

Quand le futur inquiète : l'éco-anxiété chez les enfants et les adolescents



WEBINAIRE

Mardi 2 juin 2026

18h00 – 19h00



Anne Jacob

Psychologue clinicienne en libéral et au CHU de Nantes (Service d'Hémostase clinique).
Docteure en psychologie. Spécialités cliniques et de recherche : éco-anxiété, maladies graves/chronique, parentalité. Approche clinique intégrative. Membre du Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique (RAFUE).



Hélène Jalin

Docteure et chercheuse en psychologie environnementale au sein du Laboratoire de Psychologie des Pays de la Loire (Nantes Université), Psychothérapeute en libéral, conférencière, formatrice, Représentante du Réseau des Professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique (RAFUE).

Quand le futur inquiète : l'éco-anxiété chez les enfants et les adolescents

Mardi 2 juin 2026

Ce webinaire est enregistré : accès en replay dès demain sur le site de l'APPEA

Pdf du support Powerpoint également disponible en ligne sur

www.appea.org

Rappel : nous ne pouvons pas délivrer d'attestation de formation ou de suivi pour ce format de webinaire gratuit. Notre conseil, si nécessaire pour votre service, votre CPF ou votre employeur : enregistrer le mail info de connexion et faire une capture d'écran durant le webinaire.

Quand le futur inquiète : l'éco-anxiété chez les enfants et les adolescents

Mardi 2 juin 2026

**Vos remarques, vos commentaires professionnels
et vos questions aux intervenants à écrire dans le volet
Discussion.**

**Reprise ou synthèse faite par
nos rapporteurs
et présentée en 2^{ème} partie après l'exposé court**

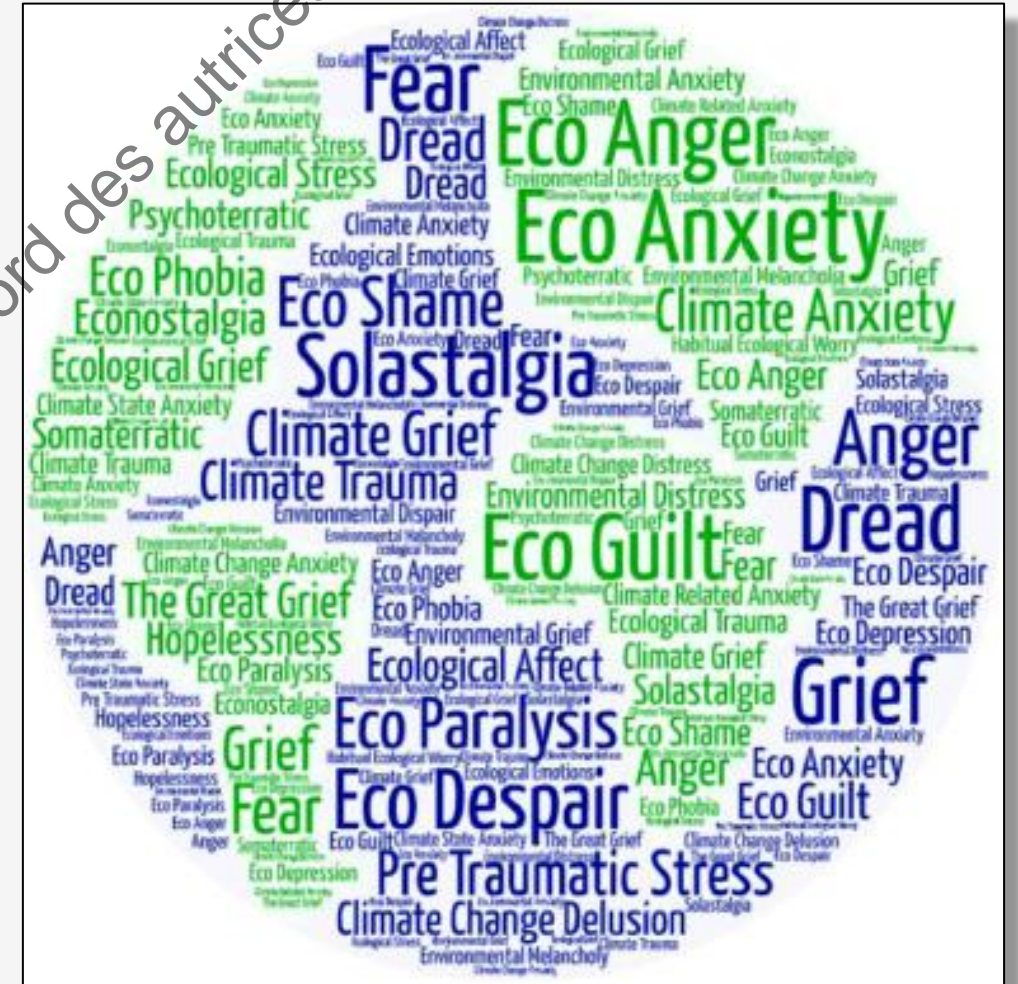
Assurez-vous dans la fenêtre de discussion que vos messages sont bien adressés « A tout le monde » (et non juste « Hôtes et panélistes »)

L'éco-anxiété, qu'est-ce que c'est ?

- Définitions : « *Peur chronique d'un effondrement environnemental* » (Clayton et al., 2017)
- Un ensemble d'émotions désagréables
- L'objets de ces inquiétudes ?
 - soi et sa communauté
 - les générations futures
 - le reste du monde vivant (connexion à la nature)

Diffusion interdite sans accord des autrices

Coffey et al. 2021



Réaction normale ou trouble pathologique ?

