

Odile Amblard • Mikankey



PAIX

# Comment faire quand j'ai l'impression que **TOUT** **VA MAL?**

Des solutions  
concrètes, des  
idées d'actions  
pour se sentir  
mieux !



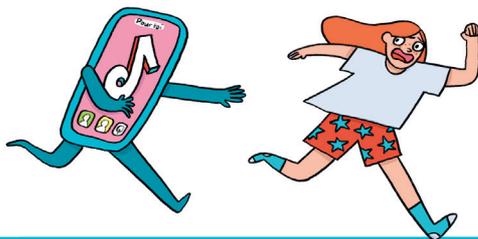
HARCÈLEMENT

CRISE  
D'ANGOISSE



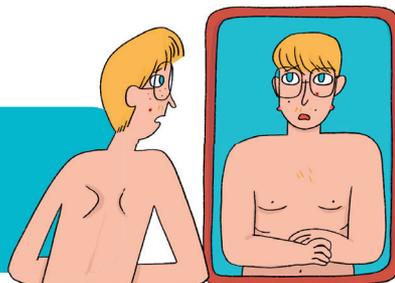
Bayard Jeunesse

# SOMMAIRE

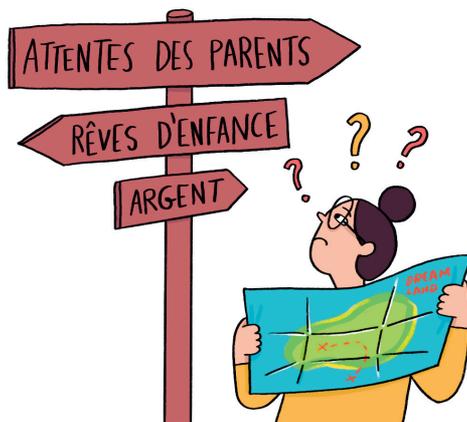


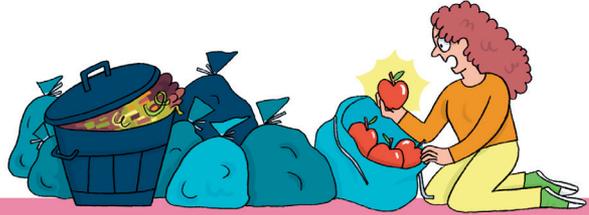
## MOI, MON CORPS ET MES IDÉES NOIRES

page 6



Sentiment d'impuissance **Dépression** Stress des examens  
Mauvaises notes **Gérer ses parents** Difficultés à se concentrer  
**Peur de grandir** **Accro au portable** Orientation **Avenir**  
Trop de pression **Phobie scolaire** **Autonomie** **Cannabis** et  
sommeil **Grossophobie** **Scarification** **Besoin d'amour** **Crises**  
**d'angoisse** Éco-Anxiété **Addict aux réseaux** **Psychothérapie**  
Obsession du poids





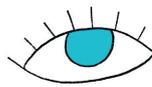
# MOI ET LE MONDE QUI NE TOURNE PAS ROND

page 70



**Climat anxieux** **Rejet des migrants** **Pauvreté**  
 Harcèlement scolaire **Élections** et abstention  
**Impacts du numérique** **Liberté de manifester**  
 Coût du bio **Infos positives** **Infobésité** **Influenceurs**  
**débiles** **Abus sexuels** **Complotisme** **Droits**  
 des femmes **Piège des réseaux** **Intelligence**  
 artificielle **Égalité Homme-Femme** **Gros**  
**pollueurs** **Déplacés climatiques** **Consommation**  
 responsable **Déchets plastiques** **Homophobie**  
**Racisme** **Végétarisme** **Surpêche** **Gaspillage**  
 alimentaire **Antisémitisme** **Mégafeux** **Égoïsme**  
**Transports aériens** **Heureux demain**

