

GUIDE OPÉRATIONNEL PRÉSENTANT LES RESSOURCES ECOREACT

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Guide opérationnel sur les ressources EcoReact (2026)



Utrecht
University



Co-funded by
the European Union

Structure :

1. Introduction

1.1 Contexte et objectifs du projet

1.2 Objectif et structure du guide

1.3 Publics cibles et articulation avec la plateforme et le MOOC

2. Comprendre l'éco-anxiété

2.1 Définition et enjeux

2.2 Principaux constats issus de la recherche EcoReactEU

2.3 Implications pour les jeunes et les professionnel·les

3. Accompagner les jeunes

3.1 Principes d'accompagnement

3.2 Étapes du parcours : comprendre – exprimer – agir

3.3 Lien avec les modules du MOOC et les outils de la plateforme

4. L'utilisation et le contenu : Mooc, methodes et site

4.1 Comment utiliser les plateformes : Mooc et site web

4.2 Mooc : Ressources d'auto-formation

4.3 Methodes : Outils essentiels et contenus

4.4 Le Site Web Regroupant toutes ressources

5. Recommandations et perspectives

5.1 Bonnes pratiques et points de vigilance

5.2 Adaptations selon les contextes et publics

5.3 Évaluation et suivi des initiatives

Annexes

A. Lexique et références

B. Contacts et partenaires du consortium

C. Liens directs vers les ressources EcoReactEU

Chapitre 1 : Introduction

1.1 Contexte et objectifs du projet

L'éco-anxiété chez les jeunes est une préoccupation croissante. Elle désigne un éventail d'émotions directement liées à la détérioration de l'environnement et au changement climatique, allant de l'anxiété, la tristesse et la peur à la culpabilité, voire au désespoir. Selon une importante étude publiée en 2021 dans la revue *The Lancet Planetary Health*, 45 % des jeunes déclarent que leur vie quotidienne est affectée par l'éco-anxiété. En fait, le rapport 2022 du GIEC renforce les conclusions sur la gravité de l'éco-anxiété, soulignant les conséquences de plus en plus graves du changement climatique et de la perte de biodiversité. Bien que cette question fasse l'objet d'une attention croissante, les réponses éducatives restent insuffisantes. En Europe, l'éco-anxiété est encore mal comprise, les politiques éducatives sont rares, tandis que les animateurs socio-éducatifs ne disposent pas des ressources et des compétences nécessaires pour soutenir les jeunes confrontés au malaise climatique.

Traduit avec DeepL.com (version gratuite)

Pour pallier cette lacune, le projet Erasmus+ EcoReactEU a été lancé en 2023. Il s'agit du premier projet européen coordonné visant à accompagner l'éco-anxiété chez les jeunes par le biais de l'éducation¹. Son objectif est de développer les compétences des animateurs socio-éducatifs et de la communauté éducative en général, et d'intégrer l'éco-anxiété dans les politiques nationales et européennes en faveur de la jeunesse. Les méthodes pédagogiques traditionnelles, notamment l'expression artistique et le renouveau du contact avec la nature, sont considérées comme des techniques efficaces pour aider les jeunes à partager leurs sentiments et à aborder les questions environnementales de manière productive.

Objectif général :

Apporter la première réponse formelle à l'éco-anxiété des jeunes en Europe, en renforçant les compétences des animateurs socio-éducatifs grâce à un savoir-faire, des ressources et des techniques pédagogiques spécifiques.

Objectifs spécifiques :

¹ Hickman, C. (2025, June 27). What is eco-anxiety? Understanding how climate change is impacting children's mental health. UNICEF. <https://www.unicef.org/blog/what-is-eco-anxiety>

1. Diffuser des informations sur l'éco-anxiété grâce au lancement d'une plateforme européenne de ressources réunissant des connaissances académiques et des ressources de formation pratique.
2. Améliorer les compétences des animateurs socio-éducatifs grâce à un MOOC contenant du matériel pédagogique et des tâches prêtes à l'emploi afin d'intégrer l'éco-anxiété dans leur travail quotidien.
3. Encourager les jeunes à partager leurs réflexions et à participer grâce à la diffusion de nouvelles méthodes d'éducation participative et à la création d'espaces sûrs où les jeunes se sentent à l'aise pour s'exprimer, explorer des idées et s'engager dans des actions.

Ces objectifs sont directement liés aux priorités de l'UE « Environnement et lutte contre le changement climatique » et « Jeunesse : renforcer les liens entre politique, recherche et pratique », en fournissant aux animateurs socio-éducatifs les outils appropriés afin qu'ils soient mieux préparés à encadrer et à impliquer les jeunes dans la transition écologique.

1.2 Objectif et structure du guide

Grâce à ce guide, les animateurs socio-éducatifs et la communauté éducative européenne au sens large ont accès à des lignes directrices concrètes, pratiques et applicables pour intégrer l'éco-anxiété dans leur travail avec les jeunes. L'un des principaux résultats du projet EcoReactEU est la conversion des connaissances académiques et des ressources éducatives du projet en une boîte à outils facile à utiliser pour le secteur de la jeunesse.

L'élaboration du guide vise à permettre aux animateurs socio-éducatifs de mieux connaître et mettre en œuvre les ressources éducatives conçues dans le cadre du projet pour aider les jeunes qui ressentent de l'éco-anxiété. Il contient des lignes directrices spécifiques sur la manière d'utiliser le MOOC et la plateforme éducative dans la pratique, fournissant des instructions étape par étape et des exemples pratiques pour simplifier leur application dans les environnements de travail avec les jeunes.

Le contenu du guide est basé sur la vie quotidienne et les besoins réels des animateurs socio-éducatifs, car un groupe d'entre eux en France, en Grèce et en Italie a testé les outils pédagogiques développés dans le cadre du projet et a envoyé des commentaires sur leur fonctionnalité et les aspects à améliorer.

Il a été conçu de manière à pouvoir être utile à toute organisation européenne ou tout animateur jeunesse souhaitant introduire des pratiques de gestion de l'éco-anxiété dans leur travail de formation, favorisant ainsi la diffusion et la visibilité à long terme des résultats du projet.

1.3 Publics cibles et articulation avec la plateforme et le MOOC

Les animateurs socio-éducatifs constituent le principal groupe cible du projet. Ayant accès à la plateforme éducative et au MOOC, ils ont participé à la phase pilote et expérimentale, en formulant leurs recommandations et en s'assurant ainsi que les ressources fournies sont adaptées à leur contexte de formation et aux besoins des jeunes avec lesquels ils travaillent.

Les jeunes âgés de 15 à 25 ans constituent un groupe cible indirect principal, car ils bénéficient à la fois de l'amélioration des connaissances des animateurs jeunesse avec lesquels ils sont en contact et de la possibilité d'acquérir une première expérience des outils de formation pendant la phase d'expérimentation.

La communauté éducative au sens large sera également connectée à tous les outils de formation disponibles, élargissant ainsi la portée du projet au grand public. D'autre part, il est conseillé aux décideurs politiques d'inclure des méthodes de réponse à l'éco-anxiété dans les politiques éducatives et de jeunesse à travers les recommandations de formation du projet.

Ainsi, l'implication de tous les groupes cibles susmentionnés dans les outils éducatifs confirme que ces derniers seront largement diffusés et répondront aux défis opérationnels sur le terrain.

Les travaux du consortium se sont concentrés sur les populations nationales de ses pays membres, à savoir la France, l'Italie, la Grèce et les Pays-Bas, et tous les supports, tant sur la plateforme éducative que dans le MOOC, sont disponibles dans ces quatre langues.

Chapitre 2 : Comprendre l'éco-anxiété

2.1 Définition et enjeux

L'éco-anxiété, conséquence directe de l'aggravation constante de la crise environnementale, est un enjeu de santé mentale important, en particulier chez les jeunes. Bien qu'aucun groupe d'âge ne soit épargné, les enfants et les jeunes y sont particulièrement sensibles en raison de leur conscience accrue que leur avenir est menacé par la dégradation de l'environnement.

Au vu des données actuelles, l'éco-anxiété apparaît comme une réponse logique à une urgence écologique mondiale plutôt que comme un trouble mental. Cependant, ses conséquences psychologiques peuvent avoir un impact significatif sur la vie quotidienne et le bien-être. Des études révèlent que près de la moitié des jeunes en Europe souffrent d'une anxiété intense qui perturbe leurs activités quotidiennes.

Les principaux facteurs qui conduisent à des sentiments d'anxiété écologique comprennent à la fois l'exposition directe aux urgences environnementales et l'exposition secondaire par le biais des médias ou des discussions communautaires. Le manque de responsabilité de la part des gouvernements est un facteur crucial dans la désillusion des jeunes². Beaucoup de jeunes sont très préoccupés par le bien-être des générations futures³ et ne veulent pas avoir d'enfants en raison de leur anxiété concernant la situation de la planète⁴, tandis que d'autres orientent leur préoccupation vers l'activisme ou un comportement respectueux de l'environnement.

Les mesures d'adaptation sont diverses et comprennent des interventions axées sur les problèmes, des approches axées sur les émotions et des réponses axées sur le sens qui mettent l'accent sur l'espoir et la persévérance face à l'insécurité. Le rôle des animateurs socio-éducatifs est particulièrement important à cet égard, tant en raison de leur proximité avec les jeunes que de leur capacité à leur apporter un soutien émotionnel et pratique⁵. Cependant,

² Marks, Elizabeth and Hickman, Caroline and Pihkala, Panu and Clayton, Susan and Lewandowski, Eric R. and Mayall, Elouise E. and Wray, Britt and Mellor, Catriona and van Susteren, Lise, Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3918955> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955>

³ Niedzwiedz, C.L., Kankawale, S.M. & Katikireddi, S.V. A systematic review of social, political and geographic factors associated with eco-anxiety in children and young people. Nat. Mental Health (2025). <https://doi.org/10.1038/s44220-025-00550-z>

⁴ Bastianelli, E. (2024). Climate change worries and fertility intentions: Insights from three EU countries. Journal of Marriage and Family, 1–17. <https://doi.org/10.1111/jomf.13048>

⁵ Stapleton, A., & Jece, I. (2024, September). The role of the youth sector in addressing young people's climate emotions (L. Pasic & A. Bergholtz, Eds.). Council of Europe. <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/266866041/The%20role%20of%20the%20youth%20sector%20in%20addressing%20young%20people%27s%20climate%20emotions.pdf>

il semble que les animateurs socio-éducatifs aient une capacité limitée à faire face à l'éco-anxiété des jeunes. Si beaucoup connaissent bien le sujet et manifestent des réactions émotionnelles probables, ils demandent généralement davantage de conseils et de ressources⁶.

