

10 \_ 2022

RAPPORT

# Dans la tête des éco-anxieux

## Une génération face au dérèglement climatique

\_Marie Caillaud  
\_Rémi Lauwerier  
\_Théo Verdier



**Marie Caillaud** est présidente du Conseil d'orientation des politiques de jeunesse.

**Rémi Lauwerier** est coauteur de *Des Européens éco-anxieux ? Le climat à l'épreuve du quotidien* (L'Aube, Fondation Jean-Jaurès, 2022).

**Théo Verdier** est codirecteur de l'Observatoire Europe de la Fondation Jean-Jaurès et coauteur de *Des Européens éco-anxieux ? Le climat à l'épreuve du quotidien* (L'Aube, Fondation Jean-Jaurès, 2022).

Étude conçue avec **Anaïs Anselme**, déléguée générale du FFJ (Forum français de la jeunesse), **Emmanuel Boumard**, trésorier de la JOC (Jeunesse ouvrière chrétienne), et **Yana Prokofyeva**, militante pour la protection des océans dans une association environnementale. Méthodologie sous la direction de **Rémy Broc**, chef de groupe, Harris Interactive.

# Synthèse

Cette enquête repose sur une série d'entretiens conduits par la Fondation Jean-Jaurès et le Forum français de la jeunesse auprès de 34 individus résidant en France et âgés de 18 à 30 ans. Parmi eux, on compte un groupe principal de 30 répondants particulièrement préoccupés par la perspective du dérèglement climatique. L'étude permet de mieux saisir l'état d'esprit des jeunes éco-anxieux et la manière dont ils perçoivent l'aspect personnel, intime, collectif et politique de l'imminence du réchauffement et de ses conséquences.

## **L'éco-colère à l'égard de « ceux qui ont le pouvoir »**

La colère constitue l'émotion la plus partagée par les éco-anxieux du panel. Cette « éco-colère » naît de la dichotomie entre, d'une part, le sentiment d'urgence des répondants ainsi que leur engagement personnel et, d'autre part, le constat qu'ils font d'une relative inaction à l'échelle collective, dans leur cercle proche, sur leur lieu de travail et dans la vie publique. Leur irritation se dirige principalement contre « ceux qui ont le pouvoir », décideurs publics et privés.

## **Un « bruit de fond » latent depuis l'enfance : permanence des enjeux climatiques à l'esprit des 18-30 ans**

Les entretiens conduits ont permis d'illustrer la diversité de parcours et d'expérience qui fait croître la préoccupation climatique des individus du panel. Certains font état d'un déclic soudain, comme l'émergence du mouvement Fridays for future en 2018. La majorité du panel soulignent toutefois la montée progressive de leur préoccupation au regard de la prégnance des enjeux climatiques depuis l'enfance dans leur cercle familial, leur

parcours scolaire et l'actualité, sur les réseaux sociaux et les médias traditionnels. La moitié du groupe d'étude fait état du rôle de leurs parents dans leur sensibilisation aux enjeux environnementaux. 11 répondants datent le début de leur préoccupation au lycée.

## **Vers la formation d'une stratégie carbone individuelle**

Les éco-anxieux font de leurs préoccupations un moteur à l'action environnementale. Pour prioriser les changements de comportements à opérer dans leur vie quotidienne, ils établissent une hiérarchie entre l'impact environnemental des actions à mener et leur capacité à les mettre en œuvre selon leurs revenus, leurs fréquentations, leur activité professionnelle, leurs études et leur lieu de vie. Ils procèdent ainsi à une planification des écogestes à adopter dans le temps, ce que nous avons désigné comme le développement d'une stratégie carbone individuelle. Ainsi, à titre d'exemple, 70 % des répondants du groupe d'étude pratiquent un régime alimentaire réduisant ou restreignant les produits carnés, geste qui compte parmi ceux ayant le plus de répercussions sur la réduction de l'empreinte carbone.

## **« Dans quel monde va-t-il vivre ? » : la structure argumentative du projet parental des éco-anxieux à l'étude**

En France, 37 % des 16-25 ans hésitent à avoir des enfants face à la perspective du changement climatique. Une indécision largement présente dans le panel, où trois arguments sont cités en faveur d'une renonciation au projet parental. Il s'agit tout d'abord de préserver « les générations futures » et ses enfants à naître d'un monde aux conditions de vie incertaines. Puis de limiter sa propre empreinte sur

le climat, la naissance d'un enfant étant perçue comme une contribution potentielle à la surpopulation. Enfin, 9 répondants, soit près d'un tiers du groupe d'étude, en viennent à interroger les raisons qui les amènent à souhaiter avoir des enfants : **face aux conséquences du dérèglement, le désir de fonder une famille apparaît alors « égoïste », relevant de la satisfaction d'un besoin personnel.**

*In fine*, seuls 3 répondants du panel affirment renoncer à avoir des enfants pour des raisons climatiques.

Le raisonnement de la renonciation est, dans le reste du panel, mis en regard d'une série de pensées positives, parmi lesquelles l'espoir d'un changement de situation sur le plan climatique ou encore que ces futurs enfants deviendront « des militants » en plus pour la cause environnementale. Les répondants qui décident d'avoir des enfants font enfin état d'une priorisation de leur projet parental sur leurs convictions et appréhensions.

# Introduction

Pouvons-nous affirmer de manière rationnelle que nous allons réussir à limiter le réchauffement dans la limite de 1,5°C à 2°C ? Sommes-nous confiants dans la capacité de notre société à s'adapter pour sauvegarder notre qualité de vie dans un monde en proie au réchauffement ? À ces questions, deux tiers des Français tendent à répondre de manière négative. 64 % d'entre eux estiment que les conditions de vie deviendront bientôt « extrêmement pénibles » à cause des dérèglements climatiques<sup>1</sup>.

Pour la génération née dans les années 1990 et 2000, cela signifie porter la charge d'une vie à construire à travers les bouleversements induits par ces dérèglements. Un avenir dans lequel l'été 2022, ses vagues de chaleur record, sa sécheresse et ses incendies constitueront un « été normal » en milieu de siècle<sup>2</sup> selon Météo France. En ce sens, cette classe d'âge plaçait début 2022 l'environnement parmi ses premières préoccupations – 38 % des 18-24 ans et 36 % des 25-34 ans le désignent comme l'un des sujets prioritaires pour eux – dans une proportion supérieure au reste de la population française (29 %)<sup>3</sup>.

Le Forum français de la jeunesse et la Fondation Jean-Jaurès ont entrepris d'explorer la vision du monde développée par des jeunes exprimant une

préoccupation climatique particulièrement aiguë. Ces témoins résident en France et sont âgés de dix-huit à trente ans. Ensemble, ils forment un panel d'éco-anxieux issus de tous les milieux géographiques et sociaux. Dans leur diversité, leurs propos permettent de recomposer l'état d'esprit d'une génération face à la perspective d'un monde dont ils anticipent avec angoisse les bouleversements.

Nous avons étudié les ressorts personnels et intimes qu'implique la certitude du dérèglement climatique et la manière dont cette dernière affecte leur rapport aux autres et à leur famille, la perception qu'ils ont d'eux-mêmes et leur vision de l'avenir, leurs engagements sur les plans civique et politique, la manière qu'ils ont de consommer et de se nourrir ou encore de se déplacer au quotidien.

Ce portrait est celui d'une avant-garde : des personnes de tous horizons caractérisées par leur conscience des conséquences critiques du changement climatique. De par leur jeunesse, ils font face à une équation difficile : travailler à préparer leur avenir personnel au sein d'une société qu'ils perçoivent comme dysfonctionnelle, puisqu'elle ne semble pas avoir pris pleinement conscience de l'urgence à laquelle elle fait face.

1. *Représentations sociales du changement climatique : 22<sup>e</sup> vague du baromètre*, Agence de la transition écologique (ADEME), octobre 2021.

2. « Changement climatique : l'été 2022 et ses extrêmes météorologiques pourraient être la norme après 2050 », Météo France, 30 août 2022.

3. *Enquête électorale française, vague 5*, enquête Ipsos pour la Fondation Jean-Jaurès, le Cevipof et *Le Monde*, 11 février 2022.



# Note méthodologique : étudier la préoccupation climatique des 18-30 ans

La présente étude repose sur des entretiens semi-dirigés d'une heure à une heure et demie menés au premier semestre 2022 auprès d'un panel de 34 personnes résidant en France et âgées de dix-huit à trente ans. Ce groupe de volontaires – décrit ci-après comme le « groupe d'étude » – réunit 30 individus particulièrement préoccupés par le changement climatique : ils s'auto-positionnent entre 7 et 10 sur une échelle de 1 à 10 mesurant l'intensité de leur préoccupation vis-à-vis du réchauffement climatique, 10 désignant une préoccupation « très intense ». Un groupe de 4 répondants témoins – décrit comme le « groupe témoin » –, composés de personnes exprimant une préoccupation modérée ou faible, complète le panel.

Les répondants ont été recrutés sur la base d'un appel à témoignage national diffusé par le Forum français de la jeunesse et ses organisations membres ainsi que la Fondation Jean-Jaurès, suivi d'une phase de sélection au regard de critères sociodémographiques.

Le panel présente une pluralité de profils, dont le détail est fourni en annexe. Les critères retenus pour assurer la diversité des répondants sont le genre, l'âge, le lieu de vie (commune rurale, communauté urbaine, agglomération parisienne), le niveau d'études, l'activité (en emploi, étudiant, inactif) et le positionnement politique.

Eu égard à la dimension limitée du panel, l'objectif du présent rapport n'est pas de garantir une représentativité complète de la jeunesse française. Ces

travaux visent à étudier les conséquences intimes et personnelles de la préoccupation climatique auprès d'une large diversité de répondants en vue d'offrir un exposé des réactions possibles.

L'étude présente ainsi des limites à établir ici pour une lecture critique des résultats : une surreprésentation de profils féminins – avec 21 femmes, 12 hommes et 1 personne se définissant sans identité de genre –, du positionnement politique – 2 répondants se définissent comme « ni à droite, ni à gauche », 1 « très à droite », 2 à « droite », 4 au « centre », 16 à « gauche » et 9 « très à gauche ». La recherche de répondants volontaires a été menée de façon à modérer ces tendances rencontrées lors de la phase de recrutement des volontaires. Elle correspond également à une réalité sociale<sup>1</sup> :

- les femmes de moins de trente-cinq ans sont plus nombreuses à placer l'environnement en tête de leurs préoccupations (40 %) par rapport aux hommes de la même classe d'âge (31 %) ;
- les Français se situant à gauche de l'échiquier politique sont également plus sensibles au sujet, ils sont 42 % à positionner l'environnement comme l'une de leurs principales préoccupations, contre 33 % au centre et 19 % à droite.

Les prénoms des répondants ont été modifiés afin de préserver leur anonymat. Les informations liées à l'âge, la profession ou la région de résidence ont été conservées, sans toutefois faire mention d'éléments identifiants.

1. *Enquête électorale française, vague 5, op. cit.*, 11 février 2022.

Ces travaux d'ordre qualitatif font suite à l'étude quantitative réalisée dans le cadre du livre *Des Européens éco-anxieux ? Le changement climatique à l'épreuve du quotidien*<sup>1</sup> publié par les éditions de l'Aube et la Fondation Jean-Jaurès.

## Les termes du débat : éco-anxiété

La prise de conscience progressive par les individus des effets du bouleversement climatique sur leurs vies et celles des autres donne naissance à un faisceau de sentiments variant eux-mêmes en intensité : de la préoccupation la plus légère aux angoisses les plus écrasantes. Plusieurs concepts ont été forgés pour qualifier les manifestations les plus intenses de la préoccupation climatique chez les individus : l'éco-anxiété est la dénomination la plus connue, mais que recouvre-t-elle exactement ?

Nous reprenons ici une part des éléments de cadrage et de définition proposés dans l'ouvrage publié par les éditions de l'Aube et la Fondation Jean-Jaurès<sup>2</sup> pour éclairer la suite de notre propos. L'éco-anxiété regroupe des réalités diverses, telles que la colère, l'impuissance, la tristesse ou la culpabilité<sup>3</sup>. C'est pourquoi de nombreux professionnels ont développé des outils plus précis pour aborder le phénomène : souffrance écologique<sup>4</sup>, éco-épuisement, éco-résignation, et surtout la « solastalgia » à laquelle de nombreux auteurs se réfèrent. Ce dernier terme constitue pour le philosophe de l'environnement Glenn Albrecht, qui l'a inventé, « un état, un sentiment profond vécu par des gens qui souffrent du mal du pays, en raison des mutations de leur habitat, même si, paradoxalement, ils sont encore chez

eux<sup>5</sup> ». Une vague d'émotions qui affecte les personnes dont l'environnement est altéré, par exemple par une activité humaine, telle que l'exploitation minière ou forestière.

À ces différentes notions s'ajoutent également des différences générationnelles. Ainsi, les jeunes générations tendent plutôt à porter en elles un sentiment de colère face aux effets du changement climatique là où leurs aînés les plus concernés ressentent plus souvent une forme de honte. Dans son livre consacré à l'éco-anxiété, la médecin en santé publique Alice Desbiolles souligne que l'élément déclencheur de ces sentiments « est principalement une information ou une actualité sur le changement climatique [...]. Les éco-anxieux sont souvent très documentés<sup>6</sup> ». Informés, nous devenons anxieux ou peinés, car les choses ou les valeurs auxquelles nous tenons sont menacées.