Lexique  
Pour aller plus loin



p. 152-155  
p. 155-159





**MOI,  
MON CORPS  
ET MES IDÉES  
NOIRES**



# C'est dur de se sentir impuissante face à tout ce qui va mal...

## Y a des solutions ?

@ Anaïs, 17 ans





**Tu as tout à fait raison! Voir ou entendre ce qui se passe dans le monde peut être dur psychologiquement** car les mauvaises nouvelles sont nombreuses. De plus, les émotions négatives telles que la tristesse, la peur, l'inquiétude ou la colère qu'elles font naître chez nous sont aussi accompagnées ou renforcées par un sentiment d'impuissance : « C'est vrai, c'est horrible, mais qu'est-ce que je pourrais faire ? »

**Ta question décrit très bien ce qu'on appelle aujourd'hui l'éco-anxiété.** Ce n'est en rien une « maladie », mais un ensemble d'émotions humaines normales et légitimes. Être inquiet-e face à l'ampleur des menaces écologiques est sain et justifié. C'est un signe d'empathie, de curiosité, d'ouverture sur le monde et sur les autres. Les chercheurs, les psychologues, des pédopsychiatres notamment, qui se penchent depuis une dizaine d'années sur l'éco-anxiété, s'accordent sur plusieurs stratégies pour y faire face.

**D'abord ne pas enfouir ni cacher ces émotions. Cela ne les fera pas disparaître;** au contraire, elles pourraient se manifester dans des troubles du sommeil ou de la concentration. En parler est toujours utile. À ses potes, bien sûr, mais souvent cela ne suffit pas, même si c'est rassurant de savoir qu'on n'est pas seul-e à ressentir telle ou telle émotion. En parler à des adultes de confiance, ses parents, un prof, un éducateur, peut permettre de trouver des compléments d'informations ou des explications. C'est important : l'éco-anxiété se nourrit aussi du manque de connaissances ou de compréhension.

## LE CHIFFRE

**59 %** des jeunes interrogés déclarent être « très » ou « extrêmement » inquiets du changement climatique.

Étude de C. Hickman, réalisée d'après un sondage auprès de 10 000 jeunes âgés de 16 à 25 ans, de 10 pays du Nord et du Sud, validée par *The Lancet Planetary Health*, 2021.

*J'essaie de me dire qu'on va trouver des solutions, mais je ne sais pas trop lesquelles. C'est difficile de rester optimiste parfois.*

Adèle, 17 ans

*Si j'étais dans ma bulle, je serais heureuse, mais juste on ne peut pas trop aujourd'hui être 100 % heureux à cause de tout ce qui se passe autour, face à pas mal de choses sur lesquelles on se sent impuissant...*

Charlotte, 20 ans



**Ça fait un peu peur de voir qu'on sait ce qu'il faudrait faire, mais qu'on ne peut pas faire ce qu'on devrait faire. On vit d'une manière qui n'est pas du tout adaptée à la crise climatique.**

Cyprien, 15 ans

**Tout ça c'est un peu lourd. Je sais qu'il y en a qui ont connu la guerre, mais j'ai l'impression que jusqu'à notre génération, ça allait. Nous, notre difficulté c'est de vivre avec une planète déjà bien ravagée.**

Sandy, 16 ans

### ELLE A DIT

« C'est l'inaction sociale qui est une forme de violence à l'égard de la jeunesse et l'éco-anxiété est le symptôme de cette violence sociale. »

Laelia Benoit,  
pédopsychiatre

**Ensuite, passer à l'action reste le meilleur remède,**

comme en témoigne la célèbre glaciologue française Heidi Sevestre, dans le magazine *Okapi* (octobre 2023) : « Je ne vois pas de meilleure façon pour combattre l'anxiété que de démarrer par un geste qui entrainera d'autres. » Bien sûr, tout le monde n'a pas les connaissances de Heidi Sevestre ou l'énergie de l'activiste Camille Étienne. Mais chacun peut agir à son échelle : sa famille, son quartier ou son collège, son travail ou sa ville. Quand on bouge ensemble et que l'on agit collectivement, on a moins d'anxiété climatique, montrent les études de la pédopsychiatre franco-brésilienne Laelia Benoit – des études menées dans des pays du monde occidental et dans des pays du Sud en croissance.

