

# Parler du climat avec les adolescents



**OUTIL :**

De prévention | D'intervention

**PUBLIC CIBLE :**

Secondaire / Lycée

**PERSONNES VISÉES :**

Intervenants | Parents | Adolescents

**CONCEPTION :**

Dr Laelia Benoit



FONDATION

**Jasmin Roy**  
**Sophie Desmarais**

# PARLER DU CLIMAT AVEC LES ADOLESCENTS

**OUTIL** : De prévention | D'intervention

---

**PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL** : Intervenants | Parents | Adolescents

---

– PRÉCISIONS : Parents, enseignants, psychoéducateurs, techniciens en éducation spécialisée, psychologues, conseillers pédagogiques.

**PUBLIC CIBLE** : Secondaire / Lycée

---

– Adolescents, afin d'assurer un développement de la conscience environnementale, une saine gestion des émotions climatiques et de soutenir l'agentivité citoyenne dans un contexte de crise climatique.

## BESOINS ÉMOTIONNELS

---

- Apprendre les enjeux liés au dérèglement climatique (conscience environnementale, mode de vie durable).
- Accepter les émotions liées à la crise climatique (tristesse, peur, colère, culpabilité, etc.).
- Accueillir et réguler ses émotions.
- Agir pour le climat : faire sa part et se sentir utile.
- Découvrir la force du collectif.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

---

– Aider les parents, enseignants et autres adultes à aborder le sujet du dérèglement climatique avec les adolescents, tout en ayant des outils concrets pour permettre à l'adolescent d'exprimer son ressenti, d'accueillir les émotions liées au climat et de transformer son éco-anxiété en éco-action. Il a été démontré que l'action climatique a un impact positif non seulement sur l'environnement mais aussi sur le bien-être et la santé mentale.

## CONCEPTION

---

– **Dr Laelia Benoit**, pédopsychiatre et chercheuse à l'université de Yale

CONTENU DE L'OUTIL :

## PARLER DU CLIMAT AVEC LES ADOLESCENTS



Les enfants, adolescents et jeunes adultes qui s'inquiètent du dérèglement climatique sont de plus en plus nombreux à travers le monde<sup>1-3</sup>. Les professionnels de la santé mentale des adolescents s'accordent à dire que le deuil écologique (sentiments de colère, de culpabilité, de peur, de honte, d'anxiété et de désespoir), aussi appelé « éco-anxiété », est une réponse naturelle et légitime à la perte écologique<sup>4</sup>. Plutôt que de considérer ces émotions comme des difficultés qu'il faudrait éviter aux adolescents, nous pouvons les voir comme des réactions émotionnelles saines, en empathie directe avec la planète<sup>5</sup>.

Toutefois, la gestion de ces sentiments forts, les « éco-émotions », est un défi important. Si le sentiment de ne pas pouvoir agir pour le climat augmente l'éco-anxiété, il a été démontré que les actions climatiques collectives permettent de réduire l'éco-anxiété et qu'elles seraient donc un facteur protecteur pour la santé mentale en période de crise climatique<sup>6</sup>. Ce coffre à outils vous accompagne pour aborder le sujet du climat avec les adolescents, accueillir leurs émotions et leurs idées et les aider à s'engager dans des actions environnementales tout aussi efficaces pour le climat que bénéfiques pour leur bien-être.