Cette anxiété peut s'appliquer à ce qui n'est plus, un environnement détruit ou dégradé. Elle se diffuse aussi sous une forme anticipatoire, par rapport à ce qui pourrait être perdu dans le futur. Un épuisement écologique ou de résignation apparaît potentiellement lorsque les individus se sentent « otages du climat », prisonniers d'un mouvement sur lequel les effets de la mobilisation individuelle paraissent limités face à l'action des responsables politiques et des entreprises.

À l'inverse, l'anxiété est aussi une source d'action, de mobilisation et de créativité. Cela se résume par une oscillation entre phases de dépression et de nouveaux départs. À ce propos, Ashlee Cunsolo, experte internationale dans le domaine des changements climatiques et de leurs impacts sur la santé mentale, insiste sur le fait que la colère ressentie à l'égard de l'inaction des générations plus anciennes, aux postes de pouvoir, peut se transformer en actions plus positives, car la colère seule

1. Rémi Lauwerier, Théo Verdier et Yana Prokofyeva, *Des Européens éco-anxieux ? Le changement climatique à l'épreuve du quotidien*, La Tour-d'Aigues, Paris, L'Aube, Fondation Jean-Jaurès, 2022.

2. *Ibid.*

3. *Ibid.*

4. Laury-Anne Cholez, « Déprimé par la crise climatique ? Voici comment soigner l'éco-anxiété », *Reporterre*, 4 décembre 2019.

5. Voir Isabelle Paré, « Souffrez-vous de "solastalgia" ? », *Le Devoir*, 18 avril 2015.

6. Voir « "Les personnes éco-anxieuses sont lucides dans un monde qui ne l'est pas" », interview d'Alice Desbiolles par Maëlle Benisty, *Le Monde*, 10 octobre 2020.

est « épuisante ». En même temps que l'écopsychologue Thomas J. Doherty, elle note que beaucoup d'individus agissent selon des raisons qui leur sont propres (« *self-motivated* »). Ces actions pour faire face à l'éco-anxiété se retrouvent ainsi souvent en

avance par rapport aux études des universitaires et praticiens<sup>1</sup>, les leviers d'action personnels et leur traduction sociale et politique restent donc un vaste terrain encore largement inexploré<sup>2</sup>.

1. *Ibid.*

2. En France, la collapsologie, concept popularisé par Pablo Servigne et Raphaël Stevens, prend pour hypothèse la possibilité d'un effondrement de la civilisation thermo-industrielle. Fondée sur une approche transdisciplinaire, à la fois scientifique et morale, la démarche a pour but d'apprendre à vivre avec les mauvaises nouvelles que nous annonce le changement climatique et à adapter son comportement aux changements potentiels qui nous attendent. Voir Pablo Servigne et Raphaël Stevens, *Comment tout peut s'effondrer. Petit manuel de collapsologie à l'usage des générations présentes*, Paris, Seuil, 2015.



# Voir le monde à travers son réchauffement : une préoccupation constante aux manifestations plurielles

L'état d'esprit des éco-anxieux :  
entre angoisse, colère  
et résignation

## Aux racines de la colère : l'inaction des décideurs publics et privés

Interrogés sur la nature de leur préoccupation climatique, les répondants du groupe d'étude font état d'une large pluralité de réactions. La majorité du groupe centre toutefois sa pensée sur un point focal : pleinement conscients de la gravité de la situation, ils vivent dans une communauté qui ne prend pas d'action résolue pour faire face à l'urgence climatique.

Les répondants du groupe d'étude mettent en regard leur capacité à agir personnellement sur le réchauffement vis-à-vis de celle des États et des entreprises. « C'est un phénomène tellement global, c'est compliqué d'agir à notre petite échelle. Les acteurs influents sont à l'échelle de la planète et ont beaucoup de pouvoir, c'est vertigineux », déclare Clara, 24 ans. Elle pointe le déséquilibre entre des actes personnels perçus comme engageants – elle est végétarienne depuis trois ans et a restreint ses trajets en voiture et en avion – dans un cadre où elle ne constate aucun mouvement d'ampleur pour lui donner de l'impact.

La résultante naturelle de cette situation est la naissance et l'alimentation d'une colère durable à l'égard des décideurs publics et privés, à commencer par les responsables politiques. « Je ressens de la colère et

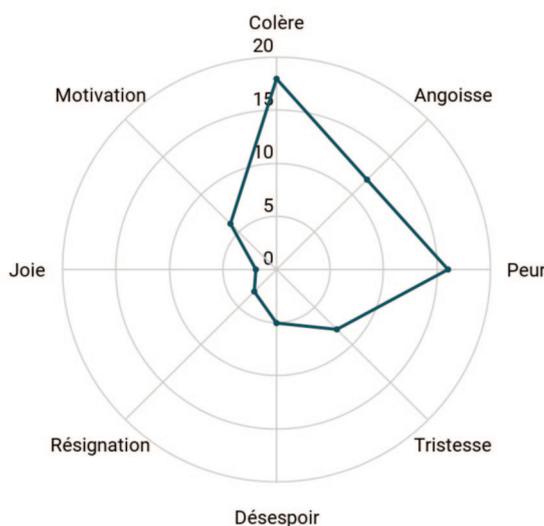
de la peur. De la colère envers les politiques, les institutions, les industries, témoigne Mélodie, 19 ans. Ce qui est extrêmement dur, c'est de ne pas être entendue et comprise par ceux qui peuvent faire changer les choses. On peut tous agir individuellement, mais il faut une grosse part de collectif et ça passe par le gouvernement et l'État. On peut faire ce qu'on veut, ils s'en foutent. Ça me fait péter un câble quand je me demande comment ils peuvent voir ça et ne rien faire. »

Interrogés sur ce qu'ils ressentent à l'évocation de la perspective du changement climatique, les participants au groupe d'étude font ainsi en premier lieu référence à ce sentiment de colère, suivi par les notions de peur et d'angoisse, comme l'illustre le graphique page suivante.

La colère exprimée par notre panel se nourrit de la perception d'une passivité du reste de la société vis-à-vis des conséquences actuelles et futures du changement climatique. Une vision des choses avivée par l'actualité liée aux événements météorologiques extrêmes et aux publications scientifiques, comme les prises de parole d'experts et les rapports du GIEC. « Je ressens de la colère quand je vois des images de l'Amazonie qui brûle. Je suis en colère contre tout le monde, y compris contre moi quand je me dis que je pourrais aller plus loin, contre mes potes quand je me dis qu'ils pourraient faire plus. Je me dis que ce n'est pas possible, que tout le monde s'en fout », analyse Edouard, 30 ans.

18 répondants du groupe d'étude citent la colère comme l'une des principales émotions associées à la

Graphique n°1 : Le ressenti des éco-anxieux face à la perspective du dérèglement climatique (nombre de répondants)



Source : Fondation Jean-Jaurès et Forum français de la jeunesse.

perspective du dérèglement climatique. Cette colère se manifeste ainsi d'abord à l'endroit des décideurs publics et privés. « Je suis beaucoup l'actualité. Quand je vois la canicule en Californie... je suis énervée contre les responsables politiques. Ceux qui ont à la fois la responsabilité et le pouvoir. Et qui finalement ne font rien », témoigne Mélissa, 24 ans.

De manière secondaire, l'énervement des éco-anxieux peut porter sur les comportements individuels en général. « J'ai de la colère quand je vois que les gens ne pensent pas au climat », témoigne Camille, 18 ans. Ce ressentiment est toutefois minoritaire au sein du panel, les répondants effectuant une forte distinction entre les personnes étant perçues comme ayant ou n'ayant pas les moyens d'agir.

### L'angoisse du dérèglement climatique, un compagnon du quotidien

L'angoisse et la peur sont les émotions les plus partagées au sein du groupe d'étude après la colère. L'anticipation de ses conséquences directes et indirectes pèse sur le quotidien des éco-anxieux. Ils se projettent dans un monde où le réchauffement et le

manque de ressources entraînent une dégradation rapide de leurs conditions de vie. Leur inquiétude est également liée, pour une part plus restreinte du panel, à la perspective de leur propre impact sur le climat. Ce qui est décrit comme un état permanent : « Quand tu fais les courses, que tu dois te déplacer, à chaque moment de ta vie tu te dis que si tu faisais ci ou ça, tu contribuerais moins à tuer la planète », témoigne Mathilde, 27 ans. L'appréhension suit toutefois un mouvement sinusoïdal, des phases de pic et des périodes où « on doit continuer à vivre » – une formule employée dans des termes similaires par 13 répondants.

### L'inquiétude avivée par le constat des premières conséquences du dérèglement climatique

En premier lieu, les événements climatiques extrêmes vont entraîner des phases d'inquiétude quant aux conséquences actuelles et à venir du dérèglement. On s'appuie alors sur le constat d'une altération de la nature dans son environnement direct. « On a des étés très chauds et secs, ça arrive de plus en plus vite et de plus en plus fréquemment », observe Jérôme, 29 ans, résidant dans le sud-est de la France. « J'ai vécu en Martinique, c'est vraiment une

petite île. Et ces endroits-là seront touchés en premier lieu par la montée des eaux », déplore en écho Romane, 21 ans.

Si certains sont directement affectés par le dérèglement climatique, le constat de ses conséquences s'effectue pour tous à travers la médiatisation d'événements climatiques extrêmes. « Lorsque quelque part dans le monde on apprend qu'il y a un phénomène anormal, concrètement, on voit les conséquences du changement climatique », illustre Louise, 28 ans.

Ce rapport à l'actualité du climat se couple à d'autres éléments alarmants qui alimentent un sentiment d'angoisse plus général encore. La Covid-19 et la guerre en Ukraine sont évoquées par plusieurs répondants lors de nos entretiens comme des facteurs aggravants de leur anxiété. « Quand on est jeune, on se pose beaucoup la question de l'avenir et du monde dans lequel on va vivre dans cinq, dix, quarante ans. Avec la guerre en Ukraine, on voit les mouvements migratoires importants, qui auront aussi lieu avec le changement climatique, ça rajoute des préoccupations pour l'avenir qui nourrissent une forme d'éco-anxiété », analyse Thibault, 24 ans.

« Le monde actuel n'est pas incroyablement joyeux », résume Mélodie, 19 ans, qui limite ses moyens d'information pour apaiser son angoisse : « Mais en ce moment, j'ai pas de télévision et je ne suis pas trop

sur les réseaux [sociaux, NDLR]. Je pourrais aller chercher l'info, mais je ne le fais pas. » 7 répondants du groupe d'étude décrivent la mise en place de stratégies de protection vis-à-vis de l'actualité du climat. Ils limitent leur exposition aux contenus, choisissent leurs médias et évitent les plus anxiogènes, notamment les réseaux sociaux et les contenus vidéos (documentaires et chaînes YouTube) pouvant générer des réactions vives. « Cela me déprimait complètement. Du coup, j'ai complètement arrêté de me renseigner du jour au lendemain », raconte Sabrina, 22 ans.

### *Vivre en France et en Europe en 2050 : l'anticipation d'une société profondément altérée par son climat*

Les pics d'angoisse vécus par le groupe d'étude s'appuient également sur l'anticipation des conséquences du dérèglement sur les plans personnel et collectif. « J'ai peur des conséquences du réchauffement et des catastrophes qui y sont liées (réfugiés, manque de ressources...), de manquer, de voir d'autres personnes souffrir » (Mélodie, 19 ans).

Interrogés sur la manière dont ils se représentent ce que pourrait être la vie en France et en Europe d'ici à 2050 – horizon des principales politiques publiques en matière climatique –, les éco-anxieux du panel décrivent un quotidien profondément altéré.

**Tableau n°1 : Vivre en France et en Europe en 2050, la vision de l'avenir des éco-anxieux**

<b>Vivre en France et en Europe en 2050</b>	
<i>Si vous vous projetez dans votre vie en France et en Europe en 2050, comment l'imaginez-vous ? Et la vie en général, comment les gens vivront-ils en France et en Europe ? - Réponses du groupe d'étude</i>	
<b>Incapacité à se projeter</b>	<b>Les raisons d'espérer</b>
<i>Capacité à agir maintenant (doute) Effets incertains du dérèglement Inhibition</i>	<i>Mobilisation populaire Engagement de la jeunesse Mouvement d'opinion Sentiment d'urgence à agir</i>
<b>La perspective d'un effondrement</b>	
<i>Manque de ressources Rupture Micro-ruptures Migrations Crises successives Perte de chance</i>	
<b>Un lieu de vie à choisir avec soin</b>	
<i>Sécheresse Vagues de chaleur Manque de ressources Perte de biodiversité</i>	

Source : Fondation Jean-Jaurès et Forum français de la jeunesse.

L'incapacité à anticiper le monde dans lequel nous vivons domine le panel. « Je n'arrive pas à me projeter », affirme ainsi d'emblée Dimitri, 18 ans, rejoint par Mélodie, 19 ans : « C'est angoissant. La société a déjà changé par rapport à celle de mes parents. Mais pour moi elle va encore très vite bouger. »

L'incertitude se nourrit principalement d'un doute profond concernant notre capacité à limiter le dérèglement climatique à court et moyen terme. « Il est nécessaire que la société se refonde totalement dans sa manière de consommer, de se déplacer. Je ne sais pas si ça va se produire », observe Axel, 24 ans.

