

## Comment aider les jeunes souffrant d'« anxiété climatique »

Nombreux sont les parents qui ont dû aider leur jeune enfant à surmonter sa peur des monstres sous son lit. Un parent avisé réconfortera son enfant, le rassurera sur sa protection et lui enseignera la protection divine. Toutefois, ce parent avisé ne s'arrêtera pas là. Il montrera à son enfant qu'il n'y a pas de monstre sous son lit.

Ce n'est pas ainsi que certains professionnels de la santé mentale envisagent d'aider les jeunes à gérer leurs craintes liées au changement climatique.

Non, ils veulent traiter ces peurs, qualifiées d'« anxiété climatique », comme des troubles émotionnels qui nécessitent une prise en charge par des professionnels de la santé mentale. Je me concentrerai sur une seule méthode spécifique, mais tous les thérapeutes poursuivent le même objectif : apprendre aux personnes souffrant d'anxiété climatique à gérer leur anxiété, et non à les délivrer de leur anxiété.

Les centres *NeuroStim TMS* sont des cliniques qui prétendent aider les personnes souffrant de dépression, de stress post-traumatique, de troubles obsessionnels compulsifs, d'anxiété et d'autres troubles de l'humeur grâce à la stimulation magnétique transcrânienne (SMT)<sup>1</sup>.

Une page du site web des centres *NeuroStim TMS* s'intitule « L'anxiété climatique en 2025 : comprendre la crise et comment la gérer<sup>2</sup> ».

« Qu'est-ce que l'anxiété climatique? » La page web l'explique de cette manière :

*« L'anxiété climatique, parfois appelée écoanxiété, c'est la peur chronique d'une catastrophe environnementale provoquée par le changement climatique. En 2025, ce phénomène est devenu un problème de santé mentale majeur, notamment chez les jeunes générations confrontées à un avenir écologique incertain. »*

On y apprend ceci :

*« Une enquête mondiale publiée en 2021 dans Lancet Planetary Health<sup>3</sup> a révélé que 60 % des personnes âgées de 16 à 25 ans se disaient "très inquiètes" face au*

- 1 N.D.T. La stimulation magnétique transcrânienne (SMT) est une technique de stimulation neurologique. Elle consiste à appliquer un champ magnétique sur une région du crâne, ce qui induit un courant électrique local qui stimule les cellules nerveuses et qui peut modifier les circuits cérébraux dysfonctionnels. Contrairement à d'autres méthodes, la SMT ne nécessite ni chirurgie, ni anesthésie, ni sédation. On utilise cette technique dans de nombreux hôpitaux et cliniques spécialisées pour traiter la dépression, l'anxiété ou la douleur.
- 2 « Climate Anxiety in 2025 – Understanding the Crisis and How to Cope » [L'anxiété climatique en 2025 : comprendre la crise et comment la gérer], *NeuroStim TMS Centers*.
- 3 Charles Schmidt, « Climate Anxiety : The existential threat posed by climate change is deeply troubling to many young people » [Anxiété climatique : La menace existentielle que représente le changement climatique est profondément inquiétante pour de nombreux jeunes], *Harvard Medicine*, printemps 2023.

**changement climatique**, et près de la moitié d'entre elles ont déclaré que cette inquiétude affectait négativement leur vie quotidienne. De l'insomnie aux crises de panique, en passant par la dépression et l'anxiété existentielle, le fardeau émotionnel s'alourdit chaque année. »

Selon eux, la menace de l'anxiété climatique s'intensifie :

« Les effets du changement climatique ne sont plus de simples projections pour un avenir lointain. Selon le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) des Nations Unies, la température mondiale devrait augmenter de plus de 1,5 °C par rapport au niveau préindustriel d'ici 2030. La fréquence et la gravité des catastrophes naturelles augmentent, tout comme l'insécurité alimentaire, les migrations forcées et l'instabilité politique. Parallèlement, le stress émotionnel s'intensifie, en particulier chez les personnes qui s'attendent à vivre le plus longtemps avec ces conséquences.

En plus de subir le traumatisme direct causé par des événements tels que les inondations ou les incendies de forêt, de nombreux jeunes font état d'un profond sentiment d'abandon de la part des générations plus âgées. Cette perception d'injustice intergénérationnelle contribue à des sentiments de désespoir, de colère et de chagrin. »

Quels sont donc les symptômes de l'anxiété climatique?