# 1. COMPRENDRE LES ÉCO-ÉMOTIONS DES ADOLESCENTS

## Des adolescents inquiets et déçus par l'inaction de leurs gouvernements

La plupart des adolescents considèrent le dérèglement climatique comme un problème très grave (61 % à 68 %)<sup>7,8</sup>, qui nuira à leur génération (70 % à 82 %), et s'accordent à dire que les activités humaines en sont à l'origine (86 %). De nombreux adolescents américains ressentent de la peur (57 %), de la colère (52 %) ou de la culpabilité (42 %).<sup>8</sup> Ceux appartenant à une minorité ethnique, Afro-Américains et Hispaniques, expriment un plus grand sentiment d'urgence.<sup>8</sup> En Australie, 80 % des adolescents se déclarent inquiets de la crise climatique ; parmi eux, plus de 46 % se sentent inquiets au moins une fois par semaine ; plus de 17 % perdent le sommeil en s'inquiétant des changements climatiques et plus de 20 % envisagent d'avoir moins d'enfants ou de ne pas en avoir du tout.<sup>7</sup> Dans une étude menée auprès de 10 000 jeunes de 15 à 25 ans dans 10 pays, la plupart des participants évaluaient négativement la réponse de leur gouvernement au dérèglement climatique et déclaraient davantage de sentiment de trahison que de réconfort. Les corrélations indiquent que l'anxiété et la détresse climatiques sont significativement liées à la perception d'une réponse gouvernementale inadéquate et aux sentiments de trahison qui y sont associés<sup>1</sup>.

## Pourtant, peu d'adolescents passent à l'action climatique

Bien que majoritairement inquiets du dérèglement climatique, les adolescents sont moins nombreux à passer à l'action. Alors que 77 % des adolescents australiens ne pensent pas que les préoccupations des jeunes concernant le dérèglement climatique soient prises en compte de manière appropriée<sup>7</sup>, moins de 50% d'entre eux ont pris des mesures pour réduire leur propre empreinte carbone. La plupart ne discutent que rarement ou jamais du climat avec leur famille (54 %) et leurs amis (61 %)<sup>8</sup>, et seuls 14 % estiment avoir appris « beaucoup » à l'école sur le dérèglement climatique.



## 2. AIDER À ACCUEILLIR LES ÉCO-ÉMOTIONS

Tout commence par aider l'adolescent à accueillir les émotions suscitées par la prise de conscience de la crise climatique. Pour cela, l'adulte doit déjà savoir accueillir ses propres émotions et accepter d'entamer une discussion sincère avec l'adolescent.

### Comprendre nos propres émotions

Une peur intense du dérèglement climatique, surtout associée à la culpabilité vis-à-vis de notre propre inaction, peut provoquer une paralysie émotionnelle<sup>9</sup>. Les adultes peuvent avoir tendance à se protéger automatiquement en se distrayant, ou en évitant le sujet. Ces mécanismes de défense ne nous aident ni à faire face à la crise climatique ni à aller bien. Éviter d'aborder le sujet avec les adolescents est une erreur :

- Aujourd'hui, les ados comprennent déjà le dérèglement climatique, par l'école, leurs amis ou en ligne (réseaux sociaux, sites).
- Même lorsque les adolescents se préoccupent de la crise climatique, plus de 54% d'entre eux n'abordent pas le sujet du climat, ni avec leurs parents ni avec leurs amis. Les raisons de ce silence sont multiples<sup>2,3</sup> :
  - Avec leurs amis, les adolescents craignent que le climat ne soit un sujet trop pesant pour l'ambiance du groupe. Ils craignent aussi que leur attitude ne soit perçue comme moralisatrice.
  - Lorsque leurs parents ne parlent pas d'un sujet (ex. : climat, sexualité), les adolescents interprètent ce silence comme un tabou, ou comme du désintérêt. Ils évitent donc ce sujet avec leurs parents.

### Prendre l'initiative de la conversation

Puisque les adolescents abordent peu la question du dérèglement climatique, même lorsqu'ils sont informés et sont inquiets, c'est aux adultes de faire les premiers pas. Profitez d'un moment calme pour aborder cette conversation. Vous pouvez parler de votre expérience du réchauffement climatique, d'un événement d'actualité ou de votre ressenti. Ainsi, vous montrez que l'on peut toujours accueillir ses émotions, même quand celles-ci sont inconfortables.