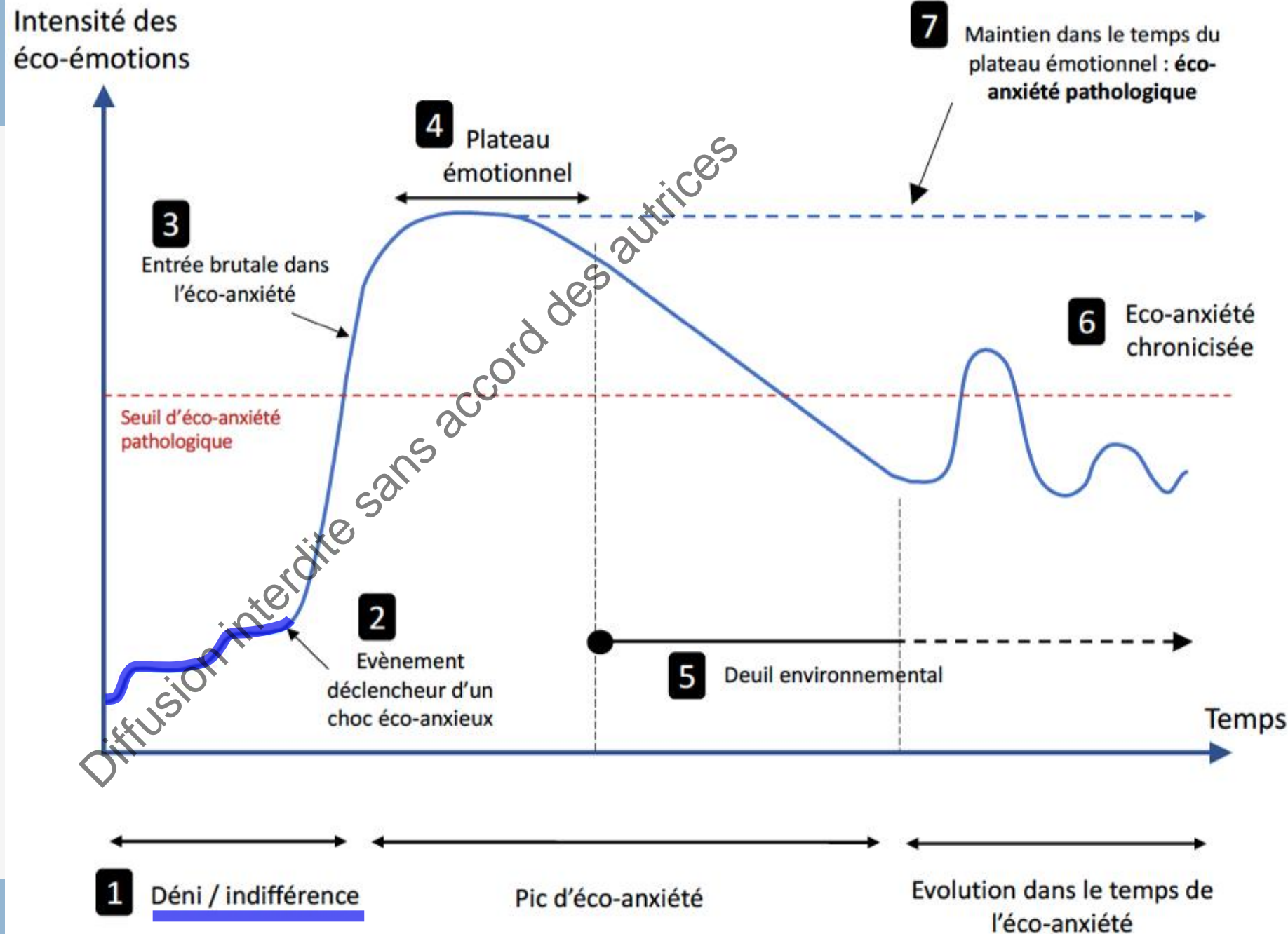
- Une anxiété qui n'est pas irrationnelle
- Des critères pour identifier le caractère pathologique :
 - Intensité et durée de la souffrance
 - Répercussions fonctionnelles
- Dimensions de l'éco-anxiété « pathologique » :
 - Humeurs/émotions négatives :
anxiété, dépression, stress intense, impuissance, etc...
 - Manifestations somatiques et fonctionnelles
 - Omniprésence de l'enjeu écologique
 - Perte de sens, crise existentielle
 - Répercussions sur la vie relationnelle



La trajectoire éco-anxieuse



Stratégies d'autoprotection
Déni, minimisation, réévaluation positive



La trajectoire éco-anxieuse

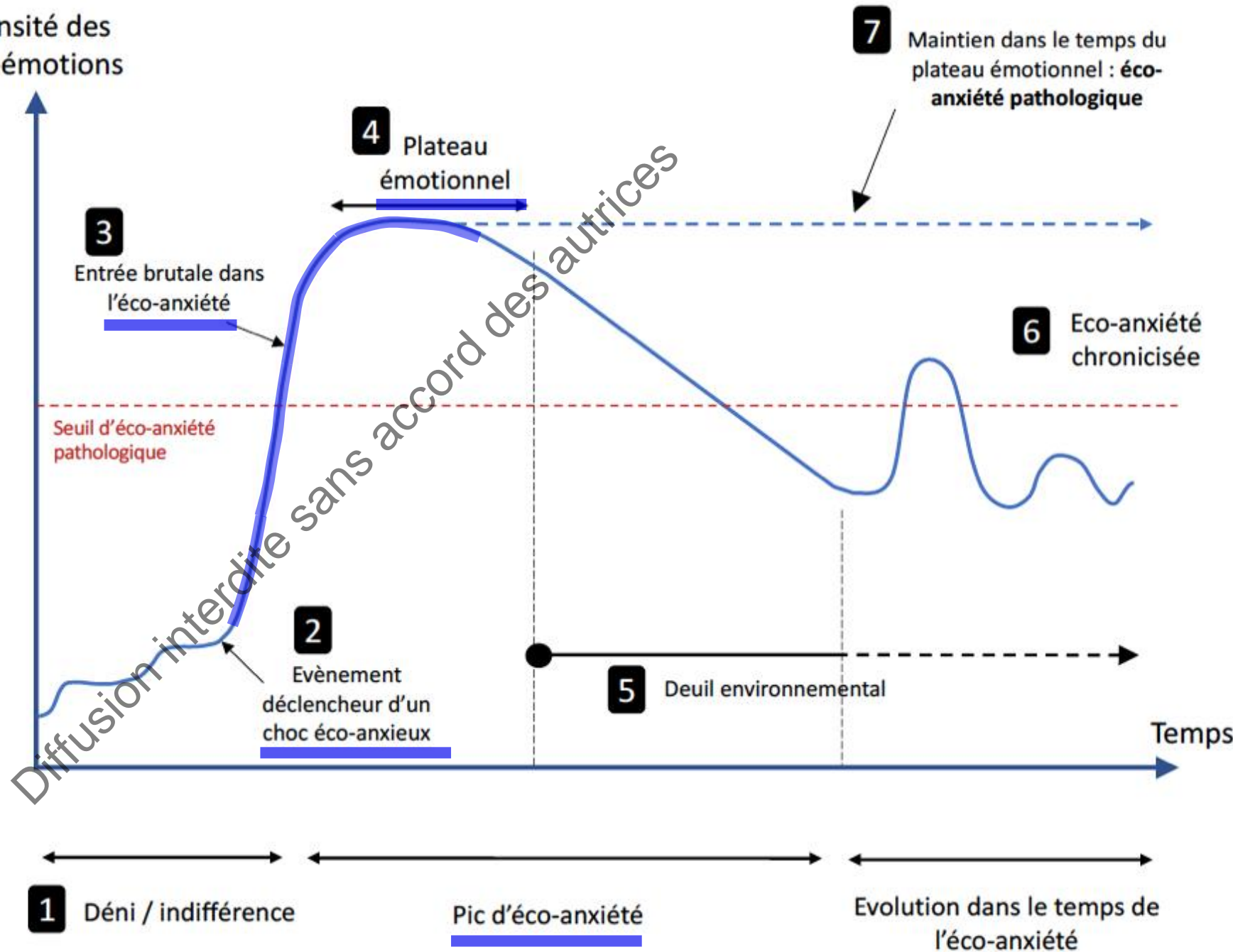


Stratégies d'autoprotection
Déni, minimisation, réévaluation positive



Stratégies passives
Rumination, blâme de soi, évitement
Recherche compulsive d'informations