Pour aider efficacement les jeunes, il faut approfondir la réflexion sur l'éco-anxiété dans différents contextes culturels et régionaux, en tenant compte de l'éventail des émotions en jeu, et allouer des ressources pour renforcer la résilience et permettre une intervention efficace tant pour les jeunes que pour les animateurs socio-éducatifs.

2.2 Principaux constats issus de la recherche EcoReactEU

L'étude EcoReactEU a exploré l'éco-anxiété chez les jeunes et les animateurs socio-éducatifs en France, en Grèce et en Italie, offrant certaines des premières perspectives transnationales sur les réponses émotionnelles, cognitives et comportementales aux facteurs de stress écologiques chez ces groupes.

L'étude EcoReactEU (2024) sur l'éco-anxiété chez les jeunes âgés de 16 à 25 ans a été réalisée par La Ligue de l'enseignement, EKOgrecce, Arci et l'université d'Utrecht. Elle vise à évaluer l'impact des questions environnementales sur le bien-être psychologique des jeunes en France, en Grèce, en Italie et aux Pays-Bas, sur la base d'une analyse documentaire et de deux questionnaires adressés à des jeunes et à des animateurs socio-éducatifs, avec 832 réponses analysées.

Les principaux résultats sont résumés ci-dessous.

- Niveaux d'éco-anxiété

Des variations significatives entre les pays ont été observées : les jeunes Italiens ont montré des niveaux d'éco-anxiété plus faibles que leurs homologues français et grecs, peut-être en raison de leur sensibilisation au climat ou de la diversité de l'échantillon, celui-ci étant plus spécifique au contexte local. Les animateurs socio-éducatifs ont montré des niveaux d'éco-anxiété plus élevés que les jeunes dans tous les pays, ce qui soulève des inquiétudes quant à leur propre bien-être et à leur capacité à responsabiliser les autres.

⁶ Uchendu, J.O, Goetheer, C.D.J. & van den Broek, K.L. (2024), Report on the EcoreactEU Study on Youth Eco-Anxiety. <https://ecoreact.eu/en/resources/understanding-ecoanxiety/rapport-detude-leco-anxiete-chez-les-jeunes-de-16-a-25-ans-2>

- Disparités de perception entre les jeunes et les animateurs socio-éducatifs

Les animateurs socio-éducatifs ont souvent surestimé l'ampleur de l'éco-anxiété des jeunes et ses causes potentielles, principalement l'impact des médias et le désengagement de la communauté. Cela implique un possible décalage entre les animateurs socio-éducatifs et les jeunes, qui pourrait provenir des sentiments intenses des animateurs eux-mêmes, d'une exposition accrue aux médias ou de disparités intergénérationnelles dans les perceptions liées au climat. Indépendamment de ces différences, il est encourageant de constater que les animateurs socio-éducatifs ont généralement bien identifié les émotions les plus intenses ressenties par les jeunes et les mécanismes d'adaptation qu'ils utilisaient.

- Facteurs contribuant à l'éco-anxiété

L'inaction du gouvernement était le principal facteur contribuant aux préoccupations environnementales des jeunes dans les trois pays, suivi par la couverture médiatique des questions écologiques et les prévisions des conséquences futures. Ces données concordent avec les études menées à l'échelle mondiale qui soulignent la faible confiance dans le gouvernement et la prise de conscience induite par les médias du changement climatique comme principales sources de préoccupation.

- Mécanismes d'adaptation

Les jeunes ont principalement adopté des mécanismes d'adaptation axés sur le sens et le problème. Les techniques d'adaptation axées sur les émotions sont apparues moins fréquentes que prévu, bien que les animateurs socio-éducatifs aient peut-être surestimé leur fréquence. Cela montre la persévérance et l'engagement significatif des jeunes, qui pourraient être renforcés par un soutien ciblé.

- Différences entre les pays

Malgré des divergences mineures dans le niveau et les causes de l'éco-anxiété chez les jeunes en Italie, en Grèce et en France, le changement climatique et la pollution plastique se sont imposés comme les préoccupations écologiques les plus pressantes pour les trois groupes. Les jeunes en Grèce ont également signalé les incendies de forêt et la pollution atmosphérique comme des problèmes importants, reflétant les récents impacts climatiques régionaux. En revanche, les jeunes en France semblaient particulièrement préoccupés par la perte de biodiversité.

- Besoins des jeunes et des animateurs socio-éducatifs en matière de soutien

La création de structures de soutien pour l'éco-anxiété a été exprimée comme un besoin émergent. Les jeunes se sont montrés intéressés par les forums de discussion, les ateliers éducatifs et les cafés sur l'anxiété écologique, d'autant plus qu'ils ne se sentent pas toujours écoutés par les animateurs jeunesse. D'autre part, un pourcentage important d'animateurs jeunesse ont indiqué un manque de formation sur les questions liées à l'écologie, tandis que plusieurs ont exprimé leur intérêt pour des ressources éducatives, un soutien psychologique et un mentorat pour l'implication des jeunes dans des initiatives

écologiques. Il est donc essentiel que ces deux groupes reçoivent des informations approfondies et des outils pour les aider à comprendre leurs points de vue respectifs.

2.3 Implications pour les jeunes et les professionnels

L'enquête EcoReactEU présente des données importantes sur l'éco-anxiété chez les jeunes et les animateurs socio-éducatifs en Italie, en Grèce et en France, soulignant l'importance d'une aide ciblée, d'une sensibilisation, d'un accompagnement et d'une autonomisation pour ces deux groupes.

1. Pour les jeunes

Les jeunes considèrent le changement climatique comme le problème environnemental le plus urgent, suivi par la pollution plastique et la perte de biodiversité. Ils sont très préoccupés par l'inaction des gouvernements, la couverture médiatique intensive sur ces sujets et les conséquences à long terme du changement climatique. Les implications sont donc résumées ci-dessous :

- Dans les projets soutenant les jeunes, il convient d'encourager les discussions ouvertes sur le changement climatique.
- Il est particulièrement important que les stratégies politiques actuelles visant à relever les défis écologiques soient communiquées aux jeunes, car ceux-ci ne sont peut-être pas conscients des mesures prises pour lutter contre le changement climatique.
- Il est essentiel que les pratiques de gestion des mécanismes d'adaptation tirent parti des atouts actuels des jeunes, en particulier le recours à des méthodes d'adaptation axées sur les problèmes et le sens, comme l'activisme ou la conversion de l'insécurité en espoir et en objectif.

2. Pour les animateurs socio-éducatifs

Les animateurs socio-éducatifs, dont l'implication est essentielle pour autonomiser la jeune génération, semblent ressentir une plus grande anxiété écologique que les jeunes eux-mêmes. Cela implique, d'une part, que les deux groupes partagent la même expérience de l'anxiété écologique et, d'autre part, qu'il est urgent de soutenir les animateurs socio-éducatifs. Les conclusions soulignent les points suivants :

- Compte tenu de l'expérience émotionnelle commune aux deux groupes, les animateurs socio-éducatifs, s'ils bénéficient d'une formation adéquate sur la communication efficace et empathique en matière d'écologie, sont bien placés pour aider les autres.

- Les animateurs socio-éducatifs ont besoin d'une formation personnalisée et d'outils pour gérer leur propre éco-anxiété, tels que la littératie éco-émotionnelle, la formation à la résilience et les réseaux de soutien par les pairs, afin de s'assurer qu'ils sont suffisamment armés sur le plan émotionnel pour aider les autres.

En conclusion, une double approche est nécessaire : doter les jeunes des ressources appropriées pour leur permettre d'identifier et de gérer leurs émotions, et soutenir les animateurs jeunesse afin de garantir leur capacité à aider à la fois les jeunes et eux-mêmes. Cette stratégie à deux volets aidera les jeunes à se sentir compris et les animateurs jeunesse à se sentir dans un environnement favorable.

Chapitre 3 : Accompagner les jeunes

3.1 Principes d'accompagnement

L'éco-anxiété est une réaction légitime aux changements environnementaux actuels, qui mérite d'être reconnue, écoutée et comprise. Le point de départ de tout atelier abordant les questions liées à l'éco-anxiété consiste donc à reconnaître la légitimité des émotions des jeunes et à leur offrir un espace où ces émotions peuvent être nommées, partagées et transformées en ressources pour l'action et le bien-être.

Sur la base des conclusions du projet EcoReactEU, qui montre comment les jeunes et les animateurs socio-éducatifs expriment un large éventail d'émotions (inquiétude, colère, tristesse, impuissance, mais aussi espoir) et réclament davantage de formations et d'occasions de discuter de l'éco-anxiété, nous pouvons identifier certains principes directeurs pour le travail éducatif.

1. Légitimer les émotions et ne pas les pathologiser

- Présenter l'éco-anxiété comme une réponse rationnelle à des problèmes réels (crise climatique, perte de biodiversité, pollution, injustice environnementale), et non comme une « maladie ».
- Reconnaître la pluralité des émotions : non seulement la peur et l'angoisse, mais aussi la colère, la culpabilité, la tristesse, la frustration, la solitude, l'espoir.
- Évitez les messages qui minimisent (« ne pensez pas à ça », « vous êtes trop sensible ») ou, à l'inverse, qui dramatisent excessivement (« tout est perdu »).

2. Créer un climat de sécurité émotionnelle et psychologique

- Établir des cadres clairs pour notre intervention : convenir de règles d'écoute, de confidentialité, de respect et du droit de garder le silence.
- Soigner le cadre (un espace accueillant, s'asseoir en cercle, des moments de détente) et la gestion du temps (toujours prévoir une sortie « en douceur » du sujet).
- Être conscient que certains jeunes ont peut-être déjà vécu des événements traumatisants liés à des catastrophes environnementales ou à la précarité socio-économique.

