

Enseignements et éco-anxiété

Françoise Berthoud
CNRS - GRICAD
7 Juillet 2022 – GEPHYX

Enseignement Transversal Complémentaire (ETC)

« limites planétaires »

- Ouvert aux L0 à L3
 - ETC de 26h
 - Conçue, dans un objectif de massification, par une équipe pédagogique pluridisciplinaire et aux profils variés (ingénieure pédagogique, ECs, IRs) : environ 10 personnes
 - Fond : les enjeux de l'anthropocène (climat, ressources, biodiversité, pollution, énergie, interdépendance, aspects systémiques, limites planétaires, effets rebond etc.)
 - Forme : introduction (présentiels) + auto-évaluation + vidéos + quizz + face à face (démarche scientifique, clarification *2, atelier du pire, atelier du meilleur) + conclusion (présentiel) + rapport d'étonnement.
- ➔ Travail sur posture (et ressentis) des enseignants, sur modalités d'évaluation (climat de confiance et développement de l'esprit critique)

Eco-anxiété

- Détresse émotionnelle, mentale ou physique provoqué par les bouleversements actuels ou bien les menaces qui pèsent sur l'environnement (par exemples sentiments de préoccupation, d'inquiétude, d'anxiété ou d'angoisse, dépression, troubles du sommeil etc.) ;
- L'éco-anxiété n'est pas une maladie (AAP, Alliance pour la Psychologie Climatique) mais une réponse inévitable et saine qui touche de plus en plus de gens, jeunes et moins jeunes ;

Eco-anxiété

- Détresse émotionnelle, mentale ou physique provoqué par les bouleversements actuels ou bien les menaces qui pèsent sur l'environnement (par exemples sentiments de préoccupation, d'inquiétude, d'anxiété ou d'angoisse, dépression, troubles du sommeil etc.) ;
- L'éco-anxiété n'est pas une maladie (AAP, Alliance pour la Psychologie Climatique) mais une réponse inévitable et saine qui touche de plus en plus de gens, jeunes et moins jeunes ;

Ce qui génère l'angoisse, c'est la conscience de la situation et l'inaction des acteurs « dominants » du monde d'aujourd'hui ;

Ce qui permet de réduire les effets de l'éco-anxiété, c'est l'engagement dans des actions collectives

Eco-anxiété

- Détresse émotionnelle, mentale ou physique provoqué par les bouleversements actuels ou bien les menaces qui pèsent sur l'environnement (par exemples sentiments de préoccupation, d'inquiétude, d'anxiété ou d'angoisse, dépression, troubles du sommeil etc.) ;
- L'éco-anxiété n'est pas une maladie (AAP, Alliance pour la Psychologie Climatique) mais une réponse inévitable et saine qui touche de plus en plus de gens, jeunes et moins jeunes ;

Ce qui génère l'angoisse, c'est la conscience de la situation et l'inaction des acteurs « dominants » du monde d'aujourd'hui ;

Echanger sur les enjeux, prendre conscience de ses propres ressentis, échanger sur les ressentis

Ce qui permet de réduire les effets de l'éco-anxiété, c'est l'engagement dans des actions collectives

Expérimentation à l'UGA

- Groupes de parole, 12 max, étudiant.e.s, 2h, 1 fois par mois, ouvert
- Au final janv 10, fev 8, mars 4, avril 2
- Aucun étudiant de l'ETC et autres formations spécifiques

Expérimentation à l'UGA

- Groupes de parole, 12 max, étudiant.e.s, 2h, 1 fois par mois, ouvert
- Au final janv 10, fev 8, mars 4, avril 2
- Aucun étudiant de l'ETC et autres formations spécifiques

Les enseignements / axes d'amélioration :

- Améliorer la communication
- Limiter à 6 à 8 le nombre de participants
- Prévoir un engagement sur 3 séances (focus émotions, valeurs, actions)
- Travailler sur les messages en amont (enseignements classiques qui peuvent être très dissonants)

Points de vigilance :

- Attention aux « observateurs » → prévoir un échange préalable
- Une éco-anxiété qui masque d'autres angoisses → ré-aiguiller

Autour de l'expérimentation

- Un groupe de travail « campus d'après » pour tous « Les émotions, on fait quoi avec ? »
- Des groupes de paroles pour les collaborateurs de l'UGA ?
- Des temps d'échanges sensibles pour les enseignants : « Enseigner quand la température monte », Design Factory (2 fois / an)
- Des partages de pratique entre facilitateurs/psychologues

Suite de l'expérimentation

- Stoppée actuellement à l'UGA : la présidence a souhaité remettre à plat les dispositifs en lien avec la santé des étudiants, via le pôle santé. Aucune perspective actuelle à l'échelle de l'établissement.
- Ce dispositif va être implémenté à GEM (étudiants et collaborateurs)

Implémentation dans des formations dédiées aux enjeux de transformation / écologie

- green university (Grenoble Design Factory)
- anthropocène facts (STEPP)
- archipel (STEPP)
- Piste (G-INP)

(temps sensibles, module émotions, utilisation de narratifs, etc.)

En conclusion

- Ne pas prendre ce problème (de l'éco-anxiété) au sérieux est une forme de maltraitance qui se rajoute à la violence de l'inaction climatique / environnementale
- Nous avons une responsabilité à nous transformer nous même
- Nous avons une responsabilité à transmettre les connaissances, mais aussi accompagner les apprenants à gérer, le cas échéant, leur détresse émotionnelle

- Ne pas faire « comme si » le monde pouvait poursuivre sur sa lancée
- Parler / proposer des espaces de parole pour sortir de la « paralysie » (les adultes sont parfois les seuls à pouvoir entamer la conversation)
- Faire quelque chose à sa portée en restant modeste sur ce qui est faisable (un seul objectif à la fois), en privilégiant les actions collectives (ONG, territoires, collectifs locaux, instances de décision locales, ...)

Ressources sur l'éco-anxiété

- Un article assez complet de la fondation Jean Jaures (nov 2021) « Eco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine » : <https://www.jean-jaures.org/publication/eco-anxiete-analyse-dune-angoisse-contemporaine/>
- Un article un peu plus récent (mai 2022) : https://www.sciencesetavenir.fr/nature-environnement/developpement-durable/qu-est-ce-que-l-eco-anxiete-et-soeur-jumelle-la-solastalgie_163637
- Un podcast sur l'éco-anxiété avec Laélia Benoît (juin 2022) : <https://podcasts.apple.com/fr/podcast/climat-comment-ne-pas-d%C3%A9primer/id1622382158?i=1000567217746&l=en>