L'imprévisibilité des conséquences du réchauffement renforce en parallèle la sensation de précarité sur les choix d'avenir, concernant le lieu de vie notamment. « Regardez une carte météo de la France avec les températures en été : il y a très peu d'endroits qui sont épargnés », décrit Alicia, 25 ans, qui habite en zone périurbaine d'une grande ville du sud de la France. « Je pense qu'on manquera d'eau, on aura des coupures dans certaines régions. On aura une perte d'espaces naturels à cause des incendies », renchérit Alexandre, 22 ans.

*In fine*, les répondants affichent une difficulté à se projeter dans l'avenir. « Je n'arrive pas à me projeter. Pourtant, j'arrive bien à envisager les choses à moyen terme. Il peut très bien y avoir un sursaut qui change les choses au niveau mondial. Des fois, j'y crois », livre Mélanie, 26 ans, salariée d'un cabinet comptable.

### **Hyper-responsabilisation, les secousses d'une phase d'effroi et d'engagement**

Camille a dix-huit ans et vit dans une grande agglomération de la moitié nord de la France. Lorsque nous échangeons au premier semestre 2022, elle<sup>1</sup> a arrêté sa licence de droit international pour entamer un service civique. Végétarienne depuis plusieurs années, elle s'intéresse depuis le début du lycée aux questions environnementales. Lorsque se précise la phase d'orientation, le choix d'une filière universitaire et la projection dans un métier, Camille développe

rapidement une forme d'angoisse. « J'ai commencé à flipper quand j'ai commencé à me projeter dans l'avenir. Quand on me parlait de mes études, de mon futur métier. J'ai tout de suite éliminé plein de possibilités en me disant "ça y aura plus". »

Souhaitant agir, elle s'engage dans des associations et développe « une peur constante des conséquences » de ses actes. Des crises de panique peuvent en résulter. « J'ai ressenti un énorme sentiment d'angoisse quand ma mère m'a emmenée faire les soldes cette année, parce que je n'avais effectivement plus de vêtements, raconte Camille. J'ai commencé à me sortir ces idées de la tête. J'ai choisi des vêtements canons. Et puis ça m'a pris... C'était comme de la tétanie, je me suis dit que je ne pouvais pas. J'avais l'impression de tuer quelqu'un. J'ai posé les articles et j'ai dit à ma mère qu'il fallait que je m'en aille, que j'allais craquer. »

Si l'épisode décrit par Camille est extrême, cette tendance à l'hyper-responsabilisation fait l'objet de récits concordants chez plusieurs répondants. « Ça conditionne tous mes choix de vie, comment je m'habille, ce que je mange, où j'habite et avec qui », insiste Mélodie, 19 ans. Les répondants concernés inscrivent leur comportement dans une mécanique de compensation face à ce qu'ils perçoivent comme un défaut d'engagement collectif. Ce qui les mène à porter une attention extrême à leur impact environnemental ainsi qu'au développement d'un puissant sentiment de culpabilité, dont ont fait état 9 répondants du groupe d'étude durant nos entretiens. « Quand je regarde une connerie sur YouTube, je me dis que ça a un impact. Tout a un impact », témoigne Jordan, 22 ans. « J'ai des vers de terre dans ma cuisine. Je recycle les poils de mon chat pour faire des coussins. Ça va trop loin, mais j'en ai besoin », poursuit Mathilde, 27 ans, qui décrit la fatigue d'un engagement permanent, chaque effort pouvant être prolongé ou complété.

Comme plusieurs des comportements provoqués par la préoccupation climatique que nous avons observés, l'hyper-responsabilité constitue une phase d'un processus chez des répondants en perpétuelle

1. Camille n'exprime pas d'identité de genre, elle souhaite toutefois privilégier l'emploi du pronom « elle ».

évolution sur le plan des connaissances et de l'engagement. Elle amène alternativement à des périodes intensives de recherche d'information et de réalisation d'actions – à l'échelle individuelle ou collective – et à des vagues de frustration face à la sensation de ne pas pouvoir peser sur le processus d'ensemble. « Je ressens une certaine frustration parce que je me dis que je ne peux pas tout faire à ma petite échelle », confie Agathe, 24 ans.

Après avoir atteint un paroxysme dans l'inquiétude climatique, 7 des répondants concernés décrivent leur évolution vers une forme d'engagement plus stable et pérenne. « Je me mettais énormément de pression. Sur le moindre truc où je m'étais déconstruite, je culpabilisais, décrit Sabrina, 22 ans. Désormais, j'essaie de gérer ma vie avant de vouloir changer le monde. »

### **Dépit, résignation et désespoir face à des perspectives bouchées**

Les phases de préoccupation intense sont marquées par des réactions radicales qui peuvent être des pics de colère, des crises d'angoisse, ou encore un surengagement à l'échelle individuelle ou dans des structures collectives. Suivent des phases de dépit, voire de résignation.

Ce ressenti se nourrit d'une part de l'accumulation d'informations indiquant l'aspect inexorable du changement climatique. Léa, 25 ans, travaille dans une organisation publique active dans le domaine de la transition écologique : « C'est mon quotidien au boulot, je lis les dépêches sur tout ce qui se passe. J'ai de plus en plus l'impression qu'on ne peut pas changer les choses. Je ressens une forme de fatalisme. »

S'ajoute également la perception du faible potentiel de l'engagement individuel vis-à-vis de ce qui est perçu comme une passivité collective. « Je suis dans une forme de résignation. Les personnes qui pourraient avoir un impact important ne se bougent pas », avance Jérôme, 29 ans. « Si tout le monde faisait des actions individuelles "héroïques", cela pourrait faire

baisser de 25 % les émissions », cite de mémoire Anaïs, 29 ans. Elle fait référence à une étude du cabinet Carbone 4<sup>1</sup> évoquée par 11 autres répondants du panel pour évaluer l'importance relative de leur engagement personnel.

6 répondants du groupe d'étude disent ressentir une forme de désespoir face à l'aspect inexorable du changement climatique. Romane, 21 ans : « Chaque année, on nous dit qu'on a passé le seuil du non-retour et c'est désespérant sachant qu'on ne fait rien pour changer les choses. »

Ce manque de perspectives engendre des réactions diverses. La tristesse et l'angoisse alternent selon les phases vécues par les répondants. Pour les personnes les plus préoccupées, une forme de fatalisme se développe, avec le sentiment que le dérèglement et ses conséquences sont inévitables : « J'y vois une fatalité, c'est là, donc il faut faire avec. Quand on regarde les chiffres, on s'intéresse aux conséquences : il y a un peu de peur, mais sinon ça fait partie de la vie, c'est comme ça », exprime Alicia, 25 ans.

Dans les cas les plus extrêmes, ils entrent dans des schémas de réflexion où le suicide est évoqué. « Quand on n'a pas de perspective d'avenir, on se demande si ça sert à quelque chose de continuer [...]. Pourquoi rester en vie ? À quoi sert de rester en vie pour un avenir qui n'a pas d'avenir ? », continue Romane. « J'ai déjà eu des pensées noires. Ce n'est pas pour rien que je me fais aider », reconnaît Simon, 24 ans, habitant d'un quartier dit de « politique de la ville », venu à l'écologie par l'engagement local contre un projet de bétonisation d'espaces naturels proches de chez lui. Le jeune homme décrit des symptômes physiques – alopecie, tremblements – survenus lors de phases de stress intense liées à l'actualité.

« J'ai toujours un peu d'espoir. Rationnellement, je regarde l'histoire et je me dis qu'on a fait des choses incroyables. Et en même temps, c'est paradoxal, je pense qu'il est déjà trop tard », poursuit Simon. Il exprime ici le paradoxe de nombreux témoignages : la certitude du réchauffement et le caractère imprévisible de ses conséquences coexistent avec une forme d'espoir quant à notre capacité à renverser

1. César Dugast et Alexia Soyeux, « Faire sa part ? », Carbone 4, juin 2019.

le cours des choses. « Quand je me sens triste, je me dis “ça y est, c’est la fin du monde”. Quand je me sens plus joyeuse, je me dis qu’il y a de l’espoir », décrit en ce sens Camille, 18 ans.

## De l’information à l’engagement : le parcours protéiforme des éco-anxieux

Le développement de la préoccupation climatique des répondants suit un cheminement propre à chacun. Certaines étapes sont toutefois communes à de nombreux témoignages, que ce soit le choc d’une actualité ou d’un constat des conséquences du dérèglement, une phase d’intense recherche d’information, un passage à vide face à l’ampleur du sujet ou encore le développement d’une volonté d’engagement.

Dans son travail de définition et de compréhension du phénomène, l’étude de l’éco-anxiété s’est attachée à définir un parcours de découverte qui puisse être systématisé. Le psychologue Pierre-Éric Sutter propose par exemple « une courbe de l’éco-anxiété<sup>1</sup> ». Elle se compose de onze étapes, depuis la prise d’information jusqu’à la conception de son « éco-projet » en passant par une phase d’angoisses existentielles ».

Nous constatons, toutefois, en analysant les témoignages du groupe d’étude, une variabilité dans les parcours de découverte et d’engagement et une différence d’intensité entre les phases vécues par les répondants. Ce qui nous amène à favoriser une approche plus descriptive que systémique. Nous proposons dans ce chapitre une « photographie » du parcours de trois personnalités qui illustrent la diversité du cheminement personnel marqué par la prise

de conscience et l’acclimatation à la préoccupation climatique.

Pour ce faire, nous avons recours à une structure commune composée de trois éléments issus de la recherche sur l’éco-anxiété :

- la conscientisation et l’information, la recherche d’information sur le dérèglement climatique constituant l’un des signes annonciateurs les plus courants du développement de l’éco-anxiété selon une étude récente conduite au Royaume-Uni<sup>2</sup>. Cet item retrace ainsi la manière dont le répondant est entré en contact avec le sujet, son parcours informationnel ainsi que les principales étapes l’ayant amené à développer sa préoccupation climatique ;
- les manifestations de l’éco-anxiété : les réactions cognitives et émotionnelles, ainsi que les changements induits dans la socialisation, l’activité professionnelle ou les études constituent les deux premiers et principaux facteurs d’évaluation de l’éco-anxiété développés dans l’échelle d’évaluation de l’anxiété face au changement climatique – Climate Change Anxiety Scale (CAS)<sup>3</sup>. Cet item vise à présenter les réactions cognitives et émotionnelles du répondant face à sa préoccupation ainsi que les éléments qui l’activent et la renforcent ;
- la réponse comportementale : la mobilisation environnementale et l’adoption de gestes éco-responsables sont liées à l’éco-anxiété sans y être directement corrélées<sup>4</sup>, cette dernière pouvant également jouer un rôle inhibiteur. Un constat illustré par la diversité des formes d’engagement et de leur intensité malgré un niveau de préoccupation relativement homogène au sein du groupe d’étude.

En vue d’illustrer la diversité de parcours des éco-anxieux, nous avons sélectionné trois profils au sein du groupe d’étude : Clémence, Thibault et Axel. Nous proposons ci-contre une catégorisation de leurs comportements.

1. Pierre-Éric Sutter, « Éco-anxiété, comment la définir ? », Observatoire des vécus du collapse (Obveco), 4 décembre 2021.

2. Lorraine Whitmarsh et al., « Climate anxiety: What predicts it and how is it related to climate action? », *Journal of Environmental Psychology*, 28 août 2022.

3. Susan Clayton et Bryan T. Karazsia, « Development and validation of a measure of climate change anxiety », *Journal of Environmental Psychology*, vol. 69, juin 2020.

4. *Ibid.*

**Tableau n°2 : Catégorisation du comportement éco-anxieux de trois répondants issus du groupe d'étude**

	Clémence Type 1	Thibault Type 2	Axel Type 3
Profil	28 ans, animatrice dans une association, réside dans une grande agglomération	24 ans, étudiant en communication, réside dans une grande agglomération	24 ans, inactif, réside dans une commune rurale
Conscientisation et information	Progressive	Déclic	Obsessionnelle
Manifestations de l'éco-anxiété	Angoisse diffuse	Pics mobilisateurs	Découragement
Réponses comportementales	Transversales	Holistiques	Inhibées

Source : Fondation Jean-Jaurès et Forum français de la jeunesse.

### **De l'enfance à la prise de conscience : la persistance du dérèglement climatique dans la vie des 18-30 ans**

La prise de conscience de l'ampleur du dérèglement climatique constitue un processus aux formes différentes pour les trois répondants : une montée progressive du sujet, depuis la petite enfance pour Clémence ; un déclic enclenché par une actualité politique pour Thibault et le développement d'une forme d'obsession pour Axel, qui se traduit par une quête d'information et une préoccupation permanente.

« Je n'ai pas eu de moment particulier de prise de conscience. J'ai vingt-huit ans et depuis vingt-huit ans, j'entends que c'est de plus en plus grave », décrit pour sa part Clémence, qui évoque « un continuum de ce que j'entends et vois » depuis l'enfance. À l'inverse, Thibault fait état d'un changement radical dans sa perception du sujet au cours de l'année 2018, à la faveur de plusieurs événements d'actualité. « Un de mes déclics a été la démission de Nicolas Hulot du ministère de l'Écologie. Puis j'ai été inspiré par Greta Thunberg et j'ai cofondé Youth for Climate dans la ville où j'habitais », témoigne l'étudiant. Issu d'une famille qu'il décrit comme peu engagée sur les questions environnementales, sa mobilisation l'a amené

à amplifier sa recherche d'information à travers la lecture des différentes publications du GIEC.