# 3. ÊTRE UN MODÈLE : SINCÉRITÉ ET ESPRIT DU DÉBUTANT

## Sincérité : répondre aux questions de l'adolescent

Apprendre une réalité difficile peut susciter des questions et des angoisses. C'est aussi comme cela que l'on grandit. Cette phase d'acceptation peut prendre du temps. Il est important d'accueillir les questions des adolescents sur le climat, même les plus difficiles, et d'y répondre avec franchise. Faut-il encore avoir des enfants ? Pourquoi avez-vous pris l'avion ? C'est l'occasion de montrer aux adolescents que chacun peut partager ses émotions, ses incertitudes et ses doutes, et se remettre en question. Profitez de cette conversation pour questionner vos a priori (ex. : qu'est-ce qu'une famille ?), partager vos espoirs et vos engagements. Les adolescents sont très reconnaissants aux adultes qui prennent le temps de réfléchir avec eux à des questions existentielles sans avoir de réponses toutes prêtes ni leur asséner des certitudes.

## Avoir l'esprit du débutant : remise en question et engagement

De nombreux adolescents ont le sentiment que les générations précédentes n'ont rien fait pour lutter contre la crise climatique<sup>2,3,10</sup>. Établir le dialogue entre adultes (parents, grands-parents, enseignants) et adolescents permet de partager des actions que leurs aînés ont menées comme précurseurs (ex. : refuser l'utilisation de sacs plastiques jetables, être cycliste), ou bien de reconnaître sincèrement notre négligence passée. Les adolescents apprécient lorsque leurs aînés partagent avec eux des savoir-faire permettant un mode de vie durable<sup>2</sup> (ex. : le système de consigne, faire des conserves maison, s'habiller plus chaudement l'hiver en intérieur, rafraîchir son logement l'été sans climatisation). Ces échanges permettent de transmettre vos intentions et vos valeurs. En retour, être ouvert à adopter des actions climatiques proposées par les adolescents (ex. : augmenter la part de repas végétariens dans votre alimentation) et s'engager activement pour adopter de nouvelles habitudes permet de montrer que l'on peut évoluer à tout âge et que toutes les générations peuvent s'unir pour lutter contre la crise climatique.



## S'inspirer d'autres cultures pour modifier la sienne

Les études internationales montrent que dans chaque pays, la culture locale favorise certaines actions climatiques et fait obstacle à d'autres : les adolescents peuvent être découragés par les remarques négatives lorsqu'ils adoptent une action climatique rare dans leur pays (ex. : ne pas dépendre de la voiture aux États-Unis ; avoir une alimentation végétarienne en France ; arrêter de manger du bœuf au Brésil)<sup>2,3</sup>. Le rôle des adultes peut être de montrer aux adolescents qu'ils peuvent être fiers des actions climatiques qui fonctionnent dans leur pays tout en s'inspirant de ce qui se fait ailleurs, et ainsi faire évoluer les normes culturelles dans leur pays.

## 4. SOUTENIR L'AGENTIVITÉ EN CO-CONSTRUISANT DES ACTIONS IMPACTANTES

### Le besoin d'agentivité : vouloir être efficace

De nombreux adolescents se tiennent bien informés et savent que l'action climatique individuelle (les éco-gestes) est aujourd'hui insuffisante pour infléchir la trajectoire climatique mondiale. Ils ne se satisfont pas d'actions dont ils savent qu'elles n'ont aucun impact. N'espérez donc pas apaiser leurs inquiétudes en créant une œuvre d'art à partir d'une bouteille en plastique ! La discussion que vous entamez doit tenir compte des réalités difficiles qui s'opposent aux bonnes intentions individuelles (ex. : inaction gouvernementale, désintérêt des citoyens, pression de lobbies vers la surconsommation et enjeux géopolitiques). Reconnaître le besoin d'agentivité des adolescents est un premier pas pour réfléchir avec eux à des actions climatiques réalistes et impactantes.

