Utiliser les arts pour composer avec l'éco-anxiété des enfants

Alors que les crises du climat et de la biodiversité s'aggravent, le sort de la planète devient de plus en plus sombre. Cela a un impact profond sur la santé mentale des gens, en particulier des enfants. Une équipe de chercheurs et chercheuses canadien·nes, 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'éco-anxiété, en dotant les enseignantes des outils nécessaires pour répondre aux préoccupations de leurs élèves en lien avec la crise climatique.

Dre Catherine Malboeuf-Hurtubise

Département de psychologie, Université Bishop's, Canada

Domaines de recherche :
Psychologie clinique de l'enfance, santé mentale jeunesse, psychologie des arts, philosophie pour enfants, psychologie existentielle.

Dre 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.

Dr 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 impact sur son environnement.

Éco-anxiété : 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, tout en croyant fermement qu'un avenir meilleur est possible.

Autodétermination : capacité d'une personne à prendre le contrôle de sa propre vie et à agir de sa propre volonté, en accord avec ses valeurs et ce qui est important pour elle.

L'éco-anxiété est un phénomène en augmentation qui peut entraîner des répercussions psychologiques profondes. Une équipe de chercheurs et chercheuses canadien·nes s'est mobilisée pour élaborer et tester des approches que les écoles peuvent adopter afin d'aborder l'éco-anxiété avec leurs élèves, non pas dans le but de la réduire, mais plutôt pour aider les enfants à comprendre leurs pensées et émotions en lien avec les changements climatiques, et les orienter vers des actions mobilisantes. En préconisant l'utilisation des arts et du dialogue philosophique, l'équipe offre aux enfants et aux enseignant·es les moyens de faire face à l'éco-anxiété et à ses impacts sur la santé mentale.

Qu'est-ce que l'éco-anxiété ?

« L'éco-anxiété englobe toutes les expériences vécues, qu'il s'agisse d'émotions, de pensées ou de comportements, liés à la prise de conscience des changements

Projet de recherche :
Utiliser les arts et le dialogue philosophique pour composer avec l'éco-anxiété des enfants

Sources de financement :
Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH), Ministère de l'Éducation du Québec

© Evgeny Atamanenko/Shutterstock.com

climatiques et à l'incertitude qui en découle quant à l'avenir. Cela peut se manifester par de la colère face à l'inaction politique, des sentiments d'impuissance individuelle, ou encore de l'espoir face à l'avenir », explique la Dre Catherine Malboeuf-Hurtubise, psychologue et professeure à l'Université Bishop's. « Il est essentiel de comprendre que l'éco-anxiété n'est pas un problème en soi, mais plutôt une réaction normale face à une réalité véritablement difficile. »

Chacun vit l'éco-anxiété de manière différente. « Alors que certaines personnes ne se préoccupent pas particulièrement des changements climatiques, d'autres le sont beaucoup plus », explique la Dre Catherine Herba, professeure de psychologie à l'Université du Québec à Montréal. « Les individus réagissent de différentes façons à la crise climatique, alors que certains posent des actions pro-environnementales tandis que d'autres ressentent un profond désespoir. » Chez les jeunes, l'éco-anxiété peut entraîner des répercussions sur la santé mentale. C'est pourquoi il est nécessaire de développer des interventions appropriées pour en discuter avec les jeunes.

L'éco-anxiété chez les enfants

Bien que les recherches sur l'éco-anxiété chez les adolescent·es soient assez nombreuses, il existe peu d'études publiées auprès d'enfants, ce qui a motivé les recherches de cette équipe. « Nous explorons l'éco-anxiété chez les enfants afin de comprendre s'ils la ressentent, et le cas échéant, comment elle se manifeste », explique le Dr Jonathan Smith, professeur en éducation à l'Université de Sherbrooke. L'équipe encourage les enseignant·es à créer des espaces de discussion pour leurs élèves, offrant ainsi l'occasion à ceux et celles qui vivent de l'éco-anxiété de s'exprimer et d'explorer leurs préoccupations.

Grâce à ces efforts, l'équipe a constaté que, de manière générale, les enfants ont une bonne compréhension des changements climatiques et de ses conséquences. En effet, les enfants apprennent au sujet des changements climatiques via à l'école, dans les médias et au fil des conversations avec leurs parents et amis. « Cette prise de conscience est accompagnée d'émotions telles que la tristesse à l'endroit des humains et des animaux qui souffrent, la colère envers les pollueurs et l'inaction des générations précédentes, ainsi que la peur pour leur propre avenir », explique Catherine Malboeuf-Hurtubise. « Cependant, ils et elles ressentent aussi de l'espoir et se sentent connecté·es aux autres, grâce à l'adoption de mesures collectives et à la connaissance de technologies pouvant contribuer à en atténuer les conséquences. » conclut-elle.

