

UN MAL GÉNÉRATIONNEL?

L'ÉCOANXIÉTÉ ACCOMPAGNER LES JEUNES



ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES ÉCOANXIEUX DANS LES CHANGEMENTS SOCIO- ÉCOLOGIQUES

Le vendredi 30 septembre, des intervenants pastoraux du diocèse de Saint-Jean-Longueuil et de l'organisme Le Phare de Longueuil ont assisté à une formation toute particulière. Offerte par le collectif Éco-motion, une plateforme d'éducation populaire où les jeunes inquiets pour leur futur peuvent s'outiller et recevoir du soutien, cet atelier a fourni aux participant-es une panoplie d'informations et de moyens concrets pour offrir un meilleur accompagnement aux jeunes *écoanxieux*.

Nous souhaitons aujourd'hui vous transmettre nos apprentissages afin d'aider notre Église à mieux écouter et à mieux soutenir la jeunesse de vos milieux.

ÉCOANXIÉTÉ

Les changements qui affectent graduellement ou à long terme le climat peuvent impacter un nombre important d'**émotions** humaines, telles que la peur, la **colère**, le sentiment d'impuissance ou celui d'**épuisement**. Certaines études démontrent même que la peur ressentie vis-à-vis des conditions météorologiques s'apparente à une **phobie** et qu'elle peut mener à un désespoir quotidien incessant.

Assister de manière **impuissante** aux lents, mais irrévocables changements du climat peut donc créer chez un individu un **stress** latent qui est comparable à l'**anxiété généralisée**. C'est ce que les experts nomment l'*écoanxiété*.

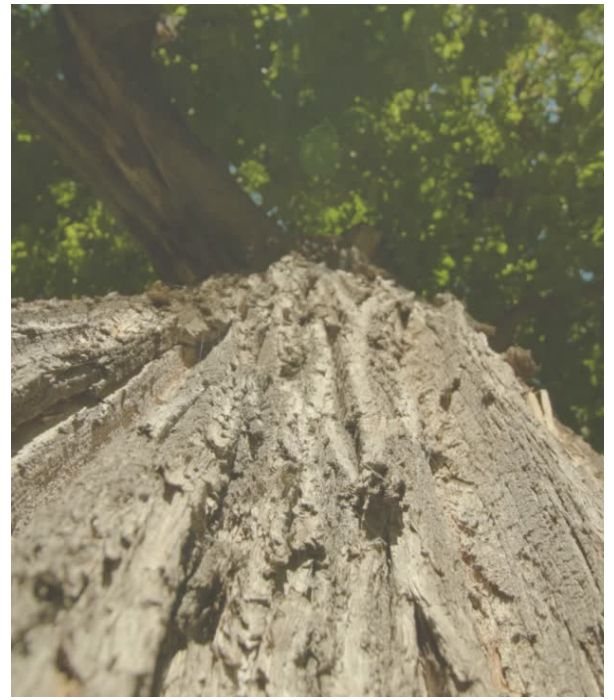
* source : American Psychological Association

DE QUI PARLE-T-ON ?

Une étude réalisée par la Dre Mélissa Généreux de l'Université de Sherbrooke en 2021 affirme que chez les 18 à 24 ans, plus d'une personne sur deux présente des symptômes de l'écoanxiété. Une autre étude menée auprès de 10 000 personnes provenant d'une dizaine de pays différents révèle que 6 adultes sur 10 sont inquiets ou très inquiets face au changement climatique. Ces symptômes sont aussi perceptibles auprès du quart de la population générale.

Ce ne sont donc pas que les jeunes qui souffrent psychologiquement et émotionnellement des transformations sociales et écologiques qu'engendre la crise climatique.

En effet, bien que ce mal puisse sembler affecter plus fortement la jeunesse, il ne serait pas le fardeau d'une seule génération, mais plutôt celui de tous les hommes et les femmes du siècle actuel.



« Notre incapacité à nommer la situation, à mettre un terme sur ce que nous vivons, c'est le signe que nous sommes dans une crise du sens »

François Lespinasse, intervenant en neurosciences affectives



UNE QUESTION DE VOCABULAIRE

Doit-on parler du ou des changements climatiques ?

Devrait-on s'intéresser à une crise plutôt sociale ou climatique ?

Les experts s'entendent pour dire qu'il n'existe pas de formulation exacte. Nous sommes confrontés à un **phénomène global** qui se manifeste de diverses manières locale et/ou mondiale.

Puisqu'on n'arrive pas à bien dire ce qui nous arrive, à choisir quel terme convient le mieux, nous sommes face à une **crise de sens**. Face à une telle situation, Éco-motion suggère d'adopter un vocabulaire compatible avec la réalité émotionnelle de celles et ceux qui en subissent les répercussions. C'est donc à nous, individuellement, de choisir les bons mots quand vient le temps d'aborder ces sujets avec des jeunes.

UNE PATHOLOGIE À SOIGNER?

