

Utiliser les arts pour composer avec l'écoanxiété des enfants

À mesure que les crises du climat et de la biodiversité s'aggravent, le sort de la planète devient de plus en plus sombre et les répercussions se font durement sentir sur la santé mentale des gens, en particulier des enfants. Une équipe canadienne de recherche, menée par les **professeur·es Catherine Malboeuf-Hurtubise, Catherine Herba et Jonathan Smith**, se penche sur la manière dont les arts peuvent aider les enfants à composer avec l'écoanxiété, notamment en dotant le personnel enseignant des outils nécessaires pour répondre aux préoccupations liées à la crise climatique de leurs élèves.



**Catherine
Malboeuf-Hurtubise**

Département de psychologie,
Université Bishop's (Canada)

Domaines de recherche

Psychologie clinique de l'enfance, santé mentale des jeunes, psychologie des arts, philosophie pour enfants, psychologie existentielle



Catherine Herba

Département de psychologie,
Université du Québec à Montréal (Canada)

Domaines de recherche

Psychologie du développement, santé mentale des enfants, santé mentale des parents



Jonathan Smith

Département d'éducation préscolaire et primaire,
Université de Sherbrooke (Canada)

Domaines de recherche

Psychopédagogie, psychologie sociale, pratiques d'enseignement et de gestion de classe

Glossaire

Action collective : initiative partagée par un groupe de personnes dans le but d'atteindre un objectif commun

Compétence : perception qu'a une personne de son influence sur son environnement

Écoanxiété : ensemble d'émotions, de pensées et de comportements positifs et négatifs liés à la crise climatique

Espoir radical : reconnaissance des réalités difficiles auxquelles l'humanité est confrontée associée à la croyance ferme en un possible avenir meilleur

Autodétermination : capacité d'une personne à déterminer sa propre vie, à agir de sa propre volonté, en accord avec ses valeurs et ses priorités.

L'écoanxiété est un phénomène croissant qui peut entraîner des répercussions psychologiques profondes. Une équipe de recherche canadienne s'est mobilisée pour élaborer et tester des approches que les écoles peuvent utiliser pour aborder l'écoanxiété. Le but n'est pas de la réduire, mais plutôt d'aider les enfants à comprendre leurs pensées et leurs émotions à l'égard des changements climatiques et de les orienter vers des actions de mobilisation. En préconisant l'utilisation

des arts et du dialogue philosophique, l'équipe offre aux enfants et au personnel enseignant les moyens de composer avec l'écoanxiété et à ses répercussions sur la santé mentale.

Qu'est-ce que l'écoanxiété?

« L'écoanxiété englobe toutes les expériences vécues (qu'il s'agisse d'émotions, de pensées ou de comportements) liées à la prise de conscience des changements climatiques et à l'incertitude de l'avenir qui en découle. Cela peut se manifester par

Projet de recherche

Utiliser les arts et le dialogue philosophique pour composer avec l'écoanxiété des enfants

Sources de financement

Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH), ministère de l'Éducation du Québec



© Evgeny Atamanenko/Shutterstock.com

de la colère face à l'inaction politique, par un sentiment d'impuissance, ou encore par de l'espoir en l'avenir », explique Catherine Malboeuf-Hurtubise, psychologue et professeure à l'Université Bishop's. « Il est essentiel de comprendre que l'écoanxiété n'est pas un problème en soi, mais plutôt une réaction normale à une réalité véritablement difficile. »

Chacun et chacune vit l'écoanxiété de manière différente. « Alors que certaines personnes ne se préoccupent pas particulièrement des changements climatiques, d'autres le sont beaucoup plus », précise Catherine Herba, professeure de psychologie à l'Université du Québec à Montréal. « Les personnes réagissent de différentes façons à la crise climatique; si certaines posent des actions pro-environnementales, d'autres ressentent un profond désespoir. » L'écoanxiété se répercute sur la santé mentale des jeunes. C'est pourquoi il est nécessaire de développer des interventions appropriées pour en discuter avec les jeunes.