### Co-construire des actions impactantes

Les adolescents souhaitent non seulement prendre l'initiative de mener des actions climatiques (ex. : choisir l'idée, proposer un projet qui leur tient à cœur), mais ils veulent également s'assurer que leur action aura un impact significatif sur la réduction de leur empreinte carbone<sup>2</sup>. Le rôle des adultes peut être de :

- Rappeler l'utilité des écocgestes : même s'il est vrai que les éco-gestes ne suffisent pas à eux seuls, ils contribuent à réduire jusqu'à 30 % de notre impact carbone. Dans un contexte où chaque degré de température compte, il serait dommage de les mépriser. Réduire les emballages, recycler, composter, réduire l'impact carbone de son alimentation (ex. : manger moins de viande), privilégier des transports à bas impact carbone (ex. : vélo, transports en commun), privilégier des achats de seconde main ou le troc, sont autant d'éco-gestes précieux à inscrire dans notre quotidien.
- Suggérer des actions collectives locales : de par leur échelle, les actions collectives locales ont un meilleur impact carbone que les éco-gestes seuls. En effet, les actions collectives ont un impact sur les émissions de carbone de nombreuses personnes. Par exemple : s'engager au sein de la municipalité pour créer des pistes cyclables séparées des voitures ; modifier des menus de la cantine pour augmenter la part d'alimentation d'origine végétale ; en zone rurale, organiser un système de covoiturage ou de transport collectif ; organiser une collecte et une vente annuelle de vêtements d'occasion au sein de l'école ; informer ses voisins sur les solutions pour réduire la consommation énergétique des logements (isolation, panneaux solaires, pompe à chaleur).
- D'organiser des « tempêtes d'idées » : pour accompagner les initiatives des adolescents tout en les aiguillant vers les actions les plus impactantes.



## 5. FAIRE DÉCOUVRIR LA FORCE DU COLLECTIF

Les actions collectives ont un impact plus important sur la réduction des émissions carbone, mais permettent également de réduire l'éco-anxiété<sup>6</sup>. Pourtant, les adolescents peuvent se trouver en difficulté lorsqu'ils s'engagent seuls dans des projets d'envergure (ex. : aider à modifier la politique d'urbanisme, entamer des rénovations énergétiques dans un bâtiment collectif). Voici trois manières dont les adultes peuvent les accompagner :

### Protéger notre bien « commun »

Échanger avec les adolescents sur ce qui nous est commun, c'est-à-dire sur ce dont nous avons tous besoin, que chacun ne doit posséder seul et dont tous doivent prendre soin. Ex. : l'air, l'eau, les arbres, les espaces verts. À l'adolescence, les exemples deviennent plus abstraits. Ex. : le vivre-ensemble, le savoir intergénérationnel, l'entraide, etc.

### Être curieux et chercher ensemble

De nombreux adultes hésitent à s'engager dans des explications sur le climat par crainte de ne pas pouvoir expliquer le mécanisme de manière précise. En effet, les adultes ne savent pas tout, en particulier, ils n'ont pas toutes les réponses au dérèglement climatique. Si l'adolescent vous pose des questions techniques auxquelles vous n'avez pas la réponse, dites que vous ne savez pas et cherchez la réponse ensemble avec l'adolescent, en ligne. C'est une occasion où il n'y a pas de honte à ne pas savoir et où l'on peut toujours se renseigner lorsque l'on n'est pas certain de ses connaissances. Voici quelques exemples à chercher en ligne : « Comment le recyclage fonctionne-t-il ? », « De combien réduirait-on l'impact carbone de notre foyer si on améliorait l'isolation ? », « Quel est l'impact carbone d'une voiture électrique ? ».

