Apport du bien-être relationnel dans l'engagement écologique des jeunes du collégial: analyse qualitative de parcours individuels

Raphaël Canet, Natalie Cormier et Elizabeth Caron

Colloque sur le bien-être des cégépien.ne.s,
93e Congrès de l'ACFAS, Université du Québec à Trois-Rivières, le 13 mai 2026

Propulsons ensemble la recherche

Québec

Fonds de recherche – Nature et technologies
Fonds de recherche – Santé
Fonds de recherche – Société et culture

Le projet de recherche

financement PEC du FRQ 2023-2025

Titre: Transformer la ville pour bâtir le monde de demain: Enquête sur les initiatives de transition écologique et sociale dans la région de Montréal et leur impact sur l'écoanxiété des jeunes du collégial

Hypothèse: L'implication de jeunes du cégep dans des organismes de transition écologique et sociale pendant deux sessions d'étude aura un impact sur leur niveau d'écoanxiété et leur engagement écologique

Volet 1: L'enquête auprès de l'ensemble des jeunes du CVM (quantitatif): *un portrait de la situation*

- En ligne via Omnivox (A-2023): Questionnaire original sur **comportements écologiques** et **écoanxiété** (Q-CEA)

- **1978** étudiant.e.s du régulier (sur 5827 = 34%)
  - Âge moyen: 20,9 ans
  - Programme : Tech: 63%/ Préu: 33%/ Tremplin DEC: 4%
  - Genre: F: 61,9%, H: 32,4%, Autre: 5,7%
  - Lieu de naissance: au Québec: 78,7%

Résultats sur l'écoanxiété: 17 questions (émotions, cognitions et comportements)

Échelle en 4 pts:

1. Totalement en désaccord
2. Plutôt en désaccord
3. Plutôt en accord
4. Totalement en accord

Cohérence interne: $\alpha = 0{,}94$

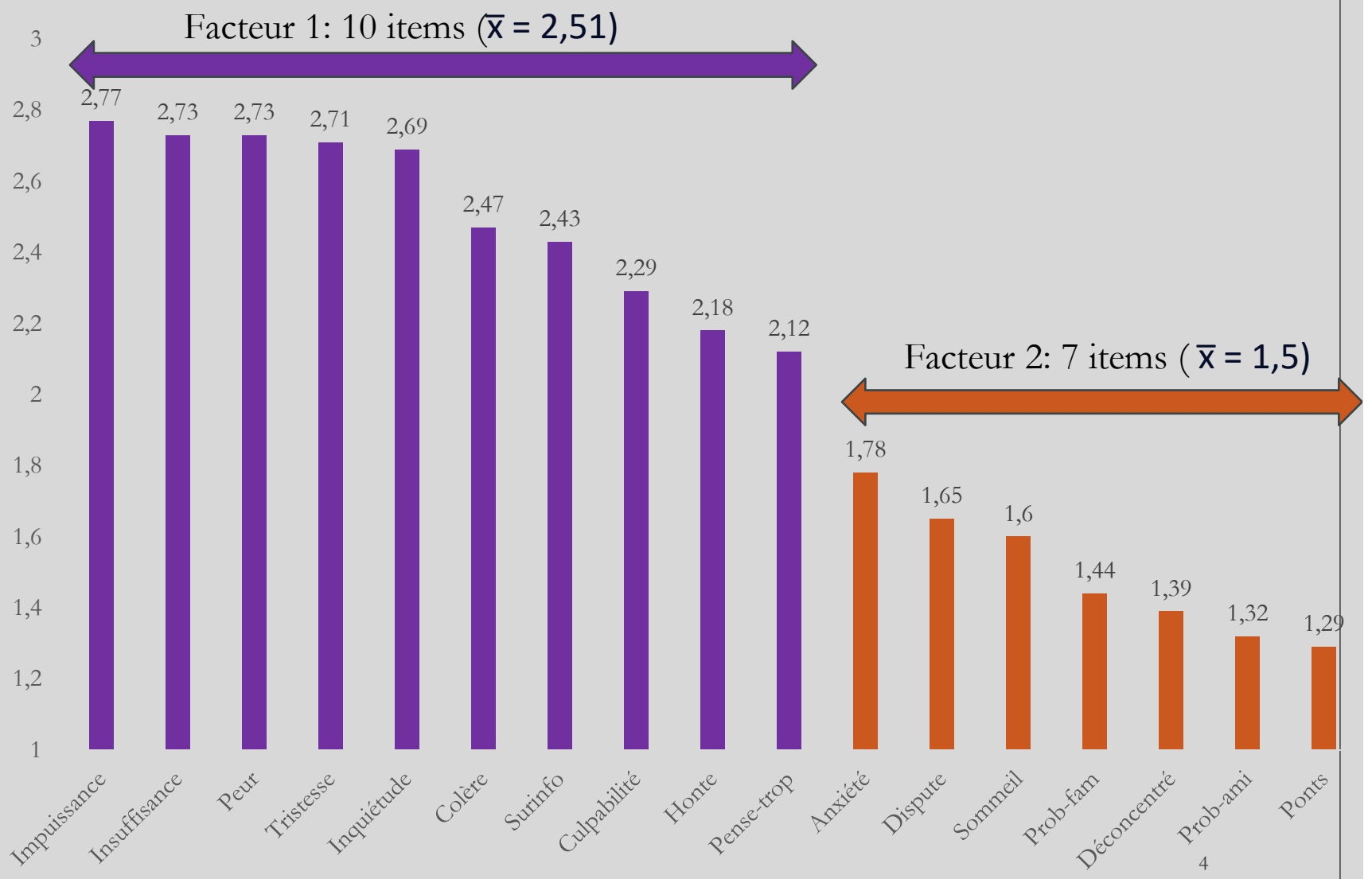
Distribution factorielle: 2 facteurs

Facteur 1: **éco-sensibilité (10 items)**

- Représente un éveil, une préoccupation et des ressentis face à la crise environnementale
  - **Moyenne tend vers le oui**

Facteur 2: **éco-mésadaptation (7 items)**

- Représente certaines difficultés de fonctionnement individuel et relationnel
  - **Moyenne = non**



Résultats sur comportements écologiques:
6 questions sur **cp individuels** et 4 sur **cp collectifs**

Échelle en 4 pts:

