changement sociétal, mais agit aussi comme un facteur protecteur contre l'éco-anxiété, précisément en renforçant la cohésion sociale et en procurant un sentiment de stabilité et de contrôle (Fritsche et al., 2018).

Au-delà des stratégies d'adaptation et des actions des jeunes, il convient enfin de souligner la **gravité du phénomène d'éco-anxiété**. Les entretiens montrent que les sentiments d'incertitudes quant à l'avenir, l'impossibilité de faire des projets, et la conscience d'une possible disparition de notre société — tout cela à un âge où la vie devrait s'ouvrir devant soi — sont très problématiques. Sutter (2021) parle à ce sujet d'un « deuil du futur » pour de nombreux jeunes. D'un point de vue individuel, il est compréhensible que cette dissonance cognitive conduise à des problèmes psychologiques et à de l'anxiété, que l'on regroupe sous le terme d'éco-anxiété. Même si cela peut être considéré comme une réaction compréhensible, il n'en reste pas moins difficile de vivre avec cette anxiété et d'autres émotions intenses qui ont un **impact majeur sur la vie quotidienne et l'avenir**.

Pour ces raisons, Desveaux (2020) identifie l'éco-anxiété, comme un sentiment « d'insécurité ontologique ». Or, l'être humain ne supporte pas l'incertitude, affirme-t-il. L'anxiété est ici alimentée par une préparation psychologique à une menace potentielle dont la temporalité est inconnue. L'éco-anxiété dépasse ainsi les frontières de l'individu, générant une angoisse pour sa propre existence. Il faut se demander **ce que cela signifie que tant de jeunes aient peur** de l'avenir et **ne puissent plus se projeter dans un futur positif**. Cela appelle à repenser la solidarité entre générations et en fait, au minimum, un problème social, démocratique et donc politique.

5. Recommandations

Les changements climatiques et ses conséquences pour l'humanité sont multiples, ce qui conduit à une crise à plusieurs niveaux nécessitant une pluralité de solutions. La sociologue Emeline De Bouver (2015) distingue différents types de réponses : l'écologie individuelle (agir par des changements de comportements écologiques), l'écologie politique (agir par des leviers institutionnels et politiques), l'écologie du soin (agir par le réseau, les relations), et l'écologie intérieure (agir par des leviers culturels et symboliques). Dans les entretiens, tous ces niveaux apparaissent d'une manière ou d'une autre chez les jeunes. Il y a des questions politiques (sur la méfiance envers la politique, ou le fait de ne pas être entendu en tant que jeune), des questions culturelles et symboliques (sur le refus d'avoir des enfants, l'impossibilité de se projeter dans l'avenir), des questions de soin (l'importance des relations, du lien avec les pairs et entre générations), et des questions sur le rôle des actions individuelles (donner l'exemple, mais aussi douter de l'impact de ces gestes).

Selon De Bouver, chaque niveau a sa valeur et son rôle, ainsi qu'un discours qui lui est propre. Mais c'est surtout **la complémentarité entre ces différents niveaux** qui est importante pour avancer vers le même objectif, **plus que la hiérarchisation des réponses à la crise**. Cette complémentarité implique que chacun et chacune agisse, prenne ses responsabilités — et porte des messages — au niveau où il ou elle peut exercer une influence. Il n'est donc pas approprié, par exemple, que les responsables politiques fassent des discours sur les comportements individuels sans eux-mêmes travailler à des mesures structurelles. Nous estimons nécessaire de rappeler ce cadre de

pensée avant de formuler des recommandations plus spécifiques : **il s'agit d'une logique du « et-et »**, et non du « ou-ou ». Si des mesures appropriées sont prises à chaque niveau, cela éviterait de faire peser trop de responsabilités sur les jeunes. Cela réduirait aussi l'éco-anxiété et permettrait de créer des perspectives d'avenir dans lesquelles les jeunes peuvent se projeter, ce qui est essentiel pour le développement humain et social.