- Inquiétude constante face à l'effondrement de l'environnement
- Crises de panique ou stress chronique
- Difficultés à dormir ou à se concentrer
- Consommation obsessionnelle d'informations sur le climat
- Sentiments d'impuissance, de désespoir ou de culpabilité
- Perte de motivation concernant l'avenir, l'éducation des enfants ou la carrière professionnelle

Alors, comment aider ces jeunes qui souffrent d'« anxiété climatique »? Les centres *NeuroStim TMS* proposent trois « stratégies d'adaptation ».

La première :

« **La stratégie d'adaptation axée sur la gestion du problème** [...] consiste à passer à l'action : manifester, voter, réduire son empreinte carbone personnelle ou s'engager dans la défense de l'environnement. »

La « stratégie d'adaptation axée sur le problème » a cependant ses propres limites.

« Une dépendance excessive à l'action peut s'avérer stimulante, mais elle peut aussi mener à l'épuisement, surtout lorsque les individus ont le sentiment que leurs efforts ne suffisent pas face à l'ampleur de la crise. »

Deuxième stratégie :

« **La stratégie d'adaptation axée sur la gestion des émotions** [...] consiste à éviter ou à nier le problème. Par exemple, on peut éviter de lire ou d'écouter les informations sur le climat ou se convaincre que le problème est exagéré. »

Cette approche a toutefois aussi ses limites.

« Bien qu'elle puisse apporter un soulagement temporaire, elle conduit souvent à la déconnexion, au cynisme et l'inaction. »

Ce n'est pas un résultat très réjouissant.

Voici la troisième stratégie :

« **La stratégie d'adaptation axée sur la recherche de sens** [...] encourage les individus à reconnaître leur détresse tout en cultivant leur motivation et leur résilience. »

Selon eux, c'est l'approche la plus durable. Je trouve cela très intéressant.

« On décrit la stratégie d'adaptation axée sur la recherche de sens comme l'approche la plus durable. »

Durable? L'objectif ne consiste donc pas à soulager la personne qui souffre d'anxiété climatique, mais à l'aider à « gérer » cette situation et à s'y adapter.

« D'accord, Jonathan, je sais que tu es terrifié à l'idée qu'un monstre se cache sous ton lit. Je suis désolé. Je ne pense pas pouvoir faire quoi que ce soit pour atténuer ta terreur. Je peux toutefois t'aider à reconnaître ta détresse et à cultiver ta motivation et ta résilience. »

Les centres *NeuroStim TMS* ne s'arrêtent toutefois pas là. Ces cliniques proposent des « *moyens pratiques pour gérer l'anxiété climatique* ». Notez bien le mot « gérer ». On doit comprendre que l'approche consiste à gérer cette anxiété, et non à la surmonter ou à l'éliminer.

Si je souffre d'une fracture ouverte, je ne veux pas simplement apprendre à vivre avec un os cassé qui dépasse de mon bras. Je veux que l'os soit remis en place et qu'il guérisse. Les personnes souffrant d'« anxiété climatique » devraient souhaiter quelque chose d'analogue : pas seulement un moyen de la « gérer », mais une solution pour s'en libérer.

Est-ce cela que proposent les centres *NeuroStim TMS*? À vous de juger. Ces cliniques suggèrent cinq choses qu'une personne souffrant d'anxiété climatique peut faire pour « réduire sa détresse émotionnelle » :

- valider ses sentiments;
- trouver une communauté de personnes préoccupées par le climat;
- se concentrer sur son pouvoir d'agir (ce qui, bien que non explicitement défini, semble signifier prendre des mesures pour réduire sa propre contribution au changement climatique);

- équilibrer sa consommation d'informations (c'est-à-dire ne pas s'exposer excessivement à des messages catastrophistes sur le climat); et, enfin et surtout,
- « travailler avec des thérapeutes sensibilisés au climat : des groupes comme la Climate Psychiatry Alliance [Alliance de psychiatrie climatique] et la Climate Psychology Alliance... [Alliance de psychologie climatique] ».

Et voilà!

La page web d'où je tire toutes ces citations se termine par une offre de « brochure **gratuite** sur la thérapie NeuroStim TMS » (c'est moi qui souligne). On y voit une femme souriante, allongée dans un fauteuil de traitement, tandis qu'un thérapeute lui applique un appareil de stimulation magnétique transcrânienne NeuroStim sur le côté de la tête et qu'une autre femme utilise un ordinateur portable à côté.

La couverture de la brochure porte toutes les marques d'un marketing habile. « Venez vous détendre dans notre luxueux complexe hôtelier des Caraïbes! » La brochure est gratuite, bien sûr, mais les vacances vous coûteront 2500 dollars.

Bien que le site web n'indique pas les tarifs de cette « stimulation magnétique transcrânienne », il nous assure que « la plupart des principaux régimes d'assurance prennent désormais en charge la thérapie NeuroStim TMS ».