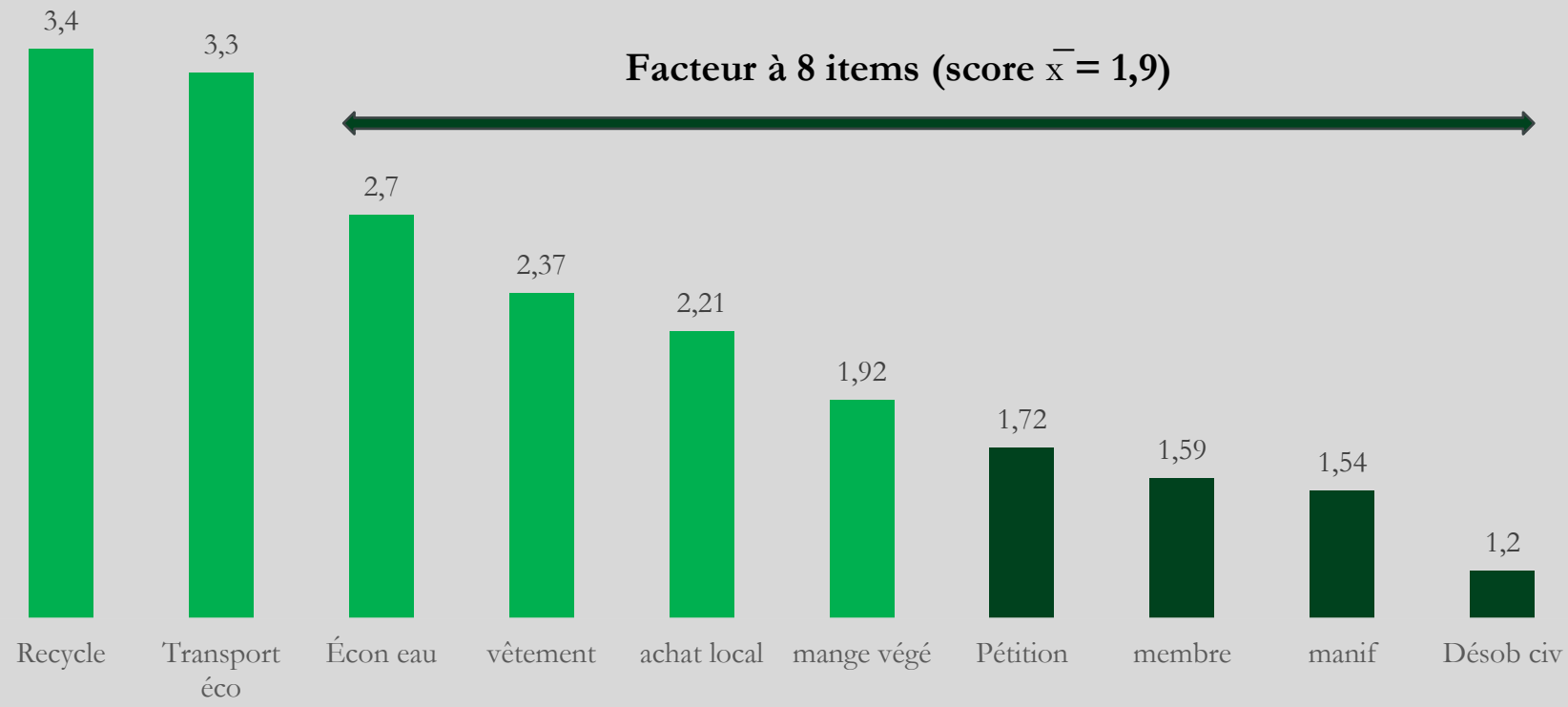
1. Jamais ou pratiquement jamais
2. Parfois
3. Souvent
4. Toujours ou presque toujours

Cohérence interne: $\alpha = 0{,}78$

Distribution factorielle: 1 facteur à 8 items

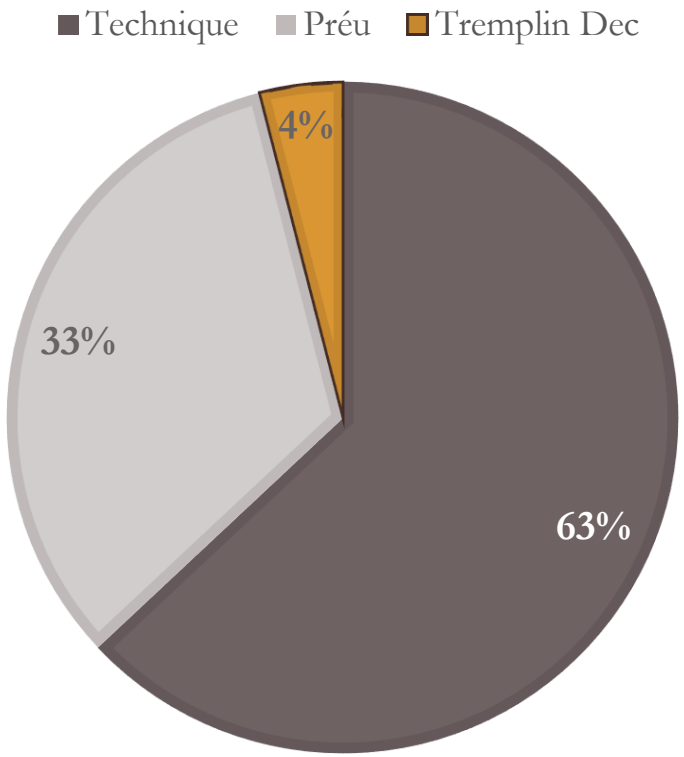
- \+ de cp **individuels** que **collectifs**
- Recyclage et transport écologique = norme (souvent à tjrs)

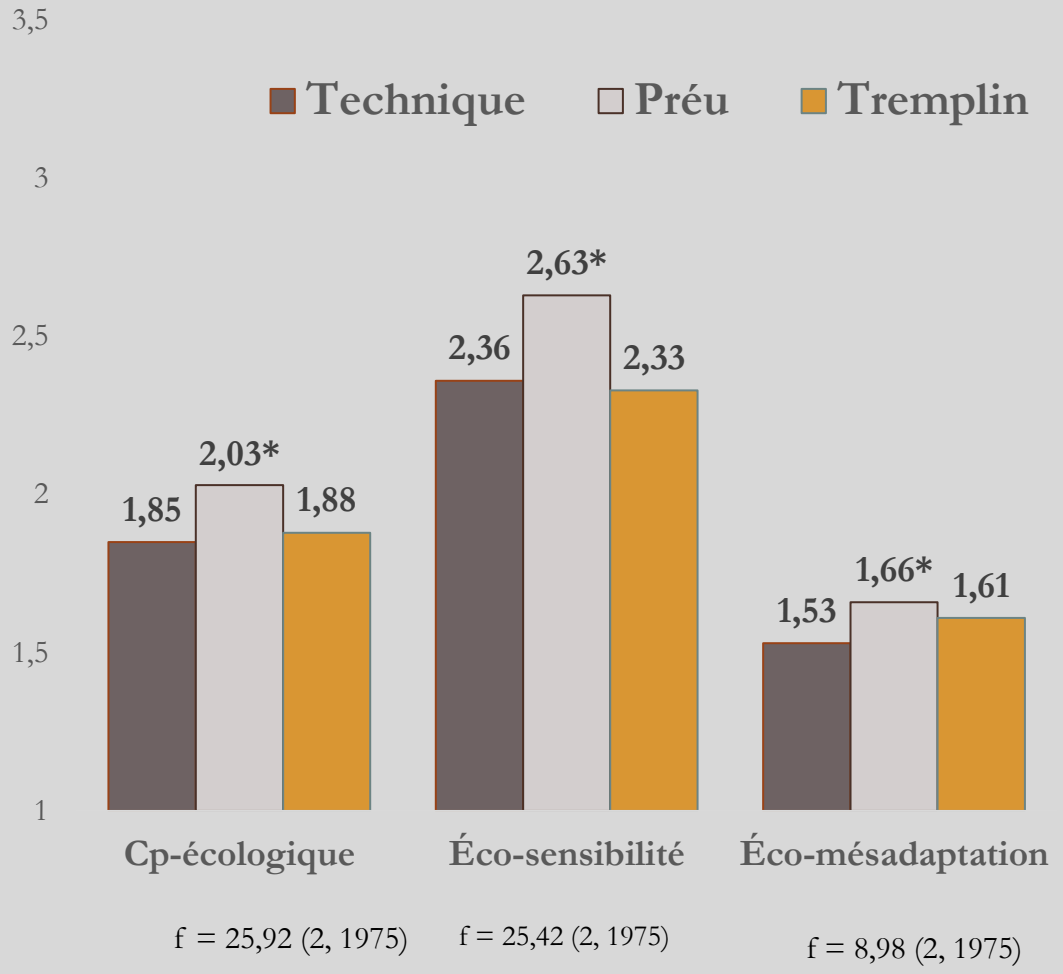
Distribution des scores moyens des 1978 participant.e.s



Scores moyens aux facteurs du Q-CEA selon le programme d'étude

- Distribution des participant.e.s selon le programme d'étude





Différence significative: *p<0,001

Volet 2: L'impact du terrain auprès d'une petite cohorte de jeunes du CVM (quantitatif et qualitatif)

- 19 étudiant.e.s du profil *Actions pour le changement* (Programme de Sc humaines)- 17 au temps 2

- Implication dans des organismes de transition écologique et sociale (OTES) pendant 2 sessions : H-2023 et A-2024

  - Outils de mesures individuelles :
    - Q-CEA (T1, T2)
    - Journaux de bord (T1, T2)
    - Arborescences (T2)

Les 11 organismes (OTES) participants

SANTROPOL ROULANT

Lab 22
Laboratoire d'innovations sociales et environnementales

Ateliers D'ÉDUCATION POPULAIRE DU PLATEAU

le détour épicerie de quartier
2018
Épicerie le Détour
LE DÉTOUR DE POINTE-SAINT-CHARLES
Épicerie autogérée et abordable. Un modèle d'implication citoyenne

Solon

Mères au front

TLM
TLM, un Tiers-Lieu à Montréal
Au coeur de Montréal, viens découvrir un espace de liberté chaleureux, pour tous et par tous
TLM since 2021

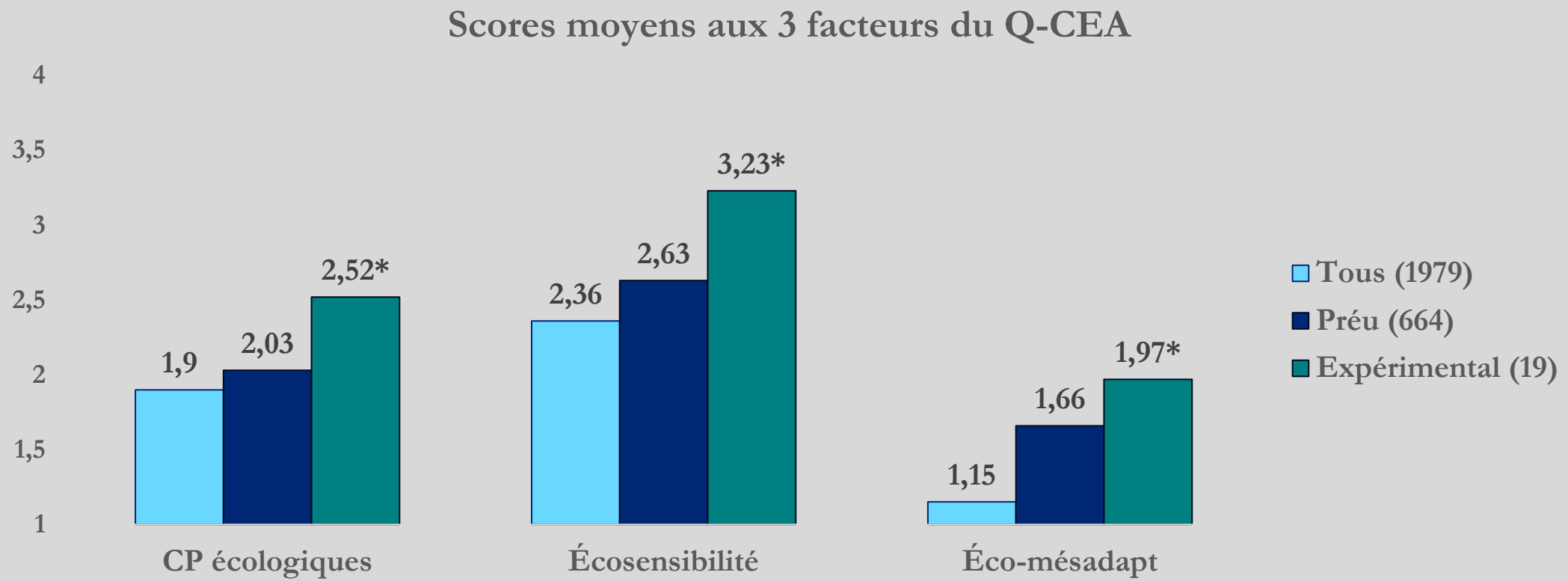
Village Urbain

FRONT COMMUN POUR LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

Justice Climatique Montréal
Climate Justice Montreal

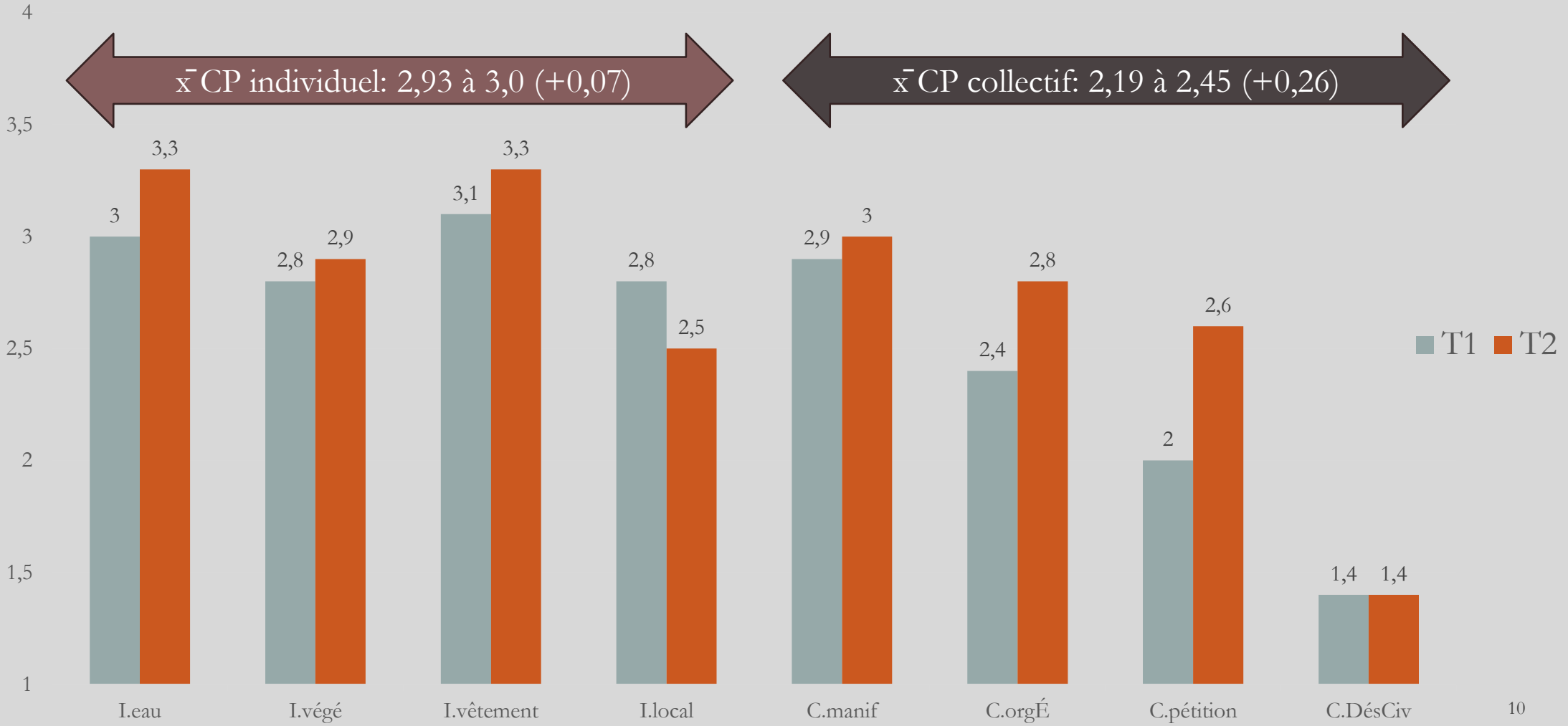
Demain Verdun

Leurs résultats au QCEA avant de s'engager dans les OTES: *plus engagés et plus écoanxieux que les autres*



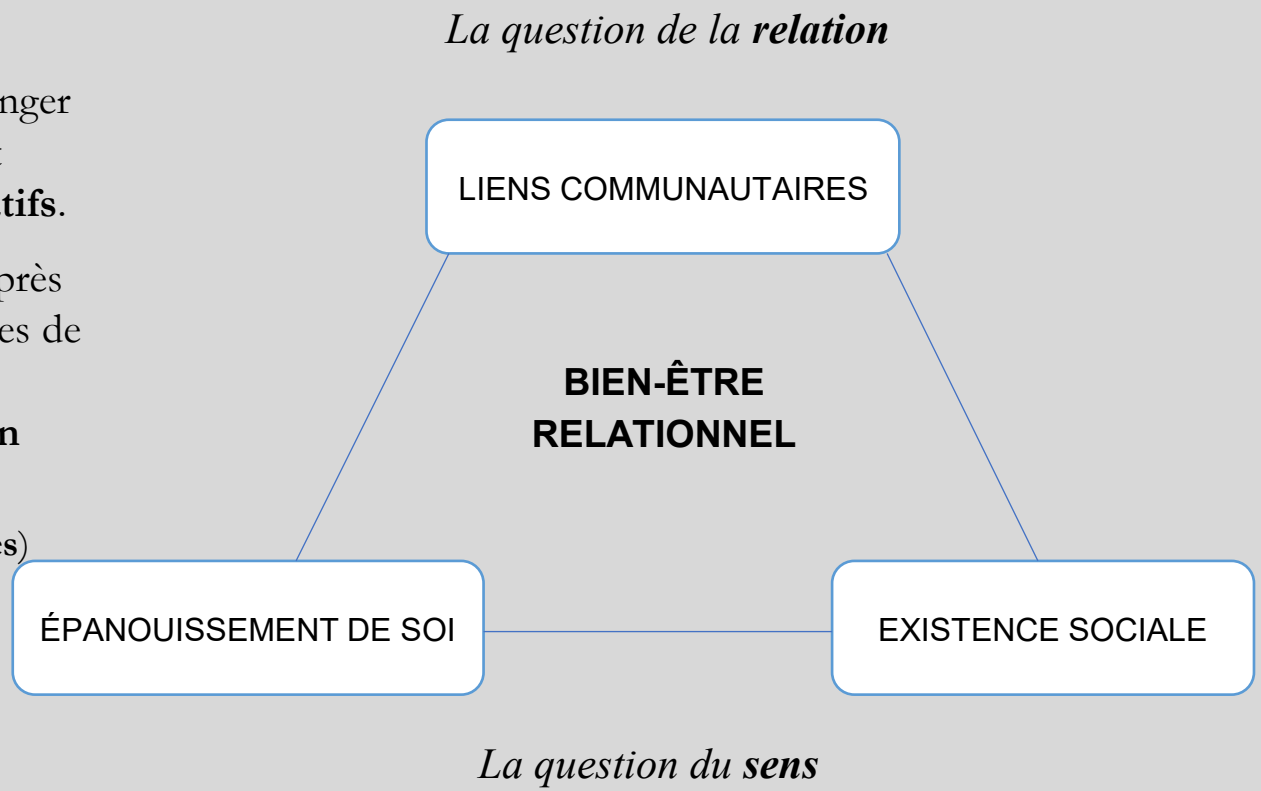
*Différences significatives entre les groupes

Évolution de l'engagement écologique de fév. 24 ($\bar{x}$ = 2,52) à déc. 24 ($\bar{x}$ = 2,73) : **évolution + grande vers le collectif**



Analyse qualitative de l'expérience terrain de la cohorte sous l'angle du **bien-être relationnel**

- **Cadrage conceptuel** :
- Selon la plus longue étude jamais réalisée sur le bonheur (Waldinger et Schulz), la clé du **bonheur**, mais aussi de la santé physique et mentale, se trouve dans des **liens sociaux positifs et significatifs**.
- Dans une étude qualitative menée au début des années 2010 auprès d'un groupe de personnes de plus de 65 ans recevant des services de soutien à domicile dans un quartier de Montréal, une équipe du CREMIS a identifié certains éléments pour définir la **dimension relationnelle du bien-être**, notamment :
  - La densité et l'étendue du réseau relationnel (**liens communautaires**)
  - La protection de son intimité (**épanouissement de soi**)
  - La reconnaissance de sa place dans la société (**existence sociale**)



Sources : Robert Waldinger et Marc Schulz, *Qu'est-ce qu'une vie heureuse? : ce que nous apprend la plus longue étude scientifique menée sur le bonheur*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2023 ; Christopher McAll, Aude Fournier et Baptiste Godrie, «Vivre et survivre à domicile. Le bien-être en cinq dimensions», *Revue du CREMIS*, printemps 2014, Vol.7, n°1, pp.4-8.

Analyse du **discours global** de notre cohorte sous l'angle du **bien-être relationnel**

- La question de la **relation** :
- ***« Parce que la vie vaut la peine d'être vécu ensemble »***

- La question du **sens** :
- ***« Ça fait longtemps que je cherche à plus m'impliquer dans la lutte climatique. Je suis contente d'avoir trouvé un organisme qui me plait et me ressemble. J'ai hâte de voir où mon implication va me mener. »***

La question de la relation :

SENTIMENT DE COMMUNAUTÉ

« Elle m'a fait réaliser l'intention du projet. Oui la sécurité alimentaire, oui les pratiques écologiques, mais surtout ***la relation****. Quel beau concept, vraiment. »*

« La rencontre m'a donné espoir dans le changement et m'a fait réaliser que les ***organismes*** *ont une grande place dans la transition écologique et que moi aussi je peux aider cette cause juste en m'impliquant et en étant positive face à l'avenir. »*

« S'engager dans un organisme ***fait du bien****, on se regroupe entre individus partageant les mêmes intérêts et questionnements. »*

SOLIDARITÉ MULTIGÉNÉRATIONNELLE

*« Ça m'a vraiment touché de voir toutes ces personnes d'****âge*** *et de* ***générations*** *complètement différentes partager le même désir de s'impliquer et de changer les choses. »*

INSTITUTIONS

« L'attitude négative et défensive des ***policiers*** *était un peu oppressante et agressante, ce qui amenait un climat un peu instable. »*

*« [****les juges****] n'avaient pas l'air de prendre l'enjeu de la crise climatique au sérieux et c'était frustrant de voir que c'était dans ce monde-là qu'on vivait. »*

NATURE & PEUPLES AUTOCHTONES

« J'ai été profondément marquée par le discours sur la ***lutte féministe et écologique*** *menée par les* ***femmes autochtones****. »*

« Ils ont aussi parlé de la communauté ***Inuit*** *avec qui ils ont établi un lien. Ils ont mis de l'avant leur désir commun de reconnecter avec la* ***Terre*** *[…] Le* ***rapport à la nature*** *m'est très cher. »*

La question du sens :

*« J'y trouve de la clarté sur qui je suis en tant qu'**être humain** dans cette société »*

*« Je pense que ces moments de **mobilisation collective**, où nous échangeons, chantons et crions des slogans à l'unisson, sont essentiels. Ils ne sont pas seulement des actes politiques, mais aussi des **expériences thérapeutiques**. »*

L'AGIR MOBILISATEUR

LA TRANSFORMATION PERSONNELLE

*« **Le piquetage** le 21 et 22 et la **manifestation** du 22 novembre m'ont vraiment donné envie de plus me mobiliser, car le côté plus jeune, plus revendicateur et plus militant était beaucoup plus intéressant pour moi. »*

*«Le fait de **partager la nourriture** a rendu la rencontre encore plus chaleureuse et dans l'intimité, il y avait vraiment un fort sentiment de communauté . »*

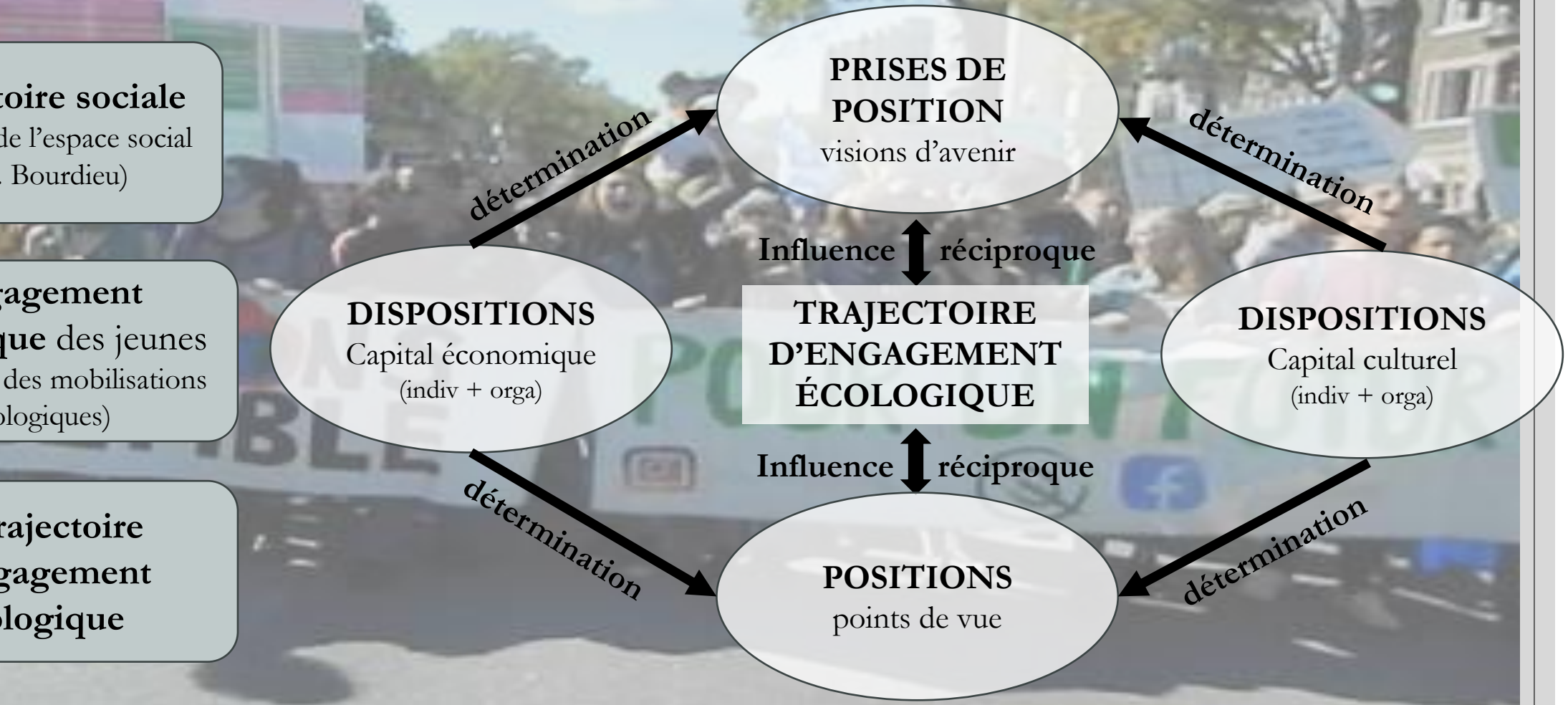
*« J'ai pu confirmer certains doutes que j'avais sur **ma personne**, sur mes actions au quotidien. Il est facile de se blâmer sur des choses qui sont plus grandes que nous. Mais dans ce genre de contexte, nous recevons tellement de gratification. En plus, considérant mon train de vie, je n'avais jamais envisagé de m'impliquer au communautaire, par manque de **temps**. C'est une redirection de projets dans mon cas, parce que je veux maintenant décider de prendre ce temps. Mon engagement sera de plus en plus concret, j'en suis certaine. »*

De l'analyse globale de discours à l'analyse des trajectoires individuelles

Trajectoire sociale
(Théorie de l'espace social de P. Bourdieu)

Engagement écologique des jeunes
(sociologie des mobilisations écologiques)

La trajectoire d'engagement écologique



Trajectoire d'engagement écologique :

- Illustre le **pouvoir individuel d'agir dans un champ de contraintes** déterminé par des dispositions d'ordre économique et culturelle, qui se manifeste dans la capacité à s'émanciper de sa position sociale (points de vue) et à formuler des prises de position (visions d'avenir) qui peuvent déboucher sur des solutions collectives pour faire face aux défis écologiques contemporains.

Type d'influence de l'OTES sur la trajectoire d'engagement écologique (ambivalence sur l'impact)

Mission /activités : Éco-sensibilisation des jeunes dans les milieux scolaires

Impact individuel : Inspiration et frustration

Optimisme

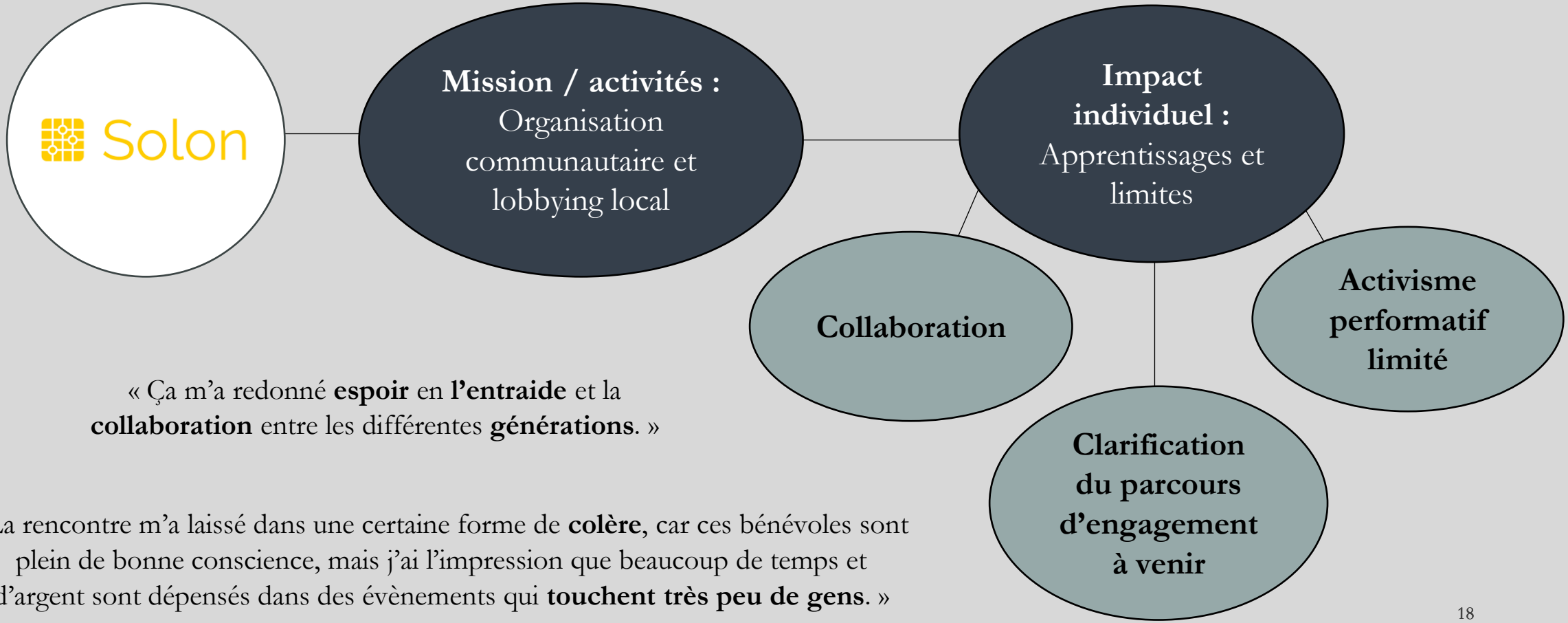
Sceptique sur l'engagement du public

Clarification du parcours d'engagement à venir

« Si je travaille plus tard dans un organisme de sensibilisation, je ne voudrais pas viser une clientèle adolescente, parce que je les trouve trop désintéressés et c'est **frustrant**. »

