



« Le changement climatique est le problème déterminant de notre époque »

Les Nations Unies¹.

L'écoanxiété

Qu'est-ce que l'écoanxiété?

Lorsque vous êtes confronté à des situations incertaines, il est normal de ressentir une certaine anxiété. L'anxiété est un tourbillon d'émotions qui peut inclure l'inquiétude, la culpabilité, le stress, la peur et la colère². La crise mondiale du changement climatique peut affecter votre vie dans la mesure où elle cause de la détresse et interrompt vos activités quotidiennes. Ces sentiments d'anxiété à l'égard du changement climatique sont communément appelés « écoanxiété ».

Il est important de reconnaître le racisme environnemental et la vulnérabilité systémique dont certains groupes subissent face au changement climatique. Par exemple, il y a des effets environnementaux et culturels directs sur les membres des Premières Nations, ce qui a une incidence sur leur santé mentale et leur bien-être.

Lisez la suite pour en savoir plus sur les sentiments liés au changement climatique et quelques suggestions étayées par des preuves sur la façon d'y faire face.

Saviez-vous

Saviez-vous qu'en 2021, 46 % des Canadiens se sont dits préoccupés par le changement climatique, et 28 % ont dit qu'ils étaient très inquiets^{2,3}. Si l'état de notre climat vous fait sentir anxieux, désespéré ou en colère et que ces sentiments impactent votre vie quotidienne, sachez que vous n'êtes pas seul.

Figure 1 : Les risques sanitaires du changement climatique; présent et future.

Exemples d'effets du changement climatique sur la santé



Maladies vectorielles



Maladies respiratoires



Maladies liées à la chaleur



Maladies non transmissibles



Malnutrition et maladies d'origine alimentaire



La santé mentale et psychosociale



Blessures et mortalité dues à des phénomènes météorologiques extrêmes



Maladies transmises par l'eau et autres effets de l'eau sur la santé

Note : Ce graphique est une adaptation inspirée d'une image sur le site Web de l'Organisation mondiale de la santé. Un aperçu des risques pour la santé liés au climat, de leurs voies d'exposition et des facteurs de vulnérabilité. Les changements climatiques entraînent des répercussions directes et indirectes sur la santé et sont fortement influencés par les déterminants environnementaux, sociaux et de la santé publique. Organisation mondiale de la santé; [2021]. Licence : [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).



Comment faire face à l'écoanxiété?

L'écoanxiété est un problème commun. Elle n'est pas causée par une seule personne, mais plutôt par l'impact de la population mondiale. Il est vrai que les moyens les plus efficaces de faire face aux effets de l'écoanxiété nécessitent la communauté, mais vous pouvez toutefois entreprendre certaines actions pour la gérer, aider les autres et le climat.

Le saviez-vous?

Plus de 70 % des jeunes dans une étude de qualité estimaient que leurs opinions et réflexions sur le changement climatique n'étaient pas prises au sérieux².



Trouvez des gens qui partagent les mêmes idées



Rejoignez un groupe de soutien.

Les groupes de soutien offrent un espace sûr pour s'exprimer¹. Rejoindre un groupe de soutien vous permet de vous sentir accepté, de valider vos sentiments et d'éprouver de la solidarité par vos pairs grâce à un soutien mutuel.



Participez à un organisme ou à une institution qui fait une différence.

Collaborer avec des organismes peut vous aider à mieux comprendre le changement climatique et les moyens de réduire ses effets¹. Que ce soit par le bénévolat, un stage coopératif ou un emploi d'été ou à temps partiel, participer activement à l'exploration et à l'élaboration d'interventions sur le changement climatique peut vous aider à élargir votre vision de la crise.



Collaborez avec des pairs sur des projets sur le campus et hors campus.

Il y a de nombreuses façons de collaborer avec des pairs qui ont la même cause à cœur. Par exemple, vous pouvez rejoindre un club universitaire, rejoindre un groupe d'action climatique en ligne, ou utiliser les ressources universitaires pour créer des plans d'action avec un groupe¹. Travailler avec des groupes donne des perspectives multiples et différentes.

Soyez proactif

Développez votre sensibilisation en vous éduquant.



