



# De l'éco-anxiété aux éco-actions chez les enfants et adolescents

Laelia Benoit, MD, PhD

Child and Adolescent Psychiatrist, Associate Research Scientist, Yale Child Study Center

[laelia.benoit@yale.edu](mailto:laelia.benoit@yale.edu)

# Infantisme

**Laelia Benoit**

Pourquoi les adultes s'autorisent-ils à dénigrer, moquer, discréditer quotidiennement la parole des enfants et des adolescents ? Qu'auraient-ils à perdre à les prendre au sérieux ? L'infantisme - cette discrimination à l'encontre des mineurs, fondée sur la croyance qu'ils appartiennent aux adultes et qu'ils peuvent, voire qu'ils doivent, être contrôlés - est omniprésente dans nos sociétés ; Greta Thunberg en est le triste symbole sur la scène internationale. Pourtant, nous n'avons pas encore pris conscience de ce fléau. Désigner l'infantisme est indispensable pour amorcer le changement de comportement qui s'impose.

SeuilLibelle

# Parler du climat avec les enfants





# Talking about the climate with adolescents



FONDATION

**Jasmin Roy  
Sophie Desmarais**

Les éco-émotions des enfants et adolescents

# Adolescents

- 70% pensent que le réchauffement climatique nuira à leur génération
- Les minorités ethniques sont plus inquiètes
- 80% se disent anxieux
- > 46% anxieux au moins une fois par semaine
- > 17% troubles du sommeil
- 20% prévoient d'avoir moins ou pas d'enfants
- **Colère (52%) > Culpabilité (42%)**

ReachOut. New survey by ReachOut and Student Edge reveals number of students anxious about climate change (September 30, 2019).

Washington Post-Kaiser Family Foundation. Poll conducted July 9–Aug. 5, 2019

Triodos Bank. How is the environmental emergency making us feel? <https://www.triodos.co.uk/articles/2019/how-is-the-environmental-crisis-making-us-feel> (July 8, 2019).

Swell Investing. "Nearly Three in Four Millennials Experience 'Ecoanxiety'". <https://www.prnewswire.com/news-releases/nearly-three-in-four-millennials-experience-ecoanxiety-300630657.html> (April 17, 2018).

# Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey

[Caroline Hickman, MSc](#)  <sup>†</sup>  • [Elizabeth Marks, ClinPsyD](#) <sup>†</sup> • [Panu Pihkala, PhD](#) • [Prof Susan Clayton, PhD](#) •

## Methods

We surveyed 10 000 children and young people (aged 16–25 years) in ten countries (Australia, Brazil, Finland, France, India, Nigeria, Philippines, Portugal, the UK, and the USA; 1000 participants per country). Invitations to complete the survey were sent via the

## Findings

Respondents across all countries were worried about climate change (59% were very or extremely worried and 84% were at least moderately worried). More than 50% reported each of the following emotions: sad, anxious, angry, powerless, helpless, and guilty. More than 45% of respondents said their feelings about climate change negatively affected their daily life and functioning, and many reported a high number of negative thoughts about climate change (eg, 75% said that they think the future is frightening and 83% said that they think people have failed to take care of the planet). Respondents rated governmental responses to climate change negatively and reported greater feelings of betrayal than of reassurance. Climate anxiety and distress were correlated with perceived inadequate government response and associated feelings of betrayal.

# Et pourtant... il est difficile de passer à l'action

- < 50% ont engagé des actions pour réduire leur empreinte carbone
- >54% : ne parlent que rarement ou jamais du climat à leurs amis et famille
- 14%: pensent qu'ils ont « beaucoup » appris à l'école sur le climat

ReachOut. New survey by ReachOut and Student Edge reveals number of students anxious about climate change (September 30, 2019).

Washington Post-Kaiser Family Foundation. Poll conducted July 9–Aug. 5, 2019

Triodos Bank. How is the environmental emergency making us feel? <https://www.triodos.co.uk/articles/2019/how-is-the-environmental-crisis-making-us-feel> (July 8, 2019).

Swell Investing. "Nearly Three in Four Millennials Experience 'Ecoanxiety'". <https://www.prnewswire.com/news-releases/nearly-three-in-four-millennials-experience-ecoanxiety-300630657.html> (April 17, 2018).



De l'éco-anxiété à l'éco-action

# Accueillir les éco-émotions est un défi

- La peur, surtout associée à la culpabilité, peut induire une paralysie
- Mécanismes de défense (distraction, dissociation, culpabilité) inutiles
- La clé: accepter le sentiment de perte

# Deuil environnemental

Carolyn Hickman



- Accepter le sentiment de perte
- **“Rather than see these feelings as something to be 'fixed' or 'cured', we see them as healthy human reactions that empathize directly with the planet.”**
- Les enfants ont de l’empathie pour le monde qui les entoure
- Les enfants résolvent mieux les dilemmes moraux que les adultes
- Les adultes ont davantage de dissonance cognitive
- Les jeunes demandent de la clarté morale

# Eviter la paralysie émotionnelle

Per Espen Stoknes


- Psychologue
- Député des « Verts » en Norvège
- Etude des réactions humaines face aux campagnes de sensibilisation pour le climat\*
- Décennies de communication gâchée
- Action individuelle et collective



Stoknes, *What we think about when we try not to think about climate change* (2015)



# Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer

Sarah E. O. Schwartz<sup>1</sup>  · Laelia Benoit<sup>2,3,4</sup> · Susan Clayton<sup>5</sup> · McKenna F. Parnes<sup>1</sup> · Lance Swenson<sup>1</sup> · Sarah R. Lowe<sup>6</sup>

Accepted: 16 January 2022

© The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2022

## Abstract

A growing body of research has documented the phenomenon of climate change anxiety (CCA), defined broadly as negative cognitive, emotional, and behavioral responses associated with concerns about climate change. A recently validated scale of CCA indicated two subscales: cognitive emotional impairment and functional impairment (Clayton & Karazsia, 2020). However, there are few empirical studies on CCA to date and little evidence regarding whether CCA is associated with psychiatric symptoms, including symptoms of Major Depressive Disorder (MDD) and Generalized Anxiety Disorder (GAD), and whether engaging in individual and collective action to address climate change could buffer such relationships. This mixed methods study draws on data collected from a sample of emerging adult students (ages 18–35) in the United States ( $N=284$ ) to address these gaps. Results indicated that both CCA subscales were significantly associated with GAD symptoms, while only the Functional Impairment subscale was associated with higher MDD symptoms. Moreover, engaging in collective action, but not individual action, significantly attenuated the association between CCA cognitive emotional impairment and MDD symptoms. Responses to open-ended questions asking about participants' worries and actions related to climate change indicated the severity of their worries and, for some, a perception of the insignificance of their actions relative to the enormity of climate change. These results further the field's understanding of CCA, both in general and specifically among emerging adults, and suggest the importance of creating opportunities for collective action to build sense of agency in addressing climate change.





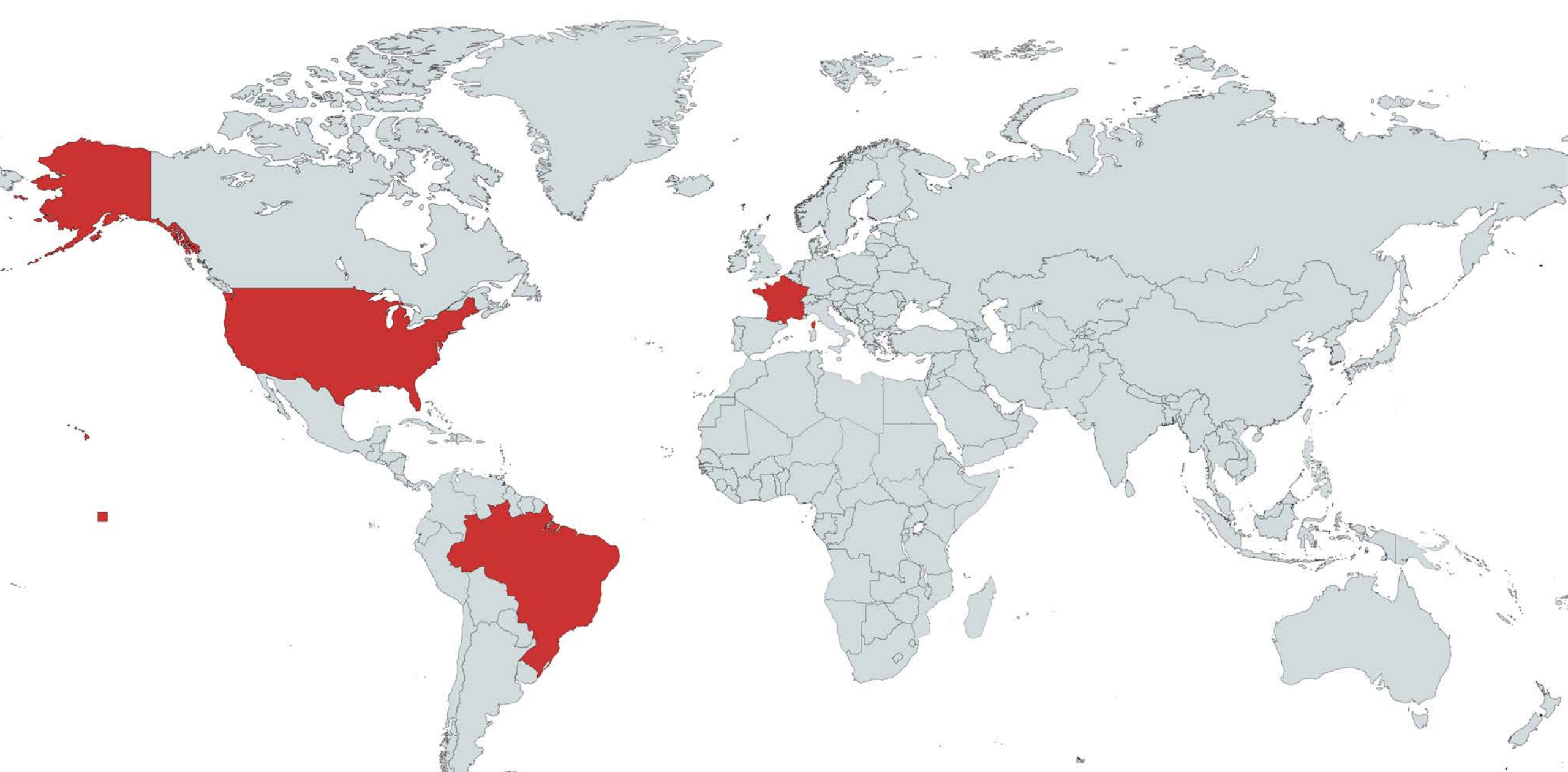
**M CAMPUS** • SANTÉ

## Laelia Benoit, pédopsychiatre : « L'inaction écologique est une forme d'abus contre la jeunesse »

L'écoanxiété, cette angoisse à l'égard du changement climatique dont témoignent de plus en plus de jeunes, n'est pas une maladie. Ce trouble appelle plutôt à une « réponse sociale », selon la pédopsychiatre Laelia Benoit.

Propos recueillis par Marine Miller

Publié le 04 janvier 2022 à 06h30, mis à jour le 19 janvier 2022 à 10h18 · 🕒 Lecture 3 min.



Développer des outils concrets pour aider à transformer l'éco-anxiété en éco-action

# U.S. & France: 74 participants (7-18 ans)



Laelia Benoit



Isaiah Thomas



Antoine Wicker



Andrés Martin



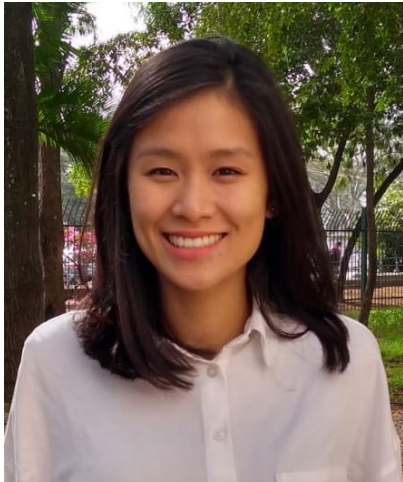
Understanding youths' concerns about climate change: a binational qualitative study of ecological burden and resilience

[Isaiah Thomas](#), [Andrés Martin](#), [Antoine Wicker](#) & [Laelia Benoit](#) 

[Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health](#) **16**, Article number: 110 (2022) | [Cite this article](#)



# Brazil: 52 participants (7-18 ans)



Debora Tseng Chou



Emilio Abelama Neto



Laelia Benoit



- Portugais
- Inégalités sociales
- Inégalités ethniques

Climate awareness, anxiety, and actions among youth: a qualitative study in a middle-income country. (2023)

Chou et al. [Brazilian Journal of Psychiatry](#)





Itaparica



Salvador





# São Paulo



# Résultats

**Inquiétudes mais sans  
impact sur la santé  
mentale**

**Les enfants veulent aider  
la planète en menant des  
éco-actions**

**Les enfants ne  
comprennent pas les  
raisons des éco-actions de  
leurs parents si celles-ci ne  
leurs sont pas expliquées**

**La colère des adolescents  
émerge en partie d'un  
manque de  
communication inter-  
générationnel**

# U.S.

Engagement dans des projets - Agentivité

Liberté alimentaire

Transports, et villes pensées pour la voiture

Société de consommation: American Way of Life

# France

Excellent niveau de connaissance

Sobriété inter-générationnelle

Traditions de la cuisine française

Manque d'actions collectives

Méfiance vis-à-vis des décideurs publics

# Brazil

Une élite consciente et instruite

Communautés pauvres: pollution « visible »

Education de base

Consommation de viande

# Que faire?



OUTILS



# Un préalable aux outils: être à l'aise avec ses émotions

L'importance de l'alphabétisation émotionnelle dès le plus jeune âge.

Pour plus de détails:

## Infantisme

**Laelia Benoit**

Pourquoi les adultes s'autorisent-ils à dénigrer, moquer, discréditer quotidiennement la parole des enfants et des adolescents ? Qu'auraient-ils à perdre à les prendre au sérieux ? L'infantisme - cette discrimination à l'encontre des mineurs, fondée sur la croyance qu'ils appartiennent aux adultes et qu'ils peuvent, voire qu'ils doivent, être contrôlés - est omniprésente dans nos sociétés ; Greta Thunberg en est le triste symbole sur la scène internationale. Pourtant, nous n'avons pas encore pris conscience de ce fléau. Désigner l'infantisme est indispensable pour amorcer le changement de comportement qui s'impose.