Intensité des éco-émotions



1 Déni / indifférence

Pic d'éco-anxiété

Evolution dans le temps de l'éco-anxiété

La trajectoire éco-anxieuse



Stratégies d'autoprotection
Déni, minimisation, réévaluation positive

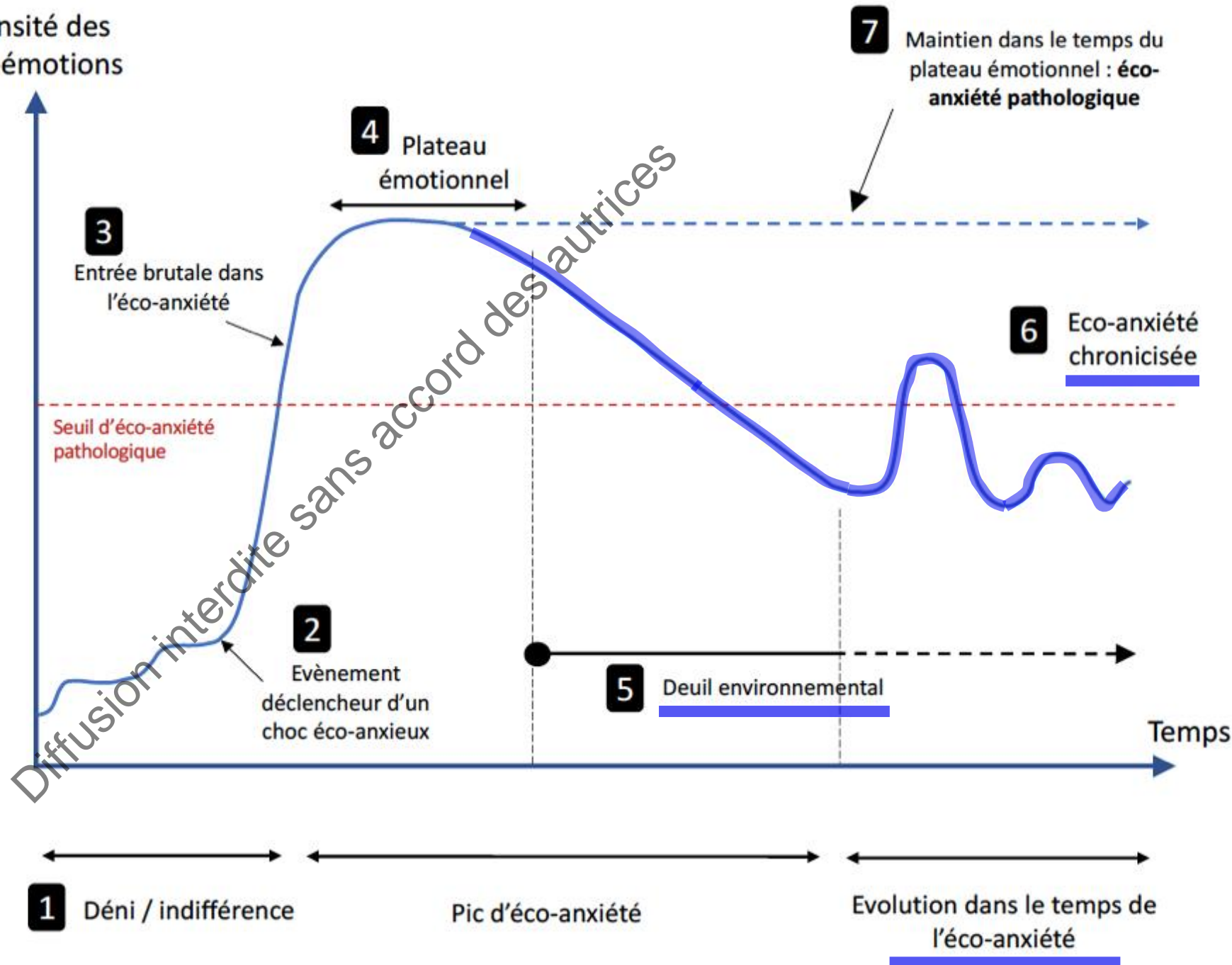


Stratégies passives
Rumination, blâme de soi, évitement
Recherche compulsive d'informations

