Comprendre l'écoanxiété et y faire face

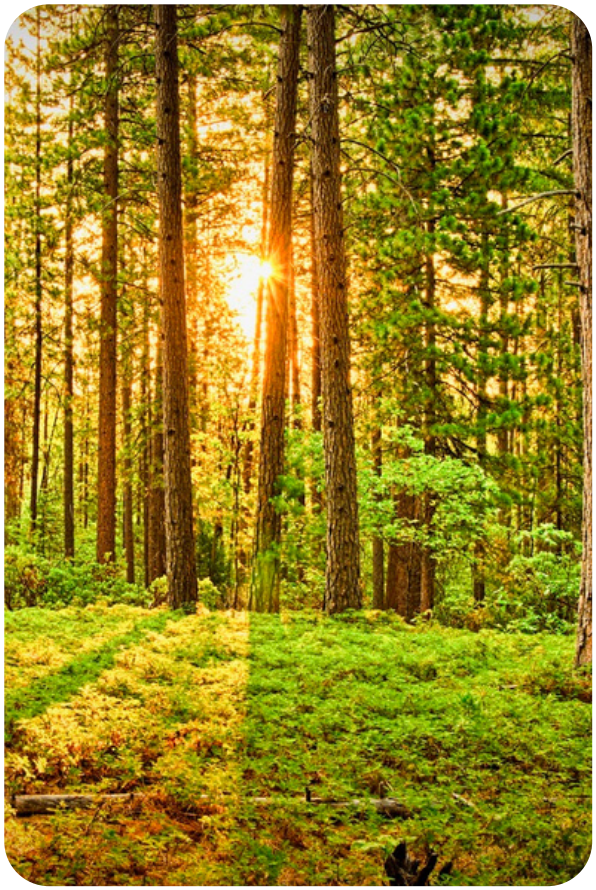
L'environnement et la nature changent, et les gens s'inquiètent de ce que cela représente pour l'avenir. Cette inquiétude, lorsqu'elle prend de l'ampleur au point de provoquer détresse et dérangement du fonctionnement normal, se nomme *l'écoanxiété*.

L'American Psychological Association et ecoAmerica ont défini l'écoanxiété (ou l'état d'anxiété découlant des changements climatiques) comme « une peur chronique d'une catastrophe environnementale imminente ».[1] Cette crainte peut découler de l'expérience directe de phénomènes météorologiques extrêmes et de bouleversements environnementaux (p. ex., inondations, incendies de forêt, ouragans, sécheresse) ou encore de l'exposition à des renseignements sur le changement climatique par le biais de médias d'information et d'autres sources.[2]

Les symptômes de l'écoanxiété

Bien qu'elle ne soit pas encore reconnue comme une maladie mentale diagnostiquable, de nombreux experts caractérisent l'écoanxiété par une série de symptômes. Parmi ceux-ci figurent :

- Des pensées obsessionnelles à propos du climat.
- Un raisonnement fataliste (« Puisqu'il est trop tard pour sauver la planète, à quoi bon essayer? »).
  - Le tiers des Canadiens estiment qu'il est déjà trop tard pour freiner le changement climatique.[4]
- Une peur existentielle.
- La culpabilité liée à sa propre empreinte carbone.
- De la colère ou de la frustration à l'égard des générations précédentes ou des responsables gouvernementaux qui n'ont pas agi efficacement pour endiguer la menace du changement climatique.
  - L'absence de progrès en matière de changement climatique au cours des dernières décennies alimente souvent le ressentiment vis-à-vis des individus perçus comme ayant abusé de leur époque et fait mauvais usage de leur pouvoir de changer la trajectoire environnementale.
  - Dans un important questionnaire mené auprès de jeunes provenant de 10 pays, 65 % des répondants étaient d'accord avec l'affirmation suivante : **Les gouvernements ont abandonné les jeunes**[5]
- Des sentiments de dépression, d'anxiété ou de panique.
- Un sentiment de deuil et de tristesse face à la perte de milieux naturels[6]
  - Ce sentiment est parfois appelé solastalgie, une sorte de nostalgie qui survient lorsque l'environnement immédiat d'une personne est endommagé ou altéré par des perturbations environnementales.
- Des difficultés à dormir ou à se concentrer.
- Des changements de l'appétit.



Qui est le plus à risque?

Les jeunes. Les jeunes s'attendent à ressentir plus durement les conséquences du changement climatique et ont tendance à craindre davantage pour leur avenir.[7]

Les Autochtones. a nature occupe une place centrale dans la culture et la vie quotidienne de nombreuses collectivités autochtones.[8]

Les communautés marginalisées qui disposent de peu de ressources pour faire face à la crise. Il s'agit de groupes formés de personnes déracinées, de personnes déjà atteintes de maladies mentales ou physiques et de personnes à faible statut socio-économique.[9]

Les personnes qui travaillent en étroite proximité avec la nature. Les agriculteurs, les pêcheurs, les chasseurs et les chercheurs en climatologie sont susceptibles de ressentir ces changements de manière plus prononcée.[10]

Les personnes qui vivent dans des zones à haut risque. Du point de vue géographique, certaines régions sont plus exposées que d'autres aux répercussions extrêmes du changement climatique (p. ex. les collectivités du Nord, les zones côtières).[11]

Les premiers intervenants. Les professionnels qui se trouvent[12] aux premières lignes des catastrophes climatiques possèdent une expérience directe et exclusive des effets de la crise climatique.

Comment puis-je composer avec la situation?

Bien qu'il n'existe pas de « remède miracle » pour soigner l'écoanxiété, des sources suggèrent de recourir aux stratégies suivantes pour mieux gérer vos symptômes.

Prendre soin de soi

Informez-vous, mais ne vous laissez pas submerger par les faits : S'il est utile d'être bien renseigné, il n'en reste pas moins que le fait de se plonger dans un torrent de manchettes négatives concernant le climat peut aggraver l'écoanxiété jusqu'à la rendre insoutenable. Consultez des ressources comme l'Atlas climatique du Canada ou Unpointcinq pour obtenir des actualités et des renseignements.

Soyez conscient de vos émotions : Ne niez pas les réactions émotionnelles valables que vous éprouvez face au changement climatique. Il est tout à fait légitime de ressentir de l'inquiétude, de la tristesse ou du stress lorsqu'il est question de l'avenir de l'environnement. Essayez de reconnaître ces sentiments lorsqu'ils se manifestent et servez-vous-en pour vous motiver à agir.

oIl est également normal d'être frustré par l'hypocrisie que peut susciter le militantisme en matière de changement climatique. Toutefois, le fait de repérer les messages contradictoires peut aussi vous aider à enrichir votre base de connaissances.

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez maîtriser : Comme c'est le cas pour toute forme d'anxiété, le fait de s'attarder sur des scénarios hypothétiques peut provoquer des sentiments d'impuissance et d'incertitude. Pour retrouver une certaine maîtrise de la situation, concentrez-vous sur les mesures que vous pouvez prendre sur le plan individuel – dont la formation ou le militantisme – pour diminuer votre empreinte carbone.

Nouez des liens avec des gens qui partagent vos préoccupations : Entretenez le contact avec des personnes qui pensent comme vous et qui pourront vous apporter soutien et compréhension. La recherche suggère que le sentiment d'appartenance à une communauté peut contribuer à une meilleure gestion des effets négatifs du changement climatique sur la santé mentale.[13]

Allez chercher une aide supplémentaire en cas de besoin : Si les effets de vos symptômes sont une source d'inquiétude pour vous, sollicitez une aide complémentaire. Une discussion avec un professionnel de la santé physique ou mentale et un recours à des ressources virtuelles peuvent être hautement salutaires. Pour les collectivités autochtones, un service d'assistance téléphonique et de clavardage nommé la Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être est disponible 24/7 à travers le Canada.

Pour 75 % des personnes vivant au Canada, le changement climatique constitue une urgence mondiale[3]

Soutenir les autres

Encouragez vos proches à exprimer leurs inquiétudes :
Si le changement climatique est un sujet peu abordé dans votre famille ou votre cercle social, exprimer des sentiments d'écoanxiété peut être considéré comme tabou. Afin de combattre cette stigmatisation, lancez la discussion, partagez vos craintes et invitez les autres à faire de même. orsque vous vous adressez à des enfants, soyez prêt à répondre à leurs questions sur le changement climatique et à les aider à mieux comprendre ce que cela signifie pour eux.