Développer vos connaissances personnelles peut vous aider à mieux comprendre la crise climatique et les façons de gérer l'écoanxiété. Cela se fait notamment en sachant que vous

ressentirez des sentiments d'inconfort au moment même où vous recherchez à mieux vous sentir⁶. Il a été démontré qu'utiliser ces sentiments d'inconfort pour motiver les actions de recherche, de collaboration de projet ou d'activisme contribue à diminuer l'anxiété et à introduire des compétences de développement positives⁵.

Consultez les ressources de votre campus pour obtenir de l'information ou pour parler à quelqu'un au sujet de l'écoanxiété et du changement climatique, ou commencez avec quelques-unes des ressources fondées sur des données probantes ci-dessous :

- Information sur l'écoanxiété : [L'écoanxiété et les moyens d'y faire face](#)
- Comprendre l'écoanxiété et y faire face : [Comprendre l'écoanxiété et y faire face - Commission de la santé mentale du Canada](#)
- Information sur le changement climatique : En [quoi consistent les changements climatiques? - Nations Unies](#)
- Parler aux climatosceptiques : [Communiquer sur les changements climatiques - Nations Unies](#)
- Discuter du changement climatique avec les enfants dans votre vie : [Engage, Educate and Empower: The 3 Es to discuss climate change with children - The Conversation](#) (en anglais seulement)

Soutenir une cause qui vous tient à cœur.



Le soutien est un moyen proactif de canaliser les émotions et les comportements. Le soutien peut provenir de valeurs personnelles, de conflits

intergénérationnels et d'émotions liées à l'écoanxiété. Des études ont montré que le changement de comportement est façonné par nos expériences émotionnelles⁶. Le soutien, quel qu'il soit, permet un changement proactif de comportement, et dans certains cas, un changement social.

Par exemple, Autumn Peltier, commissaire en chef des eaux de la nation Anishinabek, a commencé son travail de soutien en faveur de l'eau propre en voyant des signes annonceurs d'eau destinée à la consommation toxique pendant qu'elle visitait la Première Nation de Serpent River pour une cérémonie. Son travail dans ce domaine l'a amenée à parler à l'ONU à propos de la question de l'eau contaminée dans les réserves des Premières Nations au Canada.

Il existe beaucoup d'actions que vous pouvez poser pour faire une différence. Qu'il s'agisse d'assister à des manifestations ou l'activisme sur les campus, vous pouvez contribuer à améliorer l'enjeu du changement climatique tout en créant un objectif et un sentiment d'optimisme pour vous-même et pour les autres⁵.



« Le meilleur antidote contre l'anxiété est l'action »⁵.

Changez votre mode de vie.



Être conscient de ses choix de vie personnels au quotidien et leur impact sur l'environnement constitue une excellente première étape. Vous pourrez par la suite modifier certaines de vos habitudes pour réduire votre empreinte carbone. Il s'agit d'une intervention proactive et personnelle qui peut calmer votre écoanxiété. Consultez quelques exemples ci-dessous, en gardant à l'esprit que chaque changement ne sera pas adapté à votre situation ou à votre mode de vie :

- Réduisez votre consommation de vêtements de mode rapide ou achetez plutôt des vêtements d'occasion.
- Changez de mode de transport en passant de la voiture à la bicyclette, à la marche, aux transports en commun ou au covoiturage.
- Mangez des aliments locaux.
- Compostez pour réduire les déchets alimentaires.
- Réduisez votre utilisation de plastique à usage unique comme les contenants et les couverts à emporter, les bouteilles d'eau et les tasses en apportant vos propres équivalents réutilisables.
- Défendez des ressources et des outils de santé mentale plus adaptés à la culture des Autochtones⁷.
- Encouragez toute action visant à préserver les activités traditionnelles Autochtones⁸.

Demandez à vos proches de s'engager dans vos intérêts

Enseignant.e.s et professeur.e.s.

Discuter de la crise climatique en classe aide les jeunes à mieux comprendre le monde dans lequel ils vivent⁶. Comme il ne s'agit pas d'un sujet suffisamment discuté, ce silence alimente l'écoanxiété des étudiant.e.s qui estiment que leurs préoccupations et leurs émotions sont invalidées. Utilisez vos connaissances et votre engagement pour introduire des possibilités et des ressources éducatives dans votre école.