Pourquoi l'éco-anxiété est-elle difficile à aborder ?

L'éco-anxiété n'est pas toujours évidente, et même les parents peuvent ne pas se rendre compte que leur enfant a des inquiétudes liées aux changements climatiques. « Les enfants ont tendance à faire face à cela en évitant le problème, ce qui n'est pas très adaptatif à long terme », explique Catherine Herba. « Nous suggérons aux parents et aux enseignant·es d'entamer des conversations sur les changements climatiques et l'éco-anxiété à la maison et en classe, et d'encourager les enfants à prendre des mesures significatives 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 – et destinés aux enfants. Les parents ou les enseignant·es peuvent ensuite avoir des discussions sur les thèmes et les préoccupations qui en découlent afin de faire comprendre l'éco-anxiété aux enfants tout en traitant de ses répercussions psychologiques.

Il arrive souvent que les parents et les enseignant·es se sentent mal outillé·es à aborder des sujets qui sont source d'anxiété chez les enfants, craignant que ces conversations n'aggravent leurs craintes. Cependant, éviter ou minimiser le problème peut aggraver la situation. « Si un adulte ne reconnaît pas la réaction émotionnelle d'un enfant face aux changements climatiques, l'enfant ne se sent pas entendu et a l'impression que ses émotions et pensées ne sont pas validées », explique Jonathan. « Dire que 'tout ira bien' ne valide pas les inquiétudes d'un enfant », conclut-il.

L'importance d'aborder votre propre éco-anxiété

Avant d'animer des discussions sur les changements climatiques et l'éco-anxiété en tant qu'enseignant·es, il est crucial d'explorer vos propres expériences et émotions à ce sujet. « Se renseigner sur le sujet, prendre soin de soi, chercher le sens de ce qui arrive et cultiver un espoir radical peuvent fournir les outils nécessaires pour aider vos élèves », explique Catherine Malboeuf-Hurtubise. « Sans cette introspection préalable, il est difficile pour les enseignants d'accompagner les enfants dans leur propre cheminement vers la reconnaissance et la compréhension de leur éco-anxiété. »

L'équipe souligne que l'éco-anxiété est une réaction normale au monde dans lequel nous vivons, et que les efforts doivent se concentrer sur l'aide apportée aux enfants pour faire face à l'éco-anxiété plutôt que de simplement viser à la diminuer. « Nous voulons faciliter des stratégies d'adaptation efficaces et positives qui peuvent être associées à des actions constructives », explique Catherine Herba. « Ces stratégies comprennent prendre soin de soi, le deuil, la reconnaissance et l'exploration de nos émotions, et enfin, la responsabilisation par l'action », conclut-elle.

Une intervention basée
sur les arts pour explorer l'éco-anxiété

Pour aider les enfants à faire face à leur éco-anxiété, Catherine, Catherine, Jonathan, et leurs collègues ont développé une intervention combinant les arts et le dialogue philosophique. Cette approche vise à améliorer le bien-être et la santé mentale des enfants en leur permettant d'explorer leurs émotions liées à l'éco-anxiété. Durant ce programme d'une durée de huit à dix semaines, l'équipe se rend chaque semaine dans les classes pour animer des ateliers de création artistique et animer des discussions philosophiques en lien avec les thèmes des changements climatiques et de l'éco-anxiété.

« Il a été observé que l'expression artistique pouvait aider les enfants à développer leurs habiletés de pensée critique, en lien notamment avec leurs émotions et leurs pensées », explique Jonathan. « En utilisant la créativité comme catalyseur pour les discussions de groupe, nous abordons des sujets tels que les réactions émotionnelles aux changements climatiques, la beauté de la nature, notre responsabilité envers la nature, le pouvoir qu'a la nature de nous procurer de l'émerveillement, la préservation de soi et de la planète, ainsi que 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. « 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 », explique Catherine Malboeuf-Hurtubise. « Cela encourage le questionnement et l'introspection des enfants par rapport à l'art qu'ils et elles créent, les aidant 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 qu'ils peuvent ressentir face au processus créatif, tels que l'anxiété de la performance et la crainte du jugement des autres. « Nous évaluons une hypothèse visant à déterminer si la combinaison de l'art et de la recherche philosophique a un impact plus significatif sur le bien-être, la santé mentale et l'autodétermination des enfants que chacune des activités prises isolément », explique Catherine Herba.

L'importance d'utiliser différentes formes d'art

Lors des ateliers de création artistique dans les classes, l'équipe recourt à diverses formes d'art pour garantir qu'il y ait quelque chose qui puisse plaire à chacun. « Certains enfants préfèrent les beaux-arts, comme la peinture ou le dessin, tandis que d'autres sont plus attirés par la photographie, la sculpture, la construction avec les briques LEGO™ ou la danse », explique Jonathan. « En introduisant différentes formes d'art, nous offrons aux enfants la possibilité de découvrir de nouvelles expériences, de s'exprimer autrement que par la parole, et 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 ?