5.1. Considérer l'éco-anxiété comme un signal d'alarme collectif

L'éco-anxiété est aujourd'hui trop souvent considérée comme une réaction individuelle d'angoisse ou de stress face à un problème complexe et insaisissable. Nous reconnaissons que l'éco-anxiété peut être vécue de manière très personnelle, mais il est crucial de comprendre que **cette émotion** est aussi **ancrée dans une réalité plus large et objective** : une menace climatique croissante, qui pèse lourdement sur le bien-être collectif. Le **danger** réside dans le fait de **réduire l'éco-anxiété à une simple question individuelle**, ce qui ferait disparaître du champ de vision les causes structurelles — la crise écologique et l'inertie socio-politique qui l'entoure. Dans ce cas, l'attention se porte sur la sphère individuelle, où l'on cherche des solutions dans des stratégies d'adaptation ou des interventions thérapeutiques qui peuvent certes apporter un soulagement, mais contribuent peu à traiter les causes profondes.

Nous plaçons effectivement pour que l'on **reconnaisse l'éco-anxiété comme une réaction de stress légitime face à une menace réelle**, ne devant pas uniquement être prise en charge dans des parcours individuels. Les recommandations politiques doivent partir du constat que l'éco-anxiété est un **signal d'alarme** révélant à quel point **la crise écologique affecte profondément le tissu mental et social des sociétés**. Pour les chercheurs et chercheuses, cela signifie que l'éco-anxiété ne doit pas être abordée uniquement sous un angle psychologique, mais aussi comme un phénomène socio-politique, inscrit dans des structures d'inégalités, de responsabilités et de pouvoir. Ce n'est qu'en prenant au sérieux cette dimension structurelle que l'on peut comprendre l'éco-anxiété comme un signal d'urgence appelant des réponses collectives, justes et porteuses de sens.

Cela exige avant tout que les politiques laissent une place réelle à des **perspectives d'action collective**, qui ne se concentrent pas uniquement sur la résilience individuelle, mais aussi sur le changement systémique. Notre étude

montre en effet que les sentiments d'**impuissance** et de **désespoir** ressentis par les jeunes sont largement **alimentés par l'inertie politique et l'absence de politique climatique ambitieuse**. Les jeunes ne ressentent pas seulement la menace du changement climatique lui-même, mais aussi la frustration de voir les institutions politiques incapables d'engager une transition structurelle et ambitieuse. Ce fossé entre l'urgence, scientifiquement démontrée, et la lenteur politique à y répondre, s'avère être un élément significatif et central de l'expérience de l'éco-anxiété. Nous appelons donc les décideurs et décideuses à replacer **la question climatique au sommet de l'agenda politique**, et à la traduire dans des **politiques ambitieuses, assorties de mesures concrètes**, qui répondent à la fois à l'urgence écologique et à l'impact sur la santé mentale. En ce sens, la politique environnementale est une condition structurelle du bien-être collectif et de la santé (mentale).

5.2. Affects et espoirs comme moteurs de mobilisation

Ce qui précède soulève également une question urgente et complexe pour la MC et d'autres organisations de la société civile : **comment ramener l'éco-anxiété dans le champ politique ?** Ce n'est qu'en en parlant de manière complexe et multidimensionnelle que l'on peut reconnaître son potentiel comme moteur de transformation. Cela implique non seulement de prêter attention à la crise écologique elle-même, mais aussi à son impact émotionnel, affectif et social. Les discours dominants sur le changement climatique partent souvent du principe d'un déficit de connaissances : l'idée que plus d'informations factuelles mèneront automatiquement à plus d'action. Mais la recherche — y compris la nôtre — montre que cette approche est trop étroite. **L'éco-anxiété** n'est pas seulement paralysante, elle **contient aussi la capacité de mettre en mouvement**. Le défi est de **cultiver cette capacité**, et non de la réprimer.

