

La psychologue: «Les jeunes vivent dans un climat d'insécurité permanente»

La crise énergétique va de pair avec une crise socio-économique. « Les jeunes issus des classes moyennes et défavorisées financièrement peuvent vivre dans l'angoisse du lendemain, les factures de l'énergie grevant le budget familial », estime Evelyne Josse.

Article réservé aux abonnés



Alice Wiliquet.



Entretien - Journaliste au service Société

Par **[Charlotte Hutin \(/338340/dpi-authors/charlotte-hutin\)](#)**

Publié le 10/10/2022 à 19:05 | Temps de lecture: 4 min

Confrontés à l'actualité internationale et à son impact sur le portefeuille de leurs parents, les jeunes se questionnent quant à leur avenir. Pour Evelyne Josse, psychotraumatologue, chargée de cours à l'Université de Lorraine, « ils sont de plus en plus nombreux à souffrir de ce qu'on appelle l'éco-anxiété ».



Evelyne Josse. - D.R.

La crise énergétique que nous vivons actuellement risque-t-elle d'avoir un impact sur la santé mentale des enfants et adolescents ?

Certainement. Les crises se succédant, les jeunes vivent dans un climat d'insécurité permanente depuis plusieurs années : les attentats terroristes, les gilets jaunes, la crise sanitaire, la montée de l'extrême droite, la canicule de cet été. Cette crise énergétique condense en son sein trois types de menaces : la guerre en Ukraine, la problématique environnementale et les difficultés économiques. La menace de pénurie énergétique questionne nos modes de vie, la production d'énergie nécessaire à nos besoins et les risques que nous faisons encourir à la planète pour les satisfaire. Les jeunes sont de plus en plus nombreux à souffrir de ce qu'on appelle l'éco-anxiété. Il s'agit d'un stress prospectif face à une catastrophe anticipée dans un avenir plus ou moins proche. A l'anxiété s'ajoutent souvent de la tristesse, du découragement, des sentiments d'impuissance, de la colère contre les puissants qui n'agissent pas en faveur de l'environnement. Les jeunes issus des classes moyennes et défavorisées financièrement peuvent, en plus, vivre dans l'angoisse du lendemain, les factures de l'énergie grevant le budget familial.

📖 À lire aussi | [La santé mentale, la bombe à retardement de l'après covid](https://www.lesoir.be/424916/article/2022-02-18/la-sante-mentale-la-bombe-retardement-de-lapres-covid)
(<https://www.lesoir.be/424916/article/2022-02-18/la-sante-mentale-la-bombe-retardement-de-lapres-covid>).

Les jeunes sont-ils tous égaux face à cette crise ?

Ceux qui ont subi ou qui subissent des traumatismes, tels que de la violence physique ou sexuelle, sont toujours plus à risque de souffrir de nouvelles situations adverses. La maltraitance peut avoir un impact durable sur l'expression de certains gènes, notamment sur un gène qui joue un rôle important dans la réaction au stress. Les jeunes qui vivent sous le même toit que des parents angoissés par la situation actuelle peuvent être contaminés par l'atmosphère ambiante. A contrario, les enfants et adolescents entourés d'adultes capables de leur offrir une bonne écoute et un attachement sécurisant sont mieux armés pour faire face aux situations difficiles. En ce qui concerne l'éco-anxiété, les jeunes les plus à risque sont ceux qui sont très empathiques, sensibles aux autres, au vivant d'une manière générale.

📖 À lire aussi | [Santé mentale: un jeune sur trois éprouve des difficultés à demander de l'aide](https://www.lesoir.be/409783/article/2021-12-01/sante-mentale-un-jeune-sur-trois-eprouve-des-difficultes-demander-de-laide)
(<https://www.lesoir.be/409783/article/2021-12-01/sante-mentale-un-jeune-sur-trois-eprouve-des-difficultes-demander-de-laide>).

A l'inverse, est-ce normal si mon ado se moque de l'actualité ?

Oui, cela peut être un moyen pour eux de se défendre contre des émotions fortes. Lorsqu'on se sent impuissant à changer les choses, une des attitudes possibles, c'est le déni. Cela peut aussi être une tentative pour protéger son insouciance et sa légèreté. Les adultes doivent rester attentifs aux signes qui pourraient signaler de l'angoisse. On se fait facilement piéger par une insouciance qui n'est que de surface.

Comment aborder la crise énergétique et environnementale en famille ?

Je pense qu'il est important d'écouter les jeunes, d'entendre leurs difficultés et leurs questionnements. Des parents peuvent conclure leurs propos avec des phrases du type : « Tu es trop sensible » ou « Tu es hypersensible ! ». En concluant de la sorte, ils ramènent le problème à l'émotionnel et invalident les inquiétudes du jeune. Or, être alerte, lorsque les inquiétudes sont légitimes, cela peut être un signe de bonne santé mentale. Cela montre que le jeune n'est pas dans le déni de la situation actuelle. Autant que possible, les parents doivent répondre aux questions sans être ni alarmistes, ni « rassuristes ». La bonne attitude se situe à mi-chemin de ces deux écueils. Ils devraient les aider à se concentrer sur ce qui peut être fait, sur les solutions possibles à mettre en place, plutôt que de s'appesantir sur les constats. On doit parfois aider nos enfants à faire le deuil de l'idéal de ce qu'ils voudraient faire pour changer le monde.

À lire aussi | Climat: un Belge sur dix est gravement «écoanxieux»

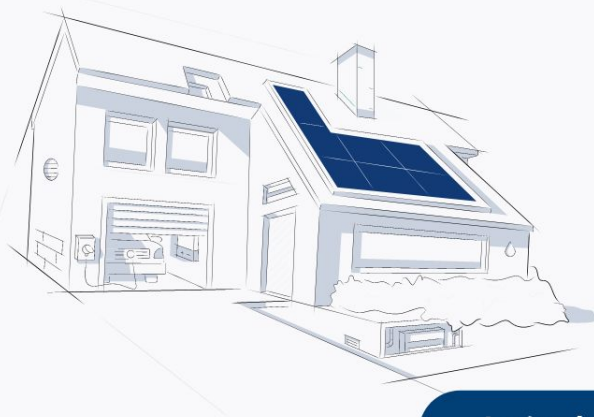
(<https://www.lesoir.be/406511/article/2021-11-15/climat-un-belge-sur-dix-est-gravement-ecoanxieux>)

En couple, faut-il éviter de se disputer sur ces questions devant les enfants ?

Il faut toujours s'abstenir autant que possible de se disputer devant les enfants, quel que soit leur âge et quels que soient les différents qui opposent les parents. Les disputes sont très angoissantes pour les enfants, elles les insécurisent. Devant eux, le couple est un couple parental, et non un couple conjugal. Mais bien entendu, ça, c'est dans l'idéal. Dans la réalité, il arrive malheureusement qu'une dispute éclate. Une fois l'orage passé, les parents devront revenir sur l'événement et expliquer qu'ils ne sont pas d'accord, mais que cela ne remet pas en question le couple.

Avantage lecteur Le Soir

Simulez votre économie d'énergie grâce à une installation photovoltaïque



10%
de réduction
sur votre
installation

Je simule

En partenariat avec

LE SOIR



(https://reno.energy/simulateur-lesoir/#/address_choice)