Famille.

Le conflit entre les opinions des membres de la famille sur ce sujet est un facteur clé de l'écoanxiété. Une façon proactive d'impliquer votre famille, pour un enjeu surtout considéré comme un problème de jeune, est de les éduquer. Les recherches montrent que les parents peuvent être plus investis que d'autres figures d'autorité, étant donné leur responsabilité de protéger leurs enfants et de reconnaître leurs préoccupations⁹. Éduquer la famille et l'inviter à participer à une initiative sur le changement climatique peut les aider à changer d'avis et peut même les encourager à agir.

Ami.e.s et pairs.

Le changement climatique, et les sujets entourant la crise, ont tendance à susciter des réactions négatives de la part des gouvernements³. S'impliquer dans des interventions politiques vous donne une voix sur une plate-forme plus large. L'action politique ne doit pas être uniquement gouvernementale, elle peut inclure la participation aux conseils et clubs d'étudiants universitaires, par exemple. Travailler avec vos ami.e.s et vos pairs favorisent la participation et crée un réseau solide.

“

« Les grèves climatiques ont permis aux adultes en général, et aux éducateurs en particulier, d'observer [les étudiants de niveau postsecondaire] motivés qui voyaient la nécessité de défier les attentes autoritaires et d'exiger une action politique en matière de climat »⁶.

”

Prenez soin de vous



Parfois, on peut avoir l'impression de ne pas en faire assez ou de ne pas avoir le contrôle des circonstances, et c'est normal. N'oubliez pas que votre réponse à la crise climatique est tout à fait raisonnable. Commencez par de petites étapes intentionnelles, prenez soin de vos besoins personnels d'abord et prenez soin de vous. Prendre soin de soi peut se traduire par passer dans la nature, préparer de rapports sur ce qui vous inquiète ou pratiquer des exercices de respiration.

Si vous éprouvez de l'anxiété écologique, vous pouvez communiquer en tout temps avec l'un de nos conseiller.e.s professionnels ou des intervenant.e.s bénévoles en cas de crise. Nous vous dirons toujours Allo J'écoute des fois que vous avez besoin de nous!



Références

1. Baudon, P., & Jachens, L. (2021). [A scoping review of interventions for the treatment of eco-anxiety](#). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 9636.
2. Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. Eric., Mayall, 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), e863–e873.
3. Leger. (2021). [To what extent are you worried about climate change?](#) [Graph]. *Statista*.
4. Organisation mondiale de la santé World (2021). [Un aperçu des risques pour la santé liés au climat, de leurs voies d'exposition et des facteurs de vulnérabilité. Les changements climatiques ont des répercussions directes et indirectes sur la santé et sont fortement influencés par les déterminants environnementaux, sociaux et de la santé publique](#). [Image].
5. Sanson, A. V., Burke, S. E. L., & Van Hoorn, J. (2018). [Climate change: Implications for parents and parenting](#). *Parenting*, 18, 200–217.
6. Bright, M., & Eames, C. (2022). [From apathy through anxiety to action: Emotions as motivators for youth climate strike leaders](#). *Australian Journal of Environmental Education*, 38(1), 13–25.
7. Owais, S., Tsai, Z., Hill, T., Ospina, M. B., Wright, A. L., & Van Lieshout, R. J. (2022). [Systematic Review and Meta-analysis: First Nations, Inuit, and Métis Youth Mental Health](#). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 61(10), 1227–1250.
8. Petrusek MacDonald, J., Cunsolo Willox, A., Ford, J. D., Shiwak, I., Wood, M., Wolfrey, C., Baikie, M., Andresen, A., Nochasak, N., Piercy, W., Flowers, J., Gear, D., Jacque, G., Jacque, H., Groves, M., & the Rigolet Inuit Community Government. (2015). [Protective factors for mental health and well-being in a changing climate: Perspectives from Inuit youth in Nunatsiavut, Labrador](#). *Social Science and Medicine*, 141, 133–141.
9. Benoit, L., Thomas, I., & Martin, A. (2022). [Review: Ecological awareness, anxiety, and actions among youth and their parents – a qualitative study of newspaper narratives](#). *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 47–58.