THE CATALYST

Comment aider votre enfant à faire face à l'écoanxiété?

La détresse, l'anxiété et la colère ne sont que quelques-unes des conséquences psychologiques de la crise climatique sur le bien-être des enfants et des jeunes du monde entier. Une étude récente, la plus exhaustive en son genre, avait pour objectif d'interroger 10 000 jeunes provenant de 10 pays sur leurs points de vue concernant le changement climatique et les mesures prises par les gouvernements pour le maîtriser. Près de 60 % d'entre eux se sont dits « très inquiets » ou « extrêmement inquiets » et ont déclaré que leur vie quotidienne était perturbée par cette « écoanxiété ».

By: Nicole Chevrier | Posted: November 24, 2022

Cette ressource a été publiée en 2022. Les données peuvent ne plus être à jour.

Temps de lecture estimé: 4 minutes

« J'ai vécu la majeure partie de mon adolescence dans un état d'anxiété découlant des changements climatiques ou, comme certains l'appellent, d'écoanxiété. Je devrais rêver de mon avenir au lieu d'en faire des cauchemars. Je devrais passer mon temps à lire, écrire et patiner – à profiter de ma jeunesse. Pourquoi suis-je anxieuse, me demandez-vous? Une grande proportion de la ville de Belfast sera inhabitable d'ici 2050 en raison de l'élévation du niveau de la mer. La peur me motive à militer contre le changement climatique, mais une telle responsabilité est trop lourde pour que les jeunes l'assument seuls. » Anna Kernahan, 18 ans, Belfast.

La détresse, l'anxiété et la colère ne sont que quelques-unes des conséquences psychologiques de la crise climatique sur le bien-être des enfants et des jeunes du monde entier. Une étude récente, la plus exhaustive en son genre, avait pour objectif d'interroger 10 000 jeunes provenant de 10 pays sur leurs points de vue concernant le changement climatique et les mesures prises par les gouvernements pour le maîtriser. Près de 60 % d'entre eux se sont dits « très inquiets » ou « extrêmement inquiets » et ont déclaré que leur vie quotidienne était perturbée par cette « écoanxiété ».

Il est de plus en plus difficile de faire abstraction des niveaux croissants de stress et de désarroi, ainsi que des sentiments de perte, d'impuissance et de frustration des jeunes du monde entier. Leur peur et leur détresse quant à l'avenir de notre planète s'accompagnent souvent de culpabilité. De nombreux jeunes jugent que les autorités n'en font pas assez pour remédier à la situation et ils craignent de ne pas être en mesure de freiner le changement climatique. Pour certains d'entre eux, l'avenir est si sombre qu'ils ont décidé de ne pas avoir d'enfants.

Comment aider un enfant à faire face à l'écoanxiété?

Les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants ont un rôle actif à jouer pour aider ces jeunes à faire face aux sentiments d'anxiété. Pour cela, il faut d'abord savoir en reconnaître les signes.

Signes d'anxiété chez les enfants

- fatigue, maux de tête ou douleurs au ventre
- troubles du sommeil
- alimentation inadéquate
- colère ou irritabilité soudaines et crises incontrôlables
- inquiétude ou pensées négatives constantes
- sensation de nervosité et d'agitation
- difficulté à se concentrer

Si vous remarquez que votre enfant est anxieux, il est bon de commencer par en parler. Il se peut que les parents hésitent à répondre aux questions sur le changement climatique ou qu'ils souhaitent éviter le sujet, mais une simple discussion pourrait se révéler très utile. Même si, en tant que parent, vous n'avez pas toutes les réponses à ses questions, vous pourrez néanmoins amener votre enfant à adopter des mécanismes d'adaptation positifs.

Parler du changement climatique avec les enfants est une excellente façon de les aider à composer avec la situation, affirment les experts, comme la co-autrice de cette étude, Caroline Hickman, chercheuse en psychologie du changement climatique à l'université de Bath, au Royaume-Uni. Mme Hickman souligne que « les enfants sont infiniment plus au courant de la réalité que leurs parents ne le pensent, et ce la plupart du temps ». Elle invite les gens à discuter souvent du changement climatique avec leurs enfants.

Cela étant, les parents se doivent également de doser les échanges qu'ils ont avec leurs enfants en fonction de leur âge, conseille Harriet Shugarman, pédagogue du climat et directrice générale de Climate Mama, un organisme de sensibilisation qui s'adresse aux parents. Dans son livre intitulé *How to Talk to Your Kids About Climate Change*, Mme Shugarman souligne que « lorsque les enfants posent directement des questions, il faut leur dire la vérité, quel que soit leur âge ». Par ailleurs, nous devons reconnaître que « les enfants ont du pouvoir, et nous devons faire en sorte de le renforcer à tout âge », conseille-t-elle.

Partout dans le monde, de plus en plus de jeunes choisissent de canaliser leur anxiété pour poser des gestes constructifs. Les jeunes militants proclimat nouent des liens entre eux, débattent, s'éduquent et se donnent les moyens d'agir pour lutter contre le changement climatique, et ainsi transformer leur sentiment de désillusion en espoir. Amy O'Brien, 16 ans, est une militante de Fridays for Future Ireland, un mouvement jeunesse qui organise des grèves scolaires pour mener des campagnes en faveur de la justice climatique. « Grâce à l'activisme, j'ai rencontré de nombreux autres militants qui se soucient réellement de la crise climatique », indique Amy, et cela lui procure de l'espoir : « Désormais, l'espoir constitue aussi ma source d'énergie, comme une petite flamme qui me pousse à agir. »

Auteure: Nicole Chevrier

Passionnée de santé mentale, elle est aussi une écrivaine enthousiaste et une photographe de talent. Nicole a récemment publié son premier livre, qui s'adresse aux enfants vivant de l'intimidation. Quand elle n'est pas à son bureau, elle partage ses temps libres entre le yoga, la méditation, la danse de salon, la randonnée pédestre et la photographie des merveilles de la nature. Elle collectionne aussi les couchers de soleil.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca