



UNIL | Université de Lausanne

Faculté des sciences sociales et politiques

Institut de psychologie

Effet de l'éco-anxiété sur la relation entre la sensibilité écologique et les difficultés d'éco-orientation chez les adolescents

Mémoire de Master

Psychologie du conseil et de l'orientation scolaire et professionnelle

Session été 2024

Présenté par : Mélina Duay

Directeur : Jérôme Rossier

Experte : Sabrina Tacchini

Remerciements

La réalisation de ce mémoire a été rendue possible grâce à l'aide précieuse d'un grand nombre de personnes, à qui je souhaite exprimer toute ma gratitude.

Tout d'abord, je souhaite remercier chaleureusement Monsieur Jérôme Rossier, mon directeur de mémoire, pour ses relectures attentives, ses conseils avisés et sa disponibilité.

Je tiens également à adresser mes remerciements à mes amies proches, Charline, Tiffany et Audrey qui m'ont soutenue et encouragée. À mon frère, pour ses corrections et conseils.

Enfin et surtout, je remercie du fond du cœur mon compagnon et mes parents pour leur soutien inestimable, leur patience et leur réconfort, qui ont été des éléments essentiels dans la réalisation de ce travail.

Résumé

Nous sommes confrontés à un contexte de crises écologiques et sociales majeures qui influencent la manière dont les gens envisagent leur vie tant sur le plan privé que professionnel. Il est donc crucial de repenser les paradigmes dominants dans le domaine de la psychologie de l'orientation afin de mieux aider les individus à aligner leur vie professionnelle sur leurs valeurs écologiques et sociales. L'objectif de cette étude vise à déterminer le rôle de l'éco-anxiété dans les difficultés rencontrées par les étudiants à s'orienter en prenant en compte les facteurs environnementaux et humains. Pour ce faire, nous avons d'abord administré un questionnaire en ligne évaluant la sensibilité écologique, l'éco-anxiété et les difficultés d'éco-orientation à 200 élèves du secondaire I. Ensuite, nous avons effectué des analyses statistiques descriptives ainsi que des analyses de régression et de médiation sur les différentes variables.

Les résultats ont révélé des corrélations positives entre les trois variables étudiées. Nous avons constaté que la sensibilité écologique et l'éco-anxiété sont des prédicteurs significatifs des difficultés d'éco-orientation. De plus, les filles ont obtenu des résultats plus élevés que les garçons pour les trois variables. Enfin, les résultats ont montré que l'éco-anxiété joue un rôle médiateur dans la relation entre la sensibilité écologique et les difficultés d'éco-orientation.

Sur la base de ces résultats, nous soulignons l'importance de développer des modèles d'éco-orientation afin d'encourager et d'informer les jeunes à faire des choix de carrière durables. Plus précisément, nous concluons que nous pouvons aider les étudiants à prendre en compte les facteurs écologiques et sociétaux dans leurs choix en discutant avec eux au plus tôt. Par ailleurs, cette étude montre qu'il est également essentiel de prendre en compte les différentes émotions, dont l'éco-anxiété, qui peuvent entraver la motivation des étudiants à envisager une carrière durable.

Abstract

We live in a context of major ecological and social crises which changes the way people plan their private and professional life. Therefore, it is crucial to rethink the dominant paradigms in the field of guidance psychology. In this context, our goal should be to better support individuals in aligning their professional lives with their ecological and social values. In order to get a better understanding of this issue and to pursue this goal, this study aims at determining the role of eco-anxiety in the difficulties encountered by students in orienting themselves and taking into account environmental and human factors. To this end, we administered first an online questionnaire assessing ecological sensitivity, eco-anxiety and eco-orientation difficulties to 200 secondary I students. Then, we performed regression, mediation and descriptive statistical analyses on the various variables.

The results revealed positive correlations between the three variables studied. We found that ecological sensitivity and eco-anxiety are significant predictors of eco-orientation difficulties. Moreover, girls scored higher than boys on all three variables. Finally, the results showed that eco-anxiety plays a mediating role in the relationship between ecological sensitivity and eco-orientation difficulties.

Based on these results, we emphasize the importance of developing eco-orientation models in order to encourage and inform young people to make sustainable career choices. More specifically, we conclude that we can help students to take ecological and societal factors into account in their choices by discussing it with them early on in their lives. In addition, this study shows that it is also essential to take into account the various emotions, including eco-anxiety, which can hinder students' motivation to consider a sustainable career.

Table des matières

1. Introduction	1
1.1. Carrières durables au carré	2
1.1.1. Contexte	2
1.1.2. Définition de la durabilité au carré.....	4
1.1.3. Concepts de la durabilité de carrière.....	5
1.2. Éco-orientation	9
1.2.1. Définition et objectif de l'éco-orientation	9
1.2.2. Interventions et rôle des conseillers en orientation.....	10
1.2.3. Parcours et obstacles vers l'éco-orientation	11
1.3. Éco-anxiété.....	13
1.3.1. Définition.....	13
1.3.2. Éco-anxiété chez les jeunes.....	14
1.3.3. Éco-anxiété dans la sphère professionnelle	16
1.4. Problématique	17
2. Méthode	19
2.1. Échantillon.....	19
2.2. Procédure.....	19
2.3. Mesures.....	20
2.3.1. Échelle de la sensibilité écologique.....	20
2.3.2. Échelle de l'éco-anxiété.....	21
2.3.3. Inventaire des difficultés d'éco-orientation (IDEO).....	22
2.4. Analyses statistiques.....	24
3. Résultats	25
3.1. Analyses préliminaires.....	25
3.2. Statistiques descriptives et corrélations	27
3.3. Analyses de régression et de médiation	32
4. Discussion	35
4.1. Limites et apports	40
4.2. Implications pour les psychologues conseillers en orientation	42
4.3. Implications pour la recherche.....	45
5. Conclusion	46
6. Références	48

1. Introduction

Dans un monde en constante mutation, où les enjeux environnementaux et sociaux occupent une place croissante, il est essentiel de repenser nos paradigmes traditionnels de carrière et d'orientation professionnelle. Traditionnellement, le travail était considéré comme un moyen de réalisation de soi, jouant un rôle essentiel dans la construction identitaire de chaque individu. Les théories en psychologie de l'orientation se sont principalement concentrées sur l'adéquation entre l'individu et son environnement professionnel, en mettant l'accent sur le bien-être individuel. Cependant, dans un monde confronté à des crises écologiques et sociales majeures, cette approche individualiste apparaît de plus en plus inadaptée. Aujourd'hui, il est nécessaire de repenser notre conception du travail et de la carrière dans une perspective plus large, intégrant les aspirations personnelles des individus ainsi que les besoins de la société et de la planète (Guichard, 2016 ; Plant, 2014).

Face à ces défis, le concept de « durabilité au carré » surgit comme une réponse à cette nécessité, en cherchant à concilier les aspirations individuelles avec les besoins de la société et du monde (Bonzon & Rochat, 2022). De même, l'éco-orientation représente une nouvelle approche de l'orientation professionnelle qui intègre les préoccupations environnementales dans les choix de carrière. En encourageant les individus à intégrer les considérations écologiques dans leur parcours professionnel, l'éco-orientation vise à promouvoir des carrières durables, bénéfiques à la fois pour l'individu, l'environnement, et la société (Di Fabio & Bucci, 2016 ; Rochat, 2021). Cependant, la montée de l'éco-anxiété constitue un défi majeur à la promotion de l'éco-orientation. L'éco-anxiété, caractérisée par une détresse psychologique suite à la prise de conscience des problèmes environnementaux, peut entraver les efforts en matière d'orientation professionnelle durable (Sutter et al., 2020).

Ainsi, cette recherche vise à contribuer à une meilleure compréhension des relations entre sensibilité écologique, éco-anxiété et difficultés d'éco-

orientation. En explorant le rôle médiateur de l'éco-anxiété, l'objectif de cette étude est d'enrichir la compréhension des défis et des obstacles liés à l'éco-orientation, tout en identifiant des pistes d'intervention pour soutenir les individus dans leurs éco-choix professionnels.

1.1. Carrières durables au carré

1.1.1. Contexte

Jusqu'à présent, le travail a été traditionnellement perçu comme un moyen de réalisation de soi et de construction identitaire, jouant ainsi un rôle crucial dans la vie de chaque individu (Guichard, 2016). Au-delà de la dimension financière associée au travail, il est devenu habituel de rechercher une source de satisfaction et d'épanouissement à travers son activité professionnelle. Ainsi, chaque individu est considéré comme le principal acteur de sa carrière et de son bien-être et peu d'attention est accordée aux relations qu'il entretient avec les autres et avec le monde, par le biais de son travail (Carosin et al., 2021). Les théories en psychologie de l'orientation se sont donc principalement axées sur l'harmonisation entre l'individu et son environnement professionnel, dans le but de favoriser la satisfaction professionnelle (Bonzon & Rochat, 2022). Enracinées dans une culture individualiste et dans des sociétés occidentales en pleine croissance économique, ces théories promeuvent le développement tout au long de la vie et l'appariement entre la personnalité et l'environnement professionnel (Plant, 2014).

Dans ce contexte, certains soutiennent que l'orientation scolaire et professionnelle contribuerait à la croissance économique en incarnant la « main invisible ». Ce concept formulé par Adam Smith fait référence à la théorie selon laquelle les actions individuelles, motivées par des intérêts personnels, contribuent uniquement à la richesse et à l'intérêt général. Ainsi, en guidant les individus vers leurs intérêts personnels, les interventions en orientation les dirigeraient également vers l'intérêt public (Plant, 2014). De ce fait, les auteurs Carosin et collègues (2022) estiment

que les projets de vie de chacun devraient dépasser les simples initiatives personnelles et intégrer également un but collectif. Cela implique de développer des relations avec le monde et de favoriser l'émergence de comportements durables, écologiques, justes et équitables. Dès lors, il est essentiel que les conseils en orientation adoptent une approche inclusive, tenant compte de la diversité des formes d'oppression. Ils doivent également identifier et surmonter les obstacles potentiels entravant l'accès à des opportunités de travail décent (Carosin et al., 2022).

Le monde est marqué par des crises et des défis écologiques majeurs qui impactent les trajectoires professionnelles de chacun (Masdonati & Rossier, 2021). L'idée capitaliste et libérale d'une croissance infinie conduit à une exploitation intensive des ressources naturelles et des travailleurs en tant que main-d'œuvre (Tacchini, 2023). Le travail comme source de production de biens et de services paraît incompatible avec le réchauffement climatique, la pollution ou encore l'épuisement des ressources naturelles. Ce système actuel aggrave non seulement les crises, mais crée également des problèmes sociaux tels que des maladies professionnelles et des inégalités entre les travailleurs (Guichard, 2016).

La théorie du donut permet de comprendre davantage comment le travail impacte l'environnement. Le graphique circulaire, en forme de donut, représente les neuf limites planétaires (Figure 1). Pour chaque limite, des seuils ont été définis afin de maintenir un équilibre entre l'exploitation des ressources et leur renouvellement par la planète. Cette théorie intègre également des fondements sociaux tels que l'accès à l'éducation, à la santé et à un emploi digne et décent. Cela permet de définir un espace juste et sûr pour l'humanité, où les besoins sociaux fondamentaux sont satisfaits et où les limites planétaires ne sont pas dépassées. Cependant, la logique capitaliste axée sur la croissance économique et l'augmentation de la production de biens et de services se traduit par une exploitation des individus et des ressources naturelles, au détriment des limites planétaires (Tacchini, 2022). Ainsi, dans un monde bouleversé par des crises et des défis importants, il est légitime de remettre en question la pertinence des théories centrées sur l'adéquation entre la personne et son activité

professionnelle (Masdonati & Rossier, 2021). Il apparaît crucial d'envisager une approche élargie qui explorerait également la manière dont le travail peut contribuer à la construction d'un monde plus durable et de sociétés plus justes (Rochat & Rossier, 2023).

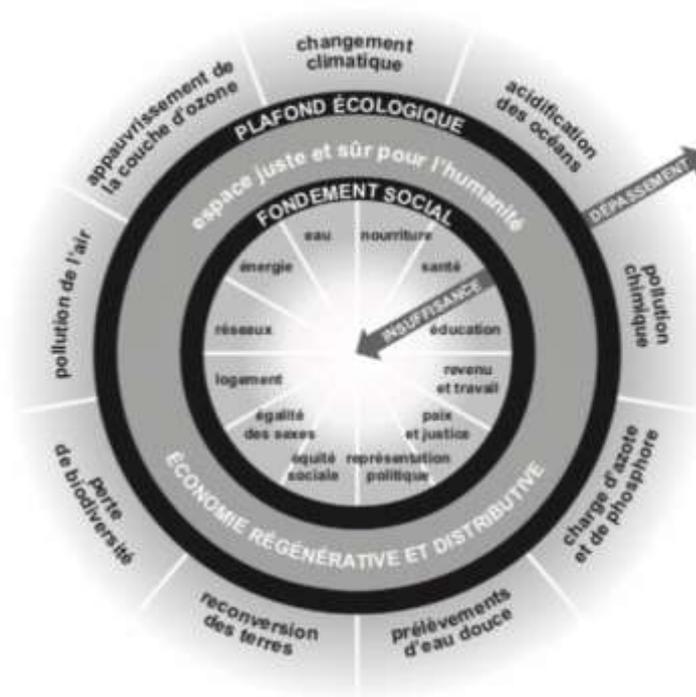


Figure 1 : « Le Donut, une boussole pour le XXIe siècle » (Raworth, 2018, p.72)

1.1.2. Définition de la durabilité au carré

La conception de durabilité de carrière peut être interprétée selon deux perspectives distinctes. D'un côté, elle englobe des éléments plus individualistes tels que le travail décent, alors que de l'autre côté, elle évoque la préservation de l'environnement et le soutien à un monde plus juste. Le terme de « durabilité au carré » a donc été pensé pour réunir ces deux notions étroitement liées (Bonzon & Rochat, 2022).