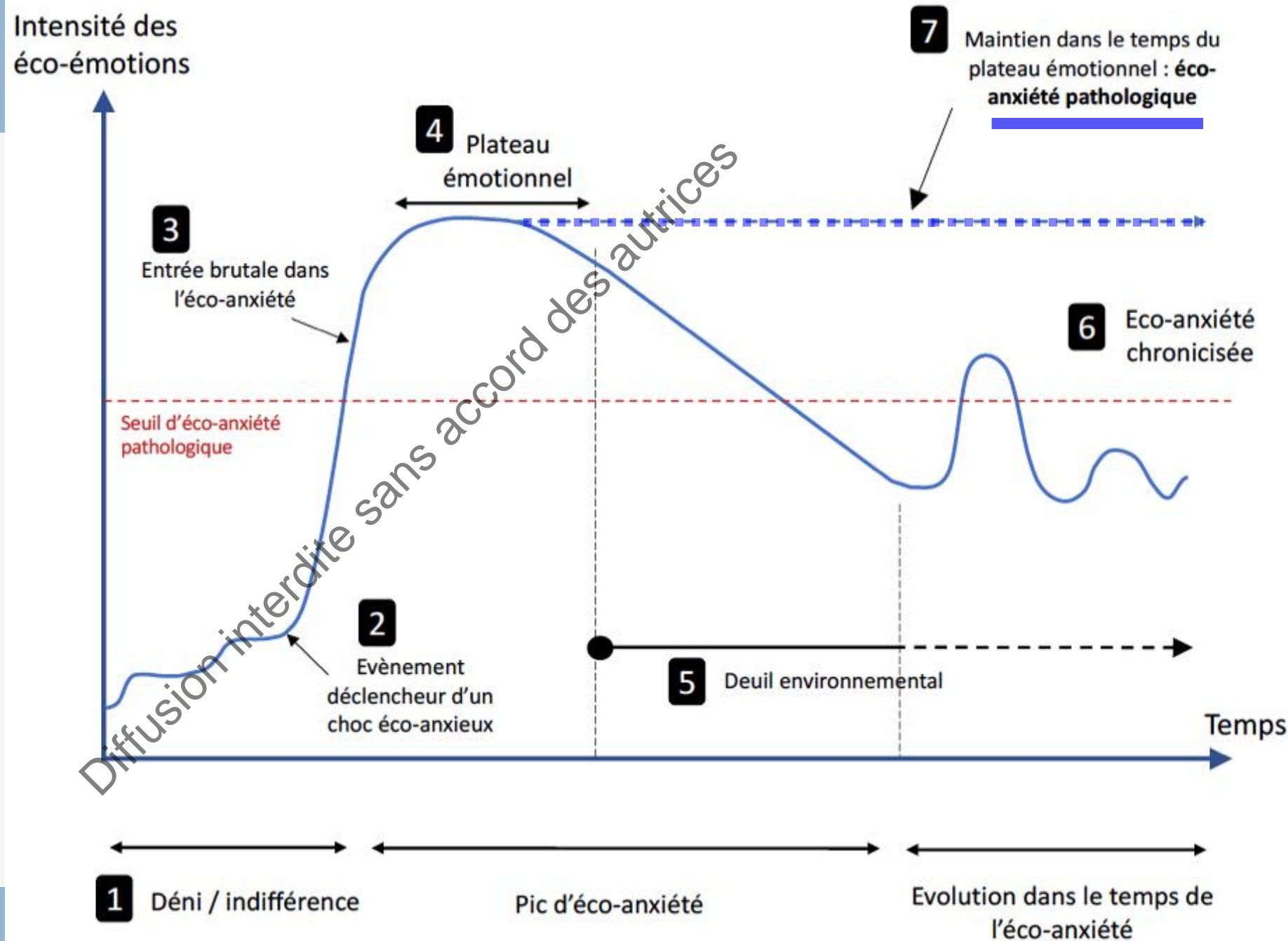


Stratégies actives
Résolution de problèmes, recherche de soutien social, de sens, de distractions

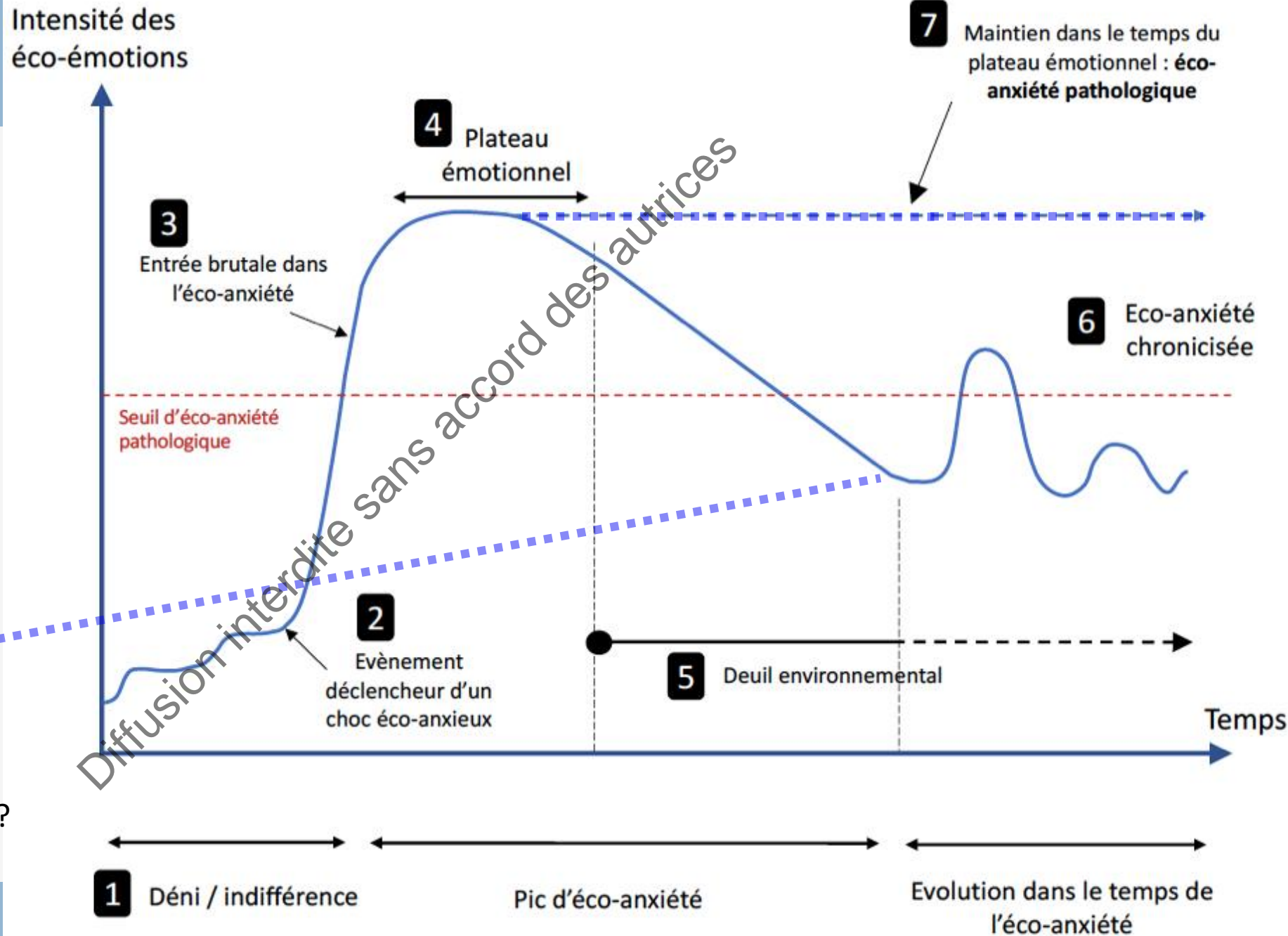
Intensité des éco-émotions



La trajectoire éco-anxieuse



La trajectoire éco-anxieuse



Une entrée dans l'éco-anxiété plus douce ?

- + d'impuissance ?
- + de résignation ?
- + de formes dépressives ?
- + de passage à l'action ?

L'éco-anxiété pathologique : un trouble de l'adaptation ?

- **Réaction inadaptée** à un ou plusieurs facteurs de stress psychosociaux identifiables (par exemple divorce, maladie ou invalidité, problèmes socio-économiques, conflits à la maison ou au travail) qui émerge généralement dans le mois suivant le facteur de stress.
- Préoccupation à l'égard du facteur de stress ou de ses conséquences, notamment une inquiétude excessive, des pensées récurrentes et pénibles à propos du facteur de stress, ou une rumination constante de ses implications,
- **Incapacité à s'adapter au facteur de stress** qui entraîne une déficience significative dans les domaines personnel, familial, social, scolaire, professionnel ou d'autres domaines de fonctionnement importants.
- Les symptômes ne s'expliquent pas mieux par un autre trouble mental (par exemple trouble de l'humeur, un autre trouble spécifiquement associé au stress) et **disparaissent généralement en 6 mois, sauf si le facteur de stress persiste plus longtemps.**

World Health Organization, 2019.

Qui est concerné en France ?

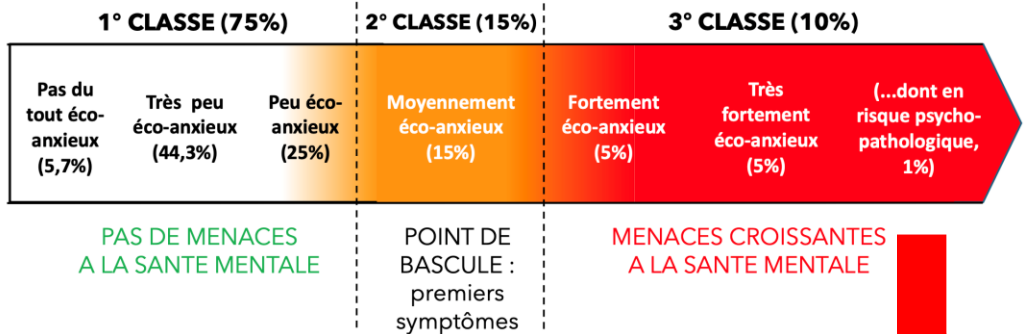


Figure 2 : Catégories d'intensité d'éco-anxiété et classes de résultats

Catégorie d'intensité	% de la pop.	Extrapolation : nbr. de Français concernés	Classe et % de la pop.
Pas du tout éco-anxieux	5,7%	2 400 000	Classe 1 75%
Très peu éco-anxieux	44,3%	18 600 000	
Peu éco-anxieux	25%	10 500 000	
Moyennement éco-anxieux	15%	6 300 000	Classe 2 15%
Fortement éco-anxieux	5%	2 100 000	Classe 3 10%
Très fortement éco-anxieux...	5%	2 100 000	
...en risque psychopathologique	1%	dont 420 000	

Quels sont les facteurs associés à l'éco-anxiété ?

Kühner et al., 2025

Etre une femme, être plus jeune

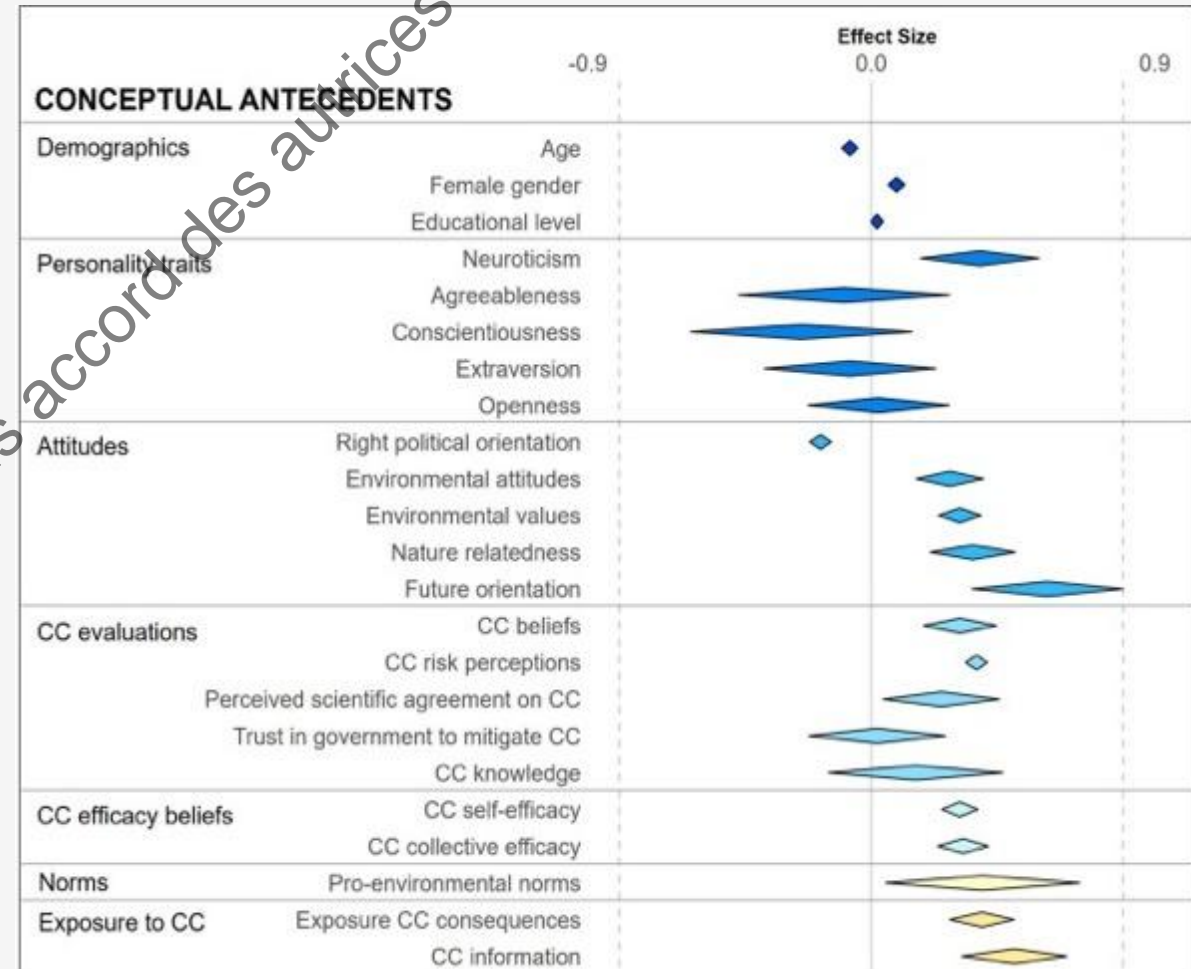
Avoir une **personnalité névrotique**

Valeurs associées à la nature, orientation politique à gauche, connexion à la nature, **focalisation sur l'avenir**

Croyance sur l'origine anthropique du CC, perception du risque

Croyance en l'efficacité des actions individuelles et collectives

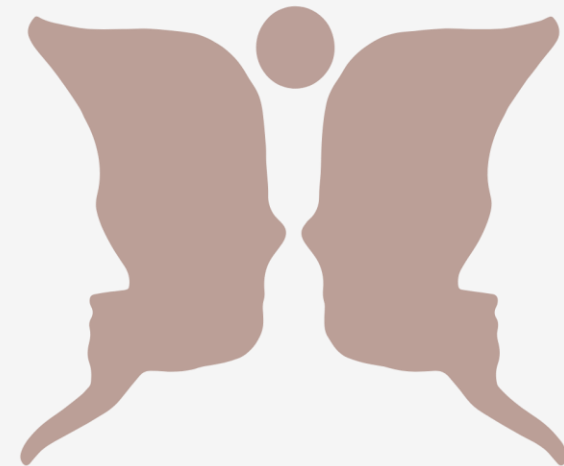
Normes environnementales perçues dans l'entourage
Exposition aux conséquences du CC et aux informations



Une prise en charge balbutiante

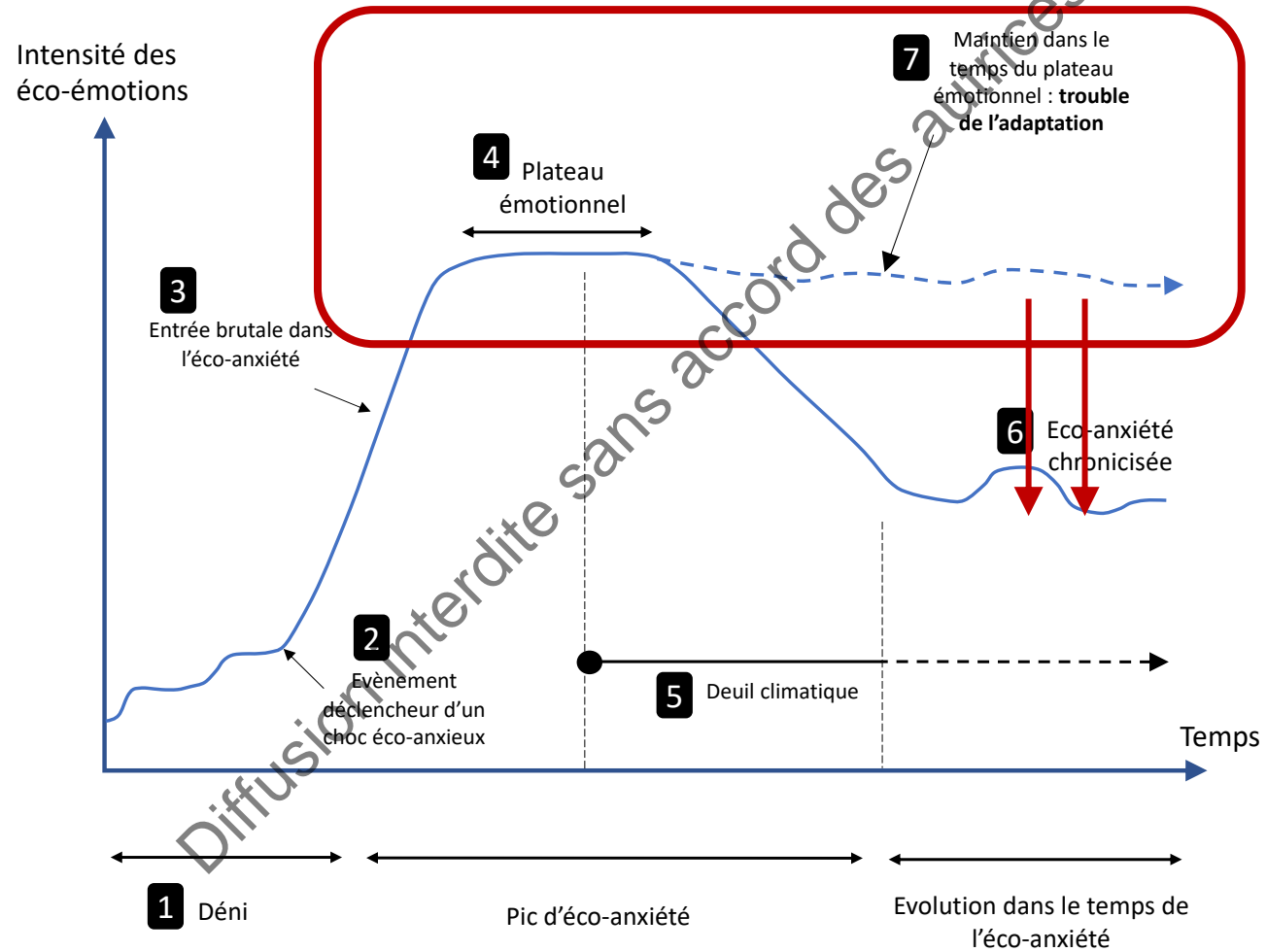
- Un phénomène psychologique qui peine à être caractérisé de manière consensuelle
- Des phénomènes de déni climatique qui touchent aussi les professionnels de l'accompagnement

Diffusion interdite sans accord des autrices



**Réseau des professionnels
de l'Accompagnement Face
à l'Urgence Écologique**

Les objectifs thérapeutiques



Ceux qui consultent

Et chez les enfants et les adolescents ?

Enquête menée auprès d'enfants/adolescents (1 300) de 9 à 20 ans et de parents (160)

- **10%** des jeunes ressentent une éco-anxiété de manière spécifique (affects négatifs, impact sur le sommeil/concentration), soit 2 à 3 élèves par classe
- **33%** s'inquiètent pour eux-mêmes et leurs proches
- **71%** s'inquiètent pour les générations futures, la nature et les pays défavorisés (macro-inquiétudes).

Chez les 16-18 ans :

- quasi doublement du sentiment **d'impuissance** (57% contre 27% chez les moins de 16 ans)
- augmentation du taux de **colère** (un tiers contre un quart chez les moins de 16 ans).

ECO-EMOIS

Etude exploratoire sur l'éco-anxiété chez les enfants et les jeunes à Bruxelles et en Wallonie

Rapport final

2025



Et chez les enfants et les adolescents ?