**Maintenant, comment agir ? Si tu peux t'appuyer sur tes parents ou les mobiliser, c'est génial !**

Propose-leur de participer à un Atelier carbone ou à une Fresque du climat. Ou d'adhérer à une AMAP (lis aussi p. 91 à 93). Tu verras, toute l'énergie familiale va changer et en bénéficier. Sans compter que vous allez essaimer : vous ferez bouger des amis de la famille ou tes potes à toi. Tu préfères agir au collège ou au lycée ? Parcours ce livre, il est plein d'exemples d'actions réalisées par des jeunes. Certaines pourront peut-être t'inspirer !



# Que faire face à une dépression ?

@ Clara, 16 ans

Ta question permet de rappeler que l'adolescence est une période sensible pour les filles et les garçons. Avec la puberté, elles et ils ont parfois l'impression que leur propre corps leur échappe. Les relations avec les ami-es, pourtant capitales et rassurantes, se révèlent parfois blessantes ou destructrices. Les questionnements sur son identité et son avenir sont passionnants mais angoissants : « Qu'est-ce qui me plaît ? Qui j'aime ? Comment je me vois plus tard ? » C'est pourquoi l'adolescence est une période de vulnérabilité durant laquelle survient parfois une dépression.

On peut être très triste, se replier sur soi-même, à cause d'une rupture amoureuse ou d'une dispute familiale. Mais, grâce aux amis, à sa famille, à ses activités, arriver à le surmonter. Et puis, on peut se sentir très mal, sans la moindre envie, sans même savoir pourquoi. Le plus souvent, on garde ça au fond de soi, on ne veut pas en parler. Parfois même, on fait tout pour que nos parents ne s'occupent pas de nous : on est désagréable, on les rembarre violemment. C'est une façon de masquer son état dépressif.

Quels signes doivent alerter et indiquer qu'on a besoin d'aide ? Une grande tristesse et un repli sur soi prolongés, sans raison apparente ; une rupture in-

## LE CHIFFRE

**12 %** des adolescents seraient touchés par des épisodes dépressifs, et environ **20 %** présenteraient des dépressions sans symptômes visibles.

Inserm, salle de presse, 2018

## L'INFO EN +

Pour en savoir plus sur la santé mentale des jeunes :

Le site [psychom.org](http://psychom.org), sous l'onglet : comprendre > santé mentale des jeunes : des infos précieuses pour les ados et pour leurs parents



**La dépression [...] à mes yeux, c'est une période où tu as l'impression de perdre toute ta vitalité. [...]**

**T'as plus d'envie, tu n'as plus rien qui te fait plaisir. C'est beaucoup de fatigue, mentale et physique aussi.**

Louma, 18 ans  
(Retrouve le témoignage de Louma, recueilli par Brut, sur YouTube)

**J'ai fait une phobie scolaire en 1<sup>re</sup>. Donc je n'allais plus en cours. Et on a diagnostiqué un penchant dépressif, du coup aujourd'hui je suis sous médicament. C'est un traitement très léger, je pense que même si je ne le prenais plus j'irais bien.**

Antonin, 19 ans

compréhensible et brutale dans ses comportements (troubles soudains du sommeil, chute de l'appétit, désinvestissement scolaire, refus de sortir); un passage au ralenti ou au contraire un état de surexcitation.

**La tâche des parents est délicate. Ils peuvent questionner leur ado sur sa souffrance, faire preuve d'empathie, d'écoute, mais sans juger.** Ils doivent aussi savoir qu'une dépression ne passe pas toute seule, c'est une maladie. Un spécialiste, médecin, psychologue, doit en poser le diagnostic et proposer ensuite un accompagnement thérapeutique, avec un psychologue (lis aussi p. 58-59), un psychiatre ou pédopsychiatre. Les parents sont bien sûr associés au protocole thérapeutique, parfois lors de séances de thérapie familiale. Car une dépression questionne souvent les relations dans la famille.