La première perspective, ancrée dans des théories plus individualistes, considère l'individu comme l'acteur principal de son parcours professionnel. Autrefois caractérisées par des progressions continues au

sein des organisations, les carrières sont désormais davantage orientées vers l'autogestion par les individus (Bonzon & Rochat, 2022). Face à un contexte imprévisible, il est crucial que l'individu reste actif, quels que soient les événements positifs ou négatifs qui se présentent dans son parcours. Il doit parvenir à équilibrer les différents aspects de sa vie pour en tirer des bénéfices, tout en poursuivant des expériences professionnelles de manière cohérente et continue. Cela implique que la personne fasse preuve de proactivité et d'adaptabilité face aux influences externes (De Vos et al., 2020 ; Masdonati & Rossier, 2021). Cette quête de durabilité se rapproche des notions de sécurité de l'emploi et de travail décent, tout en intégrant une dimension de bien-être psychosociale. Souvent axée sur le bénéfice individuel, cette recherche de durabilité se fait au détriment des autres et de l'environnement. C'est pourquoi il est essentiel que la durabilité intègre également des aspects environnementaux et sociaux afin de préserver le bien-être d'autrui et de la nature (Bonzon & Rochat, 2022 ; Rochat & Rossier, 2023).

Ainsi, la seconde perspective de la durabilité au carré permet de rajouter une dimension plus environnementale et humaine afin que le travail contribue au bien-être général de chacun (Rochat & Rossier, 2023). En effet, pour que le travail décent trouve toute sa logique et ses bienfaits, il est important qu'il contribue non seulement au développement durable individuel, mais également à l'économie durable et équitable (Di Fabio & Bucci, 2016). Les individus devraient donc être encouragés à rechercher un emploi décent tout en poursuivant des objectifs altruistes et respectueux de l'environnement. La signification et la durabilité de leur travail seraient ainsi renforcées (Bonzon & Rochat, 2022).

1.1.3. Concepts de la durabilité de carrière

Pour intégrer le concept de « durabilité au carré » dans l'orientation, Masdonati et Rossier (2021) proposent quatre étapes : le travail décent, le travail digne, la carrière durable et les principes éthiques. Ces étapes permettent d'introduire progressivement la notion de durabilité dans l'orientation professionnelle.

1.1.3.1. Travail décent

Un emploi décent garantit à l'individu des conditions de travail acceptables ainsi que des protections contre les risques physiques, psychologiques et sociaux (Guichard, 2016). Plus spécifiquement, cinq critères essentiels peuvent être avancés : des conditions de travail sécurisées, des horaires de travail permettant un repos adéquat et du temps libre, une protection sociale par des assurances, une rémunération équitable et une adéquation avec les valeurs de l'entreprise (Duffy et al., 2016). L'accès à un emploi décent est influencé par des facteurs socio-économiques et par l'appartenance à certaines catégories sociales. En effet, les individus aux ressources économiques faibles ou appartenant à des minorités telles que celles basées sur l'orientation sexuelle ou l'origine ethnique peuvent être victimes de discrimination. Cette situation réduit leurs opportunités d'accéder à un emploi décent (Masdonati & Rossier, 2021).

Le travail décent conduit à une meilleure satisfaction de vie, à des relations sociales plus solides ainsi qu'à une meilleure santé physique et mentale. Par conséquent, il est primordial pour les conseillers en orientation d'assister les individus défavorisés dans la recherche d'un emploi décent et de contribuer ainsi à la construction d'une société plus juste et équitable (Masdonati & Rossier, 2021).

1.1.3.2. Travail digne

Alors que le concept de travail décent se concentre principalement sur des aspects objectifs, le concept de travail digne met davantage l'accent sur la dimension subjective, notamment le sens attribué au travail. Certains emplois peuvent répondre aux critères du travail décent sans pour autant assurer l'épanouissement au travail. C'est le cas des emplois peu gratifiants, souvent désignés sous le terme de « jobs à la con ». Ces emplois ne permettent pas aux individus de trouver un sens ou une utilité dans leur travail, ce qui se traduit par une absence de satisfaction professionnelle (Masdonati & Rossier, 2021). Cette notion de dignité

revêt une importance particulière dans le contexte actuel. En effet, les emplois peu qualifiés et peu gratifiants voient leur nombre augmenter du fait de la délocalisation de la production vers des pays à faible coût, de l'automatisation et de la digitalisation (Tacchini, 2023).

Ainsi, un travail décent est une condition nécessaire, mais non suffisante à la satisfaction professionnelle. Le concept de dignité au travail permet d'introduire des critères plus subjectifs tels que la satisfaction professionnelle et le sentiment d'utilité dans le travail. Les conseillers en orientation peuvent jouer un rôle crucial en aidant les personnes à identifier le rôle et l'importance du travail dans leur vie. Ils peuvent les soutenir dans des projets de carrière qui donnent un sens à leur vie (Masdonati & Rossier, 2021).

1.1.3.3. Carrière durable

La carrière durable introduit une dimension temporelle aux notions antérieures, permettant ainsi de prendre en considération les nombreux changements et transitions qui caractérisent les parcours professionnels modernes. Dans le contexte actuel, caractérisé par la complexité et l'incertitude des carrières, la durabilité peut être perçue comme la capacité de maintenir une certaine continuité dans les séquences d'expériences professionnelles selon trois indicateurs. Ces trois indicateurs sont la santé, le bonheur et la productivité (De Vos et al., 2018). La santé englobe les dimensions physique et mentale. Le bonheur renvoie à la satisfaction du travail, mais également à l'adéquation entre les valeurs, les besoins et le travail. Finalement, la productivité fait référence à une bonne performance dans son emploi et à une grande employabilité. Ainsi, la durabilité d'une carrière est assurée par la capacité à s'adapter de manière dynamique et proactive aux besoins changeants en matière de santé, de bonheur et de productivité (De Vos et al., 2018). L'individu se concentre alors sur ses compétences, ses intérêts et les évolutions du marché du travail pour s'ajuster aux mutations professionnelles et autogérer sa carrière (Bonzon & Rochat, 2022).

L'orientation peut accompagner les personnes tout au long de la vie en les aidant à garantir une sécurité et une stabilité d'emploi lors des transitions professionnelles (Masdonati & Rossier, 2021).

1.1.3.4. Principes éthiques

Alors que les précédents concepts étaient axés sur l'individu, l'introduction des principes éthiques élargit la perspective de la carrière durable en incluant une dimension environnementale et sociétale. Cette approche décrit comment les choix professionnels peuvent contribuer au bien-être collectif ainsi qu'aux défis environnementaux et humains contemporains. L'intégration des principes éthiques dépasse la notion de travail décent, en englobant des préoccupations plus étendues telles que l'impact du travail sur la planète et sur autrui (Guichard, 2016 ; Masdonati & Rossier, 2021). Chaque individu peut contribuer à maintenir l'équilibre sur Terre afin de garantir la pérennité de la vie et de promouvoir la justice sociale (Guichard, 2016). Pour stimuler cette responsabilité collective, il serait bénéfique que les programmes d'orientation intègrent les aspects écologiques et éthiques dans leur approche, encourageant ainsi les individus à établir des liens avec leur environnement et à faire des choix durables. Certains auteurs suggèrent que les interventions soient organisées dans un cadre collectif, offrant ainsi à chacun l'opportunité de partager son expérience et d'explorer le sens de son existence ainsi que son histoire personnelle. La possibilité d'apporter un sens à sa vie en réfléchissant de manière collective, avec des individus issus de diverses cultures et milieux socioéconomiques, favorise un sentiment d'appartenance à l'humanité et une connexion avec le monde (Carosin et al., 2022).

Les modèles de la psychologie de l'orientation devraient non seulement mettre l'accent sur la responsabilité individuelle dans la construction de la carrière et du bien-être, mais aussi intégrer la notion de responsabilité collective. Ainsi, la prochaine phase de ce travail consistera donc à

identifier comment l'orientation peut contribuer à aider les individus à atteindre ces principes éthiques.

1.2. Éco-orientation

1.2.1. Définition et objectif de l'éco-orientation

Comme mentionné précédemment, notre époque actuelle traverse des crises importantes aux multiples manifestations telles que le réchauffement climatique et l'épuisement des ressources naturelles (Guichard, 2021). En 2015, l'Organisation des Nations Unies (ONU) s'est réunie pour proposer un programme visant à transformer le monde d'ici à 2030. Certains auteurs estiment qu'il devient crucial que l'orientation cesse de profiter à la croissance économique et aux aspirations individualistes et commence à contribuer au changement en tenant compte des besoins mondiaux tels qu'énumérés par l'ONU (2015) (Bonzon & Rochat, 2022 ; Carosin et al., 2021 ; Plant, 2014 ; Rochat & Masdonati, 2019).

Le terme d'éco-orientation a ainsi été proposé pour désigner des conseils en orientation qui vont au-delà des décisions vocationnelles et qui tiennent compte des besoins écologiques et humains. Certains auteurs utilisent également le terme d'« orientation verte » (Di Fabio & Bucci, 2016 ; Rochat, 2021). Cette approche de l'orientation incite les individus à tenir compte des principes éthiques et des implications environnementales dans leurs choix d'orientation scolaire et professionnelle. Elle les encourage à poursuivre des objectifs bénéfiques pour les autres et pour la planète, contribuant ainsi au développement d'un bien-être individuel et commun (Bonzon & Rochat, 2022 ; Di Fabio & Bucci, 2016 ; Rochat & Masdonati, 2019).

Enfin, en aidant les individus à aligner leurs aspirations individuelles aux besoins sociétaux et mondiaux, l'éco-orientation favorise également l'accès à un emploi durable et significatif. Un travail porteur de sens est généralement associé à une plus grande satisfaction et à un meilleur bien-

être. Cette corrélation est d'autant plus forte lorsque le travail contribue aux besoins du monde et au bien-être eudémonique (Rochat & Masdonati, 2019).

1.2.2. Interventions et rôle des conseillers en orientation

Cette nouvelle approche d'éco-orientation nécessite des interventions et des conseils mettant l'accent sur la sensibilisation et l'éducation à l'écologie auprès des jeunes. Elle implique également la mise à disposition d'informations professionnelles intégrant des aspects environnementaux. Finalement, elle encourage la réflexion sur les choix d'orientation et leurs impacts environnementaux et humains (Plant, 2014).

Les programmes éducatifs devraient sensibiliser les jeunes à l'impact environnemental du travail et les aider à définir des objectifs alignés sur ceux définis par l'ONU en 2015. Ces programmes devraient également les inciter à réfléchir à la manière dont leurs choix professionnels et leurs ressources personnelles peuvent contribuer à la réalisation de ces objectifs (Guichard, 2021, 2022). Les professionnels de l'orientation peuvent sensibiliser les jeunes au fait que chaque choix de carrière peut être adapté pour mieux correspondre aux enjeux écologiques et sociaux (Bodoira & Rochat, 2021 ; Cohen-Scali, 2018). Ainsi, il incombe aux conseillers d'informer les élèves sur la compatibilité de leur projet professionnel envers les besoins environnementaux et sociétaux. Ils doivent accorder autant d'importance à la présence ou à l'absence d'attitudes en faveur de l'environnement qu'aux autres concepts traditionnellement utilisés en orientation tels que les intérêts, les aptitudes ou la motivation (Cohen-Scali, 2018).

Toutefois, cette perspective sur le rôle des conseillers en orientation peut susciter des interrogations quant à la neutralité des valeurs véhiculées et à la traditionnelle approche centrée sur le client. En effet, certains professionnels du domaine ainsi que certains élèves peuvent ne pas adhérer à l'intégration d'une dimension environnementale et humaine

dans le processus d'orientation. Afin de parvenir à un compromis, les questions liées aux besoins du monde pourraient être considérées comme faisant partie intégrante d'une réflexion orientée sur le client, au même titre que les autres dimensions telles que les intérêts et les compétences (Bodoira & Rochat, 2021 ; Plant, 2014).

1.2.3. Parcours et obstacles vers l'éco-orientation

Six trajectoires professionnelles peuvent être identifiées chez les individus motivés à s'engager dans les enjeux environnementaux et humains à travers leur travail. Ces trajectoires comprennent : (1) l'orientation vers des études en lien avec l'environnement, (2) une reconversion professionnelle afin de trouver un sens plus profond, (3) l'adaptation de son métier pour qu'il reflète les valeurs écologiques, (4) la transformation du métier au sein de l'entreprise, (5) une reconversion vers des métiers liés à l'écologie et (6) une réduction du temps de travail pour s'investir davantage dans des activités écologiques dans la sphère privée (Tacchini, 2022).

Pour accompagner ces individus dans leur parcours vers la durabilité, diverses formes d'intervention ont vu le jour telles que des jeux de cartes (Bodoira & Rochat, 2021 ; Rochat & Masdonati, 2019), des questionnaires auto-administrés (Di Fabio & Rosen, 2020) et des propositions de réflexion, d'éducation et de dialogue (Cohen-Scali, 2018 ; Guichard, 2021, 2022). Mais les problématiques et les besoins spécifiques en éco-orientation restent flous. Pour remédier à cette lacune, Rochat (2021) a élaboré une classification des difficultés que les individus pourraient rencontrer concernant les besoins environnementaux et humains dans leurs choix d'orientation (Tableau 1). Cette classification repose sur une révision de la taxonomie des difficultés liées aux choix professionnels de Gati et collègues (1996). Pour chaque obstacle, plusieurs stratégies d'intervention sont proposées pour le surmonter. Ces interventions sont issues de l'ouvrage *L'art du conseil en orientation : carte des interventions* de Rochat (2019) et sont adaptées au contexte de durabilité. L'éco-anxiété constitue l'une des difficultés rencontrées dans

l'éco-orientation ainsi que dans toute la thématique de l'écologie. La section suivante visera à approfondir la compréhension de ce concept et de son impact chez les jeunes ainsi que dans le contexte professionnel.

Tableau 1 : Classification des difficultés d'éco-orientation. Adapté de « Inventaire des Difficultés d'Éco-Orientation – IDÉO » par Rochat (2021).

Classification	Problématiques
Manque de motivation	<ul style="list-style-type: none"> • Estimer qu'intégrer des aspects écologiques et humains dans son choix d'orientation n'est ni nécessaire, ni utile • Douter de ses capacités à agir en fonction des enjeux environnementaux et humains
Indécision chronique	<ul style="list-style-type: none"> • Pessimisme quant à l'avenir de la planète • Éco-anxiété
Croyances dysfonctionnelles	<ul style="list-style-type: none"> • Penser que nous pouvons agir pour le développement durable uniquement à travers une seule sphère (personnelle ou professionnelle) • Penser que seuls les métiers liés à la nature peuvent agir pour le développement durable
Manque d'information sur le processus	<ul style="list-style-type: none"> • Confondre les notions de « profession », neutre en termes de valeurs, et de « poste », pouvant répondre à une dimension écologique ou humaine • Ne pas réussir à intégrer les questions de durabilité dans le choix
Manque d'information sur soi	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas savoir auxquels enjeux durables contribuer • Ne pas connaître ses ressources pour contribuer aux enjeux durables
Manque d'information sur les métiers	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas connaître les options durables existantes • Ne pas connaître l'avenir de certains métiers et de certaines formations
Conflits internes	<ul style="list-style-type: none"> • Être partagé entre l'adoption ou non de comportements durables • Avoir des ambitions durables démesurées
Conflits externes	<ul style="list-style-type: none"> • Rencontrer des désaccords entre ses opinions, en termes de durabilité, et celles de l'entourage (famille, institution, patron, etc.) • Être impuissant face à certaines contraintes imposées par l'extérieur
Manque d'employabilité	<ul style="list-style-type: none"> • Craindre que poursuivre une carrière durable entrave le bien-être • Se sentir démuni pour affronter les enjeux écologiques et humains

1.3. Éco-anxiété

1.3.1. Définition

L'éco-anxiété découle d'une sensibilité accrue aux questions environnementales et engendre diverses émotions négatives, variant en intensité. À la suite d'une prise de conscience du changement climatique, les éco-anxieux développent une forme de stress pré-traumatique en anticipant des scénarios catastrophiques pour l'avenir. Ce type d'anxiété découle d'une appréhension prospective. Bien qu'une réelle détresse y soit associée, l'éco-anxiété ne figure pas dans les classifications de pathologies mentales telles que le DSM. Elle est plutôt perçue comme une réaction naturelle face aux émotions et au sentiment d'impuissance induits par les défis environnementaux (Juillard, 2023 ; Schmerber, 2022 ; Sutter et al., 2023).

Les symptômes de l'éco-anxiété sont variés et comprennent des ruminations excessives sur l'avenir de la planète, des sentiments de désespoir et de culpabilité, des dissonances cognitives, de la colère et du stress (Juillard, 2023). Selon Sutter (2021), l'éco-anxieux passe par plusieurs étapes. Les premières étapes impliquent l'assimilation d'informations stressantes, la gestion des pensées récurrentes et des émotions négatives, ainsi que la confrontation à des valeurs consuméristes discordantes. Ces étapes représentent un éveil écologique traumatisant, déclenché par une prise de conscience croissante, qui engendre des émotions négatives et un fort désir d'agir et de rechercher des informations (Schmerber, 2022). À ce stade, les individus ont la possibilité de surmonter l'éco-anxiété en développant des projets écologiques, ou bien de rester paralysés, risquant ainsi de sombrer dans la dépression (Sutter, 2021). Certains auteurs évoquent également un « burn-out écologique » lorsque les ressources cognitives sont épuisées face à la perception pessimiste des défis environnementaux (Schmerber, 2022). D'autres personnes, submergées et terrifiées par les informations alarmantes, adoptent une forme de déni pour se protéger et maintenir leur

équilibre mental. Elles acceptent simplement la situation, sans ressentir d'urgence particulière à agir (Juillard, 2023).

1.3.2. Éco-anxiété chez les jeunes

En analysant les conclusions de plusieurs enquêtes sur l'éco-anxiété, Fougier (2021) a identifié un profil commun. Il ressort que les personnes concernées par l'éco-anxiété sont généralement des jeunes femmes, diplômées au niveau supérieur, appartenant aux classes moyennes supérieures et ayant une sensibilité écologique prononcée. Ce profil se recoupe souvent avec celui des participants aux marches pour le climat. De même, les chercheurs travaillant dans les domaines de l'écologie ou de la biodiversité, ainsi que les militants écologistes, sont susceptibles de développer plus fréquemment de l'éco-anxiété (Fougier, 2021). Les conclusions d'une étude récente démontrent des tendances similaires en matière de répartition par genre et par âge. Parmi les femmes interrogées, 9,80 % présentent des symptômes d'éco-anxiété, tandis que ce chiffre s'élève à 8,27 % chez les hommes. Les jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans constituent le groupe d'âge le plus touché (Patrick et al., 2023).

L'étude menée par Hickman et collègues (2021) représente la première enquête à grande échelle sur l'éco-anxiété chez les jeunes. Plus de 10 000 jeunes âgés de 16 à 25 ans, répartis dans dix pays différents, ont participé à cette enquête. L'échantillonnage par quota a été appliqué pour assurer un équilibre dans la représentation des genres (51.4 % d'hommes, 48.6 % de femmes) et des tranches d'âge (51 % entre 21 et 25 ans, 49 % entre 16 et 20 ans). Les dix pays sélectionnés étaient l'Australie, le Brésil, la Finlande, la France, l'Inde, le Nigeria, les Philippines, le Portugal, le Royaume-Uni et les États-Unis. La sélection de ces pays offre une représentation variée de culture, de contexte socio-économique, de climat et d'exposition à des événements climatiques. L'enquête couvrait plusieurs domaines associés au climat : l'inquiétude, l'impact fonctionnel, les émotions et les pensées, le sentiment d'être ignoré lors de discussions sur le sujet, les croyances concernant la réponse

gouvernementale au changement climatique, ainsi que l'impact émotionnel face à cette réponse gouvernementale.

Les résultats ont révélé que la majorité des participants étaient préoccupés par les enjeux climatiques, avec 60 % se déclarant très ou extrêmement inquiets. Les pays où l'inquiétude et l'impact fonctionnel étaient les plus élevés sont généralement des pays pauvres, situés dans les régions méridionales et davantage affectés par le changement climatique. Dans les régions nordiques, le Portugal, où les feux de forêt sont fréquents, a présenté les résultats les plus élevés. Les émotions les plus fréquemment ressenties par plus de 50 % des répondants étaient la tristesse, l'anxiété, la colère, l'impuissance, le désespoir et la culpabilité. Concernant les croyances négatives, 75 % ont affirmé que l'avenir était effrayant. Sur 81 % des participants ayant discuté de la crise climatique avec d'autres personnes, 46 % se sont sentis ignorés ou rejetés. En outre, ces conséquences négatives ont un impact sur le quotidien et le fonctionnement de plus de 45 % des répondants. Concernant les réponses gouvernementales face au changement climatique, les résultats ont mis en évidence un sentiment majoritaire de trahison plutôt que de réconfort, parmi tous les pays. Les variables concernant l'inquiétude liée au climat, l'impact fonctionnel et les pensées négatives étaient toutes positivement corrélées entre elles ainsi qu'avec une perception négative des réponses gouvernementales (Hickman et al., 2021).

Il est possible que les chiffres concernant l'éco-anxiété puissent être sous-estimés, car les jeunes ne se sentent pas toujours à l'aise d'exprimer leurs préoccupations concernant le changement climatique. En effet, d'après l'étude de Sarrasin et collègues (2022), alors que les élèves montraient clairement des inquiétudes au sujet du changement climatique, leurs enseignants adoptaient des positions plus nuancées en pensant que seul un petit nombre d'élèves étaient concernés. Cette divergence peut s'expliquer par le phénomène d'auto-silence. Les élèves préoccupés par le changement climatique sont moins enclins à aborder le sujet lorsqu'ils ont à tort l'impression que leurs camarades ne partagent pas leur point de vue. De manière générale, les individus sont plus

disposés à engager des discussions sur le changement climatique lorsqu'ils perçoivent que les autres partagent également leurs préoccupations, s'attendant ainsi à être plus respectés (Geiger & Swim, 2016).

1.3.3. Éco-anxiété dans la sphère professionnelle

Parmi les personnes qui consultent en thérapie pour de l'éco-anxiété, la dimension professionnelle occupe souvent le premier plan. Il s'agit parfois d'étudiants qui, à la suite d'une prise de conscience écologique, remettent en question leurs choix et envisagent d'arrêter leurs études pour lutter directement contre le changement climatique. D'autres cas concernent des professionnels qui ressentent un décalage significatif entre leurs valeurs personnelles et leurs actions dans le cadre de leur travail. Dans les deux situations, chacun exprime un sentiment de manque de sens et d'utilité dans leur travail ou dans leurs études (Schmerber, 2022).

En 2018, en France, plus de 30 000 étudiants ont signé une pétition dénonçant l'absurdité de contribuer à un système économique destructeur de l'environnement à travers leur travail (Sutter et al., 2023). Certains jeunes expriment également leur intention de boycotter leur cérémonie de remise de diplômes, arguant que leur domaine d'études est complice de la dégradation environnementale. Ainsi, de nombreux jeunes ressentent un malaise face aux enjeux climatiques et cherchent à se réorienter vers des domaines plus alignés à leurs valeurs. Certains décident même de désertier des entreprises insuffisamment éco-responsables (Schmerber, 2022).

La prise de conscience écologique, associée à des émotions négatives et traumatisantes, conduit régulièrement à une remise en question professionnelle. Cette crise de sens peut être difficile à vivre et risque de paralyser les individus, voire d'engendrer des ruptures professionnelles (Sutter et al., 2020). Il est donc important d'examiner de quelle manière aider ces jeunes à s'engager dans des actions concrètes tout en

surmontant les émotions négatives et immobilisantes. Comme les émotions influent grandement sur nos actions, il est important d'aider les jeunes à trouver un équilibre entre la peur et l'espoir afin de favoriser des choix professionnels durables (Bodoira & Rochat, 2021 ; Sarrasin et al., 2022).

1.4. Problématique

Comme précédemment évoqué, il devient de plus en plus crucial d'intégrer les préoccupations écologiques dans les choix d'orientation professionnelle afin de contribuer aux changements planétaires. De plus, une orientation professionnelle alignée sur des valeurs écologiques permet de contribuer au bien-être tant sur le plan individuel que collectif. Cependant, la montée de l'éco-anxiété chez les individus, notamment chez les jeunes, pourrait constituer un obstacle majeur et aggraver les difficultés liées à l'éco-orientation. En effet, si l'éco-anxiété n'est pas surmontée, elle peut rapidement devenir paralysante et entraîner des problèmes psychologiques. Afin de mieux comprendre l'impact de l'éco-anxiété, ce travail évaluera son rôle médiateur dans la relation entre la sensibilité écologique et les difficultés d'éco-orientation.

Le but principal est de proposer un modèle qui intègre les interactions entre les variables de sensibilité écologique, d'éco-anxiété et de difficultés d'éco-orientation.

Cet objectif a conduit à la formulation de deux questions de recherche principales :

1. Quelles sont les relations entre les différentes variables ?
2. Quel est le rôle de médiation de l'éco-anxiété sur la relation entre la sensibilité écologique et les difficultés d'éco-orientation ?

En fonction de nos questions de recherche, une hypothèse générale et quatre hypothèses opérationnelles ont été formulées et représentées sur le modèle de l'étude (Figure 2).

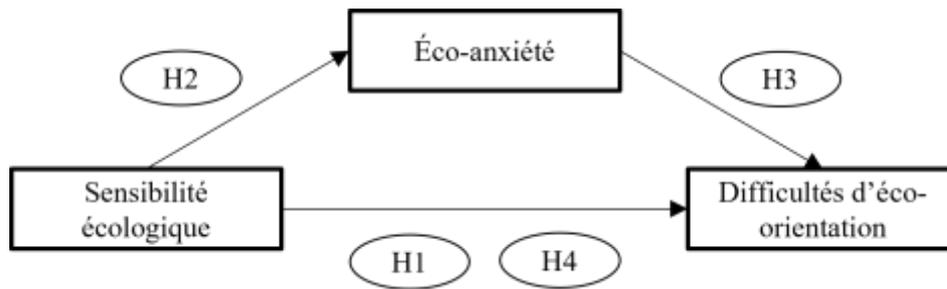


Figure 2 : Modèle de l'étude représentant les différentes hypothèses

L'hypothèse générale propose que l'impact de la sensibilité écologique sur les difficultés d'éco-orientation est mieux expliqué en prenant en compte le niveau d'éco-anxiété. Cela suggère que l'éco-anxiété joue un rôle médiateur dans la relation entre la sensibilité écologique et les difficultés d'éco-orientation.

Cette hypothèse implique que la sensibilité écologique est positivement associée aux difficultés d'orientation. En d'autres termes, plus une personne présente un niveau élevé de sensibilité écologique, plus elle rencontrera des difficultés d'éco-orientation (H1).

L'hypothèse générale indique également une association positive entre la sensibilité écologique et l'éco-anxiété. Autrement dit, plus une personne présente un niveau élevé de sensibilité à l'écologie, plus elle présentera des symptômes d'éco-anxiété (H2).

De plus, elle suggère que l'éco-anxiété est associée positivement aux difficultés d'éco-orientation. En d'autres termes, plus une personne présente un niveau élevé d'éco-anxiété, plus elle présentera des difficultés d'éco-orientation (H3).

Finalement, l'hypothèse générale stipule que lorsque les trois relations mentionnées précédemment sont prises en compte, alors les relations directes et indirectes entre la sensibilité écologique et les difficultés d'éco-orientation sont significatives, suggérant un rôle médiateur de l'éco-anxiété (H4).

2. Méthode

2.1. Échantillon

L'échantillon est composé de 200 adolescents volontaires. Les critères d'inclusion étaient d'être scolarisés en Valais et d'avoir entre 12 et 18 ans. Ce sont principalement des élèves des Cycles d'Orientation (CO) et de l'école préprofessionnelle (EPP) du Bas-Valais qui ont répondu au questionnaire. L'EPP est une école qui s'adresse aux jeunes ayant terminé et réussi leur troisième année du Cycle d'Orientation. Cette année de transition a pour but de renforcer les connaissances scolaires et de préparer les élèves à entrer dans le monde du travail ou à accéder à une école du secondaire II. Quant aux participants du CO, ce sont uniquement des élèves de troisième année, de tous les niveaux, qui ont répondu au questionnaire.

L'échantillon ($N = 200$) est quelque peu inégal en genre puisqu'il se compose de 76 filles (38 %) et de 124 garçons (62 %), âgés entre 12 et 18 ans, avec une moyenne de 14.37 ans ($SD = 1.05$). Les participants se sont également prononcés sur leur lieu d'habitation en mentionnant leur code postal. Parmi les élèves, 57 sont domiciliés en ville (28.5 %) et 143 en campagne (71.5 %).

2.2. Procédure

La constitution de l'échantillon a été effectuée par le biais d'un questionnaire en ligne. Un e-mail informatif décrivant le contexte, le but de la recherche, la récolte et le traitement des données a été envoyé à tous les directeurs des CO et de l'EPP du Valais romand. Les directeurs ont par la suite diffusé le lien du questionnaire aux titulaires de leur établissement. Ces derniers ont profité du cours *Éducation au choix*, durant lequel les élèves ont accès à un ordinateur, pour permettre à ceux qui le désiraient de répondre au questionnaire en ligne. Ce cours, dispensé à partir de la neuvième année Harmos, offre l'occasion de

réfléchir à son avenir et de développer des connaissances sur soi, ainsi que des compétences utiles pour les choix d'orientation.

Il s'agissait donc de remplir un questionnaire en ligne d'environ quinze minutes. La participation de chaque élève s'est faite de manière volontaire, anonyme et confidentielle. Il leur a été demandé d'indiquer leur genre, leur âge et leur code postal. Ainsi, aucun lien ne peut être réalisé entre les données personnelles et les réponses. Afin d'obtenir des données fiables, l'objectif était d'obtenir un échantillon de 100 à 120 participants. La récolte de données s'est étendue de la rentrée scolaire, en août 2023, aux vacances d'automne, à la mi-octobre 2023. Le nombre de participants effectif ($N = 200$) est finalement supérieur à celui escompté.

2.3. Mesures

Pour cette recherche, plusieurs mesures ont été utilisées. La première partie du questionnaire, la plus courte, a permis d'évaluer les données sociodémographiques telles que le genre, l'âge et le lieu d'habitation des participants. La deuxième partie du questionnaire s'est concentrée sur des aspects liés à l'écologie à l'aide d'instruments mesurant la sensibilité écologique (Zaiem, 2005), l'éco-anxiété (*version française validée de l'échelle d'éco-anxiété de Hogg, EEAH-13 ; Sutter et al., 2023*) et les difficultés d'éco-orientation (*Inventaire des Difficultés d'Éco-Orientation, IDEO ; Rochat, 2021*). Ces différents instruments sont décrits ci-dessous.

2.3.1. Échelle de la sensibilité écologique

La sensibilité à l'écologie a été mesurée à l'aide de l'échelle en 10 items proposée par Zaiem (2005). Ce dernier présente un modèle de la préoccupation pour l'environnement en trois dimensions : la connaissance des problèmes liés à l'environnement, la sensibilité écologique et les comportements écologiques. Dans son modèle, ces trois dimensions sont mesurées à l'aide de trois échelles différentes de 8 à 10 items chacune. Une échelle de Likert à 5 points (5 = tout à fait d'accord,

4 = plutôt d'accord, 3 = sans opinion, 2 = plutôt d'accord, 1 = pas du tout d'accord) a été utilisée. L'étude des relations entre ces trois dimensions a montré une forte corrélation entre la sensibilité écologique et les connaissances écologiques ($r = .72$), ainsi qu'une corrélation encore plus marquée entre la sensibilité écologique et les comportements écologiques ($r = .87$) (Zaiem, 2005).

Afin de mesurer le degré affectif de nos participants envers l'écologie, nous avons utilisé l'échelle de la sensibilité écologique de Zaiem (2005). Cette échelle comprend des items tels que « Les espaces naturels méritent davantage d'attention », « J'ai du mépris vis-à-vis des gens qui jettent des papiers par terre » ou encore « J'éprouve un certain réconfort quand j'évite de gaspiller de l'énergie ». Afin d'effectuer les analyses, nous avons créé un score composite pour chaque participant, représentant la moyenne des 10 items composant l'échelle. Ainsi, un score composite de 1 ne traduit aucune sensibilité à l'écologie, alors qu'un score de 5 représente une sensibilité écologique maximale. Les qualités psychométriques de l'échelle de sensibilité écologique sont bonnes. L'alpha de Cronbach de .85 considère comme satisfaisante la fiabilité de l'échelle (Zaiem, 2005). Appliqué à notre échantillon, l'alpha de Cronbach témoigne également d'une bonne fiabilité interne ($\alpha = .88$).

2.3.2. Échelle de l'éco-anxiété

Dans cette étude, l'éco-anxiété a été mesurée à l'aide de l'échelle de Hogg et collègues (Hogg et al., 2021) transposée dans le contexte culturel français par Sutter et collègues (2023) et nommée EEAH-13. Elle est composée de 13 items mesurant 4 facettes : les symptômes affectifs tels que « Vous vous sentez inquiet, stressé ou sur les nerfs », la rumination telle que « Vous ne pouvez pas vous empêcher de penser aux dommages subis par l'environnement », les symptômes comportementaux tels que « Cela vous empêche de dormir » et le ressenti de l'impact de ses propres actions tel que « L'impact de vos modes de vie sur la planète vous préoccupe ». Les participants devaient se prononcer sur la fréquence, durant les deux dernières semaines, à laquelle ils s'étaient sentis

concernés par les énoncés lorsqu'ils pensaient au réchauffement climatique. Les participants ont répondu à ces 13 items en utilisant une échelle de Likert à 4 points (3 = quasiment tous les jours, 2 = plus de la moitié du temps, 1 = quelques fois, 0 = jamais).

Pour notre étude, nous nous sommes concentrés sur le score global de l'éco-anxiété de nos participants en calculant un score composite résultant de la moyenne des 13 items. Appliquée à notre échantillon, la consistance interne des 13 items est satisfaisante ($\alpha = .88$). Selon l'échelle de Likert, un score composite de 0 indique une absence totale d'éco-anxiété, alors qu'un score de 3 désigne une éco-anxiété maximale.

2.3.3. Inventaire des difficultés d'éco-orientation (IDEO)

L'inventaire des difficultés d'éco-orientation (IDEO) (Rochat, 2021) a été conçu pour pallier le manque d'identification des problèmes spécifiques à la prise en compte des enjeux écologiques et humains dans les choix d'orientation scolaire et professionnelle. Ce questionnaire est basé sur les 9 catégories de difficultés d'orientation proposées dans l'ouvrage *L'art du conseil en orientation : carte des interventions* (Rochat, 2019). Ces 9 catégories, reprenant les 18 items du questionnaire des difficultés d'éco-orientation, sont représentées dans le tableau 2.

Pour chaque item, les participants ont indiqué à quel point l'énoncé les décrivait (5 = me décrit bien, 4 = me décrit plutôt bien, 3 = me décrit moyennement, 2 = ne me décrit plutôt pas, 1 = ne me décrit pas). Un score composite global des difficultés d'éco-orientation a été calculé pour répondre à nos hypothèses. Afin d'améliorer l'alpha de Cronbach, l'item 1 a été supprimé. Appliquée à notre échantillon, la consistance interne est satisfaisante ($\alpha = .87$). Ainsi, un résultat extrême de 1 ne traduit aucune difficulté d'éco-orientation, alors qu'un résultat à l'extrême inverse de 5, indique un maximum de difficultés d'éco-orientation.

Tableau 2 : Grille de référence des items selon les catégories de difficultés d'éco-orientation. Adapté de « Inventaire des Difficultés d'Éco-Orientation – IDÉO » par Rochat, 2021.

Items	Problématiques	Catégories
1	Manque d'importance accordée à l'intégration de la durabilité dans sa carrière	Manque de motivation
2	Manque de confiance dans sa capacité à intégrer la durabilité dans sa carrière	
3	Pessimisme à l'égard de l'avenir de la planète et de l'humanité	Indécision chronique
4	Éco-anxiété	
5	Croyance dysfonctionnelle sur les champs d'action en faveur de la durabilité	Croyances dysfonctionnelles
6	Croyance dysfonctionnelle sur les options durables	
7	Confusion sur les notions de « métier » et de « poste »	Manque d'information sur le processus
8	Manque d'information sur les composantes d'un choix durable	
9	Manque d'information sur les objectifs de développement durable	Manque d'information sur soi
10	Manque d'information sur les ressources personnelles	
11	Manque d'information sur les métiers et les formations durables existants	Manque d'information sur les métiers
12	Manque d'information sur les métiers et les formations durables du futur	
13	Ambivalence vis-à-vis de l'adoption de comportements de carrière durables	Conflits internes
14	Ambitions durables (un peu) démesurées	
15	Conflit entre le milieu professionnel et les valeurs écologiques humaines	Conflits externes
16	Sentiment d'impuissance face aux contraintes structurelles des projets durables	
17	Confusion quant aux composantes du bien-être durable	Manque d'employabilité
18	Difficultés à affronter les questions écologiques et humaines	

2.4. Analyses statistiques

En vue de répondre à nos hypothèses et d'effectuer nos analyses quantitatives, nous avons utilisé le logiciel IBM SPSS Statistics (version 29.0.1.0).

Dans un premier temps, nous avons effectué des analyses afin de décrire et de représenter visuellement les données de nos participants dans les différentes variables. Nous avons également analysé les différences de moyennes selon le genre et le lieu de domicile en réalisant des *t*-test. Afin de pouvoir comparer les différentes variables, nous avons transposé la variable de l'éco-anxiété sur une échelle de Likert similaire aux deux autres variables. Ensuite, nous avons réalisé une matrice de corrélation afin de quantifier la force et la direction des relations entre nos variables et leurs catégories.

Dans le but de vérifier les différentes hypothèses et de valider le modèle suggéré pour cette étude (Figure 2), nous avons entrepris des analyses de régression et de médiation. Afin de garantir une comparaison juste et objective des données, nous avons standardisé les données de chaque variable. D'une fois que nos données étaient standardisées, nous avons utilisé les analyses de régression PROCESS v4.2 by Andrew F. Hayes sur le logiciel, en deux temps.

Premièrement, nous avons effectué des analyses de régression entre les différentes variables pour déterminer le rôle prédictif de chacune tel que mentionné dans nos hypothèses opérationnelles.

Dans un deuxième temps, nous avons entrepris une analyse de médiation en utilisant les difficultés d'éco-orientation en variable dépendante, la sensibilité en variable indépendant et l'éco-anxiété en variable médiatrice. Cela nous a fourni une indication sur les relations directes et indirectes afin de déterminer si l'éco-anxiété explique partiellement ou complètement la relation entre la sensibilité écologique et les difficultés d'éco-orientation.

3. Résultats

3.1. Analyses préliminaires

Nous avons inspecté nos trois variables pour détecter les valeurs aberrantes et évaluer leur normalité. De plus, afin de garantir la validité de nos analyses de régression, nous avons vérifié les hypothèses statistiques sous-jacentes.

En ce qui concerne les valeurs aberrantes, les variables de sensibilité écologique et de difficultés d'éco-orientation n'en présentaient pas. Cependant, six valeurs aberrantes ont été repérées et exclues dans la variable d'éco-anxiété, car elles se situaient à plus de 2.5 écarts-types de la moyenne, améliorant ainsi la non-normalité de la variable.

Pour notre première variable, la sensibilité écologique, l'asymétrie est de -0.10 et le kurtosis de -0.27. Ces valeurs indiquent qu'une légère majorité des données se situent du côté droit et que les données sont légèrement aplaties (Figure 3).

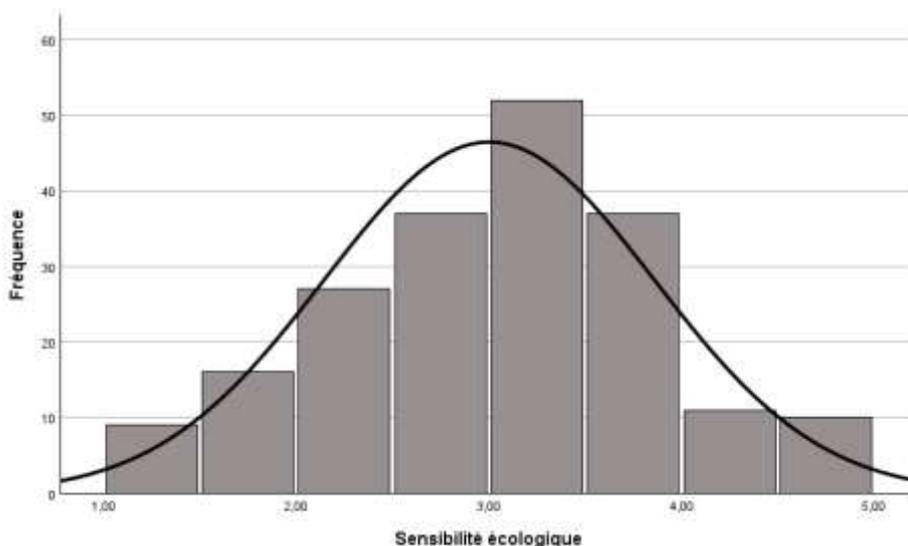


Figure 3 : Histogramme, avec courbe gaussienne, représentant la fréquence selon le degré de sensibilité écologique

Concernant la variable de l'éco-anxiété, l'asymétrie est de 0.84 et le kurtosis de 0.45. Cela indique que la plupart des données se situent du côté gauche de la distribution, avec une dispersion vers la droite. De plus, la distribution est légèrement leptokurtique, comme illustré dans la Figure 4. La variable de l'éco-anxiété a été transposée sur une échelle de 1 à 5 afin de faciliter la comparaison des données avec les autres variables.

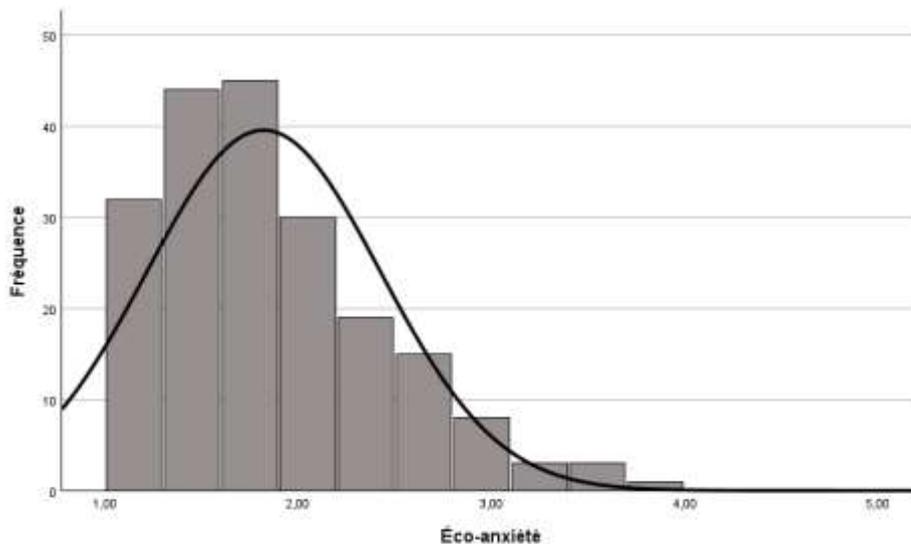


Figure 4 : Histogramme, avec courbe gaussienne, représentant la fréquence selon le degré d'éco-anxiété

Enfin, pour notre variable de difficultés d'éco-orientation, les valeurs d'asymétrie et de kurtosis sont de -0.27 et -0.29. Cela indique que la distribution des données s'étend légèrement vers la gauche, avec la plupart des données situées du côté droit, et montre également un léger aplatissement (Figure 5).

En vue des analyses de régression sur nos données, nous avons vérifié les hypothèses nécessaires. Tout d'abord, le test de Shapiro-Wilk ($p > .05$) et le graphique Q-Q ont confirmé la distribution normale des erreurs. De plus, le test de colinéarité a indiqué que le modèle pouvait être interprété ($VIF < 10$). Un graphique des résidus a également confirmé l'homoscédasticité et aucune valeur extrême n'a été identifiée à l'aide de

la distance de Cook, car toutes se situaient entre -1 et +1. Enfin, un graphique flexplot a validé la linéarité des données.

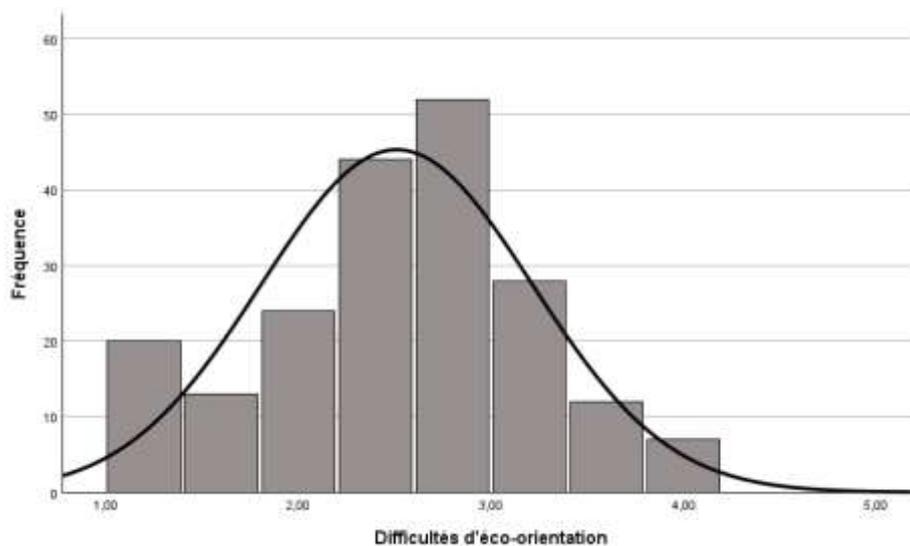


Figure 5 : Histogramme, avec courbe gaussienne, représentant la fréquence selon le degré de difficultés d'éco-orientation

3.2. Statistiques descriptives et corrélations

Les statistiques descriptives révèlent des scores moyens à faibles pour nos trois variables, mesurées sur une échelle de 1 à 5 : sensibilité écologique ($M = 2.98$, $SD = 0.84$), éco-anxiété ($M = 1.77$, $SD = 0.53$) et difficultés d'éco-orientation ($M = 2.49$, $SD = 0.70$). Pour nos trois variables, les moyennes sont plus élevées chez les filles que chez les garçons. Pour les élèves vivant à la campagne, la sensibilité écologique et l'éco-anxiété sont légèrement plus élevées, tandis que les difficultés d'éco-orientation sont plus marquées chez ceux habitant en ville (Tableau 3).

Les résultats des t -tests concernant les différences de moyennes entre le genre ont révélé que les filles présentaient, de manière significative, des scores plus élevés de difficultés d'éco-orientation, $t(193) = -2.49$, $p = .01$, $d = 0.70$, d'éco-anxiété, $t(198) = -3.97$, $p < .001$, $d = 0.44$ ainsi que de sensibilité écologique, $t(198) = -3.17$, $p < .01$, $d = 0.98$.

Tableau 3 : Résumé des moyennes et écarts-types pour chaque variable en général et selon le genre et le lieu de domicile

	Général		Filles		Garçons		Ville		Campagne	
	<i>M</i>	<i>SD</i>								
Sensibilité écologique	2.98	0.84	3.24	0.76	2.83	0.85	2.99	0.81	3.00	0.88
Éco-anxiété	1.77	0.53	1.95	0.53	1.66	0.51	1.79	0.62	1.83	0.59
Difficultés d'éco-orientation	2.49	0.70	2.64	0.55	2.40	0.76	2.65	0.59	2.46	0.74

Concernant les comparaisons de moyennes entre les élèves domiciliés en ville et à la campagne dans les trois variables, les résultats des *t*-tests n'ont révélé aucune différence significative.

Nous avons également analysé les moyennes de chaque catégorie de difficultés d'éco-orientation. Les résultats ont révélé que les 3 principales difficultés étaient le manque d'information sur les métiers, le manque d'information sur soi et le manque de motivation (Tableau 4).

Les résultats du *t*-test ont révélé des différences significatives entre le genre dans les catégories de l'indécision chronique, $t(198) = -2.48, p = .01, d = 0.85$, des croyances dysfonctionnelles, $t(198) = -2.37, p = .01, d = 0.95$ ainsi que du manque d'information sur le processus, $t(198) = -2.69, p < .01, d = 1.01$. Pour chacune de ces catégories, les filles présentaient des niveaux plus élevés que les garçons.

Concernant les différences de moyennes selon le lieu de résidence pour chaque catégorie, les résultats des analyses ont montré des différences significatives dans les catégories de manque d'information sur soi $t(198) = 2.63, p < .01, d = 1.07$ et sur les métiers $t(198) = 2.53, p = .01, d = 1.03$. Pour ces deux catégories, ce sont les élèves domiciliés en ville qui présentaient des scores plus élevés.

Finalement, les corrélations présentées dans le Tableau 5 montrent que toutes les variables sont corrélées entre elles de manière significative. En effet, les résultats indiquent que la sensibilité écologique est corrélée positivement avec l'éco-anxiété ainsi qu'avec les difficultés d'éco-orientation. De même, l'éco-anxiété est corrélée positivement avec les difficultés d'éco-orientation. Les corrélations varient de modérées à fortes entre les variables concernées (Tableau 5).

Tableau 4 : Résumé des moyennes et écarts-types pour chaque catégorie des difficultés d'éco-orientation selon le genre et le lieu de domicile

Catégories des difficultés d'éco-orientation	Général		Filles		Garçons		Ville		Campagne	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Manque de motivation	2.61	0.98	2.61	0.88	2.61	1.03	2.70	0.89	2.57	1.00
Indécision chronique	2.15	0.85	2.36	0.85	2.01	0.84	2.19	0.87	2.16	0.86
Croyances dysfonctionnelles	2.56	0.97	2.78	0.88	2.45	1.00	2.54	0.87	2.59	1.00
Manque d'information sur le processus	2.46	1.02	2.74	0.96	2.34	1.05	2.55	0.96	2.47	1.06
Manque d'information sur soi	2.61	1.09	2.75	0.95	2.54	1.16	2.94	1.00	2.50	1.10
Manque d'information sur les métiers	2.91	1.04	3.09	0.89	2.82	1.12	3.22	0.95	2.81	1.06
Conflits internes	2.53	1.04	2.66	0.95	2.50	1.11	2.69	0.99	2.50	1.07
Conflits externes	2.23	0.96	2.26	0.86	2.25	1.04	2.38	0.97	2.20	0.97
Manque d'employabilité	2.37	1.00	2.53	0.95	2.31	1.03	2.46	0.95	2.37	1.03

Tableau 5 : Résumé des corrélations entre les trois variables

	Sensibilité écologique	Éco-anxiété
Sensibilité écologique	-	
Éco-anxiété	.47***	-
Difficultés d'éco-orientation	.53***	.52***

*** $p < .001$

Une matrice de corrélation supplémentaire a été effectuée pour examiner les relations entre chaque catégorie de difficultés liées à l'éco-orientation (Tableau 6). Seules les catégories du manque de motivation et des croyances dysfonctionnelles ne corréleront pas entre elles de manière significative.

Tableau 6 : Résumé des corrélations entre chaque catégorie de difficultés d'éco-orientation

	Manque de motivation	Indécision chronique	Croyances dysfonctionnelles	Manque d'information sur le processus	Manque d'information sur soi	Manque d'information sur les métiers	Conflits internes	Conflits externes
Manque de motivation	-							
Indécision chronique	.21**	-						
Croyances dysfonctionnelles	.08	.37***	-					
Manque d'information sur le processus	.31***	.49***	.42***	-				
Manque d'information sur soi	.38***	.44***	.39***	.60***	-			
Manque d'information sur les métiers	.20**	.28***	.32***	.42***	.52***	-		
Conflits internes	.20**	.41***	.41***	.47***	.44***	.50***	-	
Conflits externes	.27***	.40***	.37***	.52***	.46***	.40***	.55***	-
Manque d'employabilité	.23***	.44***	.29***	.48***	.49***	.35***	.35***	.53***

** $p < .01$, *** $p < .001$

Les relations entre chaque catégorie et les trois variables principales ont également été analysées (Tableau 7). Seul le manque de motivation n'est pas significativement corrélé avec la sensibilité écologique et l'éco-anxiété. Toutes les autres catégories et variables sont liées entre elles de manière significative. Concernant la sensibilité écologique, c'est avec les conflits internes qu'elle est le plus fortement corrélée. Quant à l'éco-anxiété, elle est modérément liée à plusieurs catégories : le manque d'information sur le processus, les conflits internes et les conflits externes. Finalement, ce sont les catégories du manque d'information sur le processus, du manque d'information sur soi, des conflits externes et des conflits internes qui sont le plus fortement liées aux difficultés d'éco-orientation.

Tableau 7 : Résumé des corrélations entre chaque catégorie de difficultés d'éco-orientation et les trois variables

	Sensibilité écologique	Éco-anxiété	Difficultés d'éco-orientation
Manque de motivation	.03	.04	.40***
Indécision chronique	.34***	.40***	.62***
Croyances dysfonctionnelles	.38***	.40***	.58***
Manque d'information sur le processus	.40***	.44***	.76***
Manque d'information sur soi	.30***	.33***	.77***
Manque d'information sur les métiers	.36***	.25***	.65***
Conflits internes	.53***	.44**	.72***
Conflits externes	.46***	.43***	.75***
Manque d'employabilité	.32***	.29***	.67***

** $p < .01$, *** $p < .001$

3.3. Analyses de régression et de médiation

Dans un premier temps, nous avons analysé le rôle prédictif du genre et du lieu de domicile dans les difficultés d'éco-orientation. Dans une deuxième étape, la sensibilité écologique a été considérée afin d'évaluer sa contribution à la prédiction des difficultés d'éco-orientation. Enfin, l'éco-anxiété a été ajoutée dans une troisième étape afin d'évaluer son rôle médiateur.

Après avoir contrôlé l'âge et le genre, la sensibilité écologique expliquait 29 % de la variance des difficultés d'éco-orientation. Le modèle global s'est montré être un prédictif significatif des difficultés d'éco-orientation ($F(3, 196) = 32.97, p < .001$). Après avoir contrôlé l'âge, le genre et la sensibilité écologique, l'éco-anxiété expliquait 8 % de la variance des difficultés d'éco-orientation. Le modèle prédit également de manière significative les difficultés d'éco-orientation ($F(4, 195) = 34.09, p < .001$). À la fois, la sensibilité écologique et l'éco-anxiété apportent une contribution significative au modèle. La sensibilité écologique et l'éco-anxiété présentent toutes deux une relation positive avec les difficultés d'éco-orientation, avec un coefficient de régression beta de .42 ($p < .001$) pour la sensibilité écologique et de .32 ($p < .001$) pour l'éco-anxiété (Tableau 8).

Tableau 8 : Résumé du modèle de régression multiple pour les difficultés d'éco-orientation

Variables	Step 1	Step 2	Step 3
	β	β	β
Genre	.18*	.05	-.01
Lieu de domicile	-.14*	-.13*	-.14*
Sensibilité écologique		.55***	.42***
Éco-anxiété			.32***
R²	.04	.33	.41
ΔR^2		.29	.08
F	4.70**	32.97***	34.09***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Des tests de vérification d'hypothèses ont été effectués. Un test Shapiro-Wilk et un graphique Q-Q plot ont révélé que les résidus se distribuaient normalement et qu'ils ne contenaient pas de valeurs aberrantes. De plus, la multicollinéarité n'est pas une préoccupation (sensibilité écologique, tolérance = 0.77, VIF = 1.29 ; éco-anxiété, tolérance = 0.75, VIF = 1.33). Le graphique de dispersion des résidus standardisés a montré que les données respectaient les hypothèses d'homogénéité de la variance et de linéarité.

Poursuivant notre hypothèse selon laquelle l'éco-anxiété joue un rôle médiateur dans la relation entre la sensibilité écologique et les difficultés d'éco-orientation, nous avons réalisé des analyses de médiation. Nous avons ensuite évalué l'effet indirect du prédicteur de la sensibilité écologique sur les résultats à travers le médiateur de l'éco-anxiété en utilisant le test de Sobel.

L'analyse de régression montre un effet total significatif. Une forte sensibilité écologique est associée à plus de difficultés d'éco-orientation, en prenant en compte le niveau d'éco-anxiété ($b = .56, p < .001$). Le lien direct reste significatif en présence du médiateur ($b = .42, p < .001$), suggérant qu'il s'agit d'une médiation partielle. Comme nous l'avons vu dans nos précédentes analyses, la sensibilité écologique est associée à un plus haut niveau d'éco-anxiété ($b = .47, p < .001$) et l'éco-anxiété est associée à plus de difficultés d'éco-orientation ($b = .32, p < .001$) (Figure 6). De plus, l'analyse de médiation révèle un lien indirect de l'éco-anxiété ($b = .15$) se situant à une confiance à 95 % entre [.08, .22]. En utilisant le test de Sobel, nous avons trouvé que l'effet indirect de la sensibilité sur les difficultés d'éco-orientation à travers l'éco-anxiété est significatif ($Z = 4.41, p < .001$).

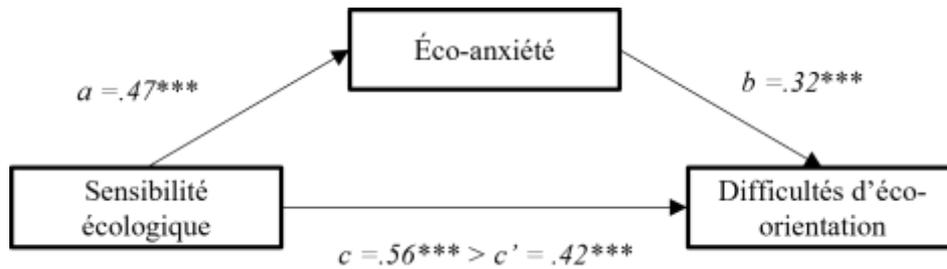


Figure 6 : Médiation de la sensibilité écologique et des difficultés d'éco-orientation à travers l'éco-anxiété. *** $p < .001$

Afin de se rendre compte des différences de relations selon le genre, nous avons également entrepris des analyses de médiation en traitant séparément les filles et les garçons (Figure 7).

L'analyse de régression montre un effet total significatif chez les deux populations. Une forte sensibilité écologique est associée à plus de difficultés d'éco-orientation chez les filles ($b = .23, p < .05$) et chez les garçons ($b = .72, p < .001$), en prenant en compte le niveau d'éco-anxiété. Chez les garçons, le lien direct reste significatif en présence du médiateur ($b = .63, p < .001$), suggérant qu'il s'agit d'une médiation partielle. Chez les filles, le lien direct n'est pas significatif ($b = .12, p > .05$), suggérant donc une médiation complète. La sensibilité écologique prédit davantage l'éco-anxiété chez les garçons ($b = .50, p < .001$) que chez les filles ($b = .28, p < .05$). Inversement, l'éco-anxiété est associée à plus de difficultés d'éco-orientation chez les filles ($b = .40, p < .001$) que chez les garçons ($b = .18, p < .05$).

Finalement, l'analyse de médiation révèle un lien indirect de l'éco-anxiété ($b = .11$) se situant à une confiance à 95 % entre $[-.01, .26]$ chez les filles et un lien ($b = .09$) se situant à une confiance à 95 % entre $[.01, .18]$ chez les garçons. En utilisant le test de Sobel, nous avons trouvé que les effets indirects de la sensibilité sur les difficultés d'éco-orientation à travers l'éco-anxiété sont significatifs chez les filles ($Z = 2.16, p < .05$) et chez les garçons ($Z = 1.93, p < .05$).

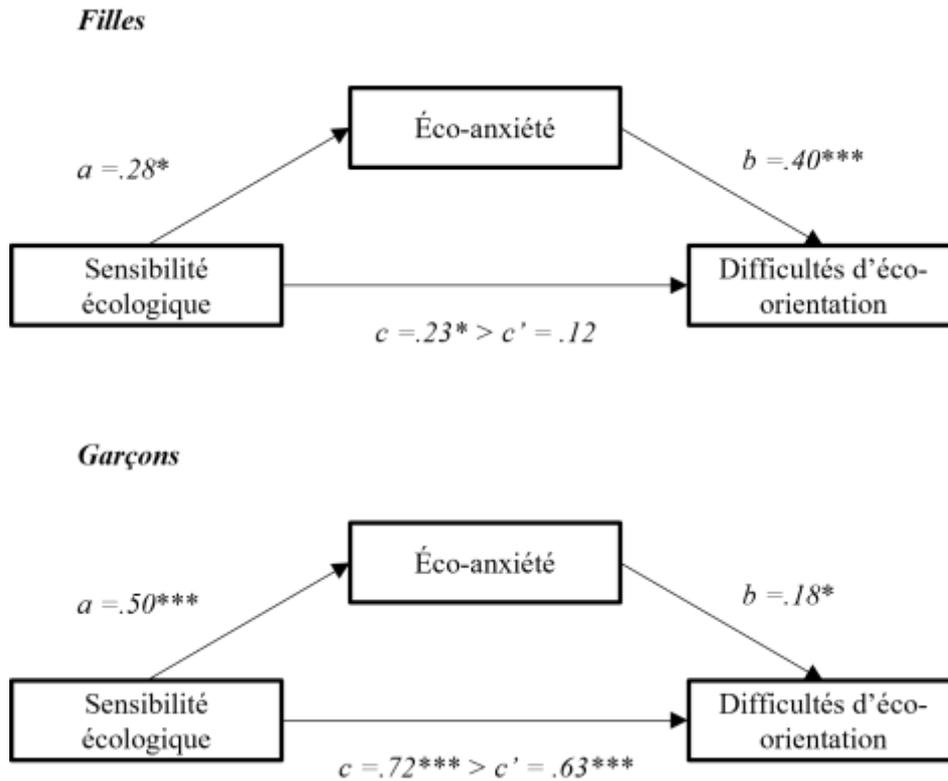


Figure 7 : Médiation de la sensibilité écologique et des difficultés d'éco-orientation à travers l'éco-anxiété, selon le genre. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

4. Discussion

L'objectif de cette étude était d'approfondir la compréhension des difficultés d'éco-orientation chez les jeunes. Plus précisément, elle cherchait à examiner le rôle de l'éco-anxiété dans les difficultés rencontrées lors de l'orientation professionnelle vers des carrières écologiquement responsables. Les analyses ont été menées pour évaluer si l'éco-anxiété agit en tant que médiateur dans la relation entre la sensibilité écologique des individus et leurs difficultés à s'orienter professionnellement vers des domaines écologiques. Les résultats seront approfondis selon nos hypothèses et comparés avec les éléments théoriques existants afin de mieux comprendre leur pertinence et leurs implications.

Notre première hypothèse opérationnelle reposait sur la relation entre la sensibilité écologique et les difficultés d'éco-orientation. Nos résultats ont permis de confirmer l'hypothèse selon laquelle plus une personne présente un niveau élevé de sensibilité écologique, plus elle rencontre des difficultés d'éco-orientation. En effet, la sensibilité écologique est l'un des prédicteurs les plus importants des difficultés d'éco-orientation. De manière générale, les répondants présentent un niveau moyen de sensibilité à l'écologie, avec une sensibilité plus élevée chez les filles que chez les garçons.

Ces différents résultats concordent avec les données théoriques existantes. Les femmes semblent être plus sensibles à l'écologie et plus engagées, comme le montre leur forte représentation lors de manifestations (Fougier, 2021). Notre échantillon, constitué de répondants du niveau secondaire I, ne permet pas de confirmer les données d'autres études suggérant que les personnes avec un niveau d'études supérieur sont plus préoccupées par l'écologie. Il aurait été intéressant d'examiner s'il existait des différences entre les élèves visant des études supérieures et ceux visant un apprentissage. De manière générale, 55.50 % de nos répondants manifestent une sensibilité écologique au moins modérée. Ce pourcentage est inférieur à celui révélé par l'étude d'Hickman et collègues (2022) dans laquelle 60 % des participants étaient très ou extrêmement préoccupés par les enjeux climatiques. En moyenne, les participants de notre étude ont 14.37 ans, une tranche d'âge plus jeune que celle des répondants de l'étude précédente, qui étaient âgés de 16 à 25 ans. Cette différence suggère que la sensibilité écologique n'est pas encore une préoccupation majeure chez les adolescents, mais qu'elle semble se développer avec l'âge.

En ce qui concerne notre deuxième hypothèse, les résultats de notre étude confirment que la sensibilité écologique est significativement associée à l'éco-anxiété. Une sensibilité écologique élevée prédit une augmentation de l'éco-anxiété. Ces résultats correspondent aux éléments théoriques selon lesquels l'éco-anxiété découle d'une sensibilité importante à l'écologie. Les personnes développent de l'anxiété en anticipant des

scénarios catastrophiques pour l'avenir de la planète, après avoir pris conscience de manière prononcée du changement climatique (Juillard, 2023 ; Schmerber, 2022 ; P. E. Sutter et al., 2023).

Les répondants de notre étude présentent un niveau faible d'éco-anxiété. Ces résultats diffèrent de ceux de l'étude menée par Hickman et collègues (2022) dans laquelle 50 % des participants âgés de 16 à 15 ans ont déclaré ressentir des émotions négatives importantes telles que l'anxiété. Cette divergence laisse supposer que l'éco-anxiété se développe avec l'âge, tout comme la sensibilité à l'écologie. Une autre hypothèse avancée par Sarrasin et collègues (2022) suggère que les adolescents peuvent parfois se sentir mal à l'aise d'exprimer leurs préoccupations et leurs inquiétudes concernant les enjeux climatiques. Cela découle de leur perception que leurs interlocuteurs ne partagent pas leur point de vue et de leur crainte de ne pas être respectés. Comme le questionnaire de notre étude a été rempli par les élèves lors d'un cours propice aux échanges, il est envisageable qu'ils aient été influencés par ce phénomène d'auto-silence.

Concernant le genre, nos données révèlent que les filles ont des moyennes plus élevées que les garçons. Ces données correspondent au profil établi par Fougier (2022) indiquant que les jeunes femmes sont les plus susceptibles de souffrir d'éco-anxiété. Cette constatation est également conforme à d'autres résultats d'études portant sur d'autres types d'anxiété. En effet, les études indiquent que les femmes sont plus susceptibles de développer des troubles d'anxiété sociale et généralisée, ainsi que des symptômes plus sévères que les hommes (Asher & Aderka, 2018). Une autre étude menée auprès d'adolescents a révélé des scores plus élevés d'anxiété sociale et d'anxiété liée à l'avenir chez les filles par rapport aux garçons. En ce qui concerne l'anxiété liée à l'avenir, les auteurs ont noté que les filles ont tendance à anticiper leur futur rôle de femme et de mère lorsqu'elles font des choix d'orientation. De manière générale, les femmes sont soumises à des pressions plus fortes pour se conformer aux normes de genre, ce qui peut impacter négativement l'estime de soi et accroître l'anxiété (Tazouti et al., 2019). Ces diverses

conclusions appuient les résultats de notre étude, où il est observé que les filles affichent des scores plus élevés d'éco-anxiété que les garçons.

Les résultats permettent également de valider notre troisième hypothèse concernant la relation entre l'éco-anxiété et les difficultés d'éco-orientation. En effet, un niveau élevé d'éco-anxiété prédit plus de difficultés d'éco-orientation. Cela est en accord avec la littérature sur l'éco-anxiété chez les étudiants. En raison du malaise engendré par la crise climatique, de nombreux étudiants envisagent de changer d'orientation, de prendre des mesures d'action et de dénoncer les domaines d'études qu'ils estiment contribuer à la dégradation de l'environnement. L'éco-anxiété peut donc susciter des questionnements quant à son orientation professionnelle et peut même paralyser certains étudiants, voire engendrer des ruptures de formation (Schmerber, 2022 ; Sutter et al., 2020).

Finalement, les résultats de l'étude ont confirmé notre quatrième hypothèse et donc le rôle médiateur de l'éco-anxiété entre la sensibilité écologique et les difficultés d'éco-orientation. L'éco-anxiété est ainsi révélée comme un mécanisme sous-jacent essentiel permettant d'expliquer partiellement, voire complètement chez les filles, l'effet de la sensibilité écologique sur les difficultés d'éco-orientation. Ces conclusions correspondent aux recherches existantes qui soulignent l'importance des répercussions de l'éco-anxiété sur les choix professionnels. Le mal-être induit par l'éco-anxiété conduit les individus à se diriger vers des carrières plus en accord avec leurs valeurs écologiques (Schmerber, 2022), mais les émotions négatives associées peuvent susciter et renforcer les obstacles lors de cette remise en question professionnelle (Sutter et al., 2020). Les résultats de la médiation mettent en lumière le rôle significatif de l'éco-anxiété dans l'explication des difficultés d'éco-orientation.

L'éco-anxiété peut générer un fort désir d'action et de recherche d'informations (Schmerber, 2022). Cependant, les modèles théoriques dominants en psychologie de l'orientation mettent principalement en

avant des caractéristiques telles que les intérêts, les valeurs universelles ou la personnalité pour guider le choix. Les valeurs écologiques et humaines sont peu mobilisées (Rochat, 2021). L'individu se heurte ainsi au système d'orientation actuel axé sur les besoins individualistes et au manque d'information concernant les questions environnementales et sociales dans les choix d'orientation (Guichard, 2016 ; Masdonati & Rossier, 2021). Ce paradoxe entre le désir d'agir et le manque d'information peut renforcer l'éco-anxiété, décourager les individus et les empêcher de concevoir des projets d'avenir optimistes.

De plus, les jeunes peuvent se montrer peu motivés ou hésitants à l'idée d'adopter des comportements durables dans leur choix d'orientation. Inversement, certains démontreront une ambition de carrière durable démesurée (Rochat, 2021). L'éco-anxiété permet d'apporter un éclairage sur ces difficultés. Certains éco-anxieux, submergés et terrifiés par les informations alarmantes, auront tendance à adopter une forme de déni ou à accepter la situation sans agir (Juillard, 2023). Ces mécanismes de défense aident à prévenir l'épuisement des ressources cognitives face à une perception pessimiste des enjeux environnementaux et à se protéger contre les émotions négatives (Schmerber, 2022). Inversement, pour faire face à l'éco-anxiété, d'autres personnes peuvent élaborer des objectifs et des projets écologiques (Sutter, 2021). Ainsi, ces différences de comportements peuvent être considérées comme des stratégies permettant de gérer les émotions négatives liées aux enjeux écologiques. Certaines personnes hésiteront à adopter des comportements durables dans leur carrière pour se protéger contre le « burn-out écologique », tandis que d'autres auront tendance à poursuivre des ambitions durables démesurées.

Finalement, les individus peuvent ressentir des désaccords entre leurs propres opinions et celles de leur entourage concernant l'intégration d'enjeux environnementaux et humains dans leur choix d'orientation. De plus, ils peuvent se sentir restreints par des facteurs structurels incontrôlables dans leur cheminement vers une carrière durable (Rochat, 2021). À nouveau, l'éco-anxiété offre des explications supplémentaires

sur ces difficultés. Les jeunes éco-anxieux ne se sentent pas toujours à l'aise d'exprimer leurs inquiétudes concernant le changement climatique. Ce phénomène d'auto-silence est induit par la peur de se sentir rejeté et non respecté par un entourage ne partageant pas leur point de vue (Sarrasin et al., 2022). De ce fait, le sentiment de divergence entre les points de vue des jeunes et de leur entourage sur les choix d'éco-orientation pourrait s'expliquer par cette crainte d'être jugé et mal compris. De plus, les jeunes éco-anxieux ont tendance à ressentir des sentiments d'impuissance et de révolte à l'égard des réponses gouvernementales en matière d'écologie (Hickman et al., 2021). Ce ressenti face aux pressions extérieures se manifeste également dans leurs relations avec leurs employeurs ou dans leurs domaines d'études, les poussant à critiquer le système ou à envisager une réorientation (Sutter et al., 2023 ; Schmerber, 2022). Cette dynamique semble également influencer sur les difficultés rencontrées en matière d'éco-orientation, car les élèves se sentent limités par des contraintes externes dans leur volonté d'adopter des choix d'orientation durables. De ce fait, l'éco-anxiété peut conduire les jeunes à percevoir un manque de soutien de la part de leur entourage et de la société, ce qui entraîne des difficultés à prendre en compte les enjeux environnementaux et humains dans leur processus d'orientation.

4.1. Limites et apports

Cette étude présente des limites importantes qu'il convient de prendre en compte. Une première limite concerne l'utilisation d'un questionnaire non standardisé pour évaluer les difficultés d'éco-orientation (IDEO), pouvant entraîner un manque de validité empirique. Compte tenu du manque de recherche dans ce domaine, l'accès à un questionnaire empiriquement validé s'est révélé difficile. Par conséquent, l'utilisation d'un tel instrument compromet la fiabilité, la validité, la comparabilité et l'interprétation de nos données. De plus, ce manque de validité empirique a entraîné des répercussions sur nos données, en particulier pour l'item 1. Nos répondants semblent avoir rencontré des difficultés à comprendre cet item et à se positionner. Lors des analyses, cet item a dû être supprimé

pour améliorer la consistance interne. Ainsi, nos résultats ont perdu des informations cruciales concernant le manque de motivation chez les élèves à intégrer les enjeux durables dans leur choix d'orientation.

Une autre limite concerne les caractéristiques de notre échantillon. En effet, celui-ci était majoritairement composé de participants masculins, ce qui pourrait affecter la fiabilité des différences de genre identifiées dans notre étude. De plus, notre échantillon était essentiellement constitué d'élèves réalisant leur premier choix d'orientation. Pour une compréhension plus approfondie du rôle de l'éco-anxiété, il aurait été intéressant de comparer les données avec des élèves plus âgés ou de mener une étude longitudinale pour observer l'évolution des difficultés d'éco-orientation, des niveaux de sensibilité écologique et d'éco-anxiété.

Enfin, en raison d'un manque de recherches dans cette thématique, il aurait été approprié de compléter notre analyse quantitative par une méthode qualitative. Cela aurait permis d'explorer plus en profondeur les difficultés d'éco-orientation et de mettre en lumière d'autres problématiques que celles abordées par les questionnaires.

Malgré ces limites, cette étude a permis d'apporter une exploration novatrice sur les difficultés d'éco-orientation au niveau du secondaire I des élèves valaisans. Les difficultés les plus courantes semblent être un manque d'information et de motivation à intégrer les questions environnementales et sociales dans les choix d'orientation. Ces indications sont importantes et peuvent donner des directions pour la pratique, mais également pour de futures recherches.

Des distinctions entre les genres ont été observées, indiquant que les filles et les garçons réagissent différemment aux problématiques écologiques et à l'éco-anxiété. Notre étude a révélé que les filles présentaient des scores plus élevés de sensibilité écologique, d'éco-anxiété et de difficultés d'éco-orientation. De plus, l'éco-anxiété prédit davantage les difficultés d'éco-orientation chez les filles que chez les garçons. Chez les filles, les difficultés d'éco-orientation sont entièrement expliquées par la présence de l'éco-anxiété. L'effet de la sensibilité

écologique devient non significatif lorsque l'éco-anxiété est prise en compte.

Enfin, cette recherche a révélé que l'éco-anxiété constitue un mécanisme sous-jacent important pour la compréhension des difficultés d'éco-orientation. Bien que nos participants aient présenté des niveaux d'éco-anxiété relativement bas, la littérature suggère que ces niveaux ont tendance à augmenter avec l'âge. Par conséquent, il est crucial de prendre conscience du rôle de l'éco-anxiété dès le plus jeune âge afin d'intervenir et de prévenir les conséquences sur les choix d'éco-orientation.

4.2. Implications pour les psychologues conseillers en orientation

D'un point de vue pratique, notre étude met en évidence que les jeunes adolescents sont déjà confrontés à l'éco-anxiété et aux difficultés d'éco-orientation. Les résultats des études menées sur des cohortes plus âgées suggèrent que ces difficultés ont tendance à s'accroître avec l'âge. Il est crucial d'intervenir dès les premiers stades de prise de décision en matière d'orientation afin d'aider les jeunes à intégrer les enjeux écologiques et durables dans leurs choix. Cela permet également de prévenir une augmentation de l'éco-anxiété ainsi que des interruptions dans les parcours professionnels ou de formation.

L'un des obstacles les plus significatifs semble être le manque d'information sur le processus d'éco-orientation et sur les composantes d'un choix de carrière durable. Pour remédier à ces problèmes, il serait bénéfique de mettre en place des interventions éducatives axées sur l'impact environnemental des différentes formes de travail, tout en encourageant les jeunes à réfléchir à la manière dont leurs intérêts professionnels et leurs compétences peuvent contribuer à relever les défis climatiques (Guichard, 2021, 2022).

Dans le canton du Valais, cette intervention pourrait être intégrée dans le cadre du cours *Éducation au choix*. Pour rappel, ce cours, dispensé à

partir de la neuvième année Harnos, offre l'occasion de réfléchir à son avenir et de développer des connaissances de soi ainsi que des compétences utiles pour les choix d'orientation. À cet égard, une réflexion sur les enjeux écologiques pourrait être intégrée au même titre que les autres dimensions, afin de combler le manque de motivation des élèves à inclure cette dimension dans leurs choix. Rochat (2021) propose le modèle *Ikigai* comme support précieux à cette réflexion. Ce schéma, élaboré par Winn (2014), encourage à réfléchir à quatre aspects : (1) ce pour quoi nous sommes doués, (2) ce que nous aimons faire, (3) ce pour quoi nous pouvons être payés et (4) ce dont le monde a besoin. Ainsi, ce modèle engloberait les dimensions traditionnelles de l'orientation tout en ajoutant une dimension axée sur l'utilité pour la société, ce qui peut contribuer à une plus grande satisfaction personnelle. Ce type d'intervention éducative pourrait encourager les jeunes à réfléchir dès les premières étapes de leur orientation, évitant ainsi qu'ils ne soient laissés dans l'ignorance en matière d'éco-orientation.

En outre, pour remédier au manque d'information concernant l'éco-orientation, il serait judicieux d'intégrer des aspects environnementaux dans le matériel d'information disponible. Cela pourrait être réalisé par le biais de documents présentant une gamme variée de postes directement liés à l'environnement, mais également en fournissant des conseils sur la manière de façonner son métier pour qu'il réponde aux objectifs durables de la personne (Bodoira & Rochat, 2021). Cette approche permettrait aux élèves motivés d'obtenir des informations pertinentes et de nourrir leur réflexion. De plus, la présentation des six voies vers la durabilité pourrait offrir aux élèves une source d'inspiration et des pistes pour atteindre leurs objectifs durables (Tacchini, 2022). Cela leur offrirait une meilleure compréhension des différentes possibilités qui leur sont offertes, les aidant ainsi à orienter leurs choix de manière plus éclairée.

