

# « La première génération à vivre ces changements »

**L'éco-anxiété dans le Calvados.** Le campus des transitions à Caen forme à des métiers répondant aux enjeux contemporains et de demain. L'école compte 150 élèves, au fait de la notion d'éco-anxiété.

## Rencontre

1 2 3

Proposer « un enseignement porté vers la compréhension, la conduite et l'accompagnement des transitions écologiques et énergétiques », entre autres : telle est la mission du campus des transitions, à Caen.

Sacrée spécialité et vaste programme, qui n'en finit pas de convaincre, à l'heure où le terme « éco-anxiété » parle à de plus en plus de jeunes.

Pour Louise, étudiante, l'éco-anxiété, c'est « avoir peur du futur, en sachant qu'on va être confronté à un changement climatique qui sera un danger pour les humains et les non-humains » et « que le monde tel qu'on le connaît peut finir ».

### Une ville idéale en 3D

« On est conscient que des choses ne vont pas, c'est aussi pour cela qu'on vient ici », confie Clémence, sa camarade de promo du master intitulé « Stratégies innovantes des territoires urbains, anticiper les transitions (In Situ) ».

La quinzaine d'élèves de ce cursus se retrouve régulièrement pour un exercice typique du campus des transitions : « Faire une maquette pour repenser la ville et proposer notre ville idéale. On l'imagine en 2080, en anticipant différents scénarios », résume le groupe d'étudiants et d'étudiantes mobilisés, en ce vendredi après-midi de janvier. Les scénarios ne sont pas des plus réjouissants, forcément. Mais cela permet d'aborder la question des bouleversements qui attendent toujours plus la planète « en proposant des choses », autour de l'accueil de réfugiés climatiques, de prises en compte de zones in-



Les étudiantes et étudiants du master « Stratégies innovantes des territoires urbains, anticiper les transitions (In Situ) », au campus des transitions, à Caen, réalisent chaque année une maquette pour imaginer la ville du futur. De quoi positiver en étant force de proposition, à l'heure où l'éco-anxiété est de plus en plus vécue par la jeune génération. | PHOTO : OUEST-FRANCE

dables ou même de nouvelles formes d'habitats, par exemple.

### « Est-ce que ça va suffire ? »

Romane positive : « On n'est pas là pour réinventer un monde. Il y a des modèles existants et des façons de faire avec l'existant. » De quoi se rassurer, face à « l'inconnu ». « On sait

que nos modes de vie vont changer. On est la première génération à vivre ces changements et ce sera le cas à l'échelle d'une vie. »

« On se rend compte que ça ne se fait pas comme ça. Tout prend du temps, des mois, des années », souffle aussi le groupe. « Les problématiques paraissent tellement démesu-

rées », confirme Carla. « Est-ce que tout ce qu'on pourra faire va vraiment stopper la machine ? Est-ce que ça va suffire ? » Oui, « il y a une alternance entre périodes de pessimisme et d'optimisme ».

Kevin VERGER.

## « Le monde de demain peut être meilleur »

Quand on parle environnement, il peut y avoir « un caractère anxiogène », dans les informations notamment, avec une tendance « à accumuler les constats sans réponse pour contrebalancer », observe Nicolas Escach, directeur du campus des transitions de Caen pour Sciences Po Rennes. Il faut du concret, et « ne pas simplement penser, mais faire, avec ses mains, en s'engageant, en entreprise, auprès d'une association... », poursuit-il. Cela commence, au campus des transitions, avec des projets comme cette « ville en 3D », des podcasts, des expos, du voyage...

### « Un paradoxe d'échelle »

Droit de l'environnement, urbanisme, gestion de projets en entreprises ou en collectivités... Les élèves de l'institut d'études politiques caennais auront l'embaras du choix pour s'insérer professionnellement (« 90 % de nos étudiants trouvent un emploi dans les six mois après leurs études », rappelle le directeur). Ils seront armés pour agir, aussi. « À titre personnel, je trouve que ça ne bouge pas assez vite. Et ça, ça peut générer de l'éco-anxiété », témoigne Clémence, étudiante au campus.

