

Felix Peter

Conséquences psychologiques des crises socio-écologiques pour les jeunes



à jour!

Psychotherapie-Berufsentwicklung

9. Jahrgang, Nr. 2, 2023, Seite 68–70

DOI: 10.30820/2504-5199-2023-2-68

Psychosozial-Verlag

Impressum | Mentions légales

à jour! – Psychotherapie-Berufsentwicklung

ISSN 2504-5199 (Print-Version)

ISSN 2504-5202 (digitale Version)

9. Jahrgang Heft 2 / 2023, Nr. 18

<https://doi.org/10.30820/2504-5199-2023-2>

Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP
Riedtlistr. 8 | 8006 Zürich | Tel.: 043 268 93 00 | www.psychotherapie.ch
Die Zeitschrift à jour! Psychotherapie-Berufsentwicklung ist ein Informationsorgan der ASP. Gleichzeitig versteht sie sich als Forum ihrer Mitglieder, in dem auch Meinungen geäußert werden, die unabhängig von der Meinung des Vorstandes und der Redaktion sind.

Redaktion

Peter Schulthess | Redaktionsleitung
peter.schulthess@psychotherapie.ch | Tel.: 076 559 19 20
Marianne Roth | marianne.roth@psychotherapie.ch
Veronica Defébre | veronica.defebre@psychotherapie.ch
Sandra Feroletto | sandra.feroletto@psychotherapie.ch

Redaktionsschluss

1. März für Juni-Heft | 15. September für Dezember-Heft

Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Walltorstr. 10 | D-35390 Gießen | Tel.: +49 641 96 99 78 26
www.psychosozial-verlag.de | info@psychosozial-verlag.de

Abo-Verwaltung | Bezugsgebühren

Psychosozial-Verlag | bestellung@psychosozial-verlag.de
Jahresabonnement € 44,90 (zzgl. € 6,- Versand)
Einzelheft € 24,90 (zzgl. € 6,- Versand)
Studierende erhalten gegen Nachweis 25 % Rabatt auf das Abonnement.
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Ende des Bezugszeitraums erfolgt.
ASP-Mitglieder erhalten das Jahresabonnement zu einem Sonderpreis von € 35,- (zzgl. € 6,- Versand).

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen richten Sie bitte an den Verlag (anzeigen@psychosozial-verlag.de) oder die Geschäftsstelle der ASP (asp@psychotherapie.ch).
Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de einsehbaren Mediadaten.
ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an die Geschäftsstelle der ASP.

Titelbild

© Adobe Stock / Rawpixel.com

Digitale Version

Die Zeitschrift à jour! Psychotherapie-Berufsentwicklung ist auch online einsehbar:
www.a-jour-asp.ch



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert. Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter: creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

à jour! – Evolution de la profession de psychothérapeute

ISSN 2504-5199 (Version papier)

ISSN 2504-5202 (Version numérique)

9. tome numéro 2 / 2023, 18

<https://doi.org/10.30820/2504-5199-2023-2>

Editeur

Association Suisse des Psychothérapeutes ASP
Riedtlistr. 8 | 8006 Zürich | Tel.: 043 268 93 00 | www.psychotherapie.ch
La revue à jour! Évolution de la profession du psychothérapeute est un organe d'information de l'ASP. En plus, c'est un forum dans lequel on exprime des avis qui sont indépendants de l'avis du comité et de la rédaction.

Rédaction

Peter Schulthess | Directeur de rédaction
peter.schulthess@psychotherapie.ch | Tel.: 076 559 19 20
Marianne Roth | marianne.roth@psychotherapie.ch
Veronica Defébre | veronica.defebre@psychotherapie.ch
Sandra Feroletto | sandra.feroletto@psychotherapie.ch

Date de rédaction finale

1er mars pour juin | 15 septembre pour décembre

L'éditeur

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Walltorstr. 10 | D-35390 Gießen | Tel.: +49 641 96 99 78 26
www.psychosozial-verlag.de | info@psychosozial-verlag.de

Gestion des abonnements | Frais de souscription

Psychosozial-Verlag | bestellung@psychosozial-verlag.de
Abonnement annuel € 44,90 (plus € 6,- de frais de port)
Prix du numéro € 24,90 (plus € 6,- de frais de port)
Les étudiants bénéficient d'une réduction de 25 % sur l'abonnement sur présentation d'un justificatif.
L'abonnement est reconduit d'année en année, à moins qu'une annulation ne soit effectuée au plus tard huit semaines avant la fin de la période d'abonnement.
Les membres de l'ASP reçoivent l'abonnement annuel au prix spécial de € 35,- (plus € 6,- de frais de port).