« En voyant ces jeunes engagés et motivés, j'ai ressenti une forme **d'optimisme** car ils représentent l'avenir de la lutte contre les changements climatiques. »

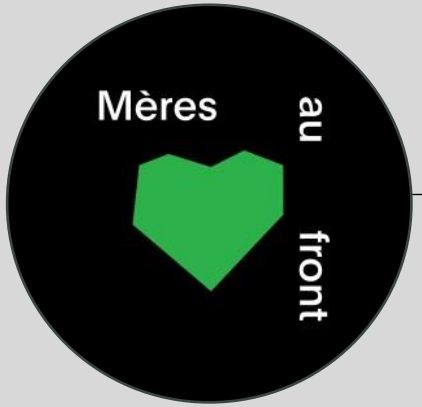
Type d'influence de l'OTES sur la trajectoire d'engagement écologique (ambivalence sur la pertinence)



« Ça m'a redonné **espoir** en **l'entraide** et la **collaboration** entre les différentes **générations**. »

«La rencontre m'a laissé dans une certaine forme de **colère**, car ces bénévoles sont plein de bonne conscience, mais j'ai l'impression que beaucoup de temps et d'argent sont dépensés dans des évènements qui **touchent très peu de gens**. »

Type d'influence de l'OTES sur la trajectoire d'engagement écologique (cohérence des valeurs)



Mission / activités : Mobilisation et actions revendicatrices

Impact individuel : Charge émotionnelle

Indignation

Cohésion du groupe

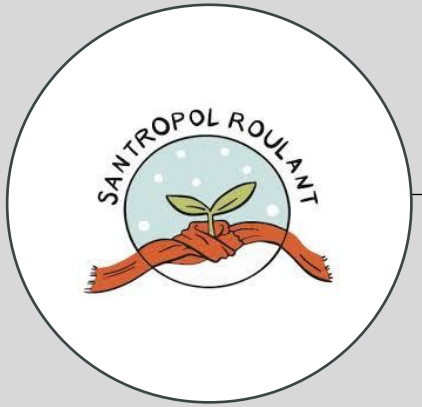
Volonté d'implication renforcée

« J'ai senti une vraie **solidarité** entre nous, un sentiment d'appartenir à un mouvement qui lutte pour quelque chose de **plus grand que nous** : la justice sociale et climatique. »

« Je ne pensais pas ressentir autant **d'émotions** pendant cette implication. […] J'ai tellement trouvé ça **beau, puissant et inspirant** […] »

« […] j'ai ressenti beaucoup de **frustration** et d'anxiété. Ils [les juges] n'avaient pas l'air de prendre l'enjeu de la crise climatique au sérieux […] »

Type d'influence de l'OTES sur la trajectoire d'engagement écologique (cohérence dans l'action concrète)



Mission / activités :
Aide directe à la communauté

Impact individuel :
Utilité sociale

Espoir

Solidarité concrète

Gratification et reconnaissance de l'engagement

«. J'ai beaucoup aimé le sentiment **gratifiant** de faire du bénévolat et j'ai remarqué que les gens autour de moi étaient presque **impressionnés** par le temps que je consacrais. »

« Pour ce qui est de mon implication communautaire, j'ai ressenti une espèce **d'élan d'engagement**. C'est intéressant de voir comment les dynamiques de groupe ont un impact sur notre ressenti personnel. **« La force du groupe** » existe vraiment lorsque l'on est ensemble. »

Atelier l'arbre d'engagement:
Réalisé le 9 déc. 2024, après leur engagement de 2 sessions dans OTES

Feuilles :
Ce qui a "poussé" suite à mon engagement (les impacts, les changements observés, ressentis suite à mon passage dans l'OTES)

Tronc :
Mon expérience d'engagement au sein de l'OTES (activités et rencontres)

Racines :
la personne que j'étais (en lien avec la crise climatique) avant de m'engager dans l'OTES

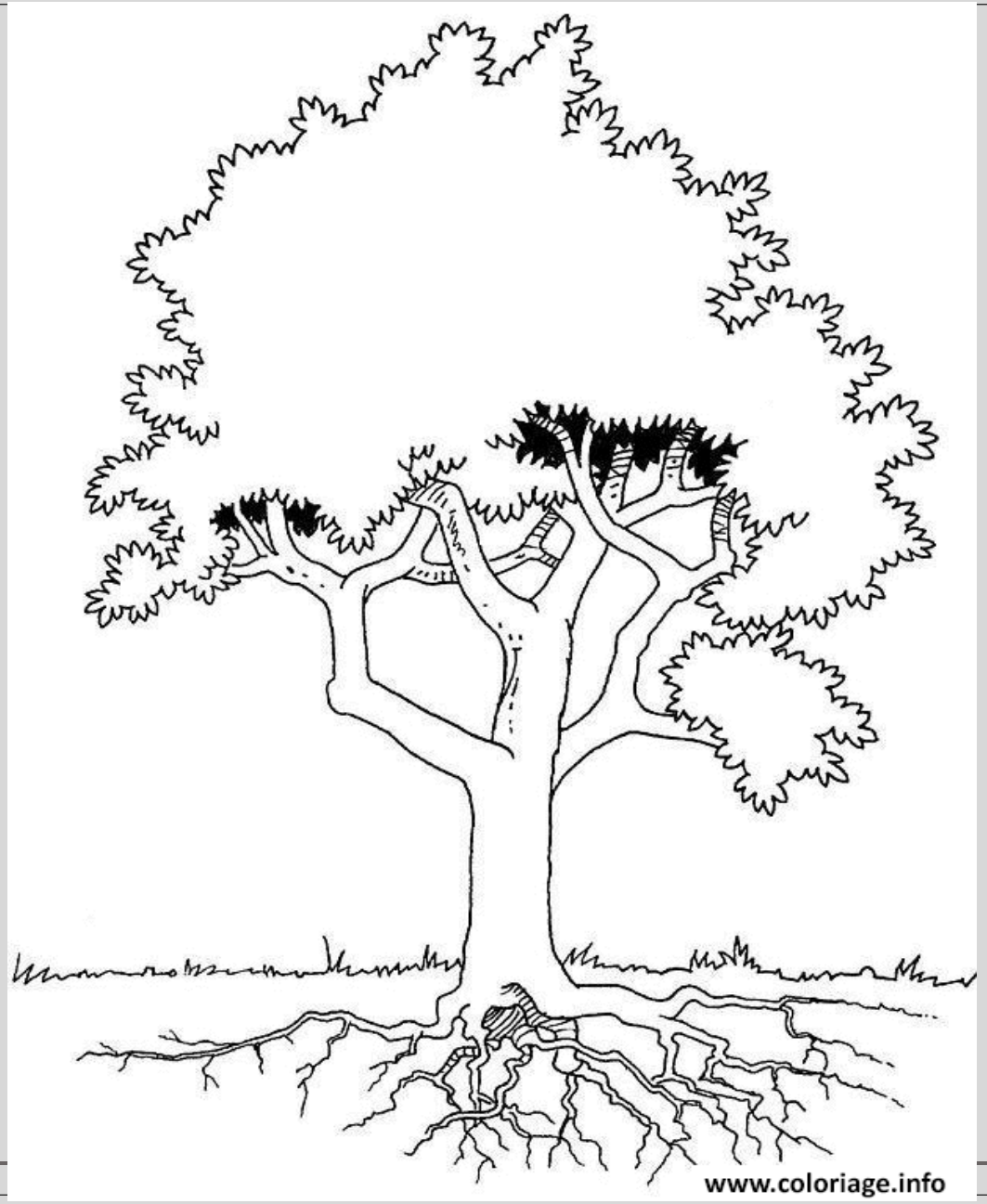


Illustration de l'arborescence d'une personne plus engagée que la moyenne du groupe (Cp écolo du QCEA) : évolution T1 à T2

Révolte, ACAB courage, solidarité

Actions collectives multiples

Impliquée, écoanxieuse et en colère

- **Évolue vers:**
  - Activisme plus **radical** face à la crise climatique
  - Importance marquée de la **dimension relationnelle**
  - **Sens** clair et affirmé de son engagement, fidèle à ses valeurs

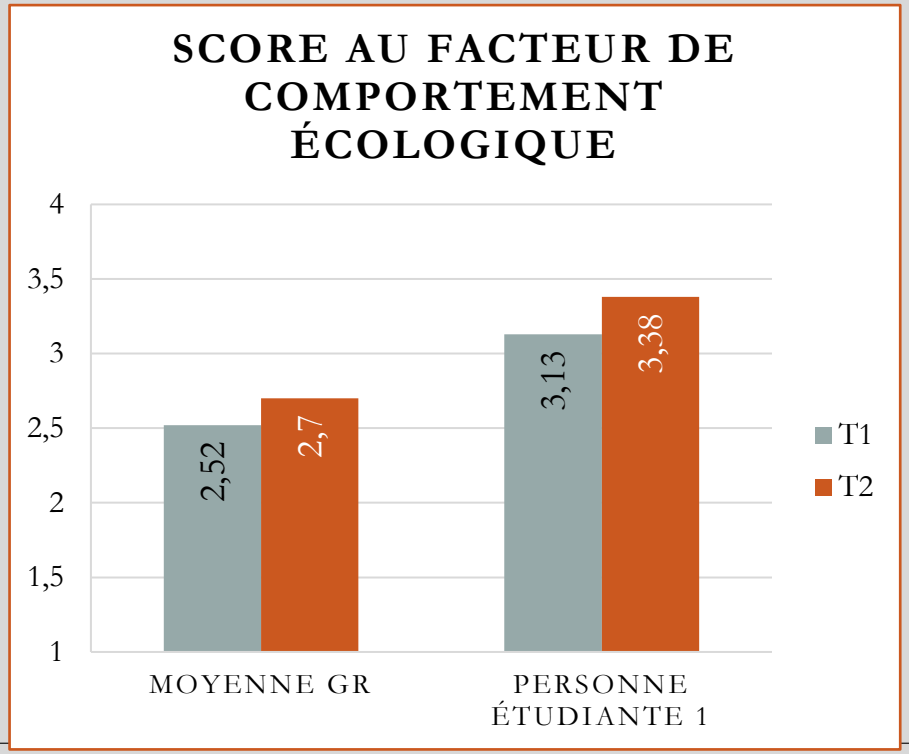
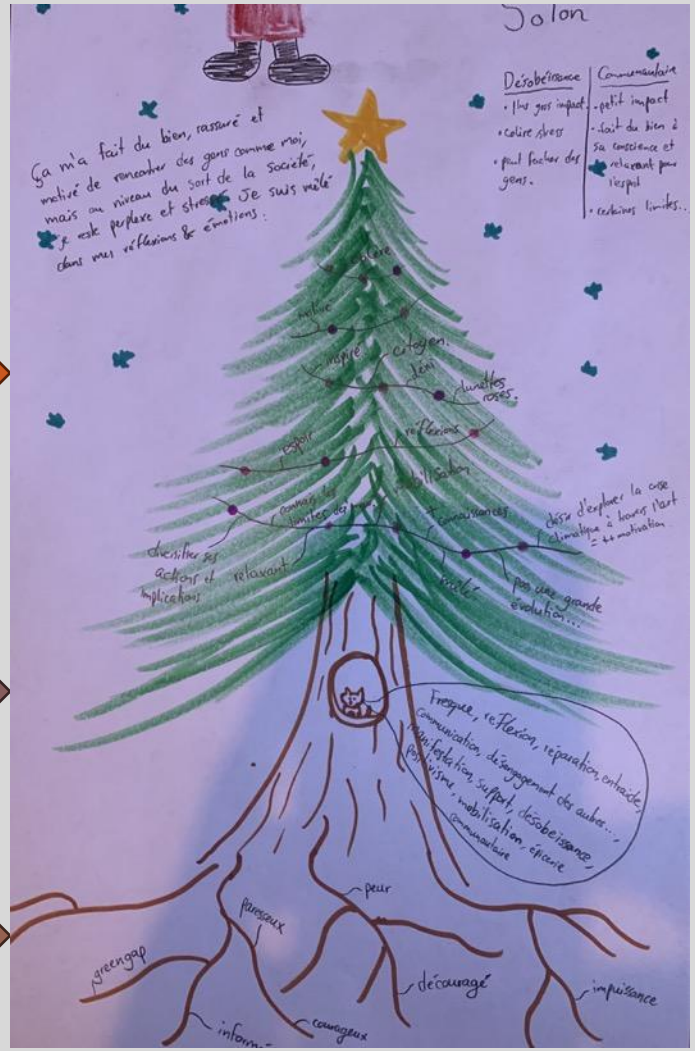


Illustration de l'arborescence d'une personne engagée au niveau de la moyenne du groupe (Cp écolo du QCEA) : évolution T1 à T2

Rassuré mais perplexe et confus

Mobilisation et entraide, mais déception

Informé et craintif, peu engagé



- **Évolue vers:**
  - **Questionnement omniprésent** et **désir** d'engagement écologique
  - Ambivalence et scepticisme face au **lien relationnel**
  - **Quête de sens** face à son rôle et celui de la société

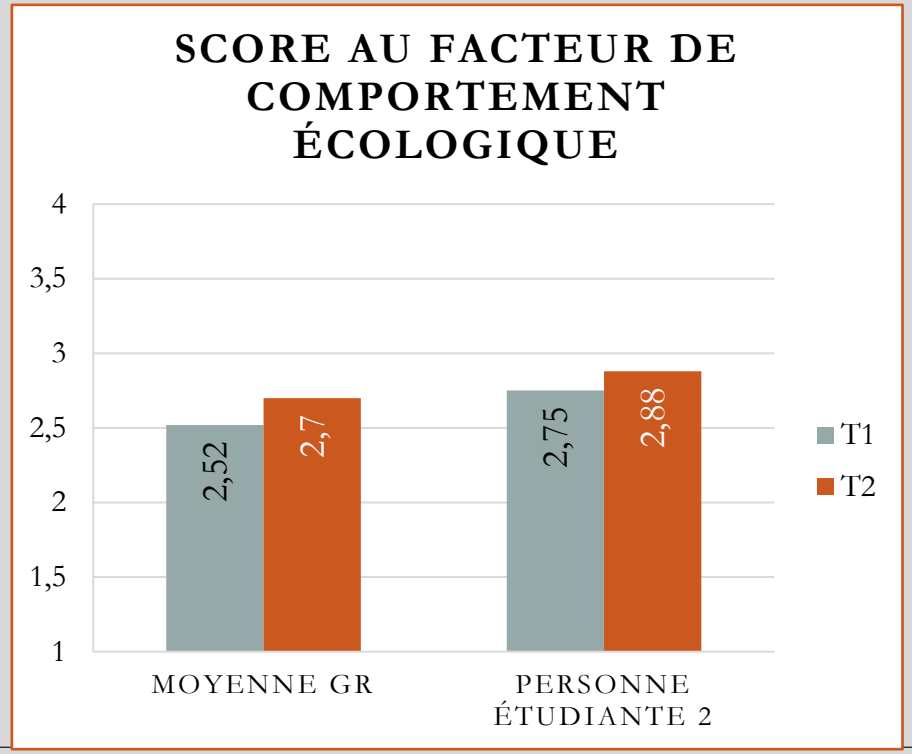
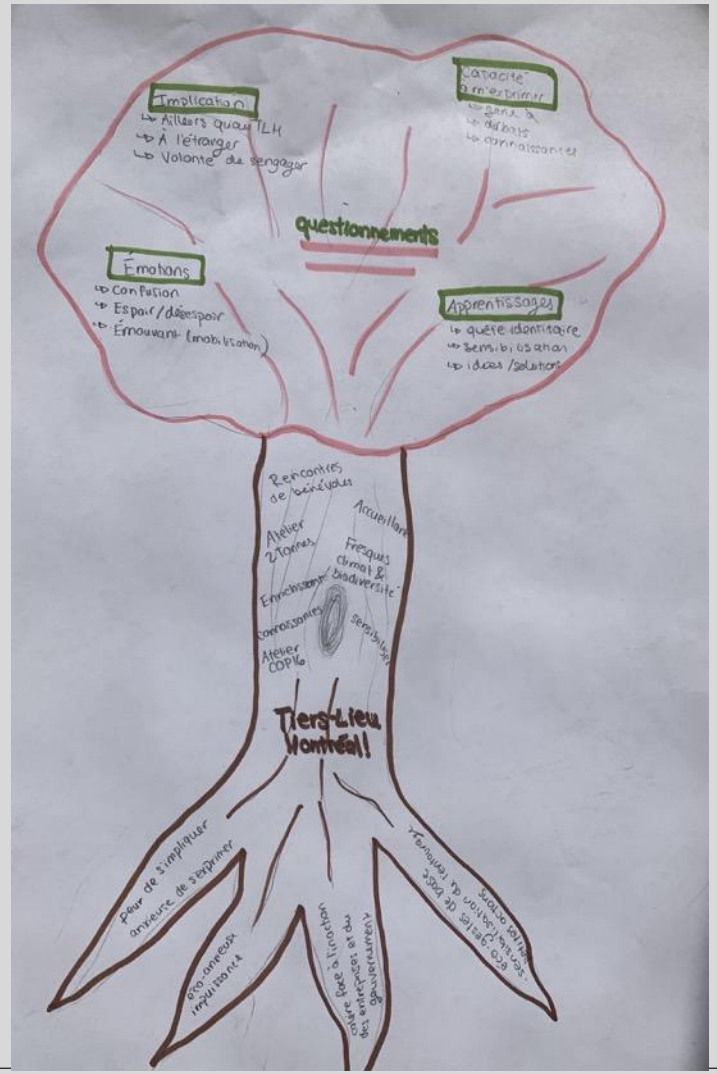


Illustration de l'arborescence d'une personne moins engagée que la moyenne du groupe (Cp écolo du QCEA) : évolution T1 à T2

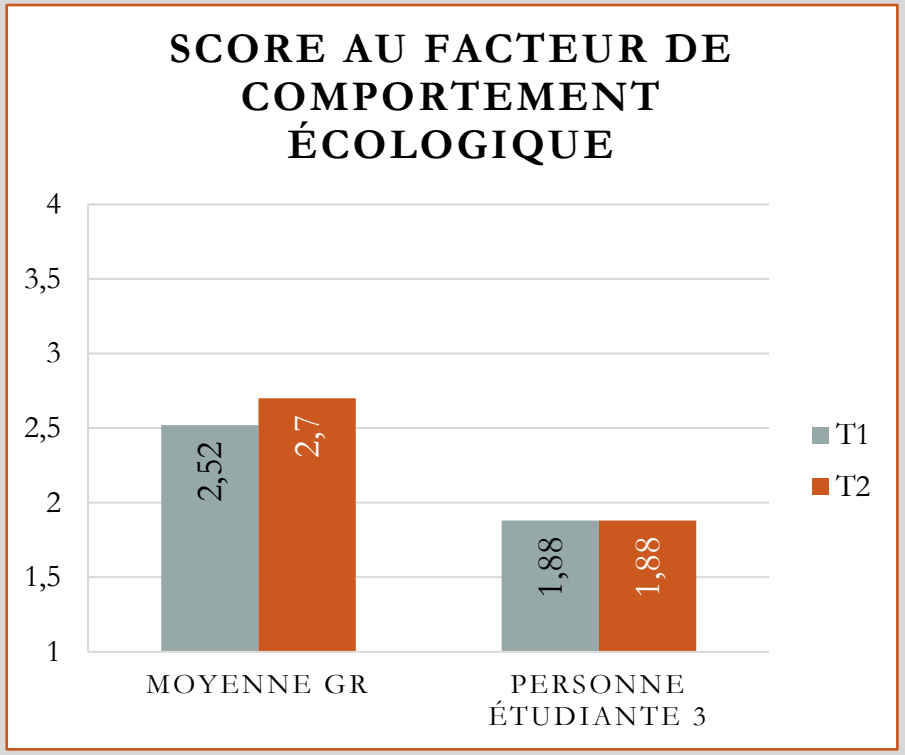
Apprentissages et émotions contradictoires

Activités et rencontres enrichissantes

Impuissance et anxiété globale



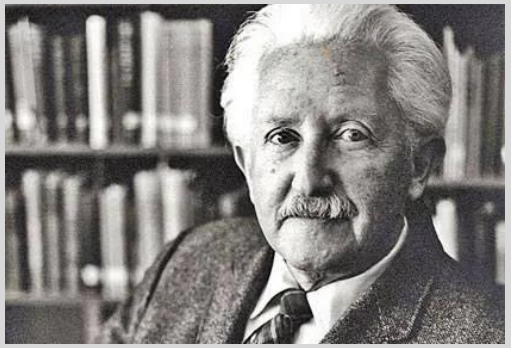
- **Évolue vers:**
  - **Questionnement identitaire** et volonté d'**affirmation de soi**
  - **Relation instrumentale** aux organismes
  - **Sens plus tourné vers soi**

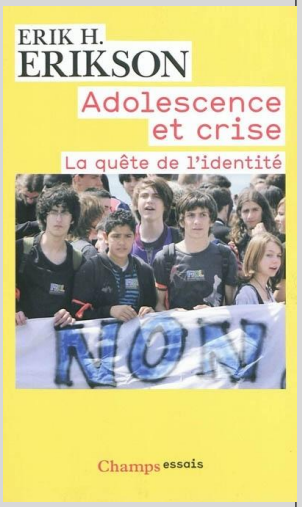


Parallèle entre les trajectoires d'engagement écologique et la quête identitaire adolescente

- **Théorie psychosociale d'Erikson:**
  - Adolescence = moment clé de la construction identitaire: le soi **individuel** et **social**
  - Se construit par **expérimentations** et **questionnements**
  - Influence des **relations sociales** et du **contexte historique** (21e siècle = **crise environnementale**)
  - Passe par états:
    - **Confusion** (malaise diffus, ambivalence)
    - **Moratoire** (réflexion sans engagement clair)
    - **Réalisation** (fidélité envers ses propres valeurs et engagement dans sa propre voie)
  - Ajout à ces types identitaires (James Marcia, 1966):
    - **Identité surdéterminée** (engagement sans questionnement)

- Erik Erikson (1902-1994), psychanalyste allemand





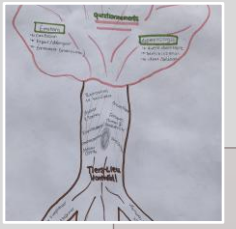
Trajectoires d'engagement écologique et identités écocitoyennes

Personne étudiante 1

- Questionnement écologique assumé
- Expériences multiples et relations significatives
- Identité écocitoyenne **réalisée** (fidèle à ses valeurs)

Personne étudiante 2

- Questionnement écologique envahissant
- Ambivalence face aux expériences et aux relations
- Identité écocitoyenne **en moratoire** (en réflexion)



Personne étudiante 3

- Questionnement perso peu écolo
- Désir d'engagement et développement de soi
- Identité écocitoyenne **surdéterminée** (sans quête de sens sur les enjeux collectifs)

Conclusion

- L'**expérience vécue** au sein des OTES influence la trajectoire d'engagement écologique des individus
- Le bien-être relationnel que procure l'engagement écologique s'appuie sur le **sentiment de communauté** et la perspective d'une **transformation personnelle** liée à l'action collective
- Plus les relations sont significatives et les actions concrètes, plus l'**identité écocitoyenne** est réalisée