Enfin, Axel présente un profil particulier, plus rare au sein du panel. S'il fait état d'une conscience écologique « venue progressivement, comme tout le monde », le jeune homme multiplie aujourd'hui les sources d'information : lecture d'ouvrages, réseaux sociaux et vidéos sur YouTube. Jusqu'à s'isoler progressivement dans une projection constante d'un monde au bord du collapse : « C'est une épée de Damoclès qui me plombe le moral. [...] Je crois totalement à un effondrement de notre société. »

Les facteurs d'entrée dans le sujet sont spécifiques à chaque répondant, on note néanmoins que les dimensions familiale et scolaire sont particulièrement mises en avant dans la phase de découverte par les répondants. 15 d'entre eux mentionnent notamment le rôle de leurs parents dans la sensibilisation aux enjeux environnementaux. 11 datent le début de leur préoccupation au lycée.

Autre notion importante, et finalement la plus essentielle, les répondants décrivent les altérations du climat et de la biodiversité comme un « bruit de fond » permanent depuis l'enfance. Un sentiment résumé par Mélissa, qui raconte : « À l'occasion de la sortie du dernier rapport du GIEC, j'ai vu un tweet qui

disait : « Ah, je lisais déjà ça dans Astrapi en 2005. » Effectivement, je suis née en 1997 et j'ai l'impression d'être née dedans. »

**Manifestations de l'éco-anxiété :  
une préoccupation croissante sujette à des  
phases d'accélération face aux conséquences  
du dérèglement**

La préoccupation de Clémence se démarque par sa constance plutôt que par son intensité, ce que nous avons décrit comme une forme d'angoisse diffuse. Elle travaille notamment à une mise à distance du sujet visant à la « préserver » : « Dès que je vois des images, un ours polaire décharné, j'évite de regarder parce que c'est trop anxiogène. Je n'ai pas besoin de le voir pour savoir que ça existe et ça ne m'aide pas à agir. » Malgré cela, la jeune femme se dit finalement « hyper-angoissée » par le fait que le sujet est selon elle absent du débat public et de l'actualité à l'orée de l'élection présidentielle – l'entretien ayant été réalisé au premier trimestre 2022. « Je ne crois pas à la capacité de la démocratie, telle qu'elle est actuellement, à répondre aux enjeux environnementaux », complète-t-elle.

Thibault narre, quant à lui, un parcours caractérisé par des pics mobilisateurs, chaque vague d'angoisse générant une nouvelle intensité dans l'engagement. Des actions qui « provoquent beaucoup de joie » et génèrent un ensemble de sentiments positifs motivant le jeune homme, que ce soit pour l'organisation d'une manifestation ou la tenue de ses objectifs personnels en matière d'écogestes. « On souhaite [lui et sa petite amie] faire partie de la solution. Dire que l'engagement individuel ne sert à rien, c'est un argument pour se donner des raisons de ne pas agir. »

À l'opposé, Axel développe une vision d'un monde précaire et instable. « Cela fait cinq ans que je me dis que c'est la dernière année », témoigne-t-il, persuadé que les interdépendances d'une économie mondialisée créent des vulnérabilités face aux crises de tous ordres, dont le climat. « Il peut demain y avoir une problématique X ou Y qui entraîne une pénurie alimentaire et les gens vont se mettre sur la gueule », ajoute-t-il.

Axel est passé par des phases d'acmé dans sa préoccupation : « J'ai déjà eu des épisodes il y a quelques années où j'avais tout le corps qui tremblait. » Face à ces symptômes extrêmes, il ressent alors le besoin de « s'anesthésier » par la consommation de cannabis. Le sentiment qui domine chez lui est aujourd'hui un « découragement » latent.

S'il est parfois difficile pour les répondants d'identifier la manière dont leur préoccupation s'est développée jusqu'au niveau où elle est aujourd'hui, l'approche progressive contée par Clémence apparaît majoritaire dans le panel. Et ce en lien avec le parcours d'information évoqué ci-avant. Le sujet est présent depuis l'enfance et l'actualité accélère progressivement le processus de prise de conscience. 3 répondants disent ainsi avoir été, comme Thibault, inspirés par Greta Thunberg à partir de 2018, 8 répondants décrivent comme un catalyseur de leur angoisse les feux de forêt apparus à l'été 2021 en Californie et en Australie.

**De l'inhibition à un engagement total :  
les formes de réponses comportementales  
à l'éco-anxiété autour des choix individuels,  
collectifs et professionnels**

Ce qui singularise Clémence au sein du panel n'est pas tant la nature de son engagement que la vision transversale qu'elle développe du sujet. La mobilisation pour les droits des femmes, celle pour l'environnement et celle pour la revitalisation de la démocratie sont liées dans son parcours. À ce titre, elle souhaite aujourd'hui devenir sage-femme, un métier « militant » selon elle. Et ce après avoir quitté le monde des entreprises actives dans la transition climatique en raison de la vision mercantile et du manque d'engagement en matière d'égalité femmes-hommes qu'elle reprochait au secteur.

Thibault se démarque, quant à lui, au sein du panel par l'approche d'ensemble qu'il adopte pour structurer son engagement. L'étude de la chaîne causale du dérèglement amène Thibault à souhaiter agir sur tous les leviers possibles pouvant accélérer la transition : « Ça me fait peur, mais je suis prêt à agir à mon échelle, individuelle et collective. » À l'échelle

individuelle, il a progressivement opéré une transition vers un régime végétarien. Après une phase d'information – « On a regardé des documentaires, rencontré des militants de L214 » –, lui et sa petite amie se sont « déshabitués » à la viande en six mois. Le jeune homme souhaite également inspirer ses proches et générer des changements progressifs de comportement.

Sur le plan de l'action collective, Thibault a développé un mode d'action plus structuré en cofondant une antenne locale de Youth for Climate. Ce qui l'amène à souhaiter jouer également un rôle d'influence politique à son échelle : « On s'est rendu compte que les jeunes étaient vraiment moteurs, qu'ils voulaient participer au changement. »

À nouveau, le profil d'Axel tranche avec le portrait des autres répondants. Le jeune homme reconnaît l'importance de l'action individuelle, mais il attend toutefois un engagement supérieur de la part des États et des entreprises, « ceux qui ont le pouvoir ». Ce qu'il estime générer une forme de prostration dans la population générale : « Faut pas qu'ils attendent que ça soit la population qui change tout. En même temps, la population attend l'État, on est tous attentistes. » En ce sens, le jeune homme a lui-même adopté une position statique. Face à l'ampleur du défi climatique, il recherche l'action qui pourra avoir un impact à la hauteur de sa préoccupation et ne parvient pas pour l'instant à trouver une manière de se mobiliser qui lui convienne. « J'ai envie de choses plus importantes, plus impactantes », résume-t-il.

À leur échelle, les répondants du panel font tous état d'une forme de mobilisation climatique, qu'elle soit personnelle ou collective, énergivore ou délayée dans la vie quotidienne. Les trois cas présentés ici mettent en lumière les lignes de force qui structurent la mobilisation du panel. Dans un ordre décroissant en termes d'adoption par les répondants, on peut décrire un engagement écologique centré autour de trois pôles :

- la modification du comportement personnel, les éco-gestes, l'évolution du régime alimentaire ou du mode de transport ;
- l'implication dans des actions collectives, à l'organisation informelle (mouvements locaux, manifes-

tations de rue ou numériques) ou formelle (associations, partis politiques) ;

- l'orientation, ou la réorientation, du parcours professionnel pour s'engager dans une voie qui corresponde aux valeurs revendiquées, à l'image de Clémence et de son projet de réorientation professionnelle.

## La formation d'une stratégie carbone individuelle

Le premier mouvement des éco-anxieux, le plus partagé tout du moins, réside dans un engagement à titre individuel. Il s'agit, d'une part, de modifier des éléments liés à sa consommation, à l'alimentation ou encore aux modes de transport. L'ensemble des répondants du panel fait état d'une réflexion ou d'une forme d'action sur ce plan. Cette généralisation tient d'abord à une question d'accessibilité. Ce sont des « actions assez simples » (Anthony, 21 ans), voire parfois le « seul moyen d'agir » (Mehdi, 29 ans) identifié par les répondants.

D'autre part, il s'agit de mettre en conformité ses convictions avec son mode de vie et son comportement quotidien. Un besoin de « cohérence » pour Jordan, 22 ans. « Je sais que je suis imparfait sur plein de choses... Quand j'achète des vêtements de sport ou que je me déplace. Ça me dégoûte, parce que ça a un impact sur des pays lointains », affirme-t-il.

Pour finir, la réflexion des répondants sur l'action individuelle est inséparable d'une phase d'intense recherche d'information sur les causes et conséquences du réchauffement. La connaissance du phénomène amène les répondants à s'interroger sur leur impact et à établir une hiérarchie des comportements vertueux. « Arrêter de manger de la viande m'a paru l'action la plus efficace contre le réchauffement quand j'ai commencé à m'informer », affirme Léa, 25 ans et végétarienne.

La modification des habitudes journalières constitue pour les répondants un arbitrage entre leurs bénéfices climatiques et leur capacité à mettre en œuvre ces transformations. La motivation, le lieu de vie, les

revenus, l'activité professionnelle et l'engagement de l'entourage sont autant de facteurs à prendre en compte. Ce qui amène les répondants à constituer ce que nous avons appelé une « stratégie carbone individuelle » (SCI), un plan de réduction de l'empreinte écologique construit à l'échelle de l'individu ou de son foyer.

On peut citer en ce sens l'exemple d'Edouard, 30 ans, devenu végétarien après avoir lu que c'est ce qui pouvait avoir « le plus d'impact direct » sur les émissions de gaz à effet de serre d'un individu. Sa réflexion comporte, de plus, un axe interpersonnel, visant à nouer un dialogue avec ses proches sur ce thème : « Je me suis dit qu'en faisant ça j'allais faire chier et créer de l'échange. » Sur cette base, Edouard se projette dans de nouvelles formes d'engagement, notamment sur le plan professionnel. Il a démissionné récemment de son emploi de journaliste, parce que son « impact n'était pas assez important ».

De nombreux témoignages viennent illustrer la formation de cette stratégie personnelle pour maximiser la réduction de l'empreinte individuelle sur l'environnement. Camille, 18 ans, est devenue végétarienne et n'achète plus de vêtements neufs. Elle pense devenir végétalienne une fois partie du domicile

familial. Mathilde, 27 ans, est végétarienne et achète ses livres et l'électroménager en seconde main. Elle se projette désormais sur de futures rénovations de son logement. « J'essaie d'aller de plus en plus loin, mais c'est difficile », conclut-elle.

Le développement d'une SCI tient, selon les répondants, du processus conscient – c'est l'exemple d'Edouard et Mathilde – ou itératif – comme nous l'évoquons avec Clémence ci-avant ou encore avec Camille. Les changements de comportement évoqués par les répondants tiennent parfois aux actes les plus simples, comme l'achat en circuit court ou une stricte attention au tri des déchets. Tous, néanmoins, font état d'une réflexion qui modifie leur quotidien et, pour certains, influe sur leur vie, en réorientant leur alimentation, leurs fréquentations, leur lieu de résidence et leur carrière.

On note que l'adoption d'une SCI est un élément commun aux éco-anxieux du panel, même si tous n'en sont pas au même stade de formalisation. Cette stratégie carbone tient à la fois d'un besoin personnel – la mise en cohérence de ses actes et de ses pensées – et d'un premier levier d'action dans le nouveau monde ouvert par la conscientisation des impacts du réchauffement.

# Avoir des enfants dans la perspective du dérèglement climatique

## Avoir des enfants ou renoncer : la structure argumentative du projet parental

L'angoisse d'une société profondément altérée s'accroît lorsqu'il est question de parentalité. Interrogés sur leur désir d'enfant, les répondants expriment spontanément une peur du monde à venir pour les générations futures. « Ma cousine est enceinte, je me dis “pauvre gosse”. J'ai peur pour lui. Ils vont rien pouvoir faire si dans cinq ans tout se casse la gueule. Ils n'auront rien vécu et se prendront tout dans la gueule » (Axel, 24 ans.) « Le seul frein à avoir des enfants, c'est le monde dans lequel ils vont naître » (Mélodie, 19 ans).

Une angoisse, facteur de doute pour certains : « La préoccupation climatique entre forcément en compte : on se dit comment ça va être plus tard ? Tout le monde veut le meilleur pour ses enfants », témoigne Anaïs. La Marseillaise de 29 ans va plus loin et, après avoir fait état d'une situation collective, intègre une part de responsabilité individuelle : « Ça me fait mal de penser que je vais dire à de potentiels enfants que moi j'avais rien fait à l'époque. Je n'ai pas encore trouvé de manière de me sentir utile pour me sentir à l'aise dans tout ça. »

Prolongement du phénomène d'hyper-responsabilisation, le sentiment de culpabilité s'exprime par anticipation. Cette projection est inhérente aux

raisonnements sur le réchauffement climatique. La première définition du développement durable proposée en 1987 décrit « un mode de développement qui répond aux besoins des générations présentes, sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs<sup>1</sup> ». Ce qui change ici est à la fois l'immédiateté et l'incarnation. « J'ai peur que mon enfant à vingt ans se tourne vers moi et me dise : “Tu savais, aujourd'hui je dois vivre dans ce monde irrespirable” », témoigne Elisa, 29 ans. « J'ai l'impression d'avoir accepté que c'est tant pis pour l'humanité. Je ne peux pas être égoïste, avoir un enfant et lui dire “Je savais, débrouille-toi” », abonde Mélanie, 26 ans.