Annonces

Veillez adresser vos demandes de renseignements sur les annonces à l'éditeur (anzeigen@psychosozial-verlag.de) ou au bureau de l'ASP (asp@psychotherapie.ch).
Les prix valables sont ceux publiés dans les données médiatiques sur www.psychosozial-verlag.de.
Les membres ASP sont priés de s'adresser directement à la rédaction.

Couverture

© Adobe Stock / Rawpixel.com

Versión numérique

La revue à jour! Psychothérapie-Développement professionnel est également consultable en ligne : www.a-jour-asp.ch



Les articles de cette revue sont disponibles sous la licence Creative Commons 3.0 DE en respectant la paternité des contenus – pas d'utilisation commerciale – sans œuvre dérivée. Cette licence autorise l'utilisation privée et la transmission sans modification, interdit cependant le traitement et l'utilisation commerciale. Veuillez trouver de plus amples informations sous : creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

Conséquences psychologiques des crises socio-écologiques pour les jeunes

De l'importance des réactions émotionnelles dans le cadre psychothérapeutique

Felix Peter

Les jeunes éprouvent un large éventail de réactions émotionnelles face aux crises socio-écologiques telles que la crise climatique, y compris des émotions désagréables telles que la peur, la colère, la tristesse ou la frustration (par exemple Hickman et al., 2021), mais des réactions émotionnelles agréables telles que la confiance ou le sentiment d'appartenance sont également possibles. Ces émotions peuvent varier considérablement en fonction de facteurs individuels, tels que la connaissance des crises, les attitudes personnelles à leur égard, le soutien social perçu ou les compétences émotionnelles existantes.

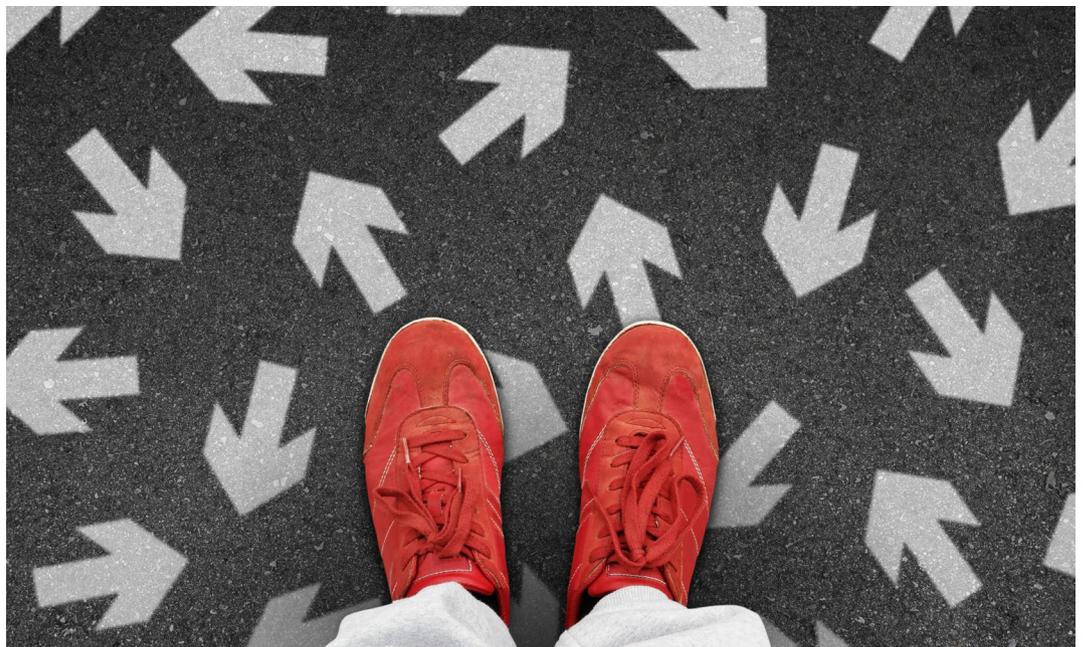
La source de l'émotion peut également affecter la gravité de la réaction : certains adolescents peuvent afficher une forte réactivité émotionnelle aux conséquences directement vécues, tandis que d'autres peuvent réagir plus fortement aux informations médiatiques ou aux conséquences anticipées. Il arrive qu'ils se sentent principalement menacé ou s'inquiètent pour les autres ou l'environnement. Mais les mesures politiques de protection du climat peuvent également inquiéter les jeunes, qu'il s'agisse de me-

sures manquantes ou inadéquates ou de mesures perçues comme des restrictions excessives.