Dans ce contexte, il est pertinent de se référer à Chantal Mouffe et à son plaidoyer pour une *Révolution Démocratique Verte* (2022). Elle affirme que les affects — émotions partagées, peurs, espoirs — sont essentiels à la mobilisation politique. Inspirée par Spinoza, elle souligne que **les idées ne prennent de la force que lorsqu'elles sont reliées à des sentiments collectifs**. L'éco-anxiété, en ce sens, n'est pas un obstacle, mais un potentiel : un affect qui, s'il est politiquement cadré, peut devenir un moteur de changement. Mouffe critique le néolibéralisme réduisant l'État à un instrument de la logique marchande tout en réprimant les revendications populaires. Elle appelle à une coalition

démocratique verte, fondée sur des valeurs partagées et une passion politique renouvelée. Sa stratégie relie les luttes sociales et écologiques dans une logique de justice mondiale — une vision qui peut inspirer la société civile à ne pas dépolitiser l'éco-anxiété, mais à la **repolitiser**.

C'est pourquoi nous appelons les autres organisations de la société civile et les acteurs et actrices du secteur non marchand **à faire une place consciente**, dans la communication sur le climat, **aux récits porteurs d'espoir**, aux **exemples qui mobilisent**, et aux **interventions culturelles et artistiques qui stimulent l'imaginaire**. Les artistes, éducateur-trices et travailleurs-euses sociaux peuvent créer des images porteuses de sens, qui ancrent de nouvelles valeurs et ouvrent des espaces collectifs où chacun peut se voir autrement — non comme un être dominant la nature, mais comme partie intégrante de celle-ci. Une communication efficace ne doit pas seulement informer, mais inviter à agir ensemble. Ce processus suscite une motivation intrinsèque et renforce le sentiment d'appartenance, ce qui est nécessaire pour redéfinir la relation entre l'humain et la nature, et entre les humains eux-mêmes. Sans cette **réorientation culturelle et existentielle**, nous risquons de réduire le changement climatique à un problème d'information. L'éco-anxiété appelle une réponse politique fondée sur la solidarité, l'imaginaire collectif et des responsabilités partagées. La société civile peut jouer un rôle clé en mobilisant activement, de manière ciblée et porteuse d'espoir.

Il nous semble important d'attirer l'attention de la **société civile** sur l'importance de sa **contribution aux solutions** à la crise environnementale. À la lumière de différentes études, il semble par exemple opportun de se donner les moyens permettant de répondre aux nouveaux défis socio-écologiques. **L'idée d'une transition juste** doit être centrale, tout comme les principes de prévention et de mutualisation des risques climatiques.

5.3. Impliquer les jeunes dans les politiques et restaurer la confiance

Dans le contexte de cette mobilisation précédemment évoquée, il est crucial d'impliquer spécifiquement les jeunes. Notre étude montre en effet que les jeunes portent une part disproportionnée du fardeau de l'éco-anxiété. Non seulement parce qu'ils-elles subiront le plus longtemps les conséquences futures des crises environnementales, mais aussi parce qu'ils-elles se sentent aujourd'hui exclues d'une participation significative aux processus

politiques décisionnels. Cette exclusion érode davantage leur confiance dans les institutions politiques et contribue à une perte de confiance plus large dans la démocratie elle-même. Au-delà des implications écologiques du changement climatique, lorsque les jeunes ont le sentiment de ne pas être entendus de façon structurelle, cela a aussi de profondes conséquences sociales et sociétales : sentiment d'aliénation, désillusion, voire détachement de la pratique démocratique.

Nous plaçons donc pour que les **politiques impliquent systématiquement les jeunes à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques climatiques**. Pas seulement de façon symbolique, mais dans de véritables co-constructions, en écoutant activement et réellement leurs besoins. Le **secteur associatif** a également un rôle clé à jouer : d'une part, en **informant et soutenant les jeunes**, d'autre part, en **exerçant une pression structurelle sur la sphère politique** afin que la voix des jeunes ne soit pas ignorée.