D'une notion abstraite, « les générations futures » sont devenues une réalité concrète pour les 18-30 ans. D'une part, ils incarnent cette génération des années 2000 qui vivra pleinement les conséquences du dérèglement : « J'ai eu cette conversation avec ma mère. Elle s'est presque excusée auprès de moi. En me disant “je suis désolée, je ne savais pas que ce serait comme ça” » (Mélissa, 24 ans). D'autre part, ils estiment avoir bénéficié d'une situation meilleure que celle de la génération suivante. Leurs futurs enfants seront amenés à vivre et grandir dans un monde qui subit pleinement les manifestations du dérèglement.

La projection dans un monde en proie au réchauffement climatique constitue la pierre angulaire du raisonnement sur la parentalité. Les répondants qui ont développé leur réflexion sur ce sujet s'attachent à évaluer leur propre responsabilité. Avoir un enfant

1. « Notre avenir à tous », Commission mondiale sur l'environnement et le développement de l'Organisation des Nations unies, 1987.

participerait de la surpopulation et contribuerait à augmenter leur empreinte carbone.

9 répondants, soit près d'un tiers du groupe d'étude, en viennent finalement à interroger les raisons qui les amènent à souhaiter des enfants. Face aux futures conditions de vie, le désir de fonder une famille apparaît alors « égoïste », relevant de la satisfaction d'un besoin personnel. Nous étudierons plus avant ces deux éléments, nous concentrant en premier lieu sur la vision globale de la parentalité par le groupe d'étude.

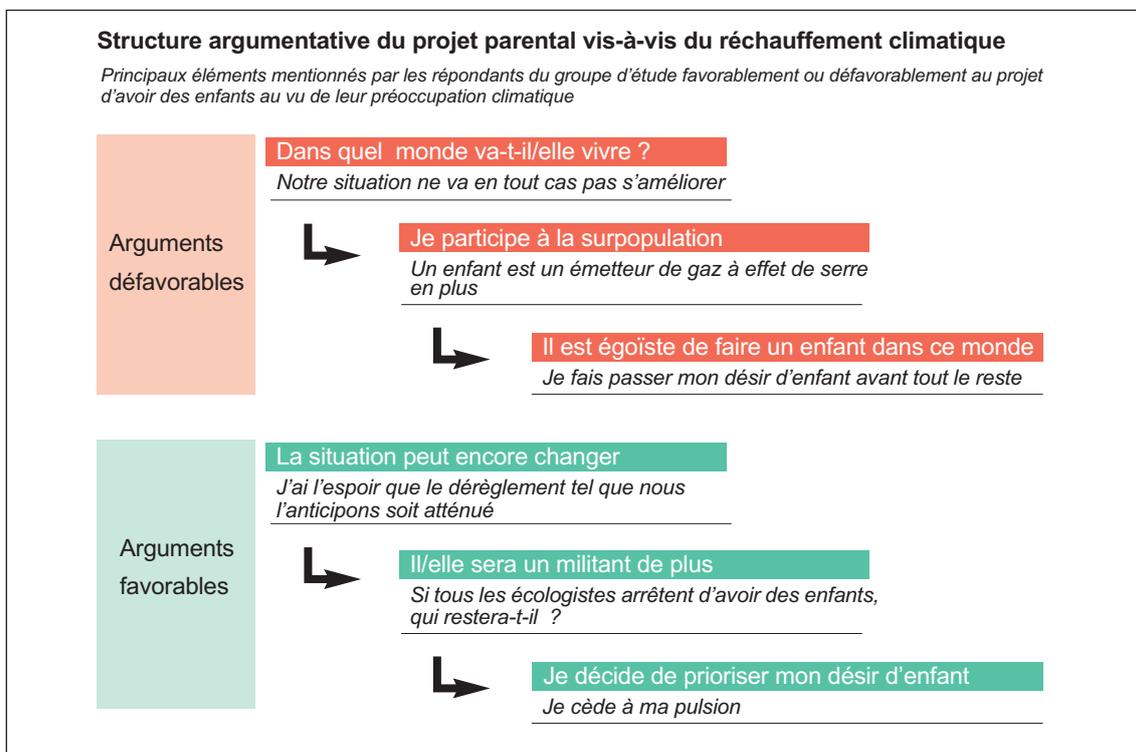
Les arguments cités – la projection dans le monde où vivront nos enfants, la responsabilité individuelle vis-à-vis de l'impact sur le réchauffement et, enfin, la perception d'un certain égoïsme – peuvent amener les éco-anxieux à renoncer à un projet parental pour des questions écologiques. C'est le cas de 5 personnes parmi le groupe d'étude. Ils affirment renoncer à leur projet parental ou souhaiter recourir à l'adoption. Si la majorité fait état de préoccupations

similaires, les individus amenant la réflexion jusqu'à la renonciation sont minoritaires dans le panel. Une large part souhaitent en avoir (14 répondants) ou se disent indécis (7). Enfin, 4 personnes disent ne jamais en avoir souhaité pour d'autres raisons, le plus souvent antérieures à leur prise de conscience environnementale.

Le raisonnement de la renonciation est mis en regard d'une structure argumentaire concurrente, favorable au projet parental, également organisée autour de trois éléments : la formulation d'un espoir que la situation s'améliore sur le plan environnemental – parfois reconnu comme irrationnel par les répondants eux-mêmes –, le souhait de sensibiliser son enfant aux enjeux environnementaux, en faire « un militant de plus », et, enfin, la décision de faire passer son désir d'enfant avant sa conviction écologique.

Les répondants présentent ainsi une vision du projet parental structuré par deux triptyques argumentaires, tel que présenté ci-dessous :

**Graphique n°2 : La structure argumentative en faveur et défaveur du projet parental au sein du groupe d'étude**



Source : Fondation Jean-Jaurès et Forum français de la jeunesse.

« *On va bien trouver une solution* » :  
*l'espoir d'une atténuation du dérèglement*

Les répondants qui souhaitent avoir des enfants appuient leur réponse sur une forme d'espoir. C'est sur le sujet de la parentalité que s'exprime peut-être le plus cette espérance, en réaction à une peur du monde à venir. « En 2030 ou 2040, à l'âge où j'aurai des enfants, on pourrait avoir inversé la tendance » (Anthony, 21 ans), « On a l'espoir que tout ralentisse » (Mélodie, 19 ans), « On va bien trouver une solution » (Elisa, 29 ans), « On est tellement intelligents, nous humains, qu'on trouvera des solutions pour vivre avec moins de ressources, moins d'eau... » (Manon, 18 ans), « J'ai l'espoir qu'avec ce qu'on mettra en place on n'arrive pas à la projection la plus chaotique et donc un espoir de poursuivre » (Justine, 21 ans).

Les plus avancés dans leurs recherches d'information sur le dérèglement climatique reconnaissent une forme d'irrationalité dans la démarche. Aucun élément factuel ne les amène à relativiser ainsi, si ce n'est le besoin de conserver un horizon. Ils considèrent alors que l'absence d'espoir pour la génération suivante revient à accélérer une crise existentielle pour la génération actuelle : « Sinon autant se tirer tout de suite une balle » (Lucas, 23 ans) ; « Le jour où je perds espoir, je n'aurais plus de raison de vivre » (Mélissa, 24 ans) ; « Je ne suis pas d'accord avec cette vision [celle que « tout serait foutu », NDLR] car dans ce cas-là, flinguons-nous tous maintenant » (Léa, 25 ans).

Si tous expriment une peur du monde à venir pour leurs enfants, pour certains, la réaction immédiate est de se rassurer, de porter un espoir d'amélioration pour ne pas renoncer à la parentalité. Ce premier élan d'auto-conviction différencie déjà à ce stade ceux qui souhaitent toujours avoir un enfant malgré leur éco-anxiété et ceux qui hésitent ou refusent pour différentes raisons.

À la suite de cette première réaction fondée sur un espoir plutôt irrationnel au vu du discours tenu préalablement par les éco-anxieux, une stratégie de ratio-

nalisation se met en place dans la suite des échanges. Ils viennent répondre notamment à un sujet « historique » quand on parle de parentalité et d'environnement, celui de la surpopulation.

*Un enfant, un problème de plus ou un militant de plus ?*

La conviction qu'avoir des enfants peut nuire à l'environnement puise notamment son inspiration dans le malthusianisme. Inspirée des travaux de l'économiste Thomas Malthus (1766-1834), cette doctrine prône une politique de restriction des naissances, considérant que la population tend naturellement à s'accroître proportionnellement plus que les ressources dont elle dispose<sup>1</sup>. Cette thèse a trouvé un intérêt renouvelé dans les années 1970, notamment suite au rapport du Club de Rome (1972), le rapport Meadows<sup>2</sup>, qui établit les conséquences qu'aurait une croissance économique et démographique exponentielle sur le long terme dans un monde fini : raréfaction des ressources non renouvelables, épuisement des sols...

Les nouvelles générations, confrontées aux effets du réchauffement climatique et à ses conséquences (disparition de ressources naturelles, problèmes liés à l'agriculture, etc.), donnent un nouvel élan à cette doctrine au sein de mouvements qui émergent, notamment outre-Atlantique avec les Ginks (Green inclination, No Kids) ou au Royaume-Uni avec l'ONG Population Matters. Cette thèse a été particulièrement mise en lumière en 2017, suite à une étude sur l'empreinte carbone d'un enfant et le bénéfice du refus de parentalité pour l'environnement<sup>3</sup>. C'est le constat que fait le Haut Commissariat au Plan en 2021<sup>4</sup>.

En ce sens, une part importante de jeunes déclarent hésiter à avoir des enfants au regard du changement climatique. Cela concerne plus d'un tiers des 16-25 ans en France, selon l'étude publiée par *The Lancet* en 2021 et menée dans dix pays. On note que les Français se situent dans la moyenne de l'étude, comme le relève le tableau ci-après.

1. Thomas Robert Malthus, *Essai sur le principe de population*, Paris, Ined, 2017 [1798].

2. Donella Meadows, Dennis Meadows, Jørgen Randers et William W. Behrens, *The Limits to growth*, New York, Universe Books, 1972.

3. Seth Wynes, Kimberly A. Nicholas, « The climate mitigation gap: education and government recommendations miss the most effective individual actions », *Environmental Research Letters*, vol. 12, n°7, juillet 2017.

4. « Démographie – note d'ouverture », Haut Commissariat au Plan, mai 2021.

**Tableau n°3 - Le positionnement des 16-25 ans en France et dans dix pays vis-à-vis de la parentalité au regard du changement climatique**

Question : « Le changement climatique vous fait-il penser à l'une des choses suivantes ? »

J'hésite à avoir des enfants		
	Ensemble (10 pays)	France
Oui	39 %	37 %
Non	57 %	58 %
Ne se prononce pas	4 %	5 %

Source : Caroline Hickman, Elizabeth Marks et al, « Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey », *Lancet Planetary Health*, vol. 5, n° 12, décembre 2021.

Cette préoccupation est largement reprise par le panel interrogé, sur différents volets. D'abord, à travers la crainte de participer à la surpopulation : « Pendant longtemps, avec mes réflexions sur le climat, je me disais que je n'aurai pas d'enfants. Je ne voulais pas participer à la surpopulation » (Simon, 24 ans), puis celle du tarissement des ressources – « Cela m'inquiète parce que je me dis que c'est une bouche de plus à nourrir » (Elisa, 29 ans), « On se dit surtout à quoi bon faire un être humain de plus dans ce monde-là, s'il ne peut pas subvenir à ses besoins dans ce monde sans respecter les droits humains des autres ? » (Agathe, 24 ans).

La peur de voir son empreinte carbone fortement augmentée est également exprimée par un certain nombre des personnes interrogées, qui font un lien direct entre enfant et pollution : « Le simple fait d'avoir des enfants crée une source de pollution » (Clara, 24 ans), « C'est déjà difficile de contrôler son impact personnel. C'est plus difficile à contrôler, ça demande encore plus d'énergie quand tu as des enfants » (Mathilde, 27 ans), « Cet enfant va polluer parce que c'est un être humain » (Yasmine, 24 ans).

Émetteur de gaz à effet de serre, le futur enfant devient également un militant en devenir. Largement partagée, cette approche se développe en miroir de la notion d'impact carbone et de surpopulation en vue de supporter la volonté d'être parents. Les éco-anxieux, s'ils ont peu de prise sur le monde qui les

entoure, ont le sentiment d'avoir un rôle à jouer dans le cadre de l'éducation de leur enfant.

Pour beaucoup de ceux qui souhaitent avoir des enfants, le discours est alors le même, peu importe l'âge ou l'origine sociale, et vient structurer et rationaliser cette envie : « Je suis une militante qui va se battre pour un monde meilleur, si je fais des enfants ils auront les mêmes valeurs donc ça peut être bien » (Mélodie, 19 ans), « Ce sont aussi les gens que je vais éduquer dans les valeurs écologiques. Je mettrai peut-être au monde le président de la République qui mettra de très bonnes règles en place » (Célia, 26 ans), « Ce qui m'a rassurée est aussi de me dire que si j'éleve mon enfant correctement il ne va pas polluer la planète » (Elisa, 29 ans), « Je me dis que faire un enfant et le faire grandir dans un monde adapté, conscient des enjeux et en faire un bon petit citoyen, c'est déjà moins pire » (Agathe, 24 ans), « Si on les éduque de façon ouverte, on les accompagne sur le militantisme, c'est mieux » (Clara, 24 ans), « Est-ce qu'on ne peut pas faire de notre enfant une personne qui sera une part de la solution ? Qui ne pollue pas, qui agit » (Thibault, 24 ans).