L'écoanxiété chez les enfants

Si l'écoanxiété des adolescent·e·s a fait l'objet d'un grand nombre d'études, il en va autrement pour celle des enfants, ce qui a motivé l'équipe à se pencher sur la question. « Nous explorons l'écoanxiété des enfants pour mieux comprendre s'ils la ressentent et, le cas échéant, comment elle se manifeste », explique Jonathan Smith, professeur en éducation à l'Université de Sherbrooke. L'équipe encourage le personnel enseignant à créer des espaces de discussion pour offrir à leurs élèves qui vivent de l'écoanxiété l'occasion de s'exprimer et d'explorer leurs préoccupations.

Grâce à ces efforts, l'équipe a constaté que les enfants ont généralement une bonne compréhension des changements climatiques et de ses conséquences. En effet, les enfants en apprennent beaucoup

sur les changements climatiques à l'école, dans les médias et au fil des conversations avec leurs parents et ami·e·s. « Cette prise de conscience s'accompagne d'émotions telles que la tristesse à l'endroit des êtres humains et des animaux qui souffrent, la colère envers les pollueurs et l'inaction des générations précédentes, et la peur pour leur propre avenir », précise Catherine Malboeuf-Hurtubise. « Cependant, les élèves ressentent aussi de l'espoir et se sentent solidaires grâce à l'adoption de mesures collectives et à la connaissance des technologies pouvant contribuer à en atténuer les conséquences », conclut-elle.

Pourquoi l'écoanxiété est-elle difficile à aborder?

L'écoanxiété n'est pas toujours visible; même les parents peuvent ne pas se rendre compte que leur enfant s'inquiète des changements climatiques. Selon Catherine Herba, « Les enfants ont tendance à gérer leur écoanxiété en évitant d'affronter le problème, ce qui n'est pas une stratégie adaptative à long terme. Nous suggérons aux parents et au personnel enseignant d'entamer des conversations sur les changements climatiques et sur l'écoanxiété et d'encourager les enfants à poser des gestes concrets pour l'environnement tant à la maison qu'à l'école. » Catherine propose d'inciter les enfants à passer du temps dans la nature, à regarder des documentaires et à lire des livres sur le sujet. Les parents ou le personnel enseignant peuvent aussi discuter de divers thèmes et des préoccupations qui en découlent pour faire comprendre l'écoanxiété aux enfants tout en traitant de ses répercussions psychologiques. Souvent, les parents et le personnel enseignant se sentent mal outillés pour aborder des sujets qui sont source d'anxiété chez les enfants, craignant que ces conversations n'aggravent leurs craintes.

Or, éviter ou minimiser le problème peut aggraver la situation. « Si l'adulte ne reconnaît pas la réaction émotionnelle d'un enfant aux changements climatiques, alors cet enfant aura l'impression que l'on n'est pas à son écoute, que ses émotions et pensées ne sont pas validées », explique Jonathan Smith. « Dire que "tout ira bien" ne valide pas les inquiétudes des enfants », conclut-il.

L'importance d'aborder son écoanxiété

Avant d'animer des discussions sur les changements climatiques et l'écoanxiété, les membres du personnel enseignant se doivent d'explorer leurs propres expériences et émotions à ce sujet. De l'avis de Catherine Malboeuf-Hurtubise, « se renseigner sur le sujet, prendre soin de soi, chercher la signification de ce qui arrive et cultiver un espoir radical peuvent fournir les outils nécessaires pour aider vos élèves. Sans cette introspection préalable, il est difficile pour le personnel enseignant d'accompagner les enfants dans leur propre cheminement vers la reconnaissance et la compréhension de leur écoanxiété. »

L'équipe est d'avis que l'écoanxiété est une réaction normale au monde dans lequel nous vivons et souligne que les efforts doivent porter sur l'accompagnement des enfants pour faire face à l'écoanxiété plutôt que sur des actions visant la simple diminution de ce sentiment. « Nous voulons faciliter l'adoption de stratégies d'adaptation efficaces et positives qui peuvent être associées à des actions constructives », explique Catherine Herba. « Ces stratégies comprennent la prise en charge de son bien être, le deuil, la reconnaissance et l'exploration de ses émotions ainsi que la responsabilisation par l'action », conclut-elle.