Parallèlement, il est essentiel que la **génération actuelle de responsables politiques et d'adultes** assume sa responsabilité dans la gestion de la crise climatique. Ce n'est pas aux jeunes de porter, seul-es, le poids écrasant de ce défi mondial, ni de formuler ou de mettre en œuvre, seul-es les solutions. Ce n'est qu'en **montrant l'exemple et en imposant un changement structurel** que les adultes peuvent éviter que les jeunes ne soient paralysé-es par la crise, et leur permettre de retrouver espoir et capacité d'agir dans une responsabilité collective et partagée. Il est donc nécessaire de construire une véritable **solidarité intergénérationnelle**.

Conclusion

Cette étude a permis de cartographier les vécus et les perceptions des jeunes concernant l'éco-anxiété à l'aide d'entretiens approfondis. Leurs expériences se sont révélées bien plus larges que seule l'anxiété. Ils englobent la tristesse, la frustration, l'impuissance et la colère. C'est surtout le ressenti d'immobilisme politique qui est apparu comme une source centrale d'impuissance et de méfiance, ce qui met non seulement leur bien-être mental, mais aussi, potentiellement, la légitimité démocratique sous pression. Bien que les jeunes essaient individuellement de contribuer par des choix plus durables, ce sont les actions collectives et les formes de solidarité qui offrent le plus d'espoirs et de repères.

Ces résultats montrent que l'éco-anxiété ne doit pas être comprise uniquement comme un phénomène psychologique ou individuel, mais que la reconnaissance des causes structurelles et le renforcement des perspectives d'action collective sont essentiels pour une approche plus bienveillante et émancipatrice de la crise climatique. Faute de quoi, nous risquons d'abandonner encore davantage une génération de jeunes qui perçoit déjà son avenir comme très sombre et qui se sent insuffisamment entendue.

Bibliographie

- Benoit, L., Thomas, I., & Martin, A. (2021). Ecological Awareness, Anxiety, and Actions among Youth and their Parents - a Qualitative study of Newspaper Narratives. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 47-58.
- Boluda-Verdú, I., Senent-Valero, M., Casas-Escolano, M., Matijasevich, A., & Pastor-Valero, M. (2022). Fear for the future: Eco-anxiety and health implications, a systematic review. *Journal of Environmental Psychology*, 84, 1-17.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic Analysis, A Practical Guide*. Sage.
- Brophy, H., Olson, J., & Paul, P. (2023). Eco-anxiety in Youth: An Integrative Literature Review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32, 633-661.
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, S., & Usher, K. (2021). Understanding Eco-Anxiety: A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps. *Journal of Climate Change and Health*, 3, 1-6.
- Dageville, E. (2022, Oktober). L'éco-anxiété chez les jeunes. *Bruxelles: Pour La Solidarité*.
- De Bouver, E. (2015). *L'existentiel est politique : enquête de sociologie politique sur le renouveau du militantisme : les cas des simplicitaires et des coaches alternatifs*. Louvain-la-Neuve : UCL.
- De Meyer, K. (2021). Transforming the stories we tell about climate change: From "issue" to "action". *Environmental Research Letters*, 16(9), 1-13.
- Desbiolles, A. (2020). *L'éco-anxiété, Vivre sereinement dans un monde abîmé*. Paris : Fayard.
- Desveaux, J.-B. (2020). La crainte de l'effondrement climatique : angoisses écologiques et incidences sur la psyché individuelle. *Le Coq-héron*, 108-115.
- Godden, N. J., Farrant, B. M., Yallup Farrant, J., & et al. (2021). Climate change, activism, and supporting the mental health of children and young people. Perspectives from Western Australia. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 57(11), 1759-1764.
- Heeren, A., Mouguiama-Daouda, C., & Contreras, A. (2022). 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. *Climate Change*, 173(15), 1-17.
- Hermans, M. (2021). *Europeans' attitudes towards climate change*. Brussel: Denktank Minerva.
- Hickman, C., Marks, E., Pikhala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., . . . van Susteren, L. (2022). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planet Health*, 5, 863-873.
- Kelly, A. (2017). *Eco-Anxiety at University: Student Experiences and Academic Perspectives on Cultivating Healthy Emotional Responses to the Climate Crisis*. Melbourne : The University of Colorado at Boulder.
- Kuthe, A., Keller, L., Körfgen, A., Stötter, H., Oeberrauch, A., & Höferl, K.-M. (2019). How many young generations are there? - A typology of teenagers' climate change awareness in Germany and Austria. *The Journal of Environmental Education*, 50(3), 172-182.
- Lakoff, G. (2003). *Metaphors we live by*. Chicago : University of Chicago Press.
- Latour, B., & Schultz, N. (2022). *On the emergence of an ecological class*. Cambridge : Polity Press.
- Léger-Goodes, T., Malboeuf-Hurtubise, C., Mastine, T., Généreux, M., Paradis, P.-O., & Camden, C. (2022). Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-21.
- Marlon, J. R., Bloodhart, B., Ballew, M. T., Rolfe-Redding, J., Roser-Renouf, C., Leiserowitz, A., & Maibach, E. (2019). Hope and Doubt Affect Climate Change Mobilization. *Frontiers in Communication*, 4(20), 1-15.
- Mouffe, C. (2022). *Towards a Green Democratic Revolution, Left Politics and the Power of Affects*. Penguin Random House.
- O'Brien, K., Selboe, E., & Hayward, B. M. (2018). Exploring Youth Activism on Climate Change: Dutiful, disruptive, and dangerous dissident. *Ecology and Society*, 23(3), 1-13.
- Ojala, M. (2018). Eco-anxiety. *RSA Journal*, 164(4), 10-15.
- Parmentier, M.-L., Weiss, K., Aroua, A., Betry, C., Rivière, M., & Navarro, O. (2024). The Influence of Environmental Crisis Perception and Trait Anxiety on the Level of Eco-Worry and Climate Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 101, 1-10.
- Pinsky, E., Guerrero, A. P., & 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), 580-582.
- Ripple, W. J., Wolf, C., Gregg, J. W., Rockström, J., Newsome, T. M., Law, B. E., . . . King, D. A. (2023). The 2023 state of the climate report: Entering uncharted territory. *BioScience*, 73(12), 841-850.
- Rosen, B. (2012). *Accountability and Responsibility in Care: Issues in Addressing an Emerging Global Challenge*. Singapore: World Scientific.