Comme souligné précédemment, l'éco-anxiété est étroitement liée aux difficultés d'éco-orientation. Par conséquent, il est primordial de faire preuve de prudence, car éduquer et informer les jeunes sur l'éco-orientation pourrait potentiellement accroître leur niveau d'éco-anxiété

et, par conséquent, leurs difficultés d'éco-orientation. Ainsi, il est essentiel de rester attentif à cette éco-anxiété et de créer un espace dans lequel les jeunes peuvent partager leurs émotions et les faire valoir (Schmerber, 2022). Un tel espace permettrait d'atténuer les conflits externes ressentis tels que la peur d'être jugé et le sentiment de désaccord entre ses opinions et celles de son entourage. De plus, pour aider les élèves à ne pas être paralysés par l'éco-anxiété lors de leur processus d'éco-orientation, Juillard (2023) propose l'approche SMARTEF. Cette méthode implique de veiller à ce que chaque objectif soit **S**pécifique, **M**esurable, **A**tteignable, **R**éaliste, **T**emporel, **É**cologique et **F**un. L'auteur intègre une dimension écologique à la structure de la méthode SMART, assurant ainsi que les objectifs soient alignés sur les valeurs environnementales de la personne. De plus, il ajoute une dimension ludique pour atténuer la pression et la gravité, ce qui contribue à réduire l'anxiété. Ce type d'approche peut donc être proposé aux élèves intéressés par l'intégration des questions environnementales dans leurs choix. Une telle approche permet d'atténuer les conflits internes tels que les ambitions durables démesurées et l'ambivalence face à l'adoption de comportements de carrière durables.

Enfin, il est essentiel, pour mettre en œuvre ces différentes initiatives, que les psychologues conseillers en orientation soient sensibilisés et formés à cette nouvelle vision de l'orientation. Cela leur permettrait de fournir des informations fiables et un accompagnement optimal aux élèves motivés. Les formations déjà proposées par des institutions, telles que le CSFO, visent à développer les compétences nécessaires pour orienter en tenant compte de la durabilité sociale et écologique, tout en abordant de manière réfléchie les émotions suscitées. Ces formations offrent également aux professionnels l'opportunité de reconsidérer leur posture et leur approche traditionnelle centrée sur la personne.

Pour toucher un large public de psychologues conseillers, ces formations pourraient être intégrées dans les programmes académiques des étudiants en psychologie du conseil et de l'orientation afin de garantir l'avenir de

l'éco-orientation. Bien qu'il existe déjà des structures privées, telles que *Slow ta carrière*, offrant des ateliers d'éco-orientation (Tacchini & Müller Guidetti, s. d.), il est crucial que ce type d'accompagnement soit étendu au domaine public, notamment dans les écoles et les centres de formation et d'orientation. Ainsi, former les futurs psychologues conseillers permettrait de promouvoir cette nouvelle forme d'orientation et d'intégrer l'éco-orientation dans la pratique quotidienne.

4.3. Implications pour la recherche

Des recommandations peuvent être formulées pour orienter les futures recherches dans ce domaine. Pour mieux appréhender les difficultés d'éco-orientation chez les jeunes, il serait bénéfique de cibler une population plus large, englobant divers parcours individuels. Compléter les données quantitatives par des approches qualitatives permettrait de mieux comprendre les obstacles récurrents rencontrés par les élèves. Ces données éclaireraient également le rôle des parents et des pairs dans ces difficultés. De plus, elles permettraient de déterminer comment les jeunes souhaitent être soutenus dans leurs choix d'orientation qui tiennent compte des enjeux écologiques et sociaux.

Pour obtenir des données standardisées et comparables, il serait opportun de développer des instruments sur l'éco-orientation ayant fait l'objet d'études et de validations empiriques.

Finalement, il serait utile d'interroger les psychologues afin d'évaluer la manière dont l'intégration des enjeux écologiques dans une nouvelle approche de l'orientation est perçue. Il est important de noter que certains professionnels pourraient percevoir cette approche comme remettant en question leur neutralité. Ainsi, il est essentiel de prendre en considération les différents points de vue afin de mettre en place des interventions acceptées par tous les acteurs impliqués.

5. Conclusion

À travers cette étude, nous avons voulu explorer le rôle de l'éco-anxiété dans les difficultés d'éco-orientation. Plus précisément, nous avons cherché à déterminer si l'éco-anxiété jouait un rôle médiateur dans la relation entre la sensibilité écologique et les difficultés d'éco-orientation chez les adolescents. Pour ce faire, un questionnaire incluant trois variables a été administré à 200 élèves du secondaire I. Ce questionnaire évaluait les degrés de sensibilité écologique, d'éco-anxiété et de difficultés d'éco-orientation. Les résultats ont révélé que pour chaque variable, les filles présentaient des scores plus élevés que les garçons. Les différentes analyses ont permis de valider le modèle de l'étude (Figure 2). La sensibilité écologique prédit à la fois l'éco-anxiété et les difficultés d'éco-orientation. L'éco-anxiété est également un prédicteur des difficultés d'éco-orientation. Ainsi, l'éco-anxiété a été identifiée comme un facteur médiateur entre la sensibilité écologique et les difficultés d'éco-orientation, permettant une meilleure compréhension de ces défis. La médiation s'est avérée partielle chez les garçons et complète chez les filles.

Il est donc essentiel de prendre en compte les émotions suscitées par la prise de conscience écologique et de reconnaître les différentes manifestations de l'éco-anxiété pouvant influencer les difficultés d'éco-orientation. Afin d'aider au mieux les élèves confrontés à des difficultés d'éco-orientation, il serait pertinent de concevoir des stratégies d'accompagnement en orientation qui intègrent les enjeux environnementaux et sociétaux. Cela peut être réalisé en assistant les élèves dans l'établissement d'objectifs de carrière durables ou en favorisant la réflexion collective à travers des interventions éducatives. Ainsi, les psychologues conseillers ont un rôle essentiel à jouer dans cette transition et devraient être formés et sensibilisés à ces enjeux.

Finalement, il est important que la recherche dans ce domaine soit approfondie afin de fournir des instruments valides et obtenir des données fiables et comparables. Il est également nécessaire d'interroger

un large éventail d'individus pour obtenir une représentation objective des attentes et des obstacles liés à l'éco-orientation dans le but de développer des interventions et des moyens d'accompagnement appropriés.

6. Références

- Asher, M., & Aderka, I. M. (2018). Gender differences in social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology, 74*(10), 1730-1741.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22624>
- Bodoira, X., & Rochat, S. (2021). Une intervention basée sur les « besoins du monde » pour favoriser le sens de la vie et du travail dans l'insertion professionnelle de jeunes vulnérables. *L'Orientation scolaire et professionnelle, 50*/3, CDLI-CDLXVII.
<https://doi.org/10.4000/osp.14548>
- Bonzon, S., & Rochat, S. (2022). « Durabilité au carré » : l'effectuation au service des carrières individuelles, du bonheur et des besoins du monde. *Sciences & Bonheur, 7*, 60-82.
- Carosin, E., Canzittu, D., Loisy, C., Pouyaud, J., & Rossier, J. (2022). Developing lifelong guidance and counselling prospective by addressing individual and collective experience of humanness, humanity and the world. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 22*(3), 643-665.
<https://doi.org/10.1007/s10775-021-09512-0>
- Carosin, E., Canzittu, D., Rossier, J., Loisy, C., & Pouyaud, J. (2021). Un modèle développemental collectif de l'orientation. *Questions d'Orientation, 2*, 9-20.
- Cohen-Scali, V. (2018). Life and career design interventions to help people direct their active lives toward human-sustainable development. The case of young people interested in the social and solidarity economy. In V. Cohen-Scali, J. Pouyaud, M.

- Podgórný, V. Drabik-Podgórná, G. Aisenson, J. L. Bernaud, I. Abdou Moumoula, & J. Guichard (Éds.), *Interventions in Career Design and Education* (p. 285-302). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-91968-3_16
- De Vos, A., Van Der Heijden, B. I. J. M., & Akkermans, J. (2018). Sustainable careers : Towards a conceptual model. *Journal of Vocational Behavior, 117*, 103196. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.06.011>
- Di Fabio, A., & Bucci, O. (2016). Green positive guidance and green positive life counseling for decent work and decent lives : Some empirical results. *Frontiers in Psychology, 7*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00261>
- Duffy, R. D., Blustein, D. L., Diemer, M. A., & Autin, K. L. (2016). The psychology of working theory. *Journal of Counseling Psychology, 63*(2), 127-148. <https://doi.org/10.1037/cou0000140>
- Fougier, E. (2021, novembre 2). *Eco-anxiété : analyse d'une angoisse contemporaine*. Fondation Jean Jaurès. <https://www.jean-jaures.org/publication/eco-anxiete-analyse-dune-angoisse-contemporaine/>
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology, 43*(4), 510-526. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.4.510>
- Geiger, N., & Swim, J. K. (2016). Climate of silence : Pluralistic ignorance as a barrier to climate change discussion. *Journal of*

Environmental Psychology, 47, 79-90.

<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.05.002>

Guichard, J. (2016). Life-and working-design interventions for constructing a sustainable human(e) world. *Journal of Counsellogy*, 5, 179-190.

Guichard, J. (2021). Accompagner l'orientation des vies actives vers une économie durable, équitable et humaine. In V. Cohen-Scali (Éd.), *Psychologie de l'orientation tout au long de la vie : défis contemporains et nouvelles perspectives* (p. 249-268). Dunod.

Guichard, J. (2022). From career guidance to designing lives acting for fair and sustainable development. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 22(3), 581-601.

<https://doi.org/10.1007/s10775-022-09530-6>

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change : A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), 863-873.

[https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale : Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, 71, 102391.

<https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>

- Juillard, Y. M. (2023). *Éco-anxiété : mieux gérer ses émotions liées au dérèglement climatique*. La Plage éditions.
- Masdonati, J., & Rossier, J. (2021). Vers une orientation au service de la durabilité. In V. Cohen-Scali (Éd.), *Psychologie de l'orientation tout au long de la vie : Défis contemporains et nouvelles perspectives* (p. 269-283). Dunod.
- Patrick, R., Snell, T., Gunasiri, H., Garad, R., Meadows, G., & Enticott, J. (2023). Prevalence and determinants of mental health related to climate change in Australia. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 57(5), 710-724.
<https://doi.org/10.1177/00048674221107872>
- Plant, P. (2014). Green Guidance. In G. Arulmani, A. J. Bakshi, F. T. L. Leong, & A. G. Watts (Éds.), *Handbook of Career Development* (p. 309-316). Springer.
- Rochat, S. (2019). *L'art du conseil en orientation : une carte des interventions*. Editions Lucnia.
- Rochat, S. (2021). *Inventaire des difficultés d'éco-orientation – IDÉO*.
<https://shekinarochat.com/downloads/outils/>
- Rochat, S., & Masdonati, J. (2019). Sustainable career cards sort (SCCS) : Linking career choices to the world needs. In J. G. Maree (Éd.), *Handbook of Innovative Career Counselling* (p. 505-520). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-22799-9_28
- Rochat, S., & Rossier, J. (2023). Toward a squared sustainable work: Placing ecological and human sustainability at the heart of the

- future of work. In D. L. Blustein & L. Y. Flores (Éds.), *Rethinking Work: Essays about building a better place* (1^{re} éd., p. 192-196). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003272397-40>
- Sarrasin, O., Henry, J. L. A., Masserey, C., & Graff, F. (2022). The relationships between adolescents' climate anxiety, efficacy beliefs, group dynamics, and pro-environmental behavioral intentions after a group-based environmental education intervention. *Youth*, 2(3), 422-440. <https://doi.org/10.3390/youth2030031>
- Schmerber, C. (2022). *Petit guide de vie pour éco-anxieux*. Philippe Rey.
- Sutter, P. E., Fenouillet, F., Steffan, L., Michot, D., & Martin-Krumm, C. (2023, janvier 4). *Prolégomènes à la mesure de l'éco-anxiété en France—Etat d'avancement des travaux de validation française de l'EEAH, l'échelle de l'éco-anxiété de Hogg*. OBVECO. <https://obveco.com/2023/01/04/prolegomenes-a-la-mesure-de-leco-anxiete-en-france/>
- Sutter, P.-E. (2021, 4 décembre). *Eco-anxiété, comment la définir ?* OBVECO. <https://obveco.com/2021/12/04/definition-eco-anxiete/>
- Sutter, P.-E., Steffan, L., & Michot, D. (2020). Effondrement du monde : quel engagement professionnel ? *Gestion 2000, Volume 37(1)*, 261-290. <https://doi.org/10.3917/g2000.371.0261>
- Tacchini, S. (2022, juin 20). *Choix professionnels et limites planétaires*. UCLouvain. <https://uclouvain.be/fr/etudier/cio/actualites/choix-professionnels-et-limites-planetaires.html>

Tacchini, S. (2023). *L'accompagnement au choix vocationnel qui tient compte des limites planétaires telles que conçues par la théorie du « donut »* [Thèse de doctorat non publiée]. Université de Lausanne.

Tacchini, S., & Müller Guidetti, A. (s. d.). *Slow ta carrière*. Consulté 2 avril 2024, à l'adresse <https://slowntacarriere.ch/>

Tazouti, Y., Jarlégan, A., & Tschemodanov, V. (2019). Quels liens entre l'anxiété sociale et l'estime de soi à l'adolescence ? *Mesure et évaluation en éducation*, 41(3), 59-86.

<https://doi.org/10.7202/1065165ar>

Zaiem, I. (2005). Le comportement écologique du consommateur : modélisation des relations et déterminants. *La Revue des Sciences de Gestion*, 214-215(4), 75. <https://doi.org/10.3917/rsg.214.0075>