3. Cultiver l'initiative, pas seulement la prise de conscience

L'étude publiée dans le cadre du projet montre que l'inaction perçue des gouvernements et des adultes est une cause majeure d'anxiété environnementale et que de nombreux jeunes se sentent impuissants face à la crise climatique.

C'est pourquoi il est important de :

- Passer de l'idée d'une « catastrophe inévitable » à celle d'un « champ de possibilités » dans lequel les actions, tant individuelles que collectives, ont leur importance.
- Travailler dans différentes « sphères d'influence » (soi-même, groupe, communauté, institutions) pour rendre visibles les espaces dans lesquels les jeunes peuvent agir.
- Promouvoir des exemples positifs, des histoires de résistance, des pratiques de solidarité et d'entraide

4. Intégrer les niveaux individuels, collectif et systémique

- Valoriser les choix individuels (tels que le recyclage ou la consommation responsable) en tant qu'actions concrètes pouvant avoir un impact significatif, en particulier lorsqu'ils sont partagés, rendus visibles et reproduits.
- Communiquer clairement le rôle que les jeunes peuvent jouer pour contribuer au changement systémique, en montrant comment les actions quotidiennes peuvent se transformer en initiatives collectives, en engagement civique et en influence sur les systèmes économiques et politiques.
- Toujours relier les actions personnelles à des dimensions collectives (mouvements, politiques, communautés locales), en rendant explicites les responsabilités structurelles (gouvernements, entreprises, systèmes économiques).
- Adopter une perspective de justice climatique : qui est le plus touché ? Qui porte la plus grande responsabilité ?

5. Prendre soin des éducateurs également

L'étude souligne que les animateurs socio-éducatifs rapportent des niveaux d'émotions liées à l'éco-anxiété encore plus élevés que les jeunes eux-mêmes, et demandent en retour des formations et des outils de soutien. Par conséquent, il convient de considérer que :

- Les adultes qui assument un rôle éducatif ont besoin d'espace pour gérer leur propre éco-anxiété, la reconnaître et ne pas la reporter sur les jeunes.
- Les soins personnels et le travail d'équipe (supervision, échanges entre pairs et moments de détente) font partie intégrante de la qualité éducative de l'atelier.

6. Promouvoir les relations et le soutien social

- Les mécanismes d'adaptation efficaces proviennent souvent de relations et de contextes significatifs dans lesquels on se sent écouté et compris : créer des contextes qui vont dans ce sens constitue déjà une première réponse aux angoisses écologiques.
- Promouvoir les pratiques de soutien mutuel (travail en petits groupes, soutien par les pairs, « cafés climatiques » pour les jeunes) afin de lutter contre la solitude et le sentiment d'être « le seul à s'inquiéter » en créant des voies d'échange horizontal.

7. Soutenir les stratégies d'adaptation axées sur le sens et les problèmes

L'étude menée dans le cadre du projet EcoReactEU montre que les jeunes ont principalement recours à une combinaison de stratégies d'adaptation axées sur les problèmes (agir, changer de comportement) et axées sur le sens (donner du sens, trouver une motivation et des valeurs), et que ces approches sont associées à un plus grand bien-être et à une plus grande résilience.

Les ateliers doivent renforcer ces deux aspects : ils doivent fournir des outils d'action et, en même temps, aider à construire des récits significatifs (« pourquoi est-ce important pour moi ? », « quel type de personne/communauté voulons-nous être ? »).

3.2 Étapes du parcours : comprendre – exprimer – agir

En mettant en place un processus en trois phases – comprendre, exprimer, agir – il est possible d'aborder au mieux la mise en œuvre des ateliers.

Il ne s'agit pas d'un modèle rigide : les phases peuvent s'entremêler ou se répéter plusieurs fois, mais respecter les phases signifie offrir une structure claire aux participants et, plus important encore, aux animateurs jeunesse qui doivent construire le processus.

Phase 1 – Comprendre

Objectifs de la phase

- Construire un langage commun qui permette aux jeunes de décrire leurs sentiments face à la crise écologique.
- Rendre reconnaissables les sources d'éco-anxiété en reliant les émotions et les expériences à des éléments concrets (contexte environnemental, informations, dynamiques sociales, perception de l'inertie politique).
- Normaliser et légitimer l'expérience émotionnelle, afin que les jeunes comprennent que ce qu'ils ressentent est courant et partagé.

Attention pédagogique

- Créer une atmosphère sécurisante et propice à l'écoute, où chaque émotion peut être exprimée sans jugement.
- Éviter les explications simplistes ou les interprétations réductrices.
- Équilibrer l'information et la dimension émotionnelle, en évitant à la fois l'excès de technicité et la dramatisation.
- Il est important de reconnaître que l'éco-anxiété n'est pas un phénomène monolithique, mais qu'elle se manifeste différemment en fonction de facteurs socio-économiques, culturels et territoriaux.
- Montrer que l'éco-anxiété n'est pas une anomalie individuelle, mais une réponse compréhensible à une situation réelle.

Rôle de l'éducateur

- Fournir des références claires, basées sur des données et des récits précis, sans créer un climat d'alarmisme.
- Faciliter la compréhension des émotions émergentes, en aidant à en retracer les racines sociales, environnementales et politiques.
- Reconnaître et accepter même ce qui n'est pas dit : tous les jeunes ne se sentiront pas prêts à partager leurs sentiments.
- Soutenir la création d'une atmosphère de groupe non compétitive et sans jugement, qui respecte les différents rythmes émotionnels.
- Rendre la complexité visible : l'éco-anxiété est étroitement liée à d'autres aspects de la vie des jeunes (précarité, identité, relations, avenir).

Phase 2 – Expression

Objectifs de la phase

- Faire de la place aux émotions liées au climat, en reconnaissant la pluralité des expériences (inquiétude, tristesse, colère, culpabilité, frustration, espoir).
- Renforcer le sentiment d'appartenance et de connexion en montrant que les émotions ne doivent pas nécessairement être gérées seul.
- Lutter contre le silence et l'isolement, qui font partie des facteurs qui augmentent la souffrance émotionnelle.

Attention pédagogique

- Éviter toute pression pour partager : la participation émotionnelle doit être volontaire.
- Accepter les émotions comme partie intégrante de l'expérience, sans chercher à les « résoudre » immédiatement.

- Veiller à ce que l'expression émotionnelle se fasse dans un environnement sûr, avec des règles claires de respect mutuel.
- Soutenir l'émergence d'émotions positives ou génératives (espoir, sentiment d'appartenance, désir de prendre soin du monde).
- Insistez sur le fait que l'éco-anxiété est courante et que beaucoup de gens partagent ces émotions.
- Soyez attentif à tout signe de détresse profonde, après avoir répertorié les ressources locales en matière de soutien psychologique ou socio-éducatif.

Rôle de l'éducateur

- Facilitez les moyens d'expression qui ne sont ni invasifs ni intrusifs, en respectant les limites de chacun.
- Valoriser la dimension narrative : les histoires personnelles aident à donner un sens aux émotions.
- Maintenir une écoute attentive et empathique, sans endosser le rôle de thérapeute (ce n'est pas l'objectif de l'atelier).
- Surveiller l'énergie du groupe et le guider vers des formes d'expression qui n'alimentent pas le sensationnalisme ou les cercles émotionnels fermés.

Phase 3 – Agir

Objectifs de la phase

- Transformer l'éco-anxiété en un sentiment de possibilité, en soutenant la perception de l'action individuelle et collective.
- Relier les émotions, les valeurs et les actions, en montrant que ce que nous ressentons peut guider des choix significatifs.
- Promouvoir une vision du changement partagé, en évitant le discours sur l'héroïsme individuel ou « tout dépend de vous ».

Attention pédagogique

- Éviter de réduire l'action à de simples choix individuels : une action significative est toujours aussi collective et systémique.
- Respecter les limites du groupe : des actions disproportionnées peuvent conduire à la frustration ou à l'épuisement.
- Maintenir un équilibre entre réalisme et espoir : reconnaître la gravité de la crise sans tomber dans le fatalisme.
- Souligner que l'action ne consiste pas seulement à « faire », mais aussi à établir des relations, à créer une communauté et à développer une conscience critique.
- Soutenir l'idée que toute action significative nécessite de l'attention, de la continuité et des alliances.

Rôle de l'éducateur

- Aider le groupe à distinguer ce qui dépend directement de lui, ce qui nécessite une collaboration et ce qui relève du niveau politico-institutionnel.
- Favoriser un climat dans lequel il est possible d'imaginer des alternatives et de nouveaux scénarios d'avenir, malgré l'incertitude.
- Éviter les pressions moralisatrices ou performatives (« il faut en faire plus »), qui renforcent le sentiment de culpabilité climatique.
- Souligner que beaucoup de gens partagent leurs préoccupations et que beaucoup agissent déjà pour résoudre ces problèmes.
- Renforcer la dimension collective de la participation : l'action est plus durable lorsqu'elle est partagée.

- Se rappeler que l'objectif n'est pas d'obtenir des résultats immédiats, mais d'initier des processus de prise de conscience et d'implication.

3.3 Lien avec les modules du MOOC et les outils de la plateforme

Le projet EcoReactEU a créé une plateforme européenne de ressources et un MOOC sur l'éco-anxiété chez les jeunes, destinés aux animateurs socio-éducatifs. Leur objectif est d'aider à intégrer ce sujet dans les pratiques éducatives et de fournir des outils pratiques pour travailler avec les jeunes.

Bien que la structure détaillée du MOOC puisse évoluer, son contenu s'articule autour de quatre axes principaux, qui reflètent également la structure de la plateforme :

1. Comprendre l'éco-anxiété
2. Lutter contre le changement climatique
3. Soutenir les jeunes dans leur éco-anxiété
4. Engager les jeunes dans un avenir positif

Pour les éducateurs qui organisent des ateliers, leur engagement dans le MOOC et les ressources en ligne peut se faire à différents niveaux :

Avant l'atelier

Utilisez les modules d'introduction du MOOC pour en savoir plus sur :

- Les définitions de l'éco-anxiété, les principales émotions impliquées ;
- Les données de recherche (y compris celles de l'étude EcoReactEU) ;
- Les cadres théoriques sur les mécanismes d'adaptation.