- Une baisse tendancielle du niveau d'éco-anxiété avec l'âge
- Des trajectoires divergentes entre garçons et filles, qui vont persister ensuite

Mallet, 2024

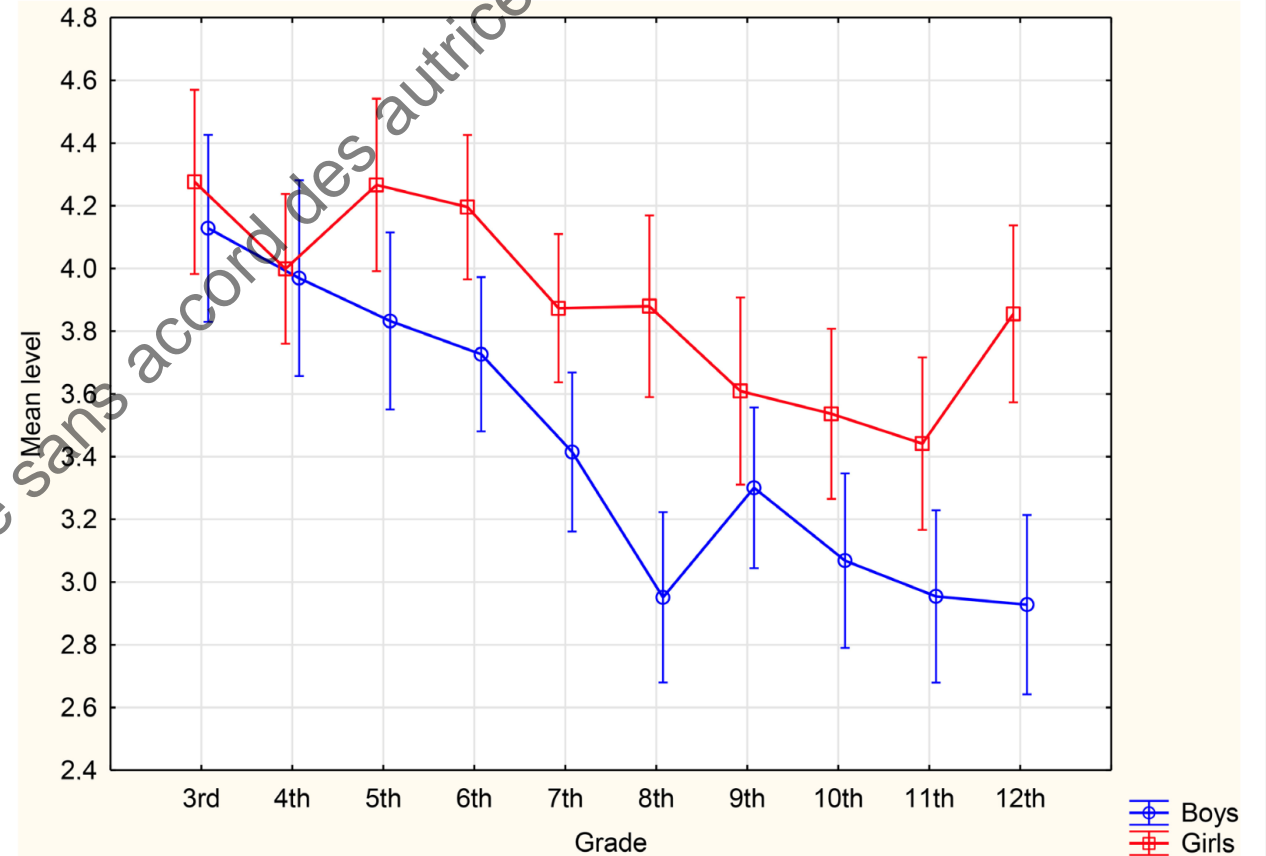


Figure 1. Eco-anxiety mean level by grade and sex (vertical bars denote 0,95 confidence intervals).

Les données des enquêtes auprès des enseignants

Des enfants :

- un peu « perdus » qui n'ont pas tellement envie de se projeter dans un futur peu désirable
- Une génération beaucoup plus anxieuse que la précédente

« Ils n'ont pas envie de se rajouter un stress à leur vie actuelle. Ils ont des vies scolaires assez stressantes, ils ont leurs problèmes familiaux, personnels, etc. et donc se rajouter une espèce de chape terrible sur le futur, je pense que c'est trop pour leurs épaules »

Diffusion interdite sans accord des autrices

ECO-EMOIS

Etude exploratoire sur l'éco-anxiété chez les enfants et les jeunes à Bruxelles et en Wallonie

Rapport final

2025



Chez les plus petits

- Compréhension confuse de la crise environnementale, rapidement associée avec les animaux et les arbres.
- Une connexion à la nature plus forte que leurs aînés (Chawla, 2020)
- Une régulation émotionnelle qui passe par les adultes

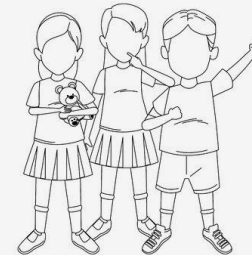
Je n'ai pas envie qu'il n'y ait que du réchauffement climatique, des robots, du plastique.

J'ai **espoir** que tout se passe bien, qu'il n'y ait plus de bagarre entre les hommes et la nature.

J'ai **peur** pour mon petit frère et pour mes enfants.

Je fais des **cauchemars**, qu'on détruise les arbres.

Les gens ne font pas attention à la nature. Je suis très en **colère**, j'ai envie de me fâcher sur les gens. Je suis aussi très **triste**



Diffusion interdite sans accord des autrices

Chez les ados

Ils ont très souvent l'air **perdus**, ne pas savoir ce qu'ils veulent faire. Ils ont une vision beaucoup moins linéaire que la nôtre. Chez nous, ça allait vers un but, fonder une famille, avoir une belle situation professionnelle, une stabilité. C'est un projet de vie qui ne les intéresse plus du tout. Je le lie à une **perte de foi dans l'avenir** ce qui expliquerait qu'ils valorisent bien davantage le présent.

Les jeunes sensibles à la question climatique sont sensibles en fait à **la nature**. [...]



Beaucoup d'élèves ne vont pas bien, suivent des thérapies, sont en dépression, beaucoup plus qu'avant. C'est un état dépressif, une phobie scolaire, un sentiment de mal être profond, des adolescents qui ont l'air de manquer cruellement de sommeil, de pas aller bien du tout

C'est plus de la colère d'incompréhension vis-à-vis des autres adultes ou enfants, je ne le ressens pas comme de l'inquiétude ou de l'anxiété. **6 enfants sur 10 dans ma classe sont en colère.**

Diffusion interdite sans accord des auctores

Chez les ados

- Apparition de la pensée abstraite permettant d'imaginer des futurs dystopiques
- Des priorités à gérer : puberté, orientation, intégration dans le groupe de pairs..
- Une éco-anxiété plus difficile à exprimer => risque de sentiment de solitude
- Sensibilité très forte à l'injustice
- Impuissance accrue par la dépendance à l'égard des adultes sur les comportements de la vie quotidienne



Et les parents ?