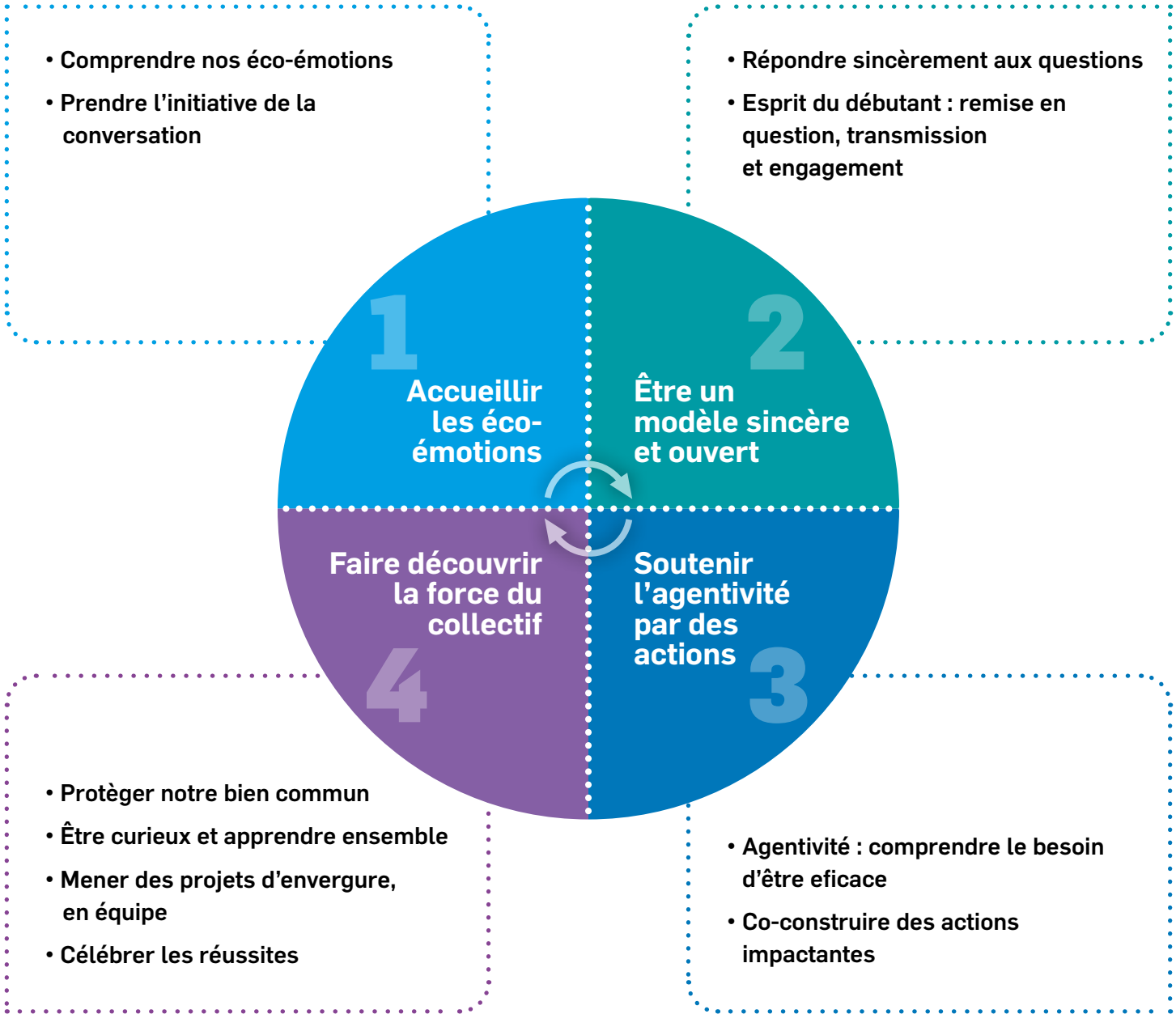
### Mener des projets d'envergure, en équipe

En classe ou en famille, choisissez avec l'adolescent quel sera le prochain défi pour réduire l'impact carbone du foyer ou de la collectivité. Si l'idée a été proposée par l'adolescent, c'est encore mieux, pensez à le valoriser pour son esprit d'initiative. Mener des actions climatiques par le biais de projets collectifs permet aux adolescents d'acquérir les compétences nécessaires au travail d'équipe : se concerter, négocier, choisir une stratégie, la planifier, suivre le plan établi, répartir les tâches, se responsabiliser pour mener à bien la mission qui nous a été confiée, savoir aider les autres et accepter de l'aide d'autrui, et enfin partager les fruits d'un projet réussi avec son équipe. À l'adolescence, il devient possible de s'engager dans des projets d'envergure (ex. : réduction de consommation énergétique d'un bâtiment collectif). Or, ces projets peuvent être si complexes que si les adolescents sont laissés seuls pour les mener à bien, les nombreux obstacles risquent de les décourager. Le rôle des adultes est de s'engager à leurs côtés, de les aider à avancer et de solliciter une aide extérieure pour les tâches complexes (ex. : expertise technique, demande d'autorisation, devis, collecte de fonds, etc.). N'hésitez pas à faire appel à des associations, à bénéficier de l'entraide sur les réseaux sociaux ou à rechercher des aides publiques. Les adolescents apprennent ainsi à travailler en équipe pour relever des défis d'envergure en équipe.