- Familiarisez-vous avec les fiches d'activités, les vidéos et les podcasts disponibles sur la plateforme afin de sélectionner ceux qui correspondent le mieux à votre contexte (école, centre de jeunesse, association, groupe informel).

Pendant l'atelier

- Intégrez certaines activités proposées dans le MOOC directement dans la phase « comprendre-exprimer-agir » : par exemple, utilisez un témoignage vidéo pour lancer la discussion, une fiche de travail pour cartographier les émotions, un exercice guidé pour planifier des actions.
- Renvoyez les participants vers des contenus en ligne autonomes (courtes vidéos, infographies, interviews) pour approfondir leurs connaissances entre les réunions.

Après l'atelier

- Suggérer aux personnes intéressées de s'inscrire au MOOC ou à certaines parties de celui-ci (selon la structure d'accès) afin d'approfondir leur apprentissage et de participer à une communauté de pratique plus large.
- Utiliser les supports d'évaluation du MOOC (questionnaires, grilles d'autoréflexion) comme base pour suivre le développement des compétences et le bien-être émotionnel de votre groupe.
- Partagez, dans la mesure du possible, les expériences acquises lors des ateliers (description des activités, adaptations, résultats) au sein du réseau du projet, contribuant ainsi au développement collectif de bonnes pratiques.
- De cette manière, le laboratoire en présentiel et le MOOC ne sont pas deux outils distincts, mais font partie d'un seul et même écosystème de formation : le MOOC offre les bases théoriques, les outils et la communauté ; les laboratoires ancrent ces éléments dans des contextes réels, avec les visages et les histoires concrètes de jeunes.

Chapitre 4 : Utilisation et contenus du site internet et du MOOC EcoReact

Cette partie du guide vise à présenter la plateforme en ligne ecoreact.eu et le MOOC, à la fois dans leur utilisation (comment vous en emparer en tant qu'utilisateur ?), et dans les contenus qu'ils proposent (qu'est-ce vous pouvez y retrouver ?). Nous vous partageons également une sélection d'activités issues du MOOC et de la plateforme que vous pourrez animer avec des jeunes.

Le projet EcoReactEu a donné lieu à la création de deux outils éducatifs majeurs :

- **Un site internet** comprenant des ressources pédagogiques autour de l'éco-anxiété des jeunes, adressé au grand public et aux professionnels de l'éducation.
- **Un MOOC** sur l'éco-anxiété des jeunes destiné aux travailleurs jeunesse.

Ces deux outils ont été réalisés par les différentes organisations partenaires réunies autour de ce projet. Ils ont été créés pour aider les travailleurs jeunesse (animateurs, éducateurs...) à comprendre les causes et manifestations de l'éco-anxiété chez les jeunes, et les outiller pour accompagner les jeunes à travers des activités.

Le MOOC et le site internet sont en libres accès, gratuits et disponibles en cinq langues (français, anglais, grec, italien, néerlandais).

Démarrons par une explication de l'utilisation de ces deux outils.

Le site internet

A. Naviguer sur le site ecoreact.eu mode d'emploi

Premièrement, il s'agit d'entrer dans la barre de recherche l'adresse du site internet : ecoreact.eu

Page d'accueil



Une fois le site saisi et validé dans la barre de recherche, vous atterrissez sur la page d'accueil qui comprend un **résumé du projet** et une **présentation succincte des partenaires**.

En haut de l'écran en blanc sont inscrites les différentes catégories du site auxquelles vous avez accès. Vous retrouvez également les drapeaux de toutes les langues dans lesquelles le site internet est disponible. Si vous souhaitez changer de langue, il vous suffit de cliquer sur l'un des drapeaux.

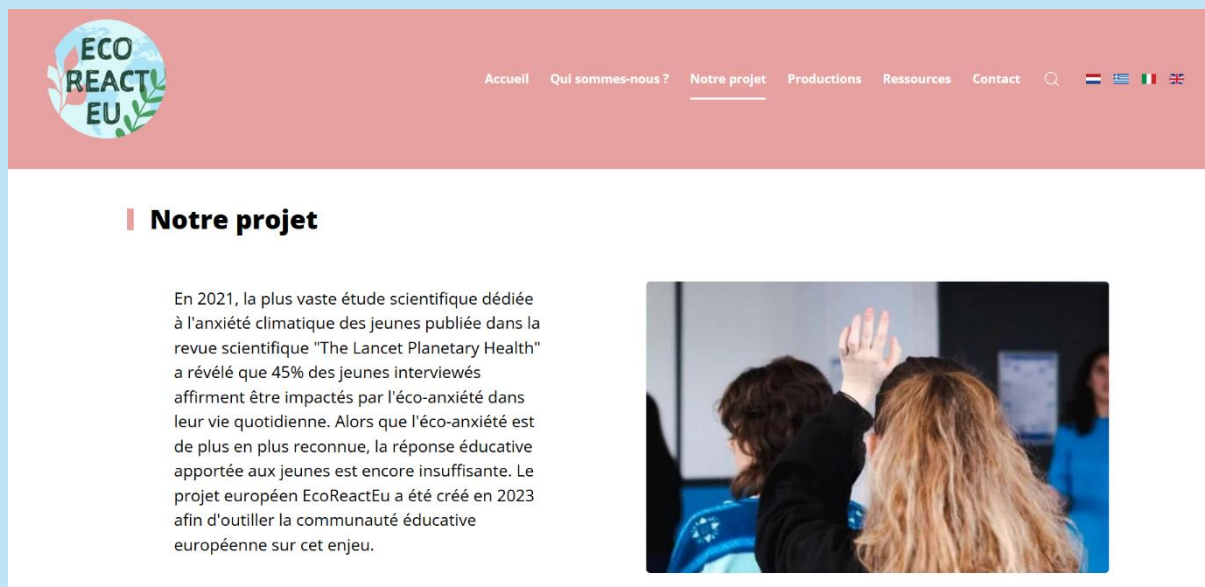
Faisons un focus sur chaque catégorie pour vous orienter dans votre recherche.

« Qui sommes-nous ? »



La partie « Qui sommes-nous ? » introduit tous les partenaires qui sont impliqués dans le projet EcoReactEu. Vous retrouvez une présentation de la Ligue de l'enseignement, d'Archi, d'EKOgreece et de l'université d'Utrecht : la nature de l'organisation (association, université...), les thématiques de travail...

Notre projet



En 2021, la plus vaste étude scientifique dédiée à l'anxiété climatique des jeunes publiée dans la revue scientifique "The Lancet Planetary Health" a révélé que 45% des jeunes interviewés affirment être impactés par l'éco-anxiété dans leur vie quotidienne. Alors que l'éco-anxiété est de plus en plus reconnue, la réponse éducative apportée aux jeunes est encore insuffisante. Le projet européen EcoReactEu a été créé en 2023 afin d'outiller la communauté éducative européenne sur cet enjeu.



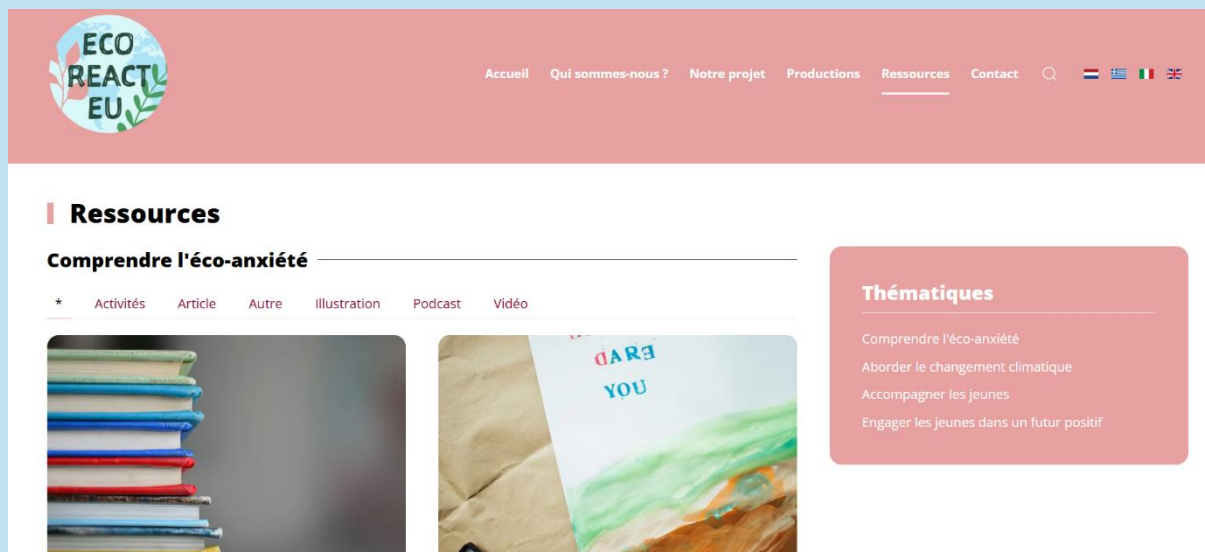
La partie « Notre projet » présente la genèse du projet EcoReactEu et les raisons de sa création : pourquoi a-t-il été créé ? A quels enjeux répond-il ?

Productions



La section « Productions » présente les objectifs et contenus de tous les livrables du projet EcoReactEu : la plateforme pédagogique en ligne, le MOOC et le guide de préconisations opérationnelles pour l’utilisation des ressources du projet. La partie « MOOC » contient le lien pour accéder directement au cours en ligne.

Ressources



La partie « Ressources » comprend l'intégralité des contenus pédagogiques qui ont été créés et recensés pour le projet. Tel un catalogue, vous pouvez y retrouver toutes les ressources par thématique et catégorie. Elles sont classées en 4 thématiques :

-**Comprendre l'éco-anxiété** : des ressources pour mieux comprendre le phénomène d'éco-anxiété chez les jeunes, des causes aux conséquences de ce phénomène.

