ÉCOANXIÉTÉ : DES SOLUTIONS EXISTENT

Publié le 5 juillet 2024 par Dr Martin Lanoue

- Ce sont les inquiétudes face aux défis environnementaux et aux conséquences que ces changements pourraient avoir sur le bien-être humain et les générations futures qui sont la source de ce malaise. - L'implication individuelle peut aider à gérer ce malaise en ayant l'impression de faire partie de la solution et de faire sa part. - Différentes mesures peuvent aider à s'en sortir: prendre du recul et comprendre nos émotions, accepter nos limites face à la situation, trouver des sources d'information fiable et éviter de ne s'attarder qu'aux constats négatifs, s'engager individuellement ou collectivement dans la cause, être bienveillant envers les autres et envers nous-mêmes (en pratiquant la méditation pleine conscience et l'autocompassion par exemple), et garder un contact positif avec la nature.

Catégories Problèmes de santé courants, Santé et environnement, Stress et santé mentale
Étiquettes: À la une, Environnement

L'Office de la langue française (2021) définit l'écoanxiété comme étant un « Sentiment d'anxiété ou préoccupation ressentis par une personne devant les bouleversements causés par les changements climatiques et l'appréhension de leurs conséquences. »

Ce sont les inquiétudes face aux défis environnementaux et aux conséquences que ces changements pourraient avoir sur le bien-être humain et les générations futures qui sont la source de ce malaise. C'est donc l'anticipation des problèmes liés au climat qui amène une difficulté à se projeter dans le temps et à planifier son avenir. Toute cette incertitude est difficile à gérer pour certaines personnes.

La solastalgie, quant à elle, se défini (2019) comme étant une « Détresse ressentie par une personne devant les pertes ou les modifications touchant son environnement immédiat en raison des changements climatiques. »

Certains considèrent ces termes interchangeables, alors que d'autres les distinguent. Ce sont des concepts relativement nouveaux et leur définition ne font pas encore l'unanimité. L'écoanxiété semble faire davantage référence à l'inquiétude quant à notre avenir incertain face aux effets des changements climatiques. La solastalgie nous renvoie à un éventail d'émotions plus intenses lorsque nous constatons les conséquences déjà visibles sur notre environnement immédiat. L'un nous projette dans l'avenir (anticipation), alors que l'autre nous ramène au présent.

Nous pouvons tous devenir « écoanxieux » à un certain degré. C'est même normal si on se préoccupe un tant soit peu de notre planète et que nous sommes sensibles à la cause environnementale; le défi est grand! Mais c'est notre capacité à gérer cette anxiété et à s'y adapter qui pourra en faire un problème ou non. L'anxiété générée par la crise climatique peut empirer les symptômes d'une personne souffrant déjà d'un trouble anxieux ou en faire apparaître les traits qui étaient jusqu'alors assez bien contrôlés.

Certains vont se mobiliser pour la cause environnementale et ainsi canaliser cette anxiété pour la transformer en énergie positive, ce qui est souvent une solution proposée pour y faire face. En effet, l'implication individuelle peut aider à gérer ce malaise en ayant l'impression de faire partie de la solution et de faire sa part. Cependant, d'autres trouveront la tâche trop importante, se sentiront impuissants face à l'ampleur des défis, feront plutôt de l'évitement ou à l'inverse, se surinvestiront dans la cause environnementale en négligeant les autres sphères de leur vie (travail, famille, amis, etc.). C'est dans ces derniers exemples que l'écoanxiété devient problématique car elle crée un déséquilibre et a un impact sur le fonctionnement au quotidien. Si cela est votre cas, il est suggéré de consulter

rapidement. Les psychologues peuvent vous aider. Sinon, il y a tout de même plusieurs ressources pour vous aider à éviter que ces « écoémotions », comme certains les appellent, ne deviennent envahissantes. Changer sa façon de voir les choses prend du temps, mais vous pouvez y arriver avec de l'aide.

Si vous avez éprouvé des symptômes d'écoanