

Éco-anxiété chez les jeunes adultes : de l'inquiétude à la puissance d'agir collective

L'éco-anxiété s'est imposée ces dernières années comme un terme couramment utilisé dans le débat public. Il renvoie habituellement à une réaction psychologique face à la menace de dérèglement climatique. Pour les jeunes, il ne s'agit toutefois pas uniquement de « l'angoisse », mais d'un ensemble complexe de sentiments. Dans une étude qualitative basée sur 21 entretiens semi-structurés avec des jeunes de 18 à 24 ans, l'équipe de recherche du Service d'études de la MC a sondé la manière dont les jeunes nomment, vivent et gèrent eux-mêmes l'éco-anxiété.

Les résultats de l'étude de la MC permettent de voir la partie immergée de l'iceberg : l'éco-anxiété est autant liée à la crise climatique elle-même qu'à l'absence de réponses politiques tangibles et structurelles. Pour les jeunes, l'éco-anxiété est le lieu de tension entre responsabilité individuelle et mobilisation collective. Le point de départ de la recherche était simple : les émotions sont porteuses de sens. Elles nous disent ce que l'on considère comme précieux et où se situent les frictions. Les prendre au sérieux, mais surtout donner la parole aux personnes elles-mêmes, ici aux jeunes adultes, est alors une clé non seulement pour comprendre leurs préoccupations mais aussi pour chercher les issues à une émotion négative. Au fil des discussions, il est alors apparu que, chez les jeunes, l'éco-anxiété renvoie à un besoin de vivre dans un environnement viable et juste, qu'elle met en lumière les limites d'un accent dominant sur la « résilience » individuelle, et souligne finalement que nous avons besoin de solutions collectives et globales face à de tels enjeux. Au lieu de réduire l'éco-anxiété à un « problème personnel », il faudrait donc la lire comme un signal sociétal qui appelle également une réponse sociétale.

De l'inquiétude individuelle au signal d'alarme collectif

Bien que « l'angoisse » soit au cœur de l'expérience d'éco-anxiété, les jeunes l'associent également à des sentiments de tristesse et d'impuissance, mais aussi de colère, de rage, et parfois même de fatalisme. Il est également important de constater que la souffrance vécue peut fluctuer. Pour certaines, l'éco-anxiété n'est qu'un élément latent. Elle ne gêne pas activement les activités quotidiennes, mais reste présente en arrière-plan. D'autres témoignent au contraire de moments, voire de périodes de blocage total où l'angoisse et l'incertitude éclipsent tous les projets d'avenir.

Dans tous les cas, le poids émotionnel ne peut être dissocié du contexte sociétal dans lequel les jeunes grandissent. Les jeunes vivent leurs émotions liées à l'éco-anxiété plutôt comme un signal d'alarme qui pointe la tension entre ce que nous savons et ce que nous faisons (ou ne faisons pas) collectivement. Il serait trompeur – et réducteur – d'individualiser à l'excès ce phénomène. L'éco-anxiété n'est en effet pas seulement un défi individuel, mais surtout une réaction rationnelle à un environnement de vie déstabilisé et à une politique qui n'y répond pas de manière adéquate – comme nous le verrons plus loin.

Les jeunes adultes comme groupe vulnérable

L'incertitude centrale quant à la viabilité de leur avenir a des implications existentielles pour les jeunes. Faire des projets d'avenir devient souvent une question morale et pratique, dont même le sens est remis en question. Cette dimension existentielle est à son tour liée à des questions de justice sociale et économique. Ils et elles n'attendent pas un plan d'avenir parfait, mais au moins une direction claire. C'est précisément l'absence d'une telle direction, et le sentiment que les logiques électorales, les visions à court terme et l'appât du gain viennent tuer les possibilités d'action et de décision. Le changement climatique est alors vécu en grande partie comme une crise écologique et sociale. Cette incertitude existentielle est une réaction compréhensible à une déstabilisation réelle.

L'inertie politique au cœur de l'inquiétude

Cette incertitude existentielle est, dans une très large mesure, liée à un manque de pouvoir décisionnel politique. Ils ont le sentiment que le pouvoir de décision s'évapore au profit de gains financiers, de logiques électorales ou de visions à court terme, ce qui alimente l'inquiétude.

Les jeunes perçoivent un fossé immense entre, d'une part, l'urgence du changement climatique fondée scientifiquement et, d'autre part, la réponse et la capacité d'action politiques. Les jeunes relient directement leur inquiétude à l'absence de mesures structurelles et au sentiment de ne pas être entendu-es. Les *Marches pour le climat* sont ainsi rappelées comme des moments puissants de mobilisation, dont l'absence de réaction politique claire laisse des traces et mine leur confiance dans les institutions.

