

Parler du climat avec les enfants



OUTIL :

De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE :

Préscolaire | Primaire / Élémentaire

PERSONNES VISÉES :

Intervenants | Parents | Enfants

CONCEPTION :

Dr Laelia Benoit



FONDATION

Jasmin Roy
Sophie Desmarais

PARLER DU CLIMAT AVEC LES ENFANTS

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Intervenants | Parents | Enfants

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

PUBLIC CIBLE : Préscolaire | Primaire / Élémentaire

– Enfants du préscolaire et primaire, afin d'assurer un développement émotionnel épanoui dans un contexte de crise climatique.

BESOINS ÉMOTIONNELS

- Apprendre les enjeux liés au changement 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 et les enseignants à aborder le sujet du changement climatique avec les enfants, tout en ayant des moyens concrets pour permettre à l'enfant d'exprimer son ressenti, de traverser les émotions liées au climat et de transformer une possible anxiété en action climatique porteuse d'espoir.

CONCEPTION

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

CONTENU DE L'OUTIL : PARLER DU CLIMAT AVEC LES ENFANTS



Les enfants, adolescents et jeunes adultes qui s'inquiètent du changement climatique sont de plus en plus nombreux à travers le monde¹⁻³. Pourtant, certains adultes hésitent à parler du changement climatique aux enfants, par crainte de leur causer de la peine. D'autres adultes sont si mal à l'aise vis-à-vis de la situation planétaire qu'ils tournent en dérision les inquiétudes et les actions climatiques des enfants, plutôt que d'accueillir leurs éco-émotions⁴.

Les professionnels de la santé mentale des enfants s'accordent à dire que le deuil écologique (sentiments de colère, de culpabilité, de peur, de honte, d'anxiété et de désespoir) est une réponse naturelle et légitime à la perte écologique⁵. Plutôt que de considérer ces émotions comme des difficultés qu'il faudrait éviter aux enfants, nous pouvons les voir comme des réactions humaines saines, en empathie directe avec la planète⁶.

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 climatique⁷. Ce coffre à outils vous accompagne pour aborder le sujet du climat avec un enfant, accueillir ses émotions et l'aider à s'engager dans des actions environnementales tout aussi efficaces pour le climat que bénéfiques pour son bien-être.

1. AIDER À ACCUEILLIR LES ÉCO-ÉMOTIONS

Tout commence par aider l'enfant 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, comprendre les forces et les vulnérabilités des enfants, entamer une discussion et accepter de répondre aux questions de l'enfant.

Comprendre nos propres émotions

Une peur intense du changement climatique, surtout associée à la culpabilité vis-à-vis de notre propre inaction, peut provoquer une paralysie émotionnelle⁸. 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 enfants est une erreur :

- Ils apprendront tôt ou tard la situation climatique à l'école, par leurs amis, ou en ligne.
- Lorsque leurs parents évitent de parler d'un sujet (ex. : climat, sexualité), les enfants interprètent cette gêne comme un tabou. Ils finissent par éviter ce sujet avec leurs parents.

Connaître les forces et les vulnérabilités des enfants

- **Les enfants ont une empathie profonde pour le monde naturel**, en particulier pour les animaux. Cette empathie les incite à se soucier de la nature et d'en prendre soin.
- **Les enfants ont davantage de clarté morale que les adultes** : lorsqu'ils sont confrontés à des dilemmes moraux (ex. : réduire son confort pour sauver des animaux), ils sont davantage prêts à prendre des décisions justes pour le climat.
- **Les enfants sont altruistes** : s'ils peuvent faire quelque chose pour aider la planète, ils le font avec enthousiasme.
- **Les enfants ont tendance à surestimer les risques** pour leur santé et celle de leur famille, face au danger. Si l'enfant surestime les risques (« est-ce qu'on va tous mourir à cause du changement climatique ? »), il est important d'accueillir ses craintes, de les reformuler et de clarifier les enjeux (« non, nous n'allons pas mourir à cause du changement climatique, mais certaines choses vont changer »).



• **Les enfants découvrent l'existence de la mort.** Avant l'âge de deux ans, ils n'ont pas conscience de la mort, puis entre 2 et 6 ans environ, ils imaginent la mort comme temporaire ou réversible. Vers 5 ou 6 ans, les enfants comprennent que la mort est définitive. Cette prise de conscience peut coïncider avec des événements de vie majeurs, tels que le décès d'un proche, ou apparemment anodins, tels que la vue d'un animal sauvage mort. Cette prise de conscience suscite une période de quelques semaines à quelques mois où l'enfant pose des questions sur la mort, peut avoir peur de mourir ou que ses parents meurent, et peut faire des cauchemars sur le thème de la mort. Si l'enfant apprend l'existence du changement climatique au cours de cette période, il peut sembler excessivement angoissé par le climat. Les adultes ne doivent pas culpabiliser d'avoir parlé du climat : l'enfant est à un âge où cette prise de conscience de la mort fait écho à de nombreux sujets. Il se serait questionné sur la mort, même sans avoir connaissance du changement climatique.