La « charge mentale » est réelle pour les jeunes éco-anxieux, constate Nicolas Escach, pointant aussi un « paradoxe d'échelle : on peut se sentir démuné et se demander quelle est sa place, quel est son rôle, dans des échelles si écrasantes et englobantes ». L'école veille donc à proposer, dans ses programmes, « un sas d'expression pour dire ses peurs, libérer la parole, et permettre des dialogues informels aussi ». Pour l'enseignant, il est aussi essen-



Nicolas Escach est le directeur du campus des transitions (antenne à Caen de Sciences Po Rennes), établissement créé en 2012. | PHOTO : OUEST-FRANCE

tiel de « déculpabiliser » : « C'est l'intergénérationnel qui doit jouer. Vous ferez votre part, mais les générations d'avant doivent s'engager aussi », veut faire savoir le responsable du campus à ses élèves, toujours plus nombreux et qui auront bientôt un second site sur la Presqu'île de Caen. « Je leur dis aussi : le monde qui nous attend peut être meilleur, si les transitions vont dans le bon sens. On est arrivé à l'extrême d'un cheminement délétère. Reconstruisons ensemble. »

Kevin VERGER.

## Que faire face à l'éco-anxiété des enfants et des ados ?

### Entretien

**Pr. Fabian Guénolé**, psychiatre des enfants et adolescents, chef de service au CHU de Caen et professeur à l'université de médecine.

### Observez-vous de l'éco-anxiété chez vos jeunes patients ?

Ce n'est pas forcément une thématique systématique et hyper fréquente. Mais elle existe alors que ce n'était pas le cas il y a dix ans et on peut penser qu'elle prendra de l'ampleur.

Je l'ai d'abord vu chez des adolescents, certains en ont parlé spontanément au moment où la militante suédoise Greta Thunberg s'est fait connaître, en 2018. J'ai vu des ados qui protestent, qui sont exaspérés par l'inaction de la société. Il y a une tendance à assimiler les adultes – ceux qui peuvent avoir l'âge de leurs parents – à un ensemble de gens qui n'ont pas conscience du problème, qui le nient ou ne font pas ce qu'il faut, selon eux. Ça crée même une certaine défiance envers les professionnels qui les prennent en charge.



Le Pr. Fabian Guénolé est pédopsychiatre et enseignant en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent au CHU de Caen. | PHOTO : OUEST-FRANCE

« Nier l'évidence ne sert à rien »

### Et chez les enfants ?

C'est décrit dès l'âge de 5 ans, et plus fréquemment à partir de 7 ans. Souvent, le point de départ, c'est l'école, où le sujet peut être abordé avec l'enseignant. L'enfant peut alors exposer ses inquiétudes à ses parents grossièrement : « La maîtresse dit que si on ne réduit pas nos déchets, les êtres humains et les ours polaires vont disparaître. » Quand leurs enfants leur posent la question, les parents ont tendance à nier pour les rassurer. Ça peut fonctionner sur le moment, mais pas à terme ; nier l'évidence ne sert à rien.

### Comment faut-il réagir alors ?

Il faut que les parents reconnaissent le problème et y répondent sereinement, avec des raisonnements adaptés à l'enfant. À l'école primaire, l'enfant entend parler de pollution de l'air, de réchauffement climatique, de la banquise qui fond.

Si l'on utilise moins la voiture ou que l'on chauffe moins la maison, ça va lui parler, parce qu'il va faire le lien un

peu naïf entre le fait de chauffer la maison et le réchauffement climatique ; lui expliquer qu'il y a des gens qui s'occupent des ours polaires, de même. Il faut être très concret avec lui, cela peut tranquilliser.

« Il peut être intéressant de creuser le sujet avec les ados »

### Qu'est-ce qui va fonctionner avec les ados ?

Pas la peine d'essayer de les endormir ! Au contraire, il peut être intéressant d'essayer de creuser le sujet, en partant de ce qu'ils savent et à partir des faits. Cela permet d'éviter que les parents soient mis du mauvais côté du conflit, même si l'on donne en retour sa propre opinion qui peut être un peu différente. Cela ne les empêchera pas, malgré tout, de rester des adolescents qui s'opposent et qui marquent leur différence avec leur famille. Mon principal conseil serait de désamorcer en disant : « Tu as rais-

son, explique-nous. »

### En tout cas, le parent doit nécessairement s'impliquer ?

Des parents qui s'en fichent, sont condamnés à voir leurs enfants s'opposer à eux. Et c'est important qu'ils s'y confrontent, qu'ils gèrent le problème de façon explicite. Parce que contrairement à d'autres problèmes, l'éco-anxiété, ça ne va pas s'arrêter. Les enfants éco-anxieux vont devenir des ados éco-anxieux, puis ça aura des conséquences sur leur vie d'adulte.

Propos recueillis par Léa DALL'AGLIO.

Le Pr. Guénolé livre aussi ses conseils autour de l'éco-anxiété chez l'enfant et l'adolescent en vidéo, via ce QR Code.



| PHOTO : OUEST-FRANCE

## « Il faut transmettre aux jeunes sans être anxiogène »

### Rencontre

« Pour lutter contre l'éco-anxiété, il faut s'engager ensemble. » Tel est le maître mot des membres de l'association de Lisieux Il est encore temps, qui sensibilise contre le changement climatique. Elle organise des marches, conférences et autres interventions sur des thèmes variés comme l'énergie, l'eau, la pollution des mégots ou du plastique. L'association est également impliquée dans le conseil de développement citoyen de Lisieux. « Il y a mille champs de bataille », annonce Benoît.

### « L'éco-anxiété ne mène à rien. Il faut se rassembler »

Pour ses membres, l'éco-anxiété est un phénomène nouveau face à l'évidence du changement climatique. « Avant, c'était une appréhension sur ce qu'allait devenir la planète. Comme ça s'est concrétisé, c'est devenu de l'éco-anxiété », résume Dominique. « L'éco-anxiété ne mène à rien. Il faut se rassembler », lance Isabelle. « J'étais antinucléaire dès la première heure dans les années 70 déjà. Mais je ne suis pas anxieuse, même si j'ai peur du nucléaire », ajoute Dominique.

Benoît, lui, avoue avoir été inquiet plutôt qu'anxieux. Sa démarche a évolué : « On a eu peur, mais ensuite on agit. Ce sont les citoyens qui doivent agir ». « Ce qui me rend anxieuse c'est que chacun se dise que c'est foutu ! Pourquoi si peu de monde se mobilise ? » renchérit Sabine, la présidente de l'association.

« Nous sommes à même de faire quelque chose de notre peur. Il faut être consom'acteur, ajoute Camille. On a vite fait de se défausser. C'est un sujet qui moi me rend anxieuse : comment tout un chacun peut se dire que de toute façon c'est foutu. Au-delà des actions, la question est : comment se fait-il qu'il y ait si peu de monde mobilisé ? N'est-ce



Dominique, Rosenne, Camille, Isabelle, Benoît, Christine et Sabine, membres de l'association Il est encore temps, qui œuvre pour la lutte contre le changement climatique. | PHOTO : OUEST-FRANCE

pas une défense ? Je préfère me dire ça que de penser que les gens s'en fichent. Ce qui est malsain c'est de ne pas être malade de ce que cette planète est en train de vivre. »

« La première réaction par rapport au changement, c'est la peur », réagit Benoît.

### « L'éco-anxiété coupe les ailes »

« L'enjeu environnemental ne doit pas être triste. Comment on doit changer le monde ? Ça doit être créatif, ça ne sert à rien de se plomber », développe Sabine. « C'est censé être un futur joyeux » renchérit Isabelle. « On ne veut pas transmettre l'éco-anxiété aux jeunes, on les sensibilise avec des contes et des jeux », ajoute Sabine, qui intervient après des scolaires. Pour elle, seules la soli-

darité et l'entraide permettent de trouver des solutions ensemble, à l'instar du covoiturage.

Pour Camille, « il faut donner des modes d'emploi aux gens, être créatif et récréatif ». « Lutter contre l'éco-anxiété c'est faire ensemble », conclut Isabelle. « Aucun de nous n'est anxieux. L'anxiété coupe les ailes, coupe l'enthousiasme. Chacun de nous fait ce qu'il peut. Il ne faut pas réagir d'une façon triste », pense Sabine.

D'après Rosenne, « il faut transmettre aux jeunes sans être anxiogène. Ils ont leur avenir entre leurs mains ». Pour eux, des personnalités engagées sur la sensibilisation au changement climatique, comme la militante Camille Etienne, « sont l'avenir ».

Lara DUPUY.

« Contrairement à d'autres problèmes, l'éco-anxiété, ça ne va pas s'arrêter. Les enfants éco-anxieux vont devenir des ados éco-anxieux. »

Pr. Fabian Guénolé, pédopsychiatre et enseignant en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent au CHU de Caen.