Toutefois, les répondants restent lucides sur le fait qu'il s'agit pour eux de trouver un palliatif, une manière d'atténuer les conséquences sans agir sur la cause. Ainsi, Yasmine exprime son rêve d'une « petite vie, avec maison, potager et enfants », des enfants qu'elle éduquerait « dans le respect de la nature ».

La jeune femme de 24 ans exprime pourtant l'inadéquation entre ce qu'elle projette et la réalité : « Quand je pense à ma vie comme je l'imagine plus tard, je mets très clairement des œillères [sur les conséquences du dérèglement climatique, NDLR]. »

« Je sais que je réfléchirai beaucoup à la manière de les éduquer », affirme pour sa part Léa, 25 ans. Elle se dit convaincue qu'elle participe au réchauffement climatique en faisant des enfants, mais entend pondérer son impact par le levier éducatif. La sensibilisation de ses enfants au respect de l'environnement est pour les répondants un moyen d'action. Il s'agit de former des citoyens éclairés, voire des militants, des porteurs de solution.

#### *Désir d'enfant contre convictions environnementales : le dilemme de la priorisation*

« Cet aspect de partage d'amour, c'est le côté positif d'avoir des enfants », témoigne Mélodie, 19 ans. Si positives qu'elles puissent être, les raisons d'un projet parental sont dans les yeux des éco-anxieux perçues comme essentiellement personnelles. Étant donné la situation climatique, le désir d'enfant relève dans les raisonnements des plus concernés d'une dose d'« égoïsme ». Un terme évoqué par 12 répondants du groupe d'étude. On y voit un besoin individuel auquel il est difficile de se soustraire alors même qu'un raisonnement rationnel sur le dérèglement climatique pourrait amener à renoncer à faire vivre un enfant dans un monde qui se dégrade. « J'en parle avec des amis et on se dit que c'est peut-être égoïste, mais qu'on veut des enfants. On a envie d'amour, donc on le fait » (Simon, 24 ans).

Elisa, 29 ans, s'est posé des questions pendant un an pour décider si elle souhaitait faire des enfants. « J'ai mis longtemps à me rassurer, à trouver des arguments pour savoir que ça allait aller. Mais dans le fond, la réponse je la connaissais. » La jeune femme et son compagnon ont aujourd'hui décidé de se lancer « prochainement ». Son témoignage souligne le besoin de trouver une forme de cohérence entre la conscience environnementale et le désir de fonder une famille : « Ça me fait peur, je pense aussi que c'est un peu égoïste. Mais j'ai fini par accepter ma pulsion », témoigne-t-elle.

La notion de « pulsion » a été évoquée par une autre répondante, qui a, quant à elle, décidé d'y résister. Mélanie, 26 ans, est installée avec son compagnon dans une ville moyenne du sud-ouest de la France. Les deux membres du couple sont salariés et propriétaires de leur appartement. « Avoir un enfant était une suite logique », témoigne la jeune fille, qui dit avoir souhaité des enfants avant de renoncer pour des raisons environnementales. « Je n'arrive pas à me dire qu'on va créer une famille, avoir un enfant et lui faire subir ça, dans un monde où le réchauffement et l'effondrement de la biodiversité vont peser dans le quotidien. » Mélanie aurait souhaité devenir mère, mais la situation l'oblige, selon elle, à renoncer. Elle dit ne pas pouvoir, dans ces conditions, dépasser son anxiété, justifier et accepter son désir d'enfant : « J'ai l'impression qu'avoir un enfant, c'est presque égoïste. Alors que j'en ai envie pourtant. On se refuse à avoir un enfant. » Un tiraillement constant : « On a un foyer. On construit avec amour tout ce qu'on fait. On a cet instinct, on se dit qu'on pourrait aboutir à cette construction d'une famille. Et dans l'imaginaire collectif, c'est un aboutissement. Donc, oui, on ressent ça, mais on ne le fait pas par choix. [...] J'ai envie, mais je ne peux pas. Mais accepter que je ne peux pas, c'est aussi une façon d'être résiliente. On a appris à vivre avec, à exprimer nos émotions, nos envies. On se dit que ce serait bien, que ce serait mignon, mais aussi que ce serait nul pour le gamin. On a accepté de vivre comme ça. »

Ces deux femmes partagent une forme aiguë de préoccupation climatique. Elles ont fourni un effort important pour se renseigner sur les différentes formes de dégradation de notre environnement et développent toutes deux des comportements individuels visant à réduire leur impact sur l'environnement – par l'alimentation ou leurs modes de transport. Face à leur désir d'enfant, elles ont fait le choix de prioriser différemment leurs aspirations personnelles – et celles de leurs conjoints – au vu de leur anticipation des effets du dérèglement.

Bien sûr, les formes de réponses à ce type de questionnements varient. Agathe, 24 ans, a ainsi décidé de dépasser « le côté vachement égoïste d'avoir des enfants » en privilégiant un projet d'adoption – une option partagée par d'autres au sein du groupe d'étude. Yasmine se dit, elle, prête à réfléchir sur le

nombre d'enfants qu'elle souhaite avoir, « peut-être que pour le deuxième enfant, on pourra adopter ».

On l'a vu, les cas de renoncements assumés du projet parental pour des raisons environnementales demeurent minoritaires dans le panel. Et les raisons de douter ne se limitent pas au climat. Elles sont aussi économiques et politiques, par exemple : « Il faudra bientôt être extrêmement riche pour payer des soins de qualité, une école de qualité » (Jérôme, 29 ans), « Dans quel environnement vais-je élever mon enfant ? Avec Poutine et tout ? » (Mehdi, 29 ans).

Les répondants du groupe d'étude partagent toutefois largement le raisonnement d'Elisa et de Mélanie sans

forcément le développer jusqu'au point décisif où sont parvenues les deux jeunes femmes. Cet effort de hiérarchisation entre climat et parentalité constitue en quelque sorte une nouvelle norme, un passage obligé du cheminement des éco-anxieux.

Enfant ou pas enfant, les 18-30 ans rencontrés dans le cadre de cette étude s'interrogent tous sur le lien entre la parentalité et l'environnement. Et c'est bien le plus petit dénominateur commun entre eux. Ce que résume Jade, 23 ans : « Ce qui est le plus insensé, ce sont les gens qui n'y pensent pas. Je trouve ça fou d'avoir des enfants, voire plusieurs, sans se poser de question. »

# De la préoccupation à l'action, les moteurs de l'action à l'étude

## La perception d'une dissonance entre l'urgence climatique et l'inaction de « ceux qui ont le pouvoir »

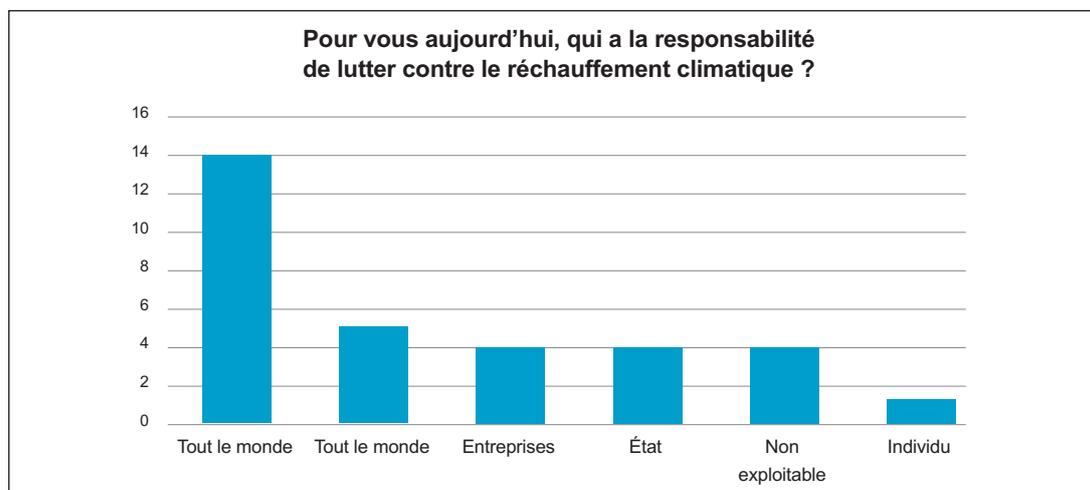
Lorsqu'il est demandé au panel d'identifier le ou les responsables de la lutte contre le changement climatique, trois catégories d'acteurs sont spontanément citées : les États, les entreprises et les individus, en opérant une distinction quant aux capacités d'action respectives propres à ces différents groupes.

La responsabilité individuelle est fortement ressentie par les répondants, qui en identifient toutefois les limites. Comme nous l'avons indiqué ci-avant,

11 participants ont cité une étude selon laquelle les actions individuelles représentent 25 % des efforts nécessaires à la réduction de l'empreinte climatique. Cette publication du cabinet Carbone 4 présente en réalité deux scénarios à cet égard : en cas d'engagement « héroïque » des individus, leur part serait de 45 %, en cas d'engagement « réaliste », cette part retomberait à 20 %<sup>1</sup>.

Une part importante du groupe d'étude est donc consciente de la portée restreinte, mais réelle de l'action individuelle. Plusieurs notent toutefois l'ambivalence de la notion d'action individuelle. Les répondants soulignent les inégalités de richesse comme marqueur différenciant les individus : d'un côté les plus aisés, qui pourraient, mais ne modifient pas leurs modes de vie, de l'autre les moins fortunés,

**Graphique n°3 : La responsabilité d'agir contre le dérèglement climatique au sein du groupe d'étude (en nombre de répondants)**



Source : Fondation Jean-Jaurès et Forum français de la jeunesse.

1. César Dugast et Alexia Soyeux, « Faire sa part ? », art. cit., juin 2019.

parmi lesquels les étudiants, qui voudraient agir plus, mais restent limités par leurs capacités financières. Mélanie, 26 ans, remarque ainsi que « la responsabilité est partagée, mais les individus alimentent le système, soit parce qu'ils en profitent – ils achètent des jets privés –, soit parce qu'ils le subissent ».

La seconde moitié du groupe d'étude identifie les entreprises et l'État comme responsables de la lutte contre le réchauffement climatique accompagnée par une mise en cause de l'inaction réelle ou supposée de « ceux qui ont le pouvoir ». L'exemple spécifique du changement de nom de l'entreprise Total, devenue TotalEnergies en mai 2021, est ainsi cité spontanément par 4 répondants comme représentatif d'un *greemwashing* du secteur privé qu'ils tolèrent mal.

Sur le plan politique, les COP constituent la pierre angulaire de la lutte pour la réduction des gaz à effet de serre. Ces sommets du climat scénarisent l'annonce des objectifs formulés par les États. Par un effet miroir, l'événement symbolise aux yeux des éco-anxieux le manque d'ambitions des différents responsables politiques nationaux en matière de politique environnementale. « On n'atteindra clairement pas les accords de Paris. On a dépassé le stade des

1,5°C. La dernière COP l'a montré, on est tous d'accord sur le principe, mais en termes d'ambition et de changement de système, on n'y est pas », affirme ainsi Louise, 28 ans, chargée de projet dans une association.

13 répondants citent la convention citoyenne sur le climat conclue en 2020 comme une source de déception. Ils approuvent le processus sans se reconnaître dans son résultat : « On a eu la convention citoyenne sur le climat où le gouvernement avait un comportement arrogant, en disant : "Ce n'est pas parce que 150 citoyens avaient fait des propositions que c'était la bible." J'ai trouvé cela méprisant » (Axel, 24 ans).

Plus largement, le premier quinquennat d'Emmanuel Macron est jugé décevant par le groupe d'étude sur le plan de l'ambition environnementale. Anaïs, 29 ans, analyse : « J'ai l'impression que le gouvernement actuel fait des choses, mais ne prend pas le problème à la racine. On prend des mesures dans un cadre contraint alors que pour moi il faudrait remettre en question le cadre, comme la croissance, par exemple. »

**Graphique n°4 : Mots-clés utilisés par le groupe d'étude pour répondre à la question : « Quel est le bilan de l'action écologique d'Emmanuel Macron ? »**



Source : Fondation Jean-Jaurès et Forum français de la jeunesse.

## Comment les individus s'engagent-ils ?

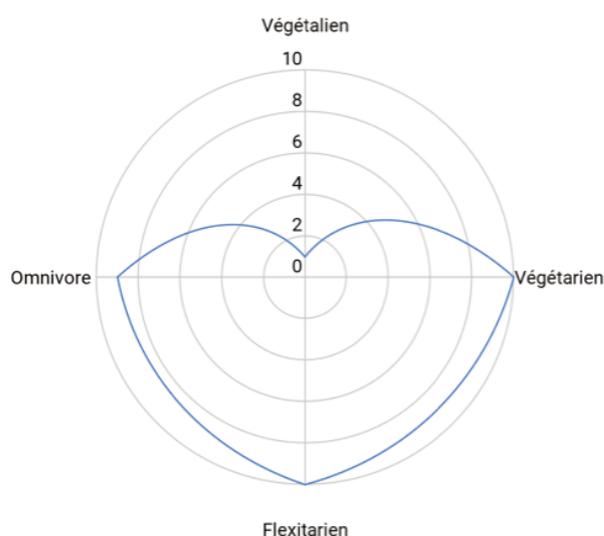
### Alimentation : santé, bien-être animal et impact carbone au cœur de la transition vers la limitation des aliments d'origine animale

Les répondants adoptent une pluralité d'approches pour ce qui est de leur engagement individuel. Le panel présente des profils extrêmes à plusieurs titres. Les témoignages varient d'un intense scepticisme

quant à l'importance des actions personnelles dans la réduction des émissions de gaz à effet de serre jusqu'au développement de l'hyper-responsabilisation, entraînant toutes sortes de réponses comportementales : « Cela conditionne tous mes choix de vie, de consommation, comment je m'habille, ce que je mange, où j'habite et avec qui », témoigne ainsi Mélodie, 19 ans.