Une intervention basée sur les arts pour explorer l'écoanxiété

Pour aider les enfants à faire face à leur écoanxiété, les professeur·es Catherine Malboeuf-Hurtubise, Catherine Herba et Jonathan Smith et leurs collègues ont développé un programme combinant les arts et le dialogue philosophique. Ce programme vise à améliorer le bien-être et la santé mentale des enfants par l'exploration des émotions liées à l'écoanxiété. Durant ce programme s'échelonnant sur huit à dix semaines, l'équipe se rend chaque semaine dans les classes pour diriger des ateliers de création artistique et animer des discussions philosophiques portant sur les changements climatiques et l'écoanxiété.

Jonathan Smith mentionne que l'expression artistique peut aider les enfants à développer leurs habiletés de pensée critique, notamment celles liées à leurs émotions et à leurs pensées. « En utilisant la créativité comme catalyseur pour les discussions de groupe, nous abordons entre autres thèmes les réactions émotionnelles aux changements climatiques, la beauté de la nature, notre responsabilité envers elle, le pouvoir de la nature de susciter l'émerveillement, la préservation de soi et de la planète et l'engagement citoyen », conclut-il.

L'importance de la philosophie

En plus d'encourager les enfants à créer des œuvres d'art inspirées de ces thèmes, l'équipe favorise également la pratique du dialogue philosophique. Catherine Malboeuf-Hurtubise précise que le dialogue philosophique avec les enfants avant, pendant et après le processus artistique amplifie les bienfaits de l'art sur la santé mentale des jeunes. Elle renchérit : « Ce dialogue encourage le questionnement

et l'introspection des enfants par rapport à leurs créations artistiques et les aide à mettre des mots sur le processus intuitif de la création artistique. » Cette association de la philosophie et de l'art offre aux enfants l'espace nécessaire pour explorer les doutes ressentis face au processus créatif, comme l'anxiété de performance et la crainte du jugement d'autrui. « Nous évaluons l'hypothèse selon laquelle la combinaison de l'art et de la recherche philosophique a une incidence positive sur le bien-être, la santé mentale et l'autodétermination des enfants plus importante que chacune des activités prises isolément », explique Catherine Herba.

L'importance d'utiliser différentes formes d'art

Lors des ateliers de création artistique en classe, l'équipe recourt à diverses formes d'art pour plaire à tout un chacun. « Certains enfants aiment mieux les beaux-arts, comme la peinture ou le dessin, tandis que d'autres penchent davantage pour la photographie, la sculpture, la construction avec les briques LEGO^{MD} ou la danse », explique Jonathan Smith. « En présentant différentes formes d'art, nous offrons aux enfants la possibilité de découvrir de nouvelles expériences, de s'exprimer autrement que par la parole; nous leur permettons d'utiliser la forme d'art qui correspond le mieux à leur manière d'explorer leurs sentiments face à la crise climatique », conclut-il.

Comment les enfants réagissent-ils à l'intervention?

Les résultats préliminaires du projet de recherche de l'équipe, bien que toujours en cours, sont prometteurs. Catherine Malboeuf-

Hurtubise explique qu'une étude pilote a été effectuée auprès d'une classe d'enfants de neuf ans. L'intervention combinant les arts et la philosophie a été bien accueillie par les élèves et leur enseignante. Les élèves ont affirmé que le thème des changements climatiques était important à leurs yeux et ont dit vouloir comprendre et explorer leur écoanxiété. « Les activités de photographie ont été particulièrement appréciées par les enfants qui ont pris plaisir à utiliser des caméras pour prendre des photos; les élèves étaient enthousiastes à l'idée de les partager avec leurs camarades et ont réagi avec joie en découvrant les photos de leurs pairs », commente Catherine Herba. « L'enseignante a également noté que la photographie a suscité les discussions les plus intéressantes au sujet des changements climatiques. »

Après l'intervention, les enfants ont rapporté les bienfaits de la création artistique et des discussions philosophiques sur leur santé mentale à plusieurs égards. Jonathan Smith rapporte que dans l'ensemble, l'intervention a favorisé la satisfaction du besoin psychologique de base d'autodétermination des enfants, en leur offrant la liberté de choisir les thèmes à approfondir, thèmes jugés importants à leurs yeux. Les enfants ont également exprimé une plus grande satisfaction de leur besoin de compétence en surmontant la crainte de s'exprimer devant le groupe et de montrer aux autres leurs œuvres. Jonathan Smith souligne le sentiment grandissant de compétence des enfants à créer des œuvres artistiques au fil des semaines.