Élaborez un plan d'action avec vos amis : Avec vos amis, mettez au point un plan d'action dans lequel vous prévoyez des démarches et des activités dont vous serez tous fiers. Cette initiative pourrait même raviver une flamme d'espoir et susciter un sentiment de contrôle au sein du groupe, en plus de renforcer les liens sociaux qui favorisent et protègent la santé mentale.

Propagez l'espoir : Lorsque vous découvrez une nouvelle, une initiative ou une idée encourageante visant à atténuer les effets du changement climatique, diffusez-la! En nourrissant un sentiment d'espoir, vous aiderez à canaliser l'anxiété écologique vers les actions (plutôt que vers le fatalisme).

Aiguillez les autres vers des ressources de santé mentale au besoin : Si vous êtes inquiet des changements dans l'humeur, la motivation ou le comportement au quotidien d'un proche, songez à le guider vers les ressources complémentaires en santé mentale mentionnées dans la section précédente.

1 S. Clayton, C. M. Manning, M. Speiser et A. N. Hill, *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidelines*, American Psychological Association et ecoAmerica, 2021. https://ecoamerica.org/mental-health-and-our-changing-climate-2021-edition/

2 Atlas climatique du Canada. *Changements climatiques et santé mentale*, 2022 https://atlasclimatique.ca/changements-climatiques-et-sante-mentale

3 Statista. *Which countries consider climate change as a global emergency?* 5 février 2021. https://www.statista.com/statistics/1201071/climate-emergency-public-support-globally-by-country/

4 Statista, *Share of people who believe that it is already too late to curtail climate change in Canada and worldwide from* 2019 to 2021, 1er août 2022. https://www.statista.com/statistics/1321877/canadians-thinking-late-curb-climate-change/

5 T. Thompson, « Young people's climate anxiety revealed in landmark survey » [article de journal], Nature, vol. 597 (22 septembre 2021), p. 605. https://doi.org/10.1038/d41586-021-02582-8

6 Y. Coffey, N. Bhullar, J. Durkin, M. S. Islam et K. Usher, « Understanding eco-anxiety: A systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps », *Journal of Climate Change and Health*, vol. 3 (2021), article 100047. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047

7 C. Hickman, E. Marks, P. Pihkala, S. Clayton, R. E. Lewandowski, E. E. Mayall, B. Wray, C. Mellor et L. van Susteren, « Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey », *Lancet Planetary Health*, vol. 5, no 12 (2021), p. e863 à e873. https://doi.org/10.1016/s2542-5196(21)00278-3

8 Coffey et coll., « Understanding eco-anxiety: A systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps », 2021.

9 J. Huizen, « What to know about eco-anxiety », *Medical News Today*, 19 décembre 2019. https://www.medicalnewstoday.com/articles/327354#who-does-it-affect

10 Coffey et coll., 2021.

11 Le Conseil des académies canadiennes, *Les principaux risques des changements climatiques pour le Canada, Le comité d'experts sur les risques posés par les changements climatiques et les possibilités d'adaptation*, 2019 https://www.rapports-cac.ca/reports/accorder-la-priorite-aux-plus-importants-risques-poses-par-les-changements-climatiques

12 J. Dodds, « The psychology of climate anxiety », *BJPsych Bulletin*, vol. 45, no 4 (2021), p. 222 à 226. https://doi.org/10.1192/bjb.2021.18

13 K. L. Ebi, J. Vanos, J. W. Baldwin, J. E. Bell, D. M. Hondula, N. A. Errett, K. Hayes, C. E. Reid, S. Saha, J. Spector et P. Berry, « Extreme weather and climate change: Population health and health system implications », *Annual Review of Public Health*, vol. 42, no 1 (2021), p. 293 à 315. https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-012420-105026

Commission de la santé mentale du Canada
Mental Health Commission of Canada

Santé Canada
Health Canada

Les points de vue présentés ici représentent uniquement les points de vue de la Commission de la santé mentale du Canada. Le présent matériel a été produit grâce à la contribution financière de Santé Canada.