L'engagement est un vecteur d'apaisement face à une anxiété croissante. À ce titre, on note que parmi l'ensemble des formes de mobilisation, l'évolution du régime alimentaire compte parmi les plus développées au sein du panel.

Graphique n°5 : Régime alimentaire au sein du groupe d'étude



Source : Fondation Jean-Jaurès et Forum français de la jeunesse.

Le groupe d'étude compte 11 pratiquants d'un régime sans viande ni poisson, soit 1 personne végétalienne, ne consommant aucun produit d'origine animale, et 10 végétariens, qui ne consomment ni viande, ni poisson, ni fruits de mer. Plus largement, 10 individus interrogés sont engagés dans une démarche de réduction de la viande et du poisson sans toutefois les exclure totalement. Ce qui correspond au flexitarisme. En d'autres termes, 70 % des éco-anxieux interrogés sont végétaliens, végétariens

ou flexitariens. Enfin, 9 répondants se définissent comme omnivores.

Les répondants se singularisent donc majoritairement par la pratique d'un régime où la place des aliments carnés et d'origine animale est remise en question. Ils s'inscrivent dans une dynamique sociale tout en la devançant fortement : selon l'étude de référence publiée par l'Ifop et FranceAgriMer en 2020 auprès de 15 000 personnes<sup>1</sup>, 24 % des Français

1. « Végétariens et flexitariens en France en 2020 », Ifop pour FranceAgriMer, 20 mai 2021.

sont flexitariens et seuls 2,2 % ont adopté un régime sans viande (pescetarien, végétarien ou végétalien).

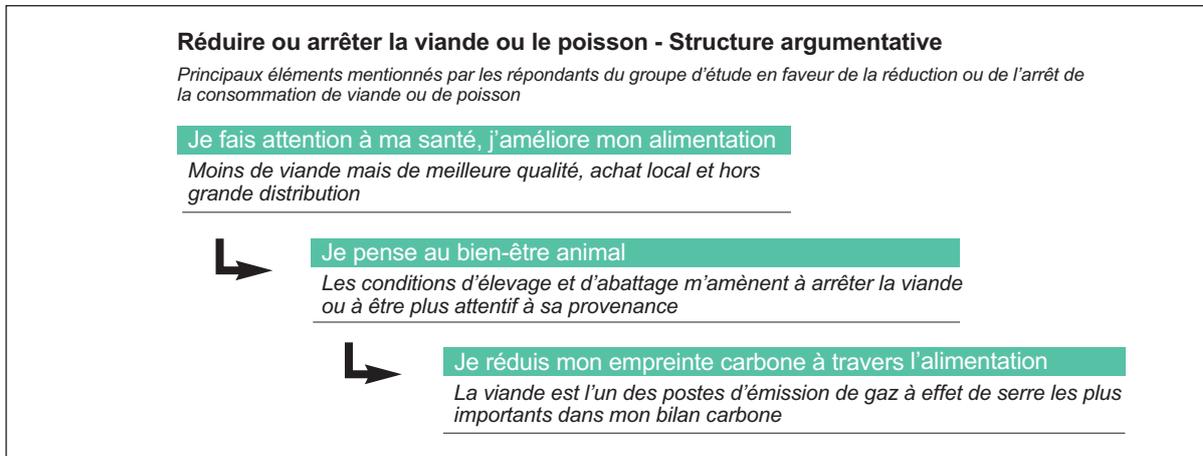
Leur mode d'alimentation est d'autant plus notable que la France est le pays européen où la consommation de bœuf et de veau est la plus élevée par habitant selon FranceAgriMer<sup>1</sup>. En ce sens, les flexitariens du panel consomment notamment de la viande dans un contexte d'interactions sociales. Elles peuvent être intergénérationnelles, le repas familial positionne encore la viande en bonne place. « Avant, je vivais avec mes parents qui ont beaucoup plus l'habitude de consommer de la viande rouge et blanche. Quand j'ai vécu seule, j'ai progressivement arrêté, notamment la viande rouge », témoigne Justine, 21 ans, flexitarienne. Le recours à un repas carné est également une facilité, ou un écart qu'on s'autorise, dans le contexte d'un repas à l'extérieur, comme pour

Sabrina, 22 ans, flexitarienne : « Je ne mange pas de viande chez moi. Par contre, si je vais chez des gens ou au resto, cela ne me dérange pas. »

Les modes de pratique du flexitarisme varient au sein du panel. Il est néanmoins à noter que ce mode d'alimentation constitue pour beaucoup une étape transitoire vers l'adoption d'un régime végétarien : « À terme, je voudrais bien devenir végétarienne, mais pour l'instant j'y vais étape par étape » (Jade, 21 ans, flexitarienne).

Dans l'ensemble, on constate une relative uniformité des raisons ayant amené les répondants concernés à modifier leur mode d'alimentation. Le cheminement des répondants se structure autour de la santé, du bien-être animal et de l'impact carbone de la viande, comme l'illustre le graphique ci-dessous.

### Graphique n°6 : La structure argumentative amenant à la réduction ou à l'arrêt de la consommation de viande et de poisson



Source : Fondation Jean-Jaurès et Forum français de la jeunesse.

Les répondants estiment en premier lieu agir pour leur santé en privilégiant l'achat de produits de meilleure qualité. Et ce quitte à réduire le nombre de repas carnés ou avec du poisson. « Je mange peu de viande et de poisson, j'essaie d'en manger une seule fois par semaine et d'acheter directement au port. J'essaie de manger moins, mais mieux », témoigne Anaïs, 29 ans, flexitarienne. Une approche que plu-

sieurs répondants adoptent tout en alternant les sources d'approvisionnement pour des raisons budgétaires : « Je vais au marché et dans les chaînes de bio. Mais ça coûte plus cher, c'est clair, donc des fois j'alterne et je vais au Lidl » (Agathe, 24 ans).

Les questions de santé amenant à réfléchir aux conditions d'élevage, elles se mêlent également à l'enjeu du bien-être animal. Elisa, 29 ans, adepte d'un

1. *Ibid.*

régime sans viande, explique sa transition à travers ces deux piliers : « Ce n'était pas tellement pour des questions écologiques, mais plus pour des questions de santé, car la viande est issue de l'agriculture intensive, et de bien-être animal. » Ces éléments sont également présents à l'esprit des omnivores, dont plusieurs ont fait état de critères discriminants dans leurs achats liés aux conditions de production, privilégiant des producteurs locaux et le commerce de proximité. Comme Alexandre, 22 ans, consommateur régulier de viande : « Je fais attention à la provenance, je l'achète chez le boucher et ce n'est pas forcément plus cher. »

Les répondants inscrivent finalement leur volonté de se passer de viande et de poisson dans une dynamique de réduction de leur empreinte carbone. Selon les estimations du journal *Le Monde* sur la base des études de l'Ademe<sup>1</sup>, la consommation de produits carnés est le troisième poste d'émission de gaz à effet de serre (GES) des Français, derrière l'usage de la voiture et le chauffage domestique au gaz et au fioul. En éliminant le poisson et la viande, on peut réduire de près d'une tonne ses émissions par rapport à celles d'un Français moyen, qui se monte à 9,9 tonnes en kilos équivalents CO<sub>2</sub>.

« Sur l'alimentation, on voit que manger de la viande et du poisson contribue aux émissions de gaz à effet de serre et au dépeuplement de certaines populations. Donc je suis végétarienne », relate Léa, 25 ans. Elle est rejointe par Isadora, 22 ans, végétarienne depuis ses 13 ans, qui lie désormais les questions « du bien-être animal et de l'impact en termes d'émission de gaz à effet de serre ».

Parmi les raisons amenant à changer de régime alimentaire, on observe ainsi la présence d'un puissant facteur climatique. On peut décrire cela comme le développement d'un régime climavore, qui privilégie le choix des aliments en fonction de leurs émissions de GES et de leur impact sur le dérèglement climatique. Ce que le cabinet de conseil Kearney décrit comme une « alimentation respectueuse du climat

sur la base d'une série de compromis alimentaires destinés à bénéficier à la planète<sup>2</sup> ». Un mode de fonctionnement qui concernerait 15 % des Étatsuniens se disant particulièrement conscients de l'impact environnemental de leur alimentation.

En France, on peut souligner que 17 % des flexitariens motivent leur régime parce qu'ils estiment que la viande est mauvaise pour l'environnement, contre 32 % des végétariens, soit 15 points de plus. À l'inverse, le facteur santé est avancé par un quart des flexitariens (26 %) et seulement 8 % des végétariens<sup>3</sup>.

Les répondants évoluent progressivement du flexitarisme au végétarisme et les causes de leur engagement alimentaire évoluent en parallèle. Ils passent de « raisons personnelles » à des « raisons philosophiques », pour reprendre les termes de l'étude de référence produite par l'Ifop et l'AgriMer<sup>4</sup>. Le climavorisme tend ainsi à constituer l'étape conclusive d'un cycle d'évolution personnelle.

## La bascule vers l'action collective et ses freins

Au-delà des actions individuelles, les répondants font le récit d'une pluralité de mobilisations collectives. Cette volonté d'agir en groupe est justifiée par le besoin qu'ont les répondants de gagner concrètement en efficacité par rapport à leurs actions quotidiennes : « C'est une préoccupation quant à savoir ce qui va arriver. Donc je m'investis dans des mouvements qui travaillent à la préservation des milieux naturels, j'organise des manifestations, j'ai besoin d'être dans l'action concrète pour prévenir la catastrophe » (Mélodie, 19 ans).

Jordan, 22 ans, poursuit en illustrant la bascule qui s'opère entre responsabilité individuelle et nécessité de l'action collective : « Ce n'est pas à ma portée les actions qu'il faut faire aujourd'hui. Il faut des collectifs. La stratégie du colibri ne marche plus, pour éteindre l'incendie il faut piquer la trompe de l'éléphant. »

1. Béatrice Madeline, Perrine Mouterde et Adrien Pécourt, « Le défi de la sobriété pour répondre à l'urgence climatique », *Le Monde*, 30 mai 2022.

2. « Dawn of the Climavores », Kearney, 20 avril 2022.

3. « Végétariens et flexitariens en France en 2020 », art. cit., 20 mai 2021.

4. *Ibid.*

Les répondants mentionnent, de plus, les bénéfices sociaux de l'engagement collectif, à savoir rencontrer des personnes qui partagent les mêmes idées et se socialiser dans un environnement favorisant l'échange de vues quant à leurs convictions. Simon, 24 ans, est à l'initiative d'un collectif local en lutte contre un projet d'artificialisation des sols. Il témoigne : « J'ai trouvé des personnes, des jeunes comme moi, qui pensaient comme moi. J'avais envie de militer, mais pas de distribuer des prospectus. [...] On ressent plus de plaisir quand on est un groupe. »

L'engagement collectif constitue un prolongement naturel des actions menées au niveau personnel et ses récompenses sont nombreuses sur le plan personnel tout comme en termes de résultats concrets. Dans le cas de Simon, l'abandon d'un projet de zone commerciale par les autorités et son promoteur est perçu comme une victoire. Un contentement qu'il n'associe pas à des formes de militantisme plus traditionnelles : « J'ai fait deux marches pour le climat. J'ai toujours trouvé que ça ne changeait pas grand-chose. »

Enfin, l'aspect progressif de l'engagement apparaît au sein du groupe d'étude. Anthony, 21 ans, l'illustre par son propos : « La volonté d'agir, on l'a en commençant à travailler sur des projets. J'ai commencé par un petit déclic puis je m'y suis mis à fond. Mais ce n'est pas inné, je ne fais pas des marches sur le climat depuis dix ans. »

Lorsque la question est posée aux répondants des formes que prend leur activisme, ils sont cependant une minorité à lister des actions collectives en lien avec l'écologie, car, dans la hiérarchie des causes collectives, l'environnement n'est pas nécessairement placé au plus haut par les répondants. Cette hiérarchisation des causes pour lesquelles s'impliquer (et également le nécessaire choix à opérer en fonction du temps disponible) est une explication d'un passage qui n'a rien d'automatique entre prise de conscience individuelle et action collective. Romane : « Je travaille en association et je donne tous les mois à la Croix-Rouge. Il n'y a pas que l'écologie qui m'angoisse dans la vie. Là, je viens de m'engager avec Solidarité Sida. Tout ce qui est racisme, homophobie, sexisme : ça me hérise le poil. »

Pour ceux qui n'ont pas franchi le pas d'une mobilisation allant au-delà des agissements strictement personnels, la principale raison donnée se centre sur les limites de l'action des individus – même réunis en groupe – face « à ceux qui ont le pouvoir ». Pour Jérôme : « On se dit qu'on est un grain de sable, que les super-riches polluent plus que certains pays d'Afrique à eux tout seuls. » Léa poursuit : « Sur le changement climatique, j'ai vraiment l'impression que ce sont des choses qui nous dépassent totalement. Je me sens dépossédée de mon pouvoir d'action, je me dis qu'on ne peut rien y faire. Et c'est incapacitant. »

À la perception d'un faible impact s'ajoute l'aspect désuet que peuvent revêtir pour le panel certaines formes d'engagement, en particulier dans les partis politiques. En cela, ils rejoignent les comportements des nouvelles générations vis-à-vis de l'engagement et de la participation politique. Celles-ci sont marquées par un éloignement des formes traditionnelles au profit de mobilisations plus ponctuelles (manifestations, pétitions, défense de causes sur internet...). Ainsi, ce sont 44 % des jeunes qui s'impliquent ainsi dans l'espace public numérique, selon le Baromètre 2022 de la DJEPVA sur la jeunesse.