Prendre l'initiative de la conversation

Lorsque l'enfant est calme et disponible, parlez-lui du climat avec des mots simples, adaptés à son âge. Cette conversation peut être facilitée par la lecture d'un livre.

Répondre aux questions de l'enfant

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 quelques semaines. Il est important d'accueillir les questions de l'enfant, même les plus difficiles, et d'y répondre avec franchise, en utilisant des mots simples et adaptés à son âge.



2. DONNER DES CLÉS POUR PASSER À L'ACTION

Proposer des solutions

Les enfants ont envie d'aider la planète. Proposez-leur des actions concrètes qu'ils vont pouvoir réaliser avec votre aide pour vivre de façon plus durable. Ces solutions peuvent être :

- Des éco-gestes : recycler, composter, réduire les emballages, réduire l'impact carbone de son menu sur la semaine, privilégier des transports à bas impact carbone (ex. : vélo, transports en commun), etc.
- Des actions collectives : collecte et vente de vêtements d'occasion dans leur école ou leur commune, etc.
- Être un modèle : montrer l'exemple en classe ou à la maison, en adoptant un mode de vie durable.

Expliquer les raisons de vos actions avec des mots adaptés à l'âge de l'enfant

Aujourd'hui, de nombreux parents adoptent un mode de vie durable, mais n'expliquent pas toujours à leurs enfants les raisons de leurs choix (ex. : recyclage, compostage, transports). Des recherches auprès des enfants et adolescents ont montré que des ordres tels que « éteins la lumière », « jette cet emballage dans la poubelle à carton » n'ont pas beaucoup de sens pour l'enfant s'ils ne sont pas accompagnés d'explications. Pour que les enfants acquièrent et retiennent des habitudes de vie écologiques, il ne leur suffit pas d'observer les adultes, ils doivent comprendre leurs intentions et leurs valeurs. Privilégiez les explications positives lorsque c'est possible : « on composte pour que les bonnes épluchures puissent nourrir les vers de terre et ensuite les plantes », plutôt que « si on ne composte pas, tous les déchets seront brûlés ensemble et c'est toxique ».



Utiliser des supports de narration

C'est-à-dire des outils qui permettent de (se) raconter une histoire, par exemple, des livres pour enfant, des films, des histoires à écouter. Ces récits mettent en scène des personnages qui s'engagent pour la planète. Ils permettent à l'enfant d'utiliser son imagination et sa créativité pour découvrir les enjeux environnementaux et se préparer à agir pour la planète.

3. FAIRE DÉCOUVRIR LA FORCE DU COLLECTIF

On le sait aujourd'hui, agir efficacement pour le climat nécessite davantage que des actions individuelles visant à réduire notre impact carbone (les « éco-gestes »). Si les éco-gestes sont indispensables, l'action collective permet non seulement de mener à bien des projets d'envergure (ex. : politique d'urbanisme) qui ont un impact plus important sur la réduction des émissions de carbone, mais également de réduire l'éco-anxiété⁷. Préparer les enfants aux enjeux climatiques suppose de leur faire découvrir la force du collectif.

Protéger notre bien « commun »

Échanger avec les enfants 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 mesure que l'enfant grandit, les exemples peuvent devenir 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 changement climatique. C'est l'occasion d'apprendre à l'enfant que le savoir peut se construire à plusieurs. Vous pouvez chercher des informations avec l'enfant en ligne : « Comment le recyclage fonctionne-t-il ? », « De combien réduirait-on l'impact carbone de notre foyer si on améliorait l'isolation ? ». Vous ne pouvez pas tout savoir. En revanche, il existe de nombreuses ressources en ligne avec des schémas et des images qui expliquent simplement comment fonctionne l'électricité, comment et pourquoi on recycle les déchets, mais aussi l'équilibre de la planète et son histoire.



Passer à l'action collective

En classe ou en famille, choisissez avec l'enfant quel sera le prochain défi pour réduire l'impact carbone du foyer ou de la collectivité. Mener des actions climatiques par le biais de projets collectifs permet aux enfants d'acquérir différentes compétences : se concerter, négocier, planifier une stratégie, 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. Voici quelques exemples de projets collectifs réalisables avec des enfants de moins de 10 ans (liste non exhaustive) : organisation d'une vente annuelle de vêtements d'occasion au sein de l'école ; modification des menus de la cantine pour augmenter la part d'alimentation d'origine végétale ; en zone rurale, organisation d'un système de covoiturage ou de transport collectif ; engagement au sein de la municipalité pour créer des pistes cyclables séparées des voitures ; etc.

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 T., 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* (submitted: revision 2).
4. 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).
5. Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K. & Speiser, M. Mental health and our changing climate: Impacts, Implications, and guidance. *APA EcoAmerica Clim. Health* (2017).
6. 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>.
7. 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.
8. 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).

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>

Fondation Desjardins et Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais : L'émojeu <https://fondationjasminroy.com/initiative/lemojeu/>

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>