- Service, C. C. (2025). *Global Climate Highlights 2024*. <https://climate.copernicus.eu/global-climate-highlights-2024>
- Shiner, R. L., Allen, T. A., & Masten, A. S. (2017). Adversity in adolescence predicts personality trait change from childhood to adulthood. *Journal of Research in Personality*, 67, 171-182.
- Sternudd, H. T. (2020). Climate Anxiety on YouTube: Young people reflect on how to handle the climate crisis. *Ekphrasis. Images, Cinema, Theory, Media*, 24(2), 97-123.
- Sutter, P.-E. (2021). Eco-anxiété, comment la définir ? *Obveco*. <https://obveco.com/2021/12/04/definition-eco-anxiete/>
- Thomas, E. F., McGarty, C., & Mavor, K. I. (2019). Group interaction as the crucible of social identity formation: A glimpse at the foundations of social identities for collective action. *Group processes & Intergroup Relations*, 22(5), 703-717.
- Verlie, B., Clark, E., Jarrett, T., & Supriyono, E. (2021). Educators' experiences and strategies for responding to ecological distress. *Australian Journal of Environmental Education*, 37(2), 132-146.
- Vielle, P., Fransolet, A., Laurent, É., Armeni, C., Henet, S., Bauler, T., . . . Dorssemont, F. (2025). *Bouwen aan sociaal-ecologische bescherming voor België*. Brussel.
- VRT. (2023). <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/11/30/klimaatzaak-uitspraak-in-beroep/>
- Wullenkord, M. C., & Ojala, M. (2023). Climate-change worry among the two cohorts of late adolescents: Exploring macro and micro worries, coping, and relations to climate engagement, pessimism, and well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 1-12.