### Célébrer les réussites

Les adolescents peuvent ressentir un manque de reconnaissance pour leurs initiatives écologiques (à l'école, en famille ou dans leur commune). Pensez à célébrer les réussites, petites et grandes, dès qu'un projet est abouti.





## RÉFÉRENCES

1. Hickman, C. et al. Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon. *The Lancet* (2021) doi:10.2139/ssrn.3918955.
2. Thomas, I., Martin, A., Wicker, A. & Benoit, L. Understanding youths' concerns about climate change: a binational qualitative study of ecological burden and resilience. *Child Adolesc. Psychiatry Ment. Health* 16, 110 (2022).
3. Chou, D., Abelama, E., Thomas, I., Martin, A. & Benoit, L. Climate awareness, anxiety, and actions among youth: a qualitative study in a middle-income country. *Braz. J. Psychiatry Press* (2023).
4. Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K. & Speiser, M. Mental health and our changing climate: Impacts, Implications, and guidance. *APA EcoAmerica Clim. Health* (2017).
5. Hickman, C. What psychotherapy can do for the climate and biodiversity crises. *The Conversation* <http://theconversation.com/what-psychotherapy-can-do-for-the-climate-and-biodiversity-crises-116977>.
6. Schwartz, S. E. O. et al. Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. *Curr. Psychol.* (2022) doi:10.1007/s12144-022-02735-6.
7. ReachOut. New survey by ReachOut and Student Edge reveals number of students anxious about climate change. <https://about.au.reachout.com/new-survey-by-reachout-and-student-edge-reveals-number-of-students-anxious-about-climate-change/> (2019).
8. Hamel, L., Lopes, L., Muñana, C. & Brodie, M. *The Kaiser Family Foundation/Washington Post Climate Change Survey*. <https://www.kff.org/report-section/the-kaiser-family-foundation-washington-post-climate-change-survey-main-findings/> (2019).
9. Stoknes, P. E. *What We Think About When We Try Not To Think About Global Warming: Toward a New Psychology of Climate Action*. (Chelsea Green Publishing, 2015).
10. Benoit, L., Thomas, I. & Martin, A. Review: Ecological awareness, anxiety, and actions among youth and their parents – a qualitative study of newspaper narratives. *Child Adolesc. Ment. Health* 27, 47–58 (2022).

## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES POUR L'ÉDUCATION AU CHANGEMENT CLIMATIQUE

EcoNova, Canada : <https://econova.ca/>

L'Office for Climate Education : <https://www.oce.global/fr>

Zamizen, apprentissage des émotions à l'école : <https://zamizen.fr/>

Ma Petite Planète, défi environnemental et écologique : <https://mapetiteplanete.org/>

Les Petits Citoyens : <https://lespetitscitoyens.com/>

Greenpeace, ressources pédagogiques : <https://www.greenpeace.fr/ressources-pedagogiques-environnement/>

Fondation La Main à la Pâte, pour l'enseignement des sciences en classe : <https://fondation-lamap.org/projet/le-climat-ma-planete-et-moi>

Agence pour l'Enseignement du Français à l'Étranger (AEFE) : <https://www.aefe.fr/vie-du-reseau/toute-lactualite-theme/developpement-durable?page=1>

Ministère de l'Éducation nationale (France) : <https://eduscol.education.fr/1132/changement-climatique>