Conseils au personnel enseignant

Si l'idée d'aborder le sujet de l'écoanxiété des élèves semble intimidante, Catherine Malboeuf-Hurtubise, Catherine Herba et Jonathan Smith soulignent que les résultats semblent en valoir la peine. « L'école est un espace important où l'on ne devrait pas chercher à cacher aux enfants la réalité des changements climatiques. On devrait plutôt leur offrir des occasions d'exprimer leurs émotions et de s'engager dans des actions collectives », explique Catherine Malboeuf-Hurtubise. « En tant que membre du personnel enseignant, vous occupez une position privilégiée pour découvrir les préoccupations des enfants et y répondre. »

L'équipe souligne que l'action collective, bien qu'encouragée, doit s'accorder avec les soins personnels et l'expression émotionnelle. « L'épuisement émotif lié à l'activisme est un risque auquel s'exposent les personnes

qui ne prennent pas suffisamment soin d'elles », explique Catherine Herba. « Les jeunes doivent apprendre à reconnaître leurs limites pour éviter l'anxiété et l'épuisement excessif, apprendre à agir sans se laisser submerger par l'émotion ou la détresse. Ce conseil s'applique également au personnel enseignant. » Adopter l'idée d'un « espoir radical » peut être utile. Il se concrétise en acceptant les réalités difficiles auxquelles l'humanité est confrontée tout en maintenant la conviction qu'un avenir meilleur est possible et en prenant des mesures pour imaginer cet avenir et œuvrer pour le concrétiser.

L'adoption d'un espoir radical peut être facilitée en mettant l'accent sur le fait que des actions individuelles apparemment modestes peuvent avoir une portée significative lorsqu'elles sont réalisées

collectivement. Les écoles peuvent démontrer qu'un changement positif est possible. « Les écoles devraient donner l'exemple et montrer aux enfants que la société opère des changements pour leur avenir », déclare Catherine Herba. « Cela peut se traduire par des mesures telles que le compostage, la réduction des plastiques à usage unique et la création d'espaces verts. » L'équipe constate une augmentation de la popularité du jardinage dans les écoles, ce qui permet aux enfants de nouer une relation plus étroite avec le monde naturel. « Le personnel enseignant est toujours à l'affût des nouvelles connaissances et tendances en matière de pratiques éducatives », constate Jonathan Smith. « Il peut encourager les changements susceptibles d'aider les enfants à faire face à l'écoanxiété et à se sentir capables d'agir », conclut-il.

Rencontrez l'équipe



Catherine Malboeuf-Hurtubise,
Ph. D.
(psychologie),
professeure
agrégée

« Aussi longtemps que je me souviens, je me pose des questions existentielles. J'étais ce genre d'enfant! Les changements climatiques représentent une menace existentielle à laquelle les enfants font face et je souhaite leur offrir un espace sécurisant pour explorer leurs pensées et émotions face à cet enjeu. Ma spécialisation en psychologie

existentielle permet aux enfants de trouver des réponses aux grandes questions, tout en encourageant leur autodétermination et leur capacité d'agir en cohérence avec leurs valeurs. Ces efforts visent à aider les enfants à devenir des citoyennes et des citoyens engagés et épanouis au sein de leur société. »



Catherine Herba,
Ph. D.
(psychologie),
professeure
adjointe

« Je suis intéressée par le développement socioémotionnel des enfants, en particulier par les facteurs de risque précoces liés aux troubles internalisés (comme l'anxiété) et aux comportements extériorisés (comme l'agressivité). J'ai toujours été fascinée par la manière dont le bien-être d'un parent peut

influencer le bien-être et le développement de son enfant. Mon champ d'études porte sur la relation entre l'écoanxiété des parents et celle de leurs enfants, ainsi que sur la manière dont les parents réagissent aux inquiétudes de leurs enfants. »



Jonathan Smith,
Ph. D. (sciences
de l'éducation),
professeur agrégé

« Je me consacre à l'étude de la qualité de l'adaptation de l'école aux besoins des élèves et à l'influence des facteurs liés à l'école et à la classe sur les expériences des enfants. Je porte également un intérêt à l'incidence de

l'écoanxiété sur les approches d'apprentissage des enfants et à la conception d'interventions aidant les enfants à gérer leur écoanxiété. »