- Il existe un véritable point aveugle chez les adultes face à la détresse des plus jeunes :
- Les parents estiment à seulement 2,5% le nombre de jeunes éco-anxieux... soit 4 fois moins que la réalité (10%) !
- De leur côté, 11% des parents se décrivent eux-mêmes comme éco-anxieux.

Diffusion interdite sans accord des autrices

ECO-EMOIS

Etude exploratoire sur l'éco-anxiété chez les enfants et les jeunes à Bruxelles et en Wallonie

Rapport final

2025



Aspects cliniques de l'éco-anxiété chez les enfants et les jeunes

Diffusion interdite sans accord des autrices

Deux types de profils



Enfants dans famille non écolo ou éco-anxieuse

Enfants dans famille écolo/éco-anxieuse

Enjeux côté parent

- ⇒ Bousculent, culpabilisent parents/fratrie
- ⇒ Inversion générationnelle

Enjeux côté enfant/jeune

- ⇒ Sentiment d'incompréhension, manque de soutien, critiques
- ⇒ Recherche par soi-même, complexifie gestion émotionnelle

Enjeux côté parent

- ⇒ Gestion de ses conflits internes et peurs
- ⇒ Quoi dire ? Entre honnêteté et peur de faire souffrir (tabou)
- ⇒ Différence d'éducation, avec autres jeunes

Enjeux côté enfant/jeune

- ⇒ Plus forte éco-anxiété

- ⇒ Avoir un espace soutenant
- ⇒ Espace familial apaisé
- ⇒ Confrontation à la société, aux pairs
- ⇒ Projection dans le futur (emploi, famille, lieu de vie etc.)

- ⇒ Approche systémique
- ⇒ et/ou soutien individuel du jeune pour l'aider à vivre dans son milieu malgré décalage

- ⇒ Soutien individuel du jeune
- ⇒ Approche systémique pertinente si tensions impttes
- ⇒ Soutien du/des parents

- ⇒ stratégie d'ajustement émotionnel + problème
- ⇒ gestion des relations sociales

⇒ **mieux vivre avec éco-anxiété dans cadre familial, scolaire, amical, acceptation décalage parent/enfant**

Les différents dispositifs cliniques

Suivi individuels adultes, enfants, adolescent.e.s

(Peu de jeunes en libéral)

- Accueillir les émotions – Travail de perte + régulation émotionnelle
- Travail sur les valeurs + l'ambivalence (ET plutôt que OU)
- Gérer la relation parents-enfants/adolescent.e.s
- Mise en action
- Toutes problématiques personnelles autres (psycho-trauma, anxiété, parentalité etc.)

- Groupes de parole:



- Suite à une intervention, un congrès, une manifestation etc.

<https://asso-rafue.com/espace-de-paroles>

- Par session:

- 8 séances de 2h

- alternances de séances échanges libres et thématiques proposées (exercices, contenus descendants)

- Parentalité
- Deuil et perte
- Valeurs, éco-émotions
- Relations sociales

Accompagnement des parents

Pourquoi dire/en parler ?

- Ça les concerne (façon de vivre, déplacement, consommation, futur)
- Les enfants en général veulent savoir
 - ⇒ Moins anxiogène de savoir que de sentir qu'il y a un problème
 - ⇒ Avoir des mots, connaître le problème et se le représenter aide à y faire face (émotions et solutions)
- Favorise leur compréhension
- Favorise le lien de confiance
- Favorise l'empathie



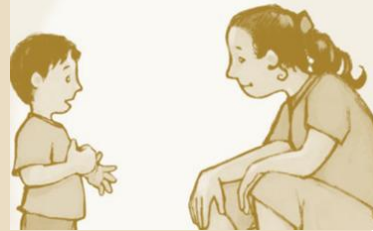




Quoi Dire?

- sur ce que voit/entend l'enfant / questions de l'enfant
- sur ce que ça implique pour elle ou lui (efforts à faire, différences avec pairs)
- sur ce que parents ressentent (être sincère)
- sur pourquoi en tant parents, choix de dire certaines choses et pas d'autres

Temps de conversation dédiée

- Situer d'où ils parlent, au moment où ils parlent*: **posture, intention, émotion**
 - Commencez par les chiffres et les faits = mauvaise base de discussion
⇒ Sujet émotionnel
 - ⇒ Légitimer les émotions douloureuses de l'enfant/du jeune
 - ⇒ Parler de et légitimer l'incertitude

Besoins et recommandations par tranche d'âge

Tranche d'âge	Besoins – stades développement	Conseils par tranche d'âge pour échange sur crise environnementale et éco-anxiété	Conseils pour toutes tranches d'âge
0-5 ans	Compréhension ++ (langage -) Sensibilité climat émotionnel Besoins: - LIEN de confiance  - contact, routine	⇒ Termes simples, directs, répétitions ⇒ Réassurance sur le lien avec parent et sur non responsabilité de l'enfant 	⇒ Nommer émotion parent (+ et -) Ex: « je suis triste d'apprendre pour les incendies » ⇒ Ecouter, répondre aux questions, rassurer SANS mentir ⇒ Rappeler que ressentir émotions négatives est normal et sain ⇒ Accepter qu'enfant (ado) s'oppose ou n'embrasse pas pratiques écolo ⇒ Plutôt valoriser l'exemple qui encourage pratiques éco-responsables ⇒ Attitudes parentales: - Montrer/dire gestes accessibles pr enfant - Montrer le beau dans quotidien - Parler de ce qui a été perdu, ET profiter de ce qui existe encore. 
6-11 ans	Questions ++ avec détails Désir d'aider, de participer Culpabilité, peurs, qst mort 	⇒ Réponses honnêtes (même si qst difficiles) ⇒ Aide prof. si difficile pour parent. ⇒ Explications simples Ex: cycle eau  ⇒ Si envie: participation aux écogestes Bon âge pour 1^{ère} discussion sur sujets difficiles (crise climat, et sujets de famille)	
Préado et ado	Besoins: - de sens, de mieux comprendre. - Transparence Individuation.  Sensibles à l'état des parents	⇒ Raconter, expliquer, détails ++  ⇒ Accepter silence TOUT et rappeler disponibilité pour en parler ⇒ Accueillir discussions, débats et désaccords ⇒ Ø mentir : limiter l'angoisse, la rupture.	

Merci pour votre attention.

Information:



Webinaire RAFUE gratuit 12/06/2026

⇒ devenir parent ou non dans le contexte de la crise climatique

<https://asso-rafue.com/actualites>



**Fin de saison 7 pour les
webinaires APPEA**

**Au plaisir de vous retrouver en
septembre prochain**

Bon été à toutes et tous !

Diffusion interdite sans accord des autrices