**Parents, médecins, éducateurs sont aujourd'hui plus attentifs à la souffrance des jeunes: ils l'acceptent moins.** Et c'est heureux. De leur côté, les psys savent aussi mieux prendre en charge la dépression des ados<sup>1</sup>. C'est important, car soigner les ados aujourd'hui, c'est avoir demain des adultes apaisés<sup>2</sup>, qui auront envie de prendre soin d'eux et du monde.

<sup>1</sup> Il est d'autant plus regrettable que les services de soins spécialisés pour les ados soient saturés (cf. le rapport « Mission bien-être et santé des jeunes » remis au président de la République, par J.-L. Brison et M.-R. Moro, nov. 2016, et Et si nous aimions nos ados?, M.-R. Moro, Bayard, 2017).  
<sup>2</sup> Voir aussi les travaux du psychiatre australien Patrick McGorry.



# Pourquoi j'ai tant de mal à éteindre mon portable le soir ?

@ Théo, 14 ans



## LE CHIFFRE

**24 %** des 8-18 ans ne tiendraient pas plus d'une heure sans leur smartphone.

Étude e-Enfance et Caisse d'épargne sur le cyberharcèlement, 2023

## L'INFO EN +

**e-Enfance.org**

Sur ce site, des guides et des conseils pour gérer son portable et les réseaux sociaux.

Parce que tu n'as pas encore testé tous les avantages que poser ton portable pourraient avoir pour toi. Outre le fait que, sans doute, tu t'endormirais plus rapidement sans lui, et sans les effets de sa lumière bleue qui empêche ton corps de produire de la mélatonine, l'hormone du sommeil... N'en rajoutons pas : sur ce point tu sembles informé !

Parce que, aussi, tu as grandi avec un portable à la main. Ton smartphone est presque un prolongement de toi-même. Or, il n'y a rien de plus difficile que de changer ses habitudes.



**Mais surtout, ton portable n'est pas conçu pour te faciliter la tâche!** Au contraire, ses notifications et ses push sont là pour te persuader que, sans lui, tu serais « incomplet ». Trop triste de rater le coucou de ton very best friend. Trop nul de manquer la news du jour. Ce système est tellement efficace que deux nouveaux maux ont été identifiés : la nomophobie ou la peur d'être séparé·e de son portable, et le FOMO (*fear of missing out*, « peur de rater quelque chose »).

**Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te séparer de ton si précieux ami?** Le désir de renouer avec un hobby secret : la musique, l'écriture, le dessin... Ou bien, plus pragmatique, l'envie d'être efficace quand tu apprends un cours ou rédiges un devoir de maths. Ou encore, le besoin de reprendre le contrôle de ton attention, de ta curiosité, de ton temps ! Car si tu y réfléchis un peu : pourquoi accepter qu'un tas de contenus, parfois néfastes et souvent vraiment inintéressants, s'imposent à toi ? Passée l'impression d'être comme orphelin, tu vas vite te sentir fort et fier de cette nouvelle liberté conquise. Que du bonus pour l'estime de soi !

*C'est vrai que je peux avoir du mal à décrocher, pas tous les soirs, mais ça m'arrive!*  
Chloé, 16 ans

*Je sais qu'il faut arrêter les écrans une heure avant de dormir mais quand on rentre tard de cours, c'est compliqué d'arrêter une heure avant de se coucher...*  
Hana, 14 ans

*Il doit y avoir une petite forme d'addiction au portable quand même, car une fois je l'ai perdu, et pendant quelques jours, je n'étais vraiment pas bien.*  
Esther, 16 ans



### BONNES IDÉES

- > **À New York, des lycéens décident de reprendre la maîtrise de leur temps. Ils créent le « luddite club » : quand ils se retrouvent (et à d'autres moments aussi), ils se déconnectent.**
- > **À Laval, un lycée propose tous les ans à ses élèves le déconnecton. Deux jours sans portable pour les volontaires, qui peuvent faire gagner à leur classe une sortie scolaire.**