**Scuil** Libelle

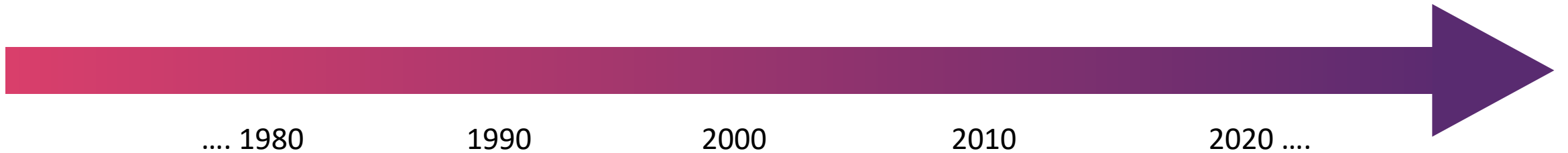
# Outil #1 – Coffre à outils



# Outil #2 – La ligne de vie

*Eco-emotions*

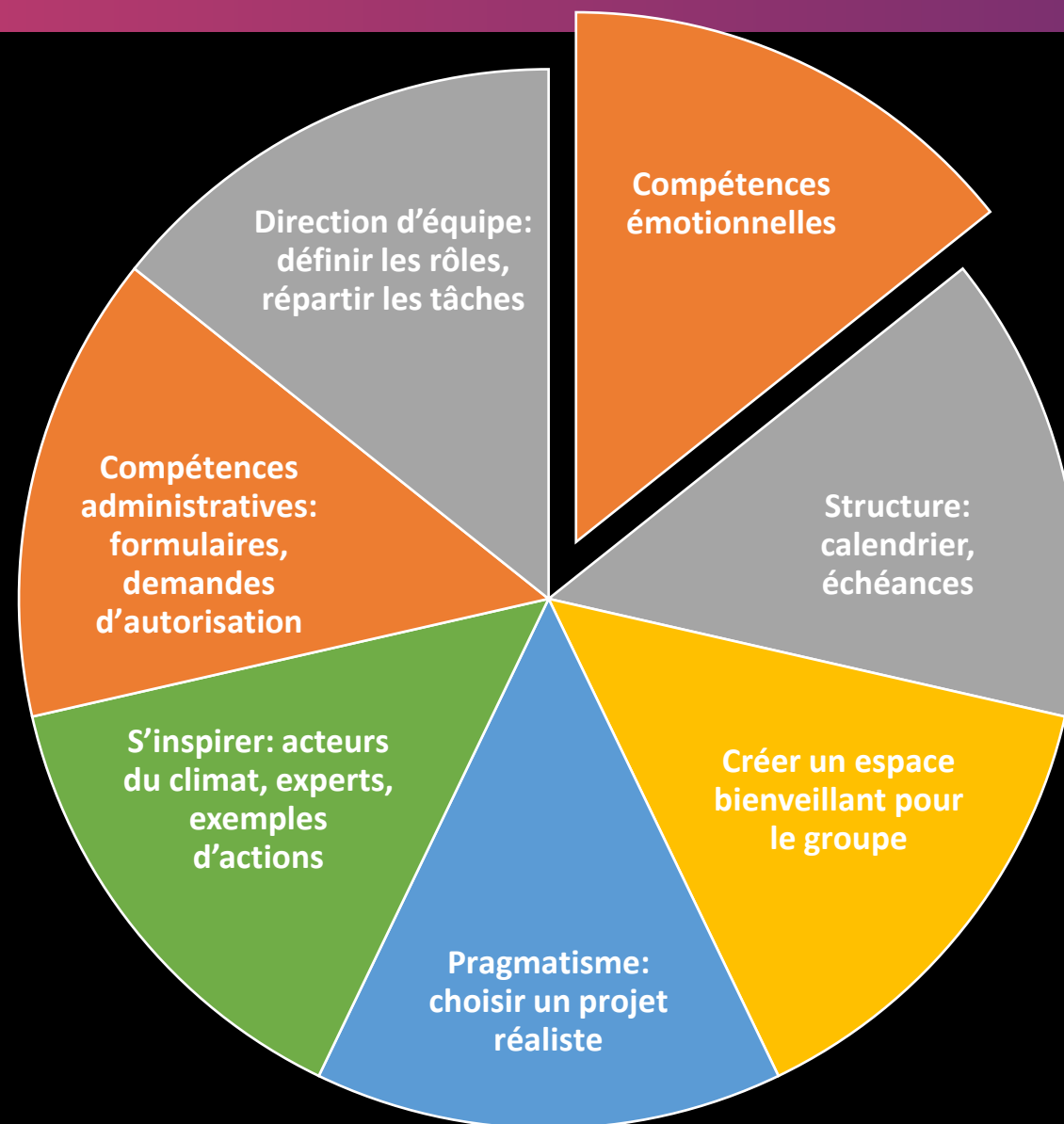
*Climate Awareness*



*Climate Actions*

*Supports / Barriers*

# Outil #3 – La roue des compétences



# Outil #4 – Réseaux sociaux



earth\_emotions\_yale



earth\_emotions



Amber Acquaye



Nealie Ngo

*Yale School of Medicine*



#greenscreen #edutok ...



#greenscreen



#climatechange ...





# Outil #5 – Ma Petite Planète



Découvrir le jeu

Nos challenges ▾

Nos partenaires

Qui sommes-nous ? ▾

Blog ▾

Faire un don

🇫🇷 Français ▾

## Le jeu qui rend **vert**'se tes habitudes !

Rejoins les 250 000+ MPP Players et relève des défis pour la planète !  
Combien de défis pourras-tu relever en 3 semaines ?

JE VEUX JOUER AVEC...