En identifiant des signes et des symptômes à l'écoanxiété, on en vient à la catégoriser au rang des maladies psychologiques. Mais est-ce vraiment le cas? Faut-il soigner les personnes écoanxieuses?

On associe souvent le **stress** avec l'**anxiété**, et ce n'est pas faux. En fait, c'est lorsque le stress s'imprègne à un **système de croyances** inadapté de l'individu que celui-ci devient de l'anxiété. À ce moment, nous avons bien à faire à une pathologie qui se soigne de manière conventionnelle. On suggèrera alors à l'individu un traitement telles l'action ou la médication pour reprendre du pouvoir sur sa vie.



Cependant, lorsqu'un individu est aux prises avec du stress lié aux impacts de la crise actuelle, il s'avère que son système de croyances est lors totalement en cohérence avec la **réalité**. En effet, la croyance selon laquelle notre environnement naturel et social est en train de se dégrader n'est pas une peur irrationnelle, mais un fait fondé et prouvé empiriquement. Cette écoanxiété n'est ainsi pas une pathologie et ne peut être traitée de la même manière.

L'antidote aux signes et symptômes de cette affection nouvelle ne peut pas être seulement l'action, traitement souvent utilisé par les jeunes militant-es écologistes. Ce que les experts d'Éco-motion suggèrent, c'est plutôt d'offrir une **écoute approfondie** à celui ou celle qui demande d'être accompagné. Pour ce faire, il nous revient, comme intervenant, d'approfondir notre compréhension du phénomène.



S'informer et s'instruire pour développer notre sollicitude

Comme intervenant auprès des jeunes, nous avons souvent le réflexe de leur proposer des pistes d'action et d'implication en faveur de plus de justice. Bien que la **mobilisation** soit importante pour les individus et les communautés, elle ne peut être qu'un élément de la réponse à offrir à leurs préoccupations. Ce dont la jeunesse écoanxieuse a le plus besoin, c'est de trouver du **temps**, de prendre des pauses afin de **prendre soin** d'elle. Que ce soit au plan émotif, psychologique ou relationnel, la détresse latente que vivent les écoanxieux nécessite des espaces de **détente** et d'expression pour libérer la pression emmagasinée. Il ne s'agit donc pas de simplement les rassurer ou les motiver à manifester, mais avant tout d'être à l'écoute de leurs peurs, de leurs craintes, de leurs espoirs ainsi que de leurs désirs.

Du fatalisme...

À l'espérance

Les multiples implications sociales que font des jeunes et moins jeunes pour contribuer à faire entendre leur point de vue et pour faire changer les choses deviennent trop souvent épuisantes. Cet épuisement les mène parfois à ce que les experts appellent la **fatigue de compassion**. Cette dernière s'apparente à un épuisement des ressources d'énergie personnelle dû à un surengagement, à un surinvestissement qui mène l'individu à négliger ses besoins de base afin de s'impliquer davantage dans une cause militante. D'autres manifestations de l'écoanxiété sont perceptibles chez de nombreuses personnes : incapacité à se projeter dans le futur, perte d'intérêt, rumination excessive, problème de sommeil, etc.

« Les jeunes vivent une véritable souffrance qui est due à une détresse latente. Cette dernière exige de prendre du temps, de ne pas se précipiter en espérant tout régler. »

Isabelle Béliveau, fondatrice d'Éco-Motion

Afin de ne pas entretenir ce sentiment envahissant qu'est le fatalisme, les intervenants d'Éco-motion proposent des pistes de médiation à adopter lors de nos interactions avec des jeunes qui sont aux prises avec l'écoanxiété.



D'abord, en tant qu'intervenants jeunesse, nous devons apprendre à être **transparents** vis-à-vis de notre propre vécu par rapport à la crise climatique. Cacher nos inquiétudes pour conserver son professionnalisme, ce serait manquer de **compassion** envers la souffrance vécue par notre interlocuteur.

Cette transparence, Éco-motion suggère de l'expérimenter selon la méthode de la **présence attentive**, soit de reconnaître en soi les émotions qui émergent de notre rapport au monde afin d'être meilleur pour les reconnaître chez l'autre. En permettant une discussion sincère et en favorisant le sentiment de communauté, on peut alors faire germer l'**espoir**. En favorisant le contact personnel et le partage d'expériences, on permet à l'individu d'exprimer ce qui, pour lui, a du sens. Cette **intimité** non construite nous permet alors de prendre conscience que la personne écoanxieuse ne cherche pas tant à traiter son écoanxiété, mais qu'elle exprime un besoin d'être entendue, d'être écouté et d'être respecté dans son vécu.

À nous maintenant de développer nos aptitudes humaines et pastorales afin d'être à la hauteur du défi humain qu'engendre la crise socioclimatique.

Pour plus d'information ou pour du soutien, n'hésitez pas à entrer en contact avec le collectif Éco-motion.