Il ressort clairement des entretiens avec des jeunes un paradoxe : plus l'appel au changement individuel est fort, plus la frustration grandit lorsque les règles collectives manquent. L'absence de réponse politique démotive à en faire encore plus individuellement. Sans politique claire et déterminée, la charge morale et pratique reste trop lourde pour l'individu – et pour les jeunes en particulier, puisqu'ils et elles seront confronté-es le plus longtemps aux conséquences de ce qui est (ou n'est pas) décidé.

Faire face à l'éco-anxiété : entre agir et laisser-faire

Rester les bras croisés, en réalité, n'est presque jamais une option. Les jeunes cherchent des repères de deux manières. D'un côté, ils-elles posent des choix concrets dans leur propre vie : manger moins de viande, voyager plus lentement et plus vert, acheter en seconde main. Même si beaucoup expriment des doutes sur l'impact systémique de ces gestes, ces initiatives leur offrent une forme de cohérence morale.

De l'autre côté, ils-elles se tournent vers le collectif : interpeller les gens, organiser des actions, rejoindre des réseaux existants ou des conseils étudiants, participer à des manifestations. Non seulement les jeunes expriment beaucoup moins de doutes quant à l'efficacité de ces actions collectives par rapport aux choix individuels, mais ils-elles y trouvent aussi davantage d'énergie, d'espoir et de liens. L'action collective procure, en plus d'un impact social potentiel, un soutien émotionnel – chose qui apparaît beaucoup moins dans les démarches individuelles. Le passage de la culpabilité individuelle

à l'engagement partagé est plus court lorsque des voies concrètes de coopération deviennent visibles : dans le quartier, à l'école ou sur le campus, au sein d'associations ou du tissu social.

De l'espoir à la capacité d'agir

Enfin, la sortie de l'éco-anxiété ou de la paralysie ne passe pas par l'accumulation de toujours plus de connaissances factuelles. Il faut des récits porteurs de sens, des objectifs partagés et des perspectives d'action concrètes. Les jeunes affirment avoir besoin d'exemples qui fonctionnent : des solutions locales, des trajectoires de transition juste, des images montrant à quoi pourrait ressembler un futur vivable. Une imagination positive n'est pas de la naïveté : c'est une condition indispensable pour maintenir l'engagement.

Cet éclairage n'a rien de neuf. En 2022, la politologue et philosophe Chantal Mouffe publiait un plaidoyer intitulé *La Révolution démocratique*, dans lequel elle affirmait clairement que les affects sont cruciaux pour la mobilisation politique. Dans le néolibéralisme, l'État est vite réduit à un instrument de la logique marchande, alors qu'il devrait justement faire partie d'une coalition verte et démocratique fondée sur des valeurs communes et une passion politique renouvelée. Selon elle, il ne faut pas dépolitiser l'éco-anxiété, mais au contraire la repolitiser en liant les luttes sociales et écologiques à une logique de justice mondiale.

Il est donc non seulement judicieux, mais absolument nécessaire d'investir dans des expériences collectives qui transforment les émotions ressenties en actions concrètes : assemblées citoyennes, projets de quartier, ateliers circulaires, communautés énergétiques, initiatives scolaires favorables au climat. Ces expériences rendent la politique tangible et relèvent le seuil de participation.

Conclusions

Ces résultats montrent d'abord que la charge de l'éco-anxiété mérite pleinement d'être reconnue, mais qu'elle ne doit pas nécessairement – ou exclusivement – être « résolue » par une approche thérapeutique.

Les jeunes ont surtout besoin de reconnaissance, de sens, et de liens avec des solutions collectives. Ils et elles ont besoin d'espaces de dialogue, d'imagination, et de projets qui mènent à des résultats concrets et partagés. Les corps intermédiaires ont un rôle important dans la médiation des récits épars sur l'éco-anxiété et ses diverses formes, et ce afin d'envisager des scénarios de transition juste, qui impliquent explicitement les jeunes dans la conception et la mise en œuvre. Il faut aussi rappeler que tous les jeunes n'ont pas le même accès au soutien, à l'information et aux réseaux. Les différences socio-économiques façonnent l'expérience de l'éco-anxiété : ceux qui ont moins de ressources rencontrent souvent plus de barrières pour s'organiser, se déplacer ou se former. Une réponse juste doit donc tenir compte des inégalités de possibilités et de contexte. Pour cette raison également, il est indispensable de reconnaître les jeunes comme coarchitectes de la transition, en cultivant l'espoir et les marges d'action, et en reliant la responsabilité politique à des choix concrets et équitables. C'est la seule manière durable de transformer l'angoisse en amélioration tournée vers l'avenir.

Ensuite, il y a l'appel lancé au politique : assumer un rôle cohérent, sans quoi on continue à moraliser sans émanciper. Il est clair que la politique ne peut pas se limiter à communiquer sur les changements de comportements individuels ; elle doit simultanément créer des conditions structurelles : un transport public accessible et fiable, une alimentation saine et abordable, des logements éco-énergétiques. En d'autres termes : il faut une politique qui tienne compte des défis climatiques, plutôt que de les traiter comme un thème électoral impopulaire. Ignorer cela comporte un risque démocratique.