-**Aborder le changement climatique** : des ressources pour parler du changement climatique avec les jeunes et leur permettre d'avoir une meilleure compréhension de cet enjeu complexe.

-**Accompagner les jeunes** : des ressources pour aider les jeunes à identifier les émotions qu'ils ressentent et à les exprimer.

-**Engager dans un futur positif** : des ressources pour aider les jeunes à passer à l'action et se projeter dans des futurs souhaitables.

Les ressources sont également organisées par catégories telles que listées ci-dessous :

-**Activités**

-**Article**

-Illustration

-Podcast

-Vidéo

-Autre

Il suffit de cliquer sur chaque catégorie pour accéder aux ressources ciblées.

Des lignes directrices ont été élaborées pour chaque activité du projet EcoReact par les partenaires. Cependant, les animateurs jeunesse sont libres d'adapter le contenu et la forme des activités en fonction de leurs besoins, du contexte de l'activité et du type de public qui y participe. Par exemple, la durée recommandée pour mener l'activité peut être prolongée ou raccourcie.

Contact



La section « Contact » contient l'adresse mail à contacter pour toutes demandes relatives au projet et aux ressources EcoReactEu.

Nous avons fait le tour des différentes sections du site internet. Passons désormais à l'utilisation du MOOC EcoReactEu !

Le MOOC

B. Naviguer sur le MOOC EcoReactEu mode d'emploi

Comment y accéder

Le MOOC EcoReactEu est accessible de deux manières :


- Via le site internet **MOODLE Ligue** : <https://formation.laligue.org>
- Via le site internet **ecoreact.eu** dans l'onglet « productions ». *Nous vous conseillons ce chemin qui est plus rapide et qui vous amène directement sur la page du cours EcoReactEu.*

Pour accéder au cours, il est nécessaire de créer un compte MOODLE au préalable via ce lien : <https://formation.laligue.org/login/signup.php>

L'inscription est gratuite.

Une fois votre compte créé, vous pouvez accéder au cours EcoReactEu en français. Vous constaterez que le MOOC est disponible en cinq langues.

EcoReactEu Français 🌱



Vous êtes animateur ou éducateur en Union européenne et accompagnez des jeunes entre 15 et 25 ans ? Vous êtes témoin de manifestations d'éco-anxiété chez les jeunes avec lesquels vous travaillez ? Vous manifestez un intérêt envers la hausse de l'éco-anxiété chez les jeunes et souhaitez pouvoir les accompagner à travers vos activités ? Alors le MOOC « Comprendre l'éco-anxiété des jeunes et les accompagner » est fait pour vous. D'une durée de 4h, il s'adresse aux animateurs et éducateurs exerçant dans un des pays de l'Union...

Organisation du MOOC

Le MOOC est organisé en 3 parties :

Partie 1 : Comprendre l'éco-anxiété chez les jeunes

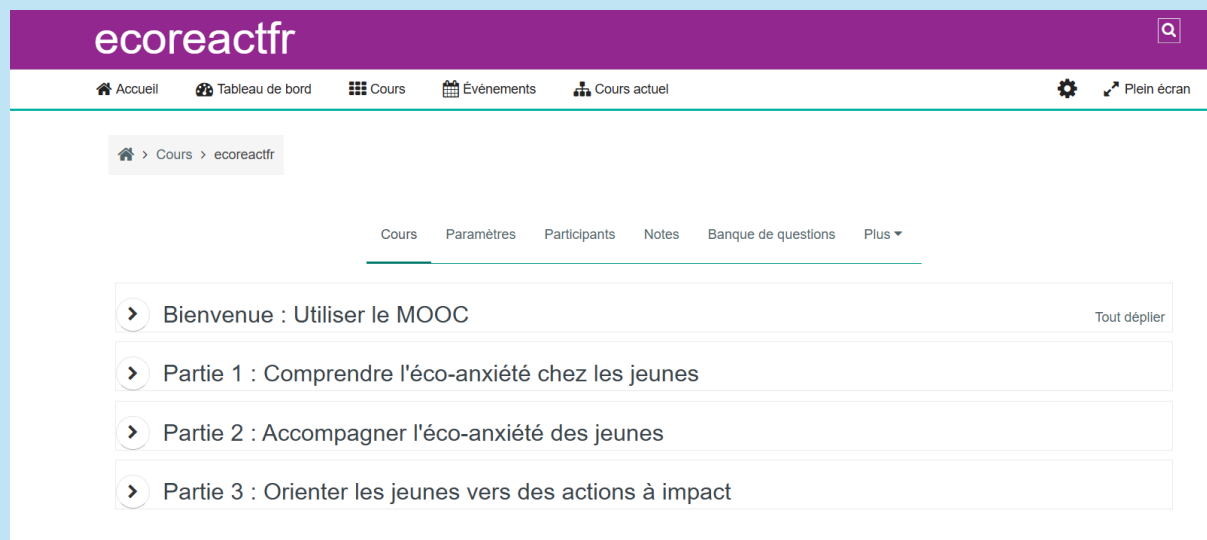
Cette première partie comprend les témoignages d'une pédopsychiatre et de jeunes éco-anxieux, ainsi que des quiz et des ressources complémentaires pour mieux identifier et comprendre le phénomène d'éco-anxiété.

Partie 2 : Accompagner l'éco-anxiété des jeunes

Cette deuxième partie offre des pistes de réflexions et des outils tels que le scan corporel pour apprendre à observer et identifier ses émotions pour pouvoir mieux les gérer.

Partie 3 : Orienter les jeunes vers des actions à impact

Cette troisième et dernière partie offre des outils pour accompagner les jeunes dans leur passage à l'action à travers des activités sur le climat, ou via les sciences participatives.



Nous vous préconisons de suivre le MOOC dans l'ordre, même si ça n'est pas obligatoire.

A l'issue de chaque partie, vous avez accès à un forum pour poser vos questions et partager vos commentaires. Nous avons également ajouté des ressources complémentaires (lectures, vidéos...) à la fin de chaque chapitre pour vous permettre d'approfondir les sujets abordés.

Suivre le MOOC

La durée totale du MOOC est de 6h. Pour suivre chacun des chapitres, il suffit de cliquer sur le titre du chapitre, qui vous amènera dans une nouvelle page. Une fois que vous avez terminé l'activité, cliquez sur « Marquer comme terminé » dans le carré vert.



Partie 1 : Comprendre l'éco-anxiété chez les jeunes



Chapitre 1 : Eco-anxiété chez les jeunes : la comprendre et l'accompagner

Marquer comme terminé

Présentation : Dans ce premier chapitre, découvrez l'interview de la pédopsychiatre et chercheuse Laelia Benoit pour le média de la Ligue de l'enseignement "S'associer pour agir". Cette vidéo a pour objet de vous faire comprendre la signification de l'éco-anxiété, ainsi que ses causes et ses manifestations chez les jeunes qui en sont sujets. Laelia Benoit dessine également quelques premières pistes d'actions à destination des éducateurs pour aider les jeunes à atténuer leur éco-anxiété.



Ressources complémentaires

Marquer comme terminé

Nous vous proposons ici une liste de ressources pour approfondir votre connaissance du sujet.



Chapitre 2 : Etre jeune et éco-anxieux

Marquer comme terminé

Présentation : Ce chapitre est consacré à la compréhension des causes et des manifestations de l'éco-anxiété chez les jeunes. La synthèse des résultats de l'étude sur l'éco-anxiété des jeunes de 16 à 25 ans réalisée dans le cadre du projet EcoReactEu vous est ici partagée. Nous vous proposons également une série d'interviews menés auprès de 4 jeunes de trois pays : France, Grèce, Italie. Ces vidéos ont pour objet de mieux comprendre la réalité des jeunes qui vivent avec de l'éco-anxiété, et de découvrir les moyens que ces jeunes mettent en place pour

Chapitre 1 : Eco-anxiété chez les jeunes : la comprendre et l'accompagner

Marquer comme terminé

Présentation : Dans ce premier chapitre, découvrez l'interview de la pédopsychiatre et chercheuse Laelia Benoit pour le média de la Ligue de l'enseignement "S'associer pour agir". Cette vidéo a pour objet de vous faire comprendre la signification de l'éco-anxiété, ainsi que ses causes et ses manifestations chez les jeunes qui en sont sujets. Laelia Benoit dessine également quelques premières pistes d'actions à destination des éducateurs pour aider les jeunes à atténuer leur éco-anxiété.



Lorsque vous avez complété un chapitre, vous pouvez passer à la suite sans quitter la page en cliquant sur l'index du cours à gauche de l'écran (représenté par des tirets noirs) :

The screenshot shows the ecoreactfr website. The header is purple with the logo 'ecoreactfr'. Below it is a navigation bar with icons for 'Accueil', 'Tableau de bord', 'Cours', 'Événements', and 'Cours actuel'. A sidebar on the left contains a list of course topics, with 'Italie : Témoignage de Marta' highlighted in blue. The main content area shows the breadcrumb path: 'Cours > ecoreactfr > Partie 1 : Comprendre l'éco-anxiété chez les jeunes > Italie : Témoignage de Marta'. Below this is a 'Page' tab and 'Paramètres' and 'Plus' options. The title 'Italie : Témoignage de Marta' is displayed, followed by a 'Marquer comme terminé' button. A description states: 'Découvrez le témoignage de Marta, chargée de projets éducatifs dans l'associatif.' Below the text is a video player showing a woman speaking, with a red play button overlay. The video title is 'L'éco-anxiété pousse à agir et à essa...' and it includes icons for 'À regarder ...' and 'Partager'.

Vous pouvez ainsi cliquer sur l'activité suivante et avoir une vision d'ensemble du contenu du MOOC et de votre progression.

A la fin de chaque partie, vous êtes invité à répondre à un quiz pour tester vos connaissances en lien avec les différents chapitres étudiés.

Nous allons désormais nous concentrer sur les types de ressources pédagogiques que contiennent ces deux plateformes, et la manière dont vous pouvez les utiliser. Afin de vous accompagner au mieux dans leur utilisation, nous vous partageons ici une proposition de déroulé d'animation répondant à des objectifs précis. Cela vous permettra de choisir des activités en fonction de l'objectif auquel elles répondent.

Cette sélection est non-exhaustive, nous vous encourageons donc à naviguer sur le site internet et le MOOC pour prendre connaissance de l'ensemble des outils et choisir ceux qui correspondent le mieux à vos objectifs et aux publics avec lesquels vous travaillez.

C. Les outils pédagogiques EcoReactEu : recommandation d'animation

S'acculturer au sujet de l'éco-anxiété

Si vous souhaitez vous acculturer au sujet de l'éco-anxiété en tant que travailleur jeunesse, voici les ressources que nous vous conseillons de consulter au préalable de l'animation d'activités sur le sujet avec des jeunes. Vous pouvez également visionner ces ressources avec un groupe de jeunes afin d'améliorer leur compréhension de l'éco-anxiété et de susciter des échanges sur ce phénomène.

L'éco-anxiété des jeunes : la comprendre et l'accompagner (Vidéo)



Description :

Cette interview filmée de la pédopsychiatre et chercheuse Laelia Benoit, spécialiste de l'impact du changement climatique sur la santé mentale des jeunes, a été réalisée pour le média de la Ligue de l'enseignement « S'engager pour agir ». L'intervenante y définit la notion d'éco-anxiété chez les jeunes ainsi que ses causes et ses manifestations émotionnelles. Elle présente également des pistes éducatives pour accompagner les jeunes qui en sont sujets.

Où trouver cette ressource :

Sur la plateforme EcoReactEu : <https://ecoreact.eu/fr/ressources/comprendre-leco-anxiete/leco-anxiete-des-jeunes-la-comprendre-et-laccompagner>

Dans le MOOC EcoReactEU : Partie 1 « Comprendre l'éco-anxiété chez les jeunes » - Chapitre 1.

L'éco-anxiété chez les jeunes de 16 à 25 ans (Rapport d'étude)



Description :

Ce rapport a été créé dans le cadre du projet EcoReactEU. Il dresse un tableau général de l'éco-anxiété chez les jeunes et de sa prise en compte par les travailleurs jeunesse en France, Italie et Grèce. Les impacts des enjeux environnementaux sur le bien être mental des jeunes et les émotions par lesquelles se manifeste leur éco-anxiété sont finement analysés. Des pistes pour apporter une réponse éducative à l'éco-anxiété des jeunes sont également partagées.

La lecture de ce rapport vous permettra d'avoir une vision claire sur la situation de l'éco-anxiété chez les jeunes et les travailleurs jeunesse, et d'avoir des données scientifiques pour étayer votre connaissance du sujet.

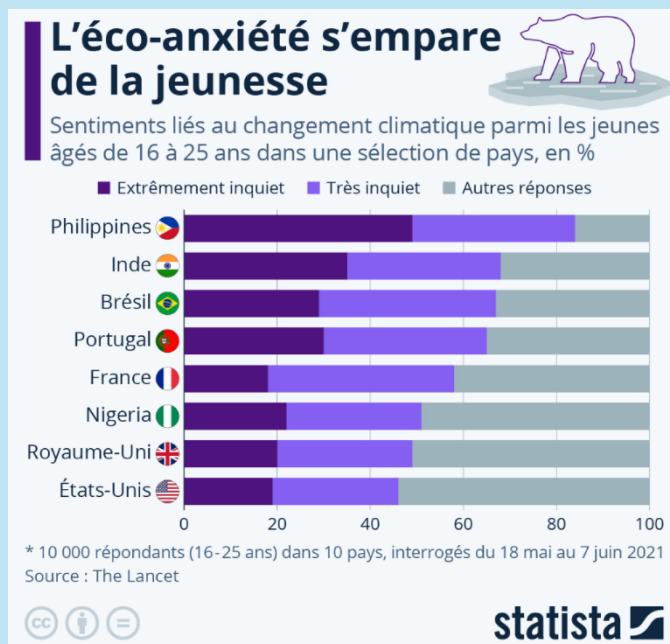
Où trouver cette ressource :

Sur la plateforme EcoReactEu : <https://ecoreact.eu/en/resources/understanding-ecoanxiety/rapport-detude-leco-anxiete-chez-les-jeunes-de-16-a-25-ans-2>

Relier l'éco-anxiété aux enjeux mondiaux

Il est important de comprendre que l'éco-anxiété est un sujet qui touche les personnes individuellement, mais qui s'inscrit dans un phénomène global : tous les jeunes de tous les pays peuvent être touchés par l'éco-anxiété. L'une des causes majeures de l'éco-anxiété est le changement climatique qui est un enjeu global dont la responsabilité est partagée. L'activité ici choisie permet aux jeunes de considérer l'éco-anxiété comme un sujet global, qui nécessite une réponse collective.

L'éco-anxiété s'empare de la jeunesse (activité)



Description :

En 2021, la plus vaste étude menée sur l'éco-anxiété des jeunes âgés de 16 à 25 ans de 10 pays du Nord et du Sud est publiée dans la revue scientifique The Lancet Planetary Health. Elle démontre que 45% des jeunes interrogés sont affectés quotidiennement par l'éco-anxiété. Un graphique reprenant les résultats de l'étude a été publié pour hiérarchiser la part de jeunes extrêmement inquiets et très inquiets par pays ayant participé à l'enquête.

L'activité « l'éco-anxiété s'empare de la jeunesse » a été créée à partir de ce graphique pour aborder la problématique de l'éco-anxiété des jeunes à l'échelle mondiale. Les jeunes ne sont pas confrontés de la même manière aux effets du changement climatique selon le pays dans lequel ils habitent, ce qui peut considérablement impacter leur perception des enjeux environnementaux et leurs émotions associées. Cette activité amène les jeunes à réfléchir au sujet de l'éco-anxiété en tant que phénomène mondial, et à le connecter aux inégalités environnementales entre les pays.

Où trouver cette ressource :

Sur la plateforme EcoReactEU :

<https://ecoreact.eu/en/resources/understanding-ecoanxiety/eco-anxiety-grips-young-people>

Aborder les enjeux environnementaux : constats et solutions

Les ressources que nous avons sélectionnées ici vous permettent d'aborder les enjeux environnementaux, principalement le changement climatique, avec les jeunes. Ces activités donnent lieu à des échanges avec des jeunes sur l'origine des changements environnementaux et les pistes d'actions qui s'offrent à nous.

Débat mouvant : Quelles opinions je défends sur les questions climatiques ? (Activité)



Description :

Cette activité est inspirée de la technique de débat mouvant issue de l'éducation populaire. Le principe ? Les jeunes se positionnent physiquement en réponse à une affirmation qui se prête au débat (exemple : « Pour lutter contre le changement climatique, l'action individuelle est inefficace »), à droite ou à gauche du lieu dans lequel ils se trouvent selon s'ils sont en accord ou en désaccord avec l'affirmation. A tour de rôle, chacun explique sa position et peu bouger d'un côté ou de l'autre en fonction de l'évolution du débat.

Où trouver cette ressource :

Sur la plateforme EcoReactEU :

<https://ecoreact.eu/fr/ressources/engager-dans-un-futur-positif/debat-mouvant-queelles-opinions-je-defends-sur-les-questions-climatiques>

Nos gestes climat (activité)

Description :

Cet atelier a été créé par l'association pour la transition bas carbone (ABC). Il a pour objet de se familiariser à la notion d'empreinte carbone et d'orienter vers des actions individuelles et collectives à engager pour lutter contre le changement climatique. Il se présente sous la forme de séquences pédagogiques composées de différentes activités d'une durée de deux heures d'animation.

En tant qu'animateur de l'activité, nous vous recommandons de visionner cette vidéo pour vous familiariser avec les notions d'empreinte carbone et de changement climatique en amont de de l'atelier :

Le changement climatique expliqué par Jamy : <https://youtu.be/dnhMJ3inEks?si=nNMI1sfHhp6WrjBI>

Où trouver cette ressource :

Dans le MOOC EcoReactEU : Partie 3 : Orienter les jeunes vers des actions à impact – Chapitre 1 – Contenu kit pédagogique Nos gestes climat.

Aider les jeunes à ressentir, identifier et exprimer leurs émotions

Les activités présentées ici ont pour objectif d'accompagner les jeunes dans la reconnaissance de leurs émotions, et de découvrir des outils et méthodes pour mieux les gérer.

Pleine conscience (activité)

**Description :**

La méditation de pleine conscience est une technique qui consiste à observer ses sensations corporelles et ses pensées en conscience et sans jugement. Cette activité d'initiation à la méditation de pleine conscience accompagne les jeunes, étape par étape, dans l'observation de leurs sensations physiques liées à leurs émotions. Cette pratique est un moyen d'apaiser leur anxiété et de leur apprendre à ressentir leurs émotions plus sereinement.

Où trouver cette ressource :

Sur la plateforme EcoReactEu :

<https://ecoreact.eu/en/resources/supporting-young-people-with-their-ecoanxiety/activite-de-pleine-conscience-2>

La roue des émotions (activité)



Description :

Cette ressource est composée de deux activités : la première centrée sur l'expression des émotions par le dessin, et la seconde par l'expression corporelle. Elles visent à accompagner des jeunes à exprimer leurs émotions profondes autrement et de manière créative

Pour mieux comprendre en quoi l'art peut être un outil d'expression des émotions, vous pouvez consulter les vidéos du MOOC EcoReactEU – Partie 2 « Accompagner l'éco-anxiété des jeunes » - Chapitre 2 :

Vidéo 1 : Entretien avec Elisa Pezzolla, art thérapeute

Vidéo 2 : Entretien avec Elena Dragonetti, actrice et directrice de théâtre

Où trouver cette ressource :

Plateforme EcoReactEU :

<https://ecoreact.eu/en/resources/supporting-young-people-with-their-ecoanxiety/exprimer-ses-emotions-a-travers-l-art-2>

Faire de son éco-anxiété un moteur pour agir

Les outils que nous vous présentons ici sont orientés sur le passage à l'action des jeunes. Ils les orientent vers des actions à impact et qui ont du sens dans un contexte de bouleversements environnementaux.