Un mélange émotionnel complexe

Il existe des preuves empiriques des réactions émotionnelles généralisées face aux crises socio-écologiques, en particulier en ce qui concerne ce que l'on appelle « l'anxiété climatique », c'est-à-dire les inquiétudes et les craintes concernant la crise climatique et ses conséquences (par exemple Tseveni et al., 2023). Cependant, ces études ne représentent pas des études de prévalence sur l'expression cliniquement significative des peurs et les instruments utilisés sont très différents et globalement encore de qualité limitée (Martin et al., 2023). De plus, l'accent mis dans le discours social et la recherche psychologique sur la peur climatique a négligé la prise en compte d'autres réactions émotionnelles importantes telles que la colère ou la fureur (Contreras et al., 2023).

On peut supposer que les adolescents confrontés à des crises socio-écologiques éprouvent souvent



© Adobe Stock / WöGi

non pas une seule émotion, mais un mélange complexe d'émotions différentes. Par exemple, la colère et la frustration face à l'inaction des adultes peuvent s'ajouter à l'espoir d'un changement positif ou à la peur d'un éventuel échec. Les émotions désagréables peuvent conduire à un stress psychologique, qui s'ajoute aux facteurs de stress quotidiens et à d'autres pressions particulières. Étant donné que les crises socio-écologiques sont individuellement accablantes et dureront longtemps, une surcharge émotionnelle et un stress psychologique grave peuvent en résulter. Les adolescents font partie des groupes de population particulièrement vulnérables puisqu'ils se trouvent dans des phases de développement sensibles et sont particulièrement sensibles face l'avenir (cf. Peter et al., 2023).

Certains adolescents répondent aux crises en s'impliquant dans la protection de l'environnement et du climat, mais aussi dans des questions connexes telles que la justice sociale. De telles stratégies d'adaptation axées sur les problèmes peuvent procurer le sentiment d'avoir un certain pouvoir sur les événements. Dans le même temps, un tel engagement est également associé à un stress émotionnel, puisqu'il peut s'accompagner de conflits, de frustration et de rejet social. Il convient également de noter que tous les adolescents ne sont pas activement confrontés aux crises socio-écologiques ou ne sont pas conscients des risques qui y sont associés. Dans ce cas, aucune réaction émotionnelle désagréable ne se produirait. Cet aspect est souvent négligé dans le débat sur la peur climatique et d'autres réactions émotionnelles, mais cela présente un potentiel supplémentaire de conflit.

Contexte de conseil professionnel

Quoi qu'il en soit, il est important de noter que les réactions émotionnelles face aux crises socio-écologiques peuvent varier individuellement pour de nombreuses raisons. Il n'existe donc pas ici de tableau uniforme et il ne peut donc pas y avoir de réaction standardisée. Il est donc crucial que le domaine de l'accompagnement professionnel des jeunes adopte une approche sensible et individuelle, prenant en compte des

expériences et des réactions spécifiques et étant ouvert aux réactions contre-intuitives.

Néanmoins, les peurs et les inquiétudes joueront probablement un rôle chez les jeunes qui recherchent un soutien professionnel. Dans un cadre psychothérapeutique, de telles réactions émotionnelles désagréables peuvent se manifester comme suit (Dohm et al., 2023, p. 7) :

- comme une préoccupation sans pertinence clinique ni nécessité de traitement
- comme amplificateur d'autres fardeaux ou maladies psychologiques
- comme un fardeau psychologique indépendant avec une éventuelle pertinence clinique

Le contexte de conseil professionnel peut offrir aux jeunes un espace et un cadre sûr pour parler de leurs sentiments liés aux crises socio-écologiques. Il convient de normaliser et de valider les éventuels ressentis désagréables qui pourraient être évoqués en fonction de leurs causes réelles et urgentes. L'accent thérapeutique ne doit pas être mis sur la résolution des émotions désagréables (qui pourraient favoriser des stratégies d'adaptation inadaptées), mais plutôt sur leur gestion adaptative : ensemble, nous pouvons rechercher « la bonne combinaison individuelle d'engagement, d'acceptation et de pause » (ibid.), qui correspondrait à une stratégie d'adaptation adaptative et axée sur le sens. La condition préalable est que les conseillers aient réfléchi à leurs propres attitudes et réactions face aux crises socio-écologiques.

Des méthodes psychoéducatives pourraient également être utilisées pour informer les jeunes sur l'impact émotionnel des crises afin qu'ils puissent mieux comprendre et gérer leurs propres réactions. Pour amortir d'éventuelles réactions émotionnelles fortes, il convient également de proposer des techniques éprouvées de gestion du stress. Enfin et surtout, une approche axée sur les ressources est utile : de cette manière, des stratégies d'adaptation réalisables peuvent être élaborées sur la base des forces individuelles et des ressources sociales existantes.

