

Isère

Des étudiants face à l'éco-anxiété : « Je fais ce qui est possible à mon échelle »

Éco-anxiété et besoin d'agir, des étudiants grenoblois racontent comment la prise de conscience écologique a façonné leurs choix de vie, leurs engagements politiques et leur rapport à l'avenir.

Is ont grandi avec la neige, les paysages de montagne ou les étés méditerranéens. Aujourd'hui, ces repères familiaux se transforment sous leurs yeux. Paul, Nicolas et Emmanuelle ont entre 21 et 23 ans, étudient à Grenoble et partagent un même constat : le changement climatique n'est plus une abstraction, mais une réalité vécue au quotidien. « Quand j'étais petit, j'allais à l'école en luge », se souvient Paul, étudiant en L3 de sciences de la vie et de la Terre à l'UGA (Université Grenoble Alpes). Originaire d'Onnion, un village de montagne, il voit aujourd'hui la station de ski locale peiner à ouvrir, faute de neige. « Je suis anxieux à l'idée de voir la nature dépérir », confie-t-il. C'est au lycée qu'il a vraiment pris conscience de ce qu'il se passait et qu'il a commencé à réfléchir à un futur métier lié à l'écologie.

Comme beaucoup de jeunes, c'est sur les bancs de l'école que la prise de conscience s'opère réellement. Les cours de SVT, le lycée, puis les études supérieures agissent comme un révélateur. Nicolas, en master d'urbanisme et d'aménage-



« Une écologie sans pensée sociale, ça ne fonctionne pas », insiste Nicolas (avec le pull bleu). Photo Inès Fakche

ment, évoque une prise de conscience adolescent, lorsque les premières leçons qu'il apprend viennent expliquer ce qu'il observe autour de lui : hivers plus doux, étés caniculaires, feux de forêt. Emmanuelle, étudiante en master de communication politique à Sciences Po Grenoble, se rappelle quant à elle les canadiens survolant son village près de Béziers. « J'ai compris très tôt que quelque chose n'allait pas », ra-

conte celle qui a grandi dans une famille très proche de la nature et sensibilisée à l'écologie.

« Le fait de rejoindre une association ou un parti politique réduit notre éco-anxiété »

Le lycée a été le moment où l'éco-anxiété s'est vraiment installée chez eux, alors que l'avenir semblait incertain et in-

quiétant. « On se projetait plus, donc on était plus anxieux », résume Nicolas. Aujourd'hui, l'angoisse n'a pas disparu, mais elle s'est transformée. Les trois étudiants se sont engagés aux Jeunes Écologistes à Grenoble. Un engagement qui agit comme un exutoire. « Le fait de rejoindre une association ou un parti politique réduit notre éco-anxiété », explique Emmanuelle. « Elle est toujours là, mais on a l'impression de faire

quelque chose. »

Leurs modes de vie reflètent cette volonté de cohérence. Aucun n'a le permis de conduire, par choix. Déplacements à vélo, en transports en commun ou en train, alimentation majoritairement végétarienne, vêtements achetés en friperie ou échangés entre proches : chaque geste compte. « Je fais ce qui est possible à mon échelle », insiste Nicolas, qui centralise même les vêtements de sa famille pour éviter d'acheter du neuf. Pour eux, agir au quotidien et politiquement atténue le sentiment d'impuissance face à la situation.

Ce passage de l'angoisse à l'action rejoint les conclusions de chercheurs grenoblois, qui ont montré que l'éco-anxiété peut parfois devenir un moteur d'engagement. Mais cette dynamique se heurte à un sentiment partagé d'abandon. « Le gouvernement fait primer l'économie sur le vivant », déplore Paul. Tous dénoncent une jeunesse peu écoutée, malgré une mobilisation ancienne, des marches pour le climat aux engagements locaux. « Une écologie sans pensée sociale, ça ne fonctionne pas », insiste Nicolas.

S'ils peinent à se projeter à long terme, ces étudiants ont trouvé dans l'action collective une manière de rendre l'avenir supportable et presque désirable.

● Inès Fakche

« Une réaction saine face à une réalité objectivement angoissante »

Marion Lopez est thérapeute psycho-émotionnel.

Comment définiriez-vous l'éco-anxiété ?

« L'éco-anxiété découle pour moi d'une éco-lucidité : la conscience que les limites planétaires sont atteintes et que nous entrons dans une polycrise environnementale, sociale et démocratique. Elle génère souvent un sentiment d'impuissance, de la colère, de la tristesse et de la peur. Chez certaines personnes, ces émotions, si elles n'ont pas la possibilité d'être accueillies, peuvent devenir envahissan-

tes et se transformer en anxiété. »

Les étudiants sont-ils particulièrement touchés ?

« Oui, car ils cumulent plusieurs fragilités : précarité financière, conditions d'études difficiles et forte exposition aux informations climatiques, que ce soit dans leur formation, sur les réseaux sociaux ou dans les médias. Les jeunes sont souvent très conscients des enjeux écologiques, et ces fragilités renforcent le sentiment d'impuissance face à l'avenir. »

Est-ce une réaction nor-

male ou un trouble psychologique ?

« C'est une réaction saine face à une réalité objectivement angoissante. Le psychiatre Christophe André parle même des personnes éco-anxieuses comme de « lanceurs d'alerte ». Cela devient pathologique lorsque l'anxiété fige la personne, l'empêche d'agir, de se projeter ou d'avoir une vie sociale équilibrée. »

Quelles solutions existent ?

« L'engagement fait partie des réponses possibles : agir permet de remettre en mou-

vement l'énergie de la peur et de sortir du figement. Cela peut passer par des actions collectives, des gestes du quotidien ou une reconnexion à la nature et au vivant. L'enjeu n'est pas de croire que l'on peut sauver la planète individuellement, mais de ne pas rester paralysé face à l'angoisse. Et si l'anxiété persiste, il est important de consulter un thérapeute pour ne pas la laisser s'installer. Des dispositifs existent pour les étudiants via le CROUS ou en cabinet privé. »

● I.F.



Marion Lopez, thérapeute psycho-émotionnel.

Photo Remtitz