Bien que le projet de recherche de l'équipe visant à évaluer empiriquement les impacts de l'intervention basée sur les arts soit toujours en cours, les résultats préliminaires sont prometteurs. « Nous avons réalisé une étude pilote avec une classe d'enfants de neuf ans, au cours de laquelle notre intervention combinée sur les arts et la philosophie a été bien accueillie par les élèves et leur enseignante », explique Catherine Malboeuf-Hurtubise. Les élèves ont affirmé que le thème des changements climatiques était important pour eux et qu'ils voulaient comprendre et explorer leur éco-anxiété. « Les activités de photographie ont été particulièrement appréciées par les enfants, car ils ont pris plaisir à utiliser des caméras pour prendre des photos, se sont montrés enthousiastes à l'idée de les partager avec leurs camarades et ont réagi avec joie en découvrant les photos de leurs pairs », ajoute Catherine Herba. « L'enseignante a également noté que la photographie a engendré les discussions les plus intéressantes au sujet des changements climatiques. »

Suite à l'intervention, les enfants ont rapporté des bienfaits de la création artistique et des discussions philosophiques sur leur santé mentale à plusieurs égards. « 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 qu'ils souhaitaient approfondir et qui étaient importants à leurs yeux», explique Jonathan. « Ils et elles ont également exprimé une plus grande satisfaction de leur besoin de compétence, alors qu'ils ont surmonté leurs craintes de s'exprimer et de montrer leurs oeuvres en groupe. Les enfants ont aussi souligné qu'ils et elles se sentaient plus compétent·es pour créer des œuvres artistiques au fil des semaines. », conclut-il.

© paulaphoto/Shutterstock.com

Conseils aux *enseignant·es*

Catherine M.-H., Catherine H. et Jonathan soulignent que, bien que l'idée de traiter de l'éco-anxiété des élèves puisse paraître intimidante, les résultats semblent en valoir la peine. « L'école est un espace important où 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 qu'enseignant·e, vous occupez une position privilégiée pour découvrir les préoccupations des enfants et contribuer à y répondre. »

Bien que l'action collective soit encouragée, l'équipe souligne qu'elle doit être équilibrée avec les soins personnels et l'expression émotionnelle. « Il existe un risque d'épuisement émotif lié à l'activisme lorsque les gens ne prennent pas suffisamment soin d'eux », explique Catherine Herba.
« Les jeunes doivent apprendre à reconnaître leurs limites pour éviter l'anxiété et l'épuisement excessif. Ils et elles doivent apprendre à agir sans se laisser submerger par l'émotion ou la détresse. Cela s'applique également aux enseignant·es. » Adopter l'idée d'un « espoir radical » peut être utile, 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 et œuvrer à cet avenir.

L'adoption de cette approche peut être facilitée en mettant l'accent sur le fait que des actions individuelles apparemment modestes peuvent avoir un impact significatif lorsqu'elles sont réalisées collectivement. Les écoles peuvent jouer un rôle de modèle en démontrant activement qu'un changement positif est possible. « Les écoles devraient être des exemples pour 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 peut aider les enfants à développer une relation plus étroite avec le monde naturel.
« Les enseignant·es sont toujours à l'affût des nouvelles connaissances et tendances en matière de pratiques éducatives », explique Jonathan. « Ils et elles peuvent faciliter les changements susceptibles d'aider les enfants à faire face à l'éco-anxiété et à se sentir capables d'agir. », conclut-il.

Rencontrez *l'équipe*

Dre Catherine Malboeuf-Hurtubise

« Je me pose des questions existentielles depuis aussi longtemps que je me souvienne. J'étais ce genre d'enfant ! Les changements climatiques représentent une menace existentielle à laquelle les enfants sont confrontés, 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 à agir en cohérence avec leurs valeurs. Ces efforts visent à aider les enfants à devenir des citoyens engagés et épanouis au sein de leur société. »

Dre Catherine Herba

« Je suis intéressée par le développement socio-émotionnel des enfants, en particulier par les facteurs de risque précoces liés aux troubles internalisés, tels que 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'étude englobe la relation entre l'éco-anxiété des parents et celle de leurs enfants, ainsi que la manière dont les parents réagissent aux inquiétudes de leurs enfants. »

Dr Jonathan Smith

« Je me consacre à l'étude de la qualité de l'adaptation de l'école aux besoins des élèves et à la manière dont les facteurs liés à l'école et à la classe influencent les expériences des enfants. Mon intérêt s'étend également à la façon dont l'éco-anxiété influence les approches d'apprentissage des enfants, ainsi qu'à la conception d'interventions visant à aider les enfants à gérer leur éco-anxiété. »