Nos Gestes Climat (Outil de calculateur en ligne)



Description :

Nos gestes climat est un outil de calculateur en ligne gratuit créé par l'Agence de la transition écologique (ADEME). Il vise à calculer son empreinte carbone (émissions de gaz à effet de serre de sa consommation) et hydrique (quantité d'eau utilisée pour produire les biens que nous consommons) individuelles à l'aide d'un test en ligne. A l'issue du test, les utilisateurs ont connaissance de leur poids carbone et hydrique annuel, et accès à des solutions pour le réduire.

La réalisation de ce test ludique par les jeunes et l'animateur peut être une manière d'initier les échanges sur les solutions à apporter au changement climatique. Connaître son empreinte carbone et hydrique permet de se situer par rapport à une moyenne, et d'identifier les efforts à entreprendre pour l'améliorer sans culpabiliser. De plus, cela donne aux jeunes et aux animateurs une information qu'ils pourront suivre et faire évoluer dans le temps grâce aux changements adoptés.

Les activités du kit pédagogique « Nos gestes climat » présentées ci-dessus et présentes dans le MOOC peuvent être animées à l'issue du calcul pour explorer les solutions à appliquer pour lutter contre le changement climatique.

Où trouver cette ressource :

Dans le MOOC EcoReactEU : Partie 3 « Orienter les jeunes vers des actions à impact » - Chapitre 1 – Ressources complémentaires

<https://nosgestesclimat.fr/>

Suivi photographique des insectes pollinisateurs (SPIPOLL) (activité)



Description :

SPIPOLL est une activité de sciences participatives. Les sciences participatives sont des programmes d'observation scientifiques accessibles aux citoyens, qui visent à observer et collecter des informations sur la biodiversité d'un territoire. Ces informations sont essentielles pour les chercheurs qui ont une connaissance plus fine de la biodiversité et des enjeux qui pèsent sur elle. Ils peuvent ainsi alimenter des politiques de préservation de la biodiversité sur la base de ces observations. Que l'on soit spécialiste ou amateur, tout le monde peut participer à un programme de sciences participatives.

Le programme de sciences participatives SPIPOLL a été cofondé par le Muséum national d'Histoire naturelle, l'Office pour les insectes et leur environnement (OPIE), et l'Office français de la biodiversité (OFB). Il vise à photographier des insectes pollinisateurs pendant 20 minutes dans un rayon de 5 mètres autour de soi. Les participants téléchargent leurs photographies sur le site de SPIPOLL en identifiant les espèces. Leurs données sont envoyées aux chercheurs inscrits sur le site.

Où trouver cette ressource :

Dans le MOOC EcoReactEU : Partie 3 « Orienter les jeunes vers des actions à impact » - Chapitre 3 – A la découverte des sciences participatives.

Le MOOC comprend deux autres activités de sciences participatives : « Biolit, les observateurs du littoral » et « Sauvages de ma rue ». Si vous souhaitez découvrir davantage de programmes de sciences participatives, vous pouvez vous rendre sur le répertoire en ligne du Muséum national d'Histoire naturelle Open : <https://www.open-sciences-participatives.org/home/>

Chapitre 5 : Recommandations et perspectives

5.1 Bonnes pratiques et points de vigilance

Les résultats de l'étude menée dans le cadre du projet EcoReactEU indiquent clairement deux besoins convergents : d'une part, les jeunes expriment un besoin de formations, d'espaces de discussion et d'activités concrètes autour de l'éco-anxiété ; d'autre part, les professionnels de la jeunesse se sentent seulement partiellement capables de les accompagner et demandent à leur tour des outils, des formations et des ressources pédagogiques. Sur la base de ces constats, il est possible de formuler plusieurs recommandations opérationnelles.

1. Créer des espaces structurés pour parler de l'éco-anxiété

Mettre en place des espaces réguliers, volontaires et sécurisés — tels que des cercles de parole ou des discussions animées — afin de réduire l'écart entre les expériences vécues par les jeunes face à l'éco-anxiété et les perceptions des adultes.

2. Intégrer l'éco-anxiété dans les pratiques ordinaires, et pas seulement dans des projets spécifiques

La prise en compte de l'éco-anxiété des jeunes ne doit pas être envisagée comme un « module de formation supplémentaire » à ajouter aux programmes, mais comme une dimension transversale du travail éducatif auprès des jeunes lorsqu'il s'agit de questions environnementales, sociales et liées à l'avenir. Les programmes éducatifs sur le climat et l'environnement devraient toujours inclure des temps d'exploration émotionnelle, des activités d'adaptation et de soin de soi, ainsi que des espaces pour planifier des actions réalistes et porteuses de sens.

3. Former et accompagner les professionnels de la jeunesse

L'étude menée dans le cadre du projet EcoReactEU montre que plus de 80 % des intervenants n'ont reçu aucune formation spécifique sur l'éco-anxiété. Il est donc recommandé de :

- intégrer des modules sur l'éco-anxiété et la dimension émotionnelle de la crise écologique dans les formations initiales et continues des travailleurs jeunesse
- proposer des temps de supervision, d'échange de pratiques et de groupes de pairs, incluant également un travail sur les expériences émotionnelles des professionnels ;
- valoriser le MOOC et la plateforme comme des outils pérennes de mise à jour des connaissances et de sentiment d'appartenance à une communauté plus large.

4. Promouvoir des stratégies d'adaptation orientées vers le sens

Les pratiques éducatives envisagées dans le projet ne se limitent pas à « faire agir », mais visent à aider les jeunes à comprendre pourquoi ces actions sont

importantes pour eux et pour la collectivité. Les activités sont conçues pour soutenir des récits d'avenir qui reconnaissent les risques tout en mettant en lumière les possibilités de changement et de solidarité.

5. Reconnaître et discuter des facteurs structurels

Selon les jeunes interrogés, l'inaction des gouvernements, le manque de politiques adéquates et l'injustice climatique figurent parmi les principales causes de l'éco-anxiété.

Il est donc essentiel d'éviter de faire peser toute la responsabilité sur les comportements individuels : les approches éducatives doivent souligner clairement que les comportements individuels peuvent avoir un impact réel et significatif, en particulier lorsqu'ils sont partagés, amplifiés et reliés à l'action collective et aux politiques existantes.

Rendre visibles les nombreuses personnes, initiatives et cadres politiques déjà engagés sur ces enjeux permet de lutter contre le sentiment d'impuissance, de renforcer le pouvoir d'agir des jeunes et de favoriser l'esprit critique, la participation citoyenne et un dialogue constructif avec les institutions.

Pour cette raison, il est important de reconnaître et de discuter ouvertement des dimensions structurelles de la crise écologique, tout en évitant les discours qui renforcent le sentiment de perte de pouvoir. Les approches éducatives doivent insister sur le fait que les comportements individuels et collectifs peuvent avoir un impact réel et significatif, surtout lorsqu'ils sont reliés à des mouvements sociaux plus larges, au débat public et aux changements institutionnels. Mettre en lumière les nombreuses initiatives, politiques et actions qui sont déjà mises en place aux niveaux local, national et international aide les jeunes à comprendre que le changement est déjà en cours et qu'ils peuvent y contribuer activement. De cette manière, l'éducation peut soutenir l'esprit critique, la participation citoyenne et un dialogue continu avec les institutions, y compris dans des formes de désaccord qui restent constructives et orientées vers le changement.

6. Impliquer les parents et la communauté

Le rapport recommande d'associer les parents, les enseignants et les organisations communautaires aux stratégies de soutien afin d'éviter que les expériences des jeunes ne restent confinées à un seul projet. Les actions possibles incluent :

- des soirées d'information et de discussion avec les familles ;
- des ateliers intergénérationnels ;
- la collaboration avec des organisations locales engagées sur le climat, la santé mentale et la justice sociale.

7. Veiller à l'accessibilité et à l'inclusion

Pour mener ce type d'activités, il est essentiel de :

- prêter attention aux barrières linguistiques, culturelles, économiques, liées au genre ou au handicap ;
- adapter le langage, les exemples, les activités et les rythmes aux besoins des participants ;
- veiller à ce que les ateliers ne reproduisent pas des dynamiques d'exclusion ou de culpabilisation.

5.2 Adaptations selon les contextes et publics

Toutes les expériences d'éco-anxiété ne sont pas identiques : elles varient selon l'âge, le contexte socio-économique, le territoire, la culture et l'accès à l'information. Un guide opérationnel doit donc proposer des critères d'adaptation.

1. Âge et stade de développement

Adolescents (13–17 ans)

- Forte résonance émotionnelle, identité en construction, besoin d'appartenance au groupe.
- Activités expressives, artistiques ou théâtrales, éducation par les pairs et formes d'actions collectives visibles (campagnes scolaires, événements) particulièrement pertinentes.

Jeunes adultes (18–25 ans)

- Préoccupations liées à l'avenir (études, travail, parentalité), plus grande capacité de pensée abstraite et politique.
- Espaces plus adaptés pour la discussion critique, la planification d'actions de plaidoyer et la réflexion sur le travail, la mobilité et les choix de vie.

2. Contextes éducatifs

Écoles et universités

- Nécessité d'intégrer les ateliers aux programmes d'enseignement, en dialogue avec les enseignants et les équipes de direction.
- Attention accrue aux contraintes de temps, d'espace et de programme, et capacité à relier les parcours disciplinaires existants.

Maisons de jeunes, associations, groupes informels

- Plus grande flexibilité d'approche et possibilité d'expérimenter des méthodes d'éducation non formelle.
- Plus grande liberté pour construire des parcours à moyen ou long terme avec un même groupe.

Espaces en ligne ou hybrides

- Utiliser les ressources numériques de la plateforme et le MOOC pour alimenter les échanges à distance.
- Accorder une attention particulière aux règles de communication et à la gestion des émotions (tchats, commentaires, éventuels discours de haine).

3. Territoires et conditions socio-économiques

- Dans les zones directement touchées par des événements climatiques extrêmes (incendies, inondations, sécheresses), l'éco-anxiété peut être liée à des

traumatismes récents : une approche plus prudente est nécessaire, en lien avec les services de soutien psychologique et la protection civile.