Au moins, ces thérapeutes gagneront bien leur vie grâce à leurs services, que ce soit les patients qui paient ou leurs assurances. Et plus les patients continueront de souffrir d'« anxiété climatique », mieux les thérapeutes gagneront leur vie.

Je suis sidéré de voir ces thérapeutes demander à des personnes souffrant d'anxiété climatique de dépenser de l'argent pour une « thérapie » afin de « gérer » leur anxiété!

Ils continuent cependant, comme le capitaine Renault dans *Casablanca*, à engranger leurs gains. Pas étonnant qu'ils prônent une « approche durable » pour gérer l'anxiété climatique : elle leur permettra de continuer à engranger des gains durables pendant des années!

Je ne suis pas thérapeute, mais j'ai élevé sept enfants, dont certains avaient peur des monstres sous leur lit. Savez-vous quelle action j'ai posée? Bien sûr, je les ai réconfortés, je les ai pris dans mes bras, mais je les ai aussi fait descendre sur le sol. Je leur ai demandé de regarder sous leur lit pour vérifier qu'aucun monstre ne s'y cachait.

C'est ce dont ont besoin les jeunes et les moins jeunes souffrant d'anxiété climatique pour non seulement apprendre à vivre avec leur anxiété, mais aussi la surmonter et la laisser derrière eux. Ils ont besoin de voir que les monstres climatiques n'existent pas sous leur lit<sup>4</sup>.

Le remède contre « l'anxiété climatique » ne réside pas dans la validation de ses sentiments, dans la recherche d'une communauté, dans le fait de se concentrer sur son pouvoir d'action, dans l'adoption

---

4 N.D.T. : Voir *L'écoanxiété : Une construction apocalyptique dangereuse et non scientifique; Sept raisons pour lesquelles les chrétiens n'ont aucune raison de s'inquiéter du climat; La crédibilité de l'alarmisme climatique s'effondre sous le poids des preuves écologiques.*

de nouvelles habitudes de consommation des médias, ou même dans le recours à des thérapeutes sensibilisés aux questions climatiques (qui ne feront que renforcer les craintes en confirmant la réalité du monstre climatique sous le lit).

Non, le remède à « l'anxiété climatique » consiste à apprendre que le monstre climatique n'existe pas sous le lit. Le remède, c'est le réalisme climatique.

C'est apprendre que, contrairement aux affirmations des centres *NeuroStim TMS*, la fréquence et la gravité des catastrophes naturelles, ainsi que l'insécurité alimentaire, n'ont pas augmenté en raison du changement climatique.

C'est apprendre que le pourcentage de la population mondiale tuée chaque année par des catastrophes naturelles a diminué de plus de 99 % au cours des cent dernières années. Il continuera de diminuer à mesure que les populations s'enrichiront et qu'elles pourront ainsi se permettre de meilleurs systèmes d'alerte, de protection et de reconstruction.

C'est apprendre que, même selon les prévisions du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) des Nations Unies concernant l'impact du changement climatique sur le produit mondial brut à la fin de ce siècle, le revenu moyen par personne augmentera considérablement par rapport à celui d'aujourd'hui (près de neuf fois supérieur). Ces personnes seront donc bien mieux à même de se protéger contre les catastrophes liées au climat et contre tous les autres problèmes.

C'est apprendre, comme l'explique notre livre *Climate and Energy : The Case for Realism* [Climat et énergie : plaidoyer pour le réalisme], que *la vie après le changement climatique s'améliorera plus que jamais*.

Vous connaissez quelqu'un qui a besoin d'être libéré de son anxiété climatique? Offrez-lui un exemplaire de ce livre!<sup>5</sup>

Le meilleur conseil à donner à ceux qui souffrent d'« anxiété climatique » vient de l'apôtre Paul dans Philippiens 4.6-8. Il y écrit :

« Ne vous inquiétez de rien, mais, en toutes choses, par la prière et la supplication, avec des actions de grâces, faites connaître à Dieu vos demandes. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ. »

---

**Calvin Beisner**, professeur de théologie

Traduit de « How to Help Young People Suffering "Climate Anxiety" », *Cornwall Alliance*, 23 septembre 2025. L'auteur est fondateur et porte-parole national de Cornwall Alliance, ancien professeur associé de théologie historique et d'éthique sociale au Knox Theological Seminary, et d'études interdisciplinaires au Covenant College.  
[www.ressourceschretiennes.com](http://www.ressourceschretiennes.com)



2026. Traduit et utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons. Paternité – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))

---

5 N.D.T. : On pourra également consulter avec profit [d'autres articles sur les questions climatiques](#).