Quant à la participation politique, la montée de l'abstention chez les jeunes s'intensifie scrutin après scrutin, atteignant jusqu'à 84 % des moins de 25 ans au premier tour des élections régionales de juin 2021. Les derniers travaux sur le sujet issus de l'enquête européenne Valeurs<sup>1</sup> y voient un signal de déconnexion entre la valeur du vote et son implication pour les jeunes. Cet outil de participation serait insuffisant pour répondre aux exigences de participation plus élevée des jeunes. Leur vote leur semble sans impact et ils ne se sentent pas représentés ou pris en compte par l'offre politique. Ainsi, plus de 60 % des 18-29 ans estiment que la politique est importante, soit exactement la même proportion que le reste de la population.

Cependant, l'engagement bénévole, notamment dans les associations, reste un marqueur fort chez les jeunes, à l'inverse des idées reçues sur une jeunesse dépolitisée. En 2022, 45 % des jeunes déclarent avoir fait partie ou participer aux activités d'une association

1. Laurent Lardeux, Vincent Tiberj (dir.), *Génération désenchantées ? Jeunes et démocratie*, Paris, La Documentation française, 2021.

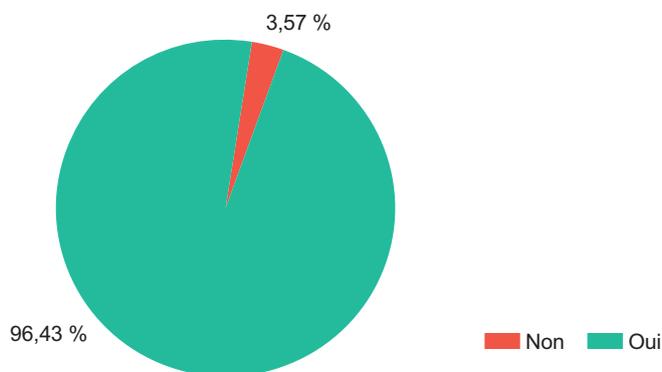
et 51 % déclarent donner du temps bénévolement. Une tendance à la hausse constante depuis trois ans, qui tend à montrer le besoin d'actions concrètes pour les jeunes.

Les jeunes, désintéressés par les modalités d'action politique traditionnelles, ne se détournent cependant

pas de l'exercice de leur citoyenneté et continuent à participer à la vie démocratique. Les répondants du groupe d'étude étaient ainsi plus de 95 % à répondre qu'ils avaient l'intention d'aller voter au premier tour de l'élection présidentielle de 2022. En comparaison, plus de 4 Français âgés de 18 à 34 ans se sont abstenus au premier tour de l'élection présidentielle<sup>1</sup>.

**Graphique n°7 : Les intentions des répondants à l'étude d'aller voter au premier tour de l'élection présidentielle de 2022**

**Intentions de vote au premier tour de l'élection présidentielle**



Source : Fondation Jean-Jaurès et Forum français de la jeunesse.

Certains entretiens apportent des éclaircissements sur la forte mobilisation électorale du panel. Il s'agit à la fois d'un levier d'action pour des répondants qui souhaitent faire « feu de tout bois » afin d'agir pour le climat. Cela répond aussi à une quête de cohérence personnelle : « Militer dans la rue et ne pas voter, ça n'a pas de sens. Je ne juge pas, mais pour moi, c'est important. [...] Je vais voter parce que c'est un droit et un pouvoir, mais je suis sceptique sur ce que les pouvoirs publics peuvent faire. »

Comme illustré plus haut, les répondants n'ont pas confiance dans les représentants qu'ils élisent et restent généralement très critiques envers les institutions actuelles quant à leur capacité à répondre aux

enjeux posés par les bouleversements climatiques. Clémence : « Je ne crois pas à la capacité de la démocratie, telle qu'elle est actuellement, à répondre aux enjeux environnementaux. » Cette inadaptation des institutions à répondre aux attentes des jeunes en matière de politique climatique n'a pas été explorée dans le cadre de cette étude, mais constitue une piste de recherche prometteuse. Plus largement, le constat est fait à travers les entretiens menés d'un passage relativement faible et épisodique à l'action collective, mais il conviendrait désormais d'interroger les besoins de modification ou de création d'institutions afin de proposer un cadre collectif adapté aux enjeux climatiques.

1. « Présidentielle 2022 – Profil des abstentionnistes et sociologie des électorats », étude Ipsos et Sopra Steria, 10 avril 2022.



# Conclusion

## Face au dérèglement climatique, les défis de l'ajustement

Les éco-anxieux de notre panel se démarquent par de nombreux traits communs. Ils partagent une même colère vis-à-vis de « ceux qui peuvent » agir efficacement pour limiter le réchauffement climatique. Ils ressentent une angoisse commune face à ce que sera leur monde pour les décennies qu'il leur reste à vivre. Une perspective encore assombrie lorsqu'ils pensent au monde dans lequel leurs enfants feront leur vie. Enfin, ils forment également une communauté surengagée, unanimement mobilisée à titre personnel et de manière plus éparse sur les plans collectif ou politique.

Les jeunes Français concernés par notre étude passent dans leur cycle de découverte par une intense phase d'information. Ils empruntent pour cela un parcours itératif entre médias traditionnels, réseaux sociaux, publications scientifiques et cercles proches ou militants. Les présents travaux tracent ainsi le portrait d'une avant-garde, un groupe particulièrement conscient des effets du dérèglement climatique. Dans ce cheminement, leur niveau de préoccupation s'est accru progressivement tout en relevant de déclics successifs. Parmi la liste des facteurs qui provoquent ou avivent la prise de conscience, on a listé la confrontation avec un événement climatique extrême, le constat d'un changement de son environnement naturel ou encore un fait d'actualité dans la sphère publique ou politique.

L'été 2022 a conjugué l'ensemble de ces éléments anxiogènes. La multiplication des vagues de chaleur a provoqué des incendies inédits par leur ampleur. Et en bout de chaîne, la réaction du coach du PSG, Christophe Galtier, à la polémique déclenchée sur les déplacements en avion de son équipe donne à voir l'intense frustration qui saisit les éco-anxieux lorsqu'ils s'échinent par leurs actes individuels à réduire leur empreinte carbone alors que les élites économiques, médiatiques ou encore sportives s'entêtent à ne pas comprendre le sentiment d'urgence qui les étirent.

L'éco-anxiété n'est pas une pathologie. Elle est le symbole d'une prise de conscience salutaire dans une société qui ne semble pas, pour les répondants du panel, comprendre les enjeux. Il n'existe pas encore de consensus sur le nombre de Français qui pourraient se considérer comme éco-anxieux. Il y a toutefois fort à parier que leur nombre va croissant, comme le démontre leur préoccupation grandissante sur ce thème relevée par les études d'opinion<sup>1</sup>. En ce sens, ces travaux donnent à voir les ajustements réalisés par des individus aux prises avec leurs paradoxes, partagés entre la nécessité de continuer à vivre dans une société qui consomme plus que ce que la Terre peut leur fournir et la volonté de s'engager pour faire partie de la solution.

À tous les éco-anxieux, ces travaux donnent à voir le cheminement que vous ne manquerez pas de

1. Depuis plus de dix ans, le changement climatique figure parmi les problématiques mondiales considérées comme les plus sérieuses par les Européens, ce sentiment montant en puissance depuis 2019. Pour aller plus loin, voir : Rémi Lauwerier, Théo Verdier et Yana Prokofyeva, *Des Européens éco-anxieux ? Le changement climatique à l'épreuve du quotidien*, op. cit., 2022. Voir aussi l'eurobaromètre spécial n°513 sur le changement climatique. Le changement climatique est la deuxième préoccupation des Français derrière la pauvreté, la faim et le manque d'eau potable.

parcourir, au moins partiellement, quand il faudra réfléchir aux thèmes abordés ici : vision de l'avenir, engagement, parentalité, consommation...

Aux décideurs, cette étude permettra de se projeter dans le quotidien d'une personne particulièrement

préoccupée par le dérèglement climatique. Comment perçoivent-ils la transition menée jusqu'ici ? Comment se projettent-ils dans l'avenir ? Font-ils encore confiance au pouvoir transformateur de la politique ?

# Annexe

## Description du panel

### Composition

Éco-anxieux : 30 individus

*Les répondants s'autopositionnent entre 7 et 10 sur une échelle allant de 1 à 10 mesurant l'intensité de leur préoccupation vis-à-vis du réchauffement climatique.*

Groupe témoin : 4 individus

### Genre

Femme : 21 individus

Homme : 12 individus

N'exprimant pas d'identité de genre : 1 individu

### Âge

18 ans : 5 individus

19-22 ans : 8 individus

23-26 ans : 13 individus

27-30 ans : 8 individus

### Lieux de vie

Commune rurale : 6 individus

Communautés urbaines : 16 individus

*Dont périurbain : 4 individus*

Agglomération parisienne : 12 individus

### Niveau d'études

Baccalauréat : 3 individus

### Dernier diplôme obtenu

Bac+3 (BTS, DUT, licence...) : 13 individus

Bac+4 (master 1) : 2 individus

Bac+5 ou plus (master 2, doctorat) : 16 individus

### Activité

En emploi ou activité indépendante : 13 individus

Étudiant (dont lycéen) : 15 individus

Inactif : 6 individus

*Dont 4 sans activité ni étude, ni emploi et 2 en service civique*

# Table des matières

- 01 Synthèse
- 03 Introduction
- 05 Note méthodologique : étudier la préoccupation climatique des 18-30 ans
- 06 Les termes du débat : éco-anxiété
- 09 Voir le monde à travers son réchauffement : une préoccupation constante aux manifestations plurielles
- 09 L'état d'esprit des éco-anxieux : entre angoisse, colère et résignation
- 14 De l'information à l'engagement : le parcours protéiforme des éco-anxieux
- 17 La formation d'une stratégie carbone individuelle
- 19 Avoir des enfants dans la perspective du dérèglement climatique
- 19 Avoir des enfants ou renoncer : la structure argumentative du projet parental
- 25 De la préoccupation à l'action, les moteurs de l'action à l'étude
- 25 La perception d'une dissonance entre l'urgence climatique et l'inaction de « ceux qui ont le pouvoir »
- 27 Comment les individus s'engagent-ils ?
- 33 Conclusion : Face au dérèglement climatique, les défis de l'ajustement
- 34 Annexe

**Collection dirigée par Gilles Finchelstein et Laurent Cohen**

© Éditions Fondation Jean-Jaurès  
12, cité Malesherbes – 75009 Paris

**[www.jean-jaures.org](http://www.jean-jaures.org)**

## Derniers rapports et études :

09\_2022 : Pour une garantie de revenu réellement universelle. Une approche pragmatique  
Marc Wolf

09\_2022 : Justice restaurative. Bilan et perspectives  
Erwan Dieu, Stéphane Jacquot

08\_2022 : Les Français et la fatigue informationnelle. Mutations et tensions dans notre rapport à l'information  
Guénaëlle Gault, David Medioni

07\_2022 : La société de supermarché. Rôle et place de la grande distribution dans la France contemporaine  
Jérôme Fourquet, Raphaël Llorca

06\_2022 : Une autre redevance est possible. Pour un financement affecté mais plus juste de l'audiovisuel public  
Julia Cagé

06\_2022 : Dans la tête des abstentionnistes. À l'écoute de ceux qui se taisent  
Raphaël Llorca, Laurence de Nervaux

05\_2022 : Une occasion manquée. Retour critique sur la campagne présidentielle de Yannick Jadot  
Denis Pingaud

05\_2022 : Les LGBTIphobies au prisme de l'application FLAG!  
Flora Bolter, Denis Quinqueton, préface de Johan Cavirot

05\_2022 : Réinvestir la psychiatrie : une urgence sanitaire, un défi démocratique  
Boris Nicolle

05\_2022 : Plaidoyer pour une macrorégion euroméditerranéenne  
Nora Mebarek

04\_2022 : Le dossier Le Pen. Idéologie, image, électorat  
Collectif

-  [fondationjeanjaures](https://www.facebook.com/fondationjeanjaures)
-  [@j\\_jaures](https://twitter.com/@j_jaures)
-  [fondation-jean-jaures](https://www.linkedin.com/company/fondation-jean-jaures)
-  [www.youtube.com/c/FondationJeanJaures](https://www.youtube.com/c/FondationJeanJaures)

[www.jean-jaures.org](http://www.jean-jaures.org)



Fondation  
**Jean Jaurès**  
ÉDITIONS