- Dans les contextes de forte insécurité économique, les priorités immédiates peuvent sembler entrer en concurrence avec les préoccupations environnementales : il est important de relier ces enjeux à la justice sociale, aux conditions de vie, à la santé et à l'emploi.
- Selon les contextes ruraux ou urbains, les expériences directes de la pollution, de la perte de nature ou des vagues de chaleur diffèrent : les ateliers doivent partir des réalités locales.

4. Diversité culturelle et linguistique

- Adapter les exemples, métaphores et supports visuels afin qu'ils soient culturellement sensibles et non centrés uniquement sur des imaginaires « occidentaux » ou métropolitains.
- Valoriser les récits écologiques et les savoirs issus des communautés d'origine des jeunes.

5. Niveau d'expérience et de sensibilité du groupe

- Les groupes très engagés dans les luttes climatiques peuvent avoir davantage besoin de travailler sur la guérison, la prévention de l'épuisement et la gestion des conflits internes ou externes.
- Les groupes peu exposés au sujet peuvent d'abord nécessiter des informations de base, des récits et des activités permettant de rendre la crise écologique plus concrète, tout en évitant le sensationnalisme.

5.3 Évaluation et suivi des initiatives

L'étude menée dans le cadre du projet EcoReactEU recommande de développer des outils pour évaluer l'accompagnement de l'éco-anxiété et suivre l'évolution du bien-être émotionnel et des mécanismes d'adaptation des jeunes.

Pour que les ateliers soient réellement transformateurs, il est essentiel de prévoir des temps d'évaluation et des actions de suivi.

1. Que faut-il évaluer ?

Plusieurs dimensions peuvent être identifiées :

Connaissances

Compréhension de ce qu'est l'éco-anxiété et des principaux problèmes environnementaux.

Compétences émotionnelles

Capacité à reconnaître, nommer et partager ses émotions.

Capacité à utiliser une ou deux stratégies d'adaptation apprises.

Pouvoir d'agir et participation

Perception de sa capacité à influencer, au moins en partie, ce qui se passe.

Volonté de participer à des initiatives collectives.

Relations et soutien

Sentiment d'être écouté et compris par les adultes et les pairs.

Bien-être global

Évolutions du stress perçu, de l'espoir et de la motivation.

2. Outils d'évaluation**Questionnaires courts avant/après**

Questions simples, sur une échelle de type Likert (1–5), portant sur les émotions, le sentiment de pouvoir d'agir et les connaissances.

Possibilité d'utiliser ou d'adapter certaines échelles déjà testées dans le projet (par exemple la fréquence des émotions lors de la réflexion sur les problèmes environnementaux).

Journaux ou fiches d'autoréflexion

Entre les séances, les participants peuvent noter les moments où ils ont ressenti de l'éco-anxiété et la manière dont ils y ont répondu.

Observation qualitative

L'éducateur prend des notes sur les changements observables dans le groupe (participation, manière de parler du sujet, capacité à gérer les conflits).

Groupes de discussion et cercles d'évaluation

À la fin du parcours, une séance peut être consacrée à une évaluation collective : qu'est-ce qui a fonctionné ? Qu'est-ce qui a le plus aidé ? Que pourrait-on améliorer ?

3. Principes éthiques de l'évaluation

Garantir l'anonymat et la confidentialité, en particulier lors de la collecte de données sur les émotions et le bien-être.

Éviter de transformer l'évaluation en « examen » : il s'agit d'un outil d'amélioration du processus, non de jugement des participants.

Rendre l'évaluation participative : impliquer les jeunes dans la définition de ce qui fait sens à évaluer.

4. Suivi : faire vivre le parcours dans le temps

Les thématiques abordées lors des ateliers ne se terminent pas à la fin de ceux-ci. Il est utile d'envisager dès le départ certaines des actions suivantes :

Rencontres de rappel

Une rencontre de suivi 1 à 3 mois après la fin du programme pour comprendre ce qui est resté, ce qui a changé et quelles nouvelles questions ont émergé.

Groupes ou espaces pérennes

Transformer l'atelier en un groupe se réunissant périodiquement (mensuellement ou tous les deux mois) pour échanger, se soutenir et planifier de nouvelles actions.

Lien avec le MOOC et la plateforme

Proposer aux jeunes intéressés de poursuivre leur formation via les modules en ligne, éventuellement en petits groupes suivant le même parcours.

Lien avec des réseaux et projets externes

Faciliter l'accès à des opportunités de participation (projets climatiques, initiatives citoyennes, campagnes) où les compétences et l'énergie des jeunes peuvent trouver une continuité.

5. Évaluer également l'impact sur les éducateurs

Recueillir de manière systématique les retours des animateurs : ce qui a fonctionné, les défis émotionnels et organisationnels rencontrés, et les compétences qu'ils estiment avoir développées.

Utiliser ces retours pour mettre à jour le guide, les modules du MOOC et les propositions de formation destinées aux professionnels de la jeunesse.

Annexes

A. Lexique et références

Crise environnementale

Destruction mondiale des écosystèmes causée par les activités humaines qui génèrent des pollutions, un changement climatique et une perte de biodiversité.

EcoReactEU

Projet européen lancé en 2023 proposant des outils et des orientations à destination des travailleurs jeunesse pour répondre à l'éco-anxiété des jeunes.

Éco-anxiété

Ensemble de réponses émotionnelles — telles que la peur, la tristesse, l'anxiété ou la culpabilité — liées à la prise de conscience de la dégradation écologique et de la crise climatique.

Éducation participative

Pratiques pédagogiques fondées sur l'implication active des apprenants dans le dialogue, la prise de décision et les activités liées aux enjeux écologiques.

Espace sécurisant (safe space)

Lieu sûr où les jeunes peuvent partager librement leurs pensées et leurs émotions.

Exposition médiatique

Couverture des enjeux écologiques par les médias et les réseaux sociaux, qui accentue souvent les préoccupations environnementales.

Impact du changement climatique

Conséquences à long terme du changement climatique, notamment les phénomènes météorologiques extrêmes, les incendies et l'élévation du niveau de la mer.

Inaction gouvernementale

Manque perçu d'intervention politique face aux défis écologiques, contribuant à l'augmentation de l'éco-anxiété chez les jeunes.

Littératie éco-émotionnelle

Capacité à reconnaître et à partager de manière pertinente ses émotions liées aux enjeux écologiques.

Mécanismes d'adaptation (coping)

Stratégies pour faire face à l'éco-anxiété :

- centrées sur le problème (passer à l'action) ;
- centrées sur les émotions (gestion émotionnelle) ;
- centrées sur le sens (définition d'objectifs ou développement de l'espoir).

MOOC (cours en ligne ouvert et massif)

Cours en ligne proposant des contenus éducatifs et des activités pratiques pour les professionnels de la jeunesse sur l'éco-anxiété.

Perte de biodiversité

Diminution des espèces, des habitats et des écosystèmes, reconnue comme l'un des problèmes environnementaux majeurs pour les jeunes.

Plaidoyer des jeunes

Actions menées sous l'impulsion des jeunes pour influencer les politiques climatiques ou sensibiliser le public.

Plateforme éducative

Espace virtuel regroupant des données scientifiques, des ressources et des contenus pédagogiques sur les enjeux environnementaux.

Professionnels de la jeunesse

Salariés ou bénévoles qui accompagnent, soutiennent et forment les jeunes, jouant un rôle clé dans la prise en charge de l'éco-anxiété.

Résilience

Capacité d'adaptation et aptitude à rebondir face aux stress environnementaux.

Structures de soutien (pour l'éco-anxiété)

Forums, ateliers, cafés-débats, communautés de coaching ou dispositifs similaires créés pour accompagner les jeunes et les professionnels de la jeunesse face aux réponses émotionnelles aux enjeux écologiques.

Transition écologique

Évolution vers des pratiques durables et des politiques sociales respectueuses de l'environnement.

B. Contacts et partenaires du consortium



● La Ligue de l'enseignement

La Ligue de l'enseignement est une organisation non gouvernementale d'éducation populaire créée en 1866. Elle vise à garantir l'accès de toutes et tous à l'éducation, à promouvoir une société plus juste et solidaire en luttant contre les inégalités et à encourager une citoyenneté active. La Ligue est présente sur l'ensemble du territoire national à travers 13 fédérations régionales, 102 fédérations départementales et 20 000 associations locales, et met en œuvre des activités culturelles, éducatives, écologiques, numériques et sportives.



● EKO

EKO Greece est une organisation non gouvernementale basée à Athènes, créée en 2013. Son objectif est de contribuer à la création d'une société inclusive, sans préjugés ni discriminations. EKO Greece travaille étroitement avec les jeunes sur les thématiques de l'autonomisation des jeunes, de l'intégration culturelle et du développement durable.



● ARCI

ARCI est la principale organisation italienne de promotion sociale. Fondée en 1957, elle est présente sur l'ensemble du territoire italien à travers 17 comités régionaux, 115 comités locaux et plus de 4 000 cercles. Ses principaux domaines d'action sont :

- L'éducation et la formation ;
- Les migrations, le droit d'asile et la lutte contre toutes les formes de discrimination et de racisme ;

- Les activités culturelles.

ARCI défend plus largement les droits des citoyens, l'accès à la culture, la solidarité, la justice sociale et les valeurs démocratiques.



- **Institut Copernicus**

L'Université d'Utrecht, fondée en 1636, est l'une des plus anciennes universités des Pays-Bas. L'Institut Copernicus pour le développement durable, qui en fait partie, travaille à la production de connaissances pertinentes permettant aux citoyens d'avoir un impact positif sur l'environnement. Il mène et publie des travaux académiques visant à influencer les décisions politiques et les stratégies des entreprises.

C. Liens directs vers les ressources EcoReactEU

- Plateforme européenne de ressources pédagogiques, rassemblant des outils permettant aux éducateurs de comprendre et d'identifier l'éco-anxiété et de mener des activités avec les jeunes :
<https://ecoreact.eu/en/>
- Cours en ligne (MOOC) à destination des professionnels de la jeunesse, comprenant des ressources théoriques, des entretiens et des activités visant à former à l'identification et à l'accompagnement de l'éco-anxiété chez les jeunes :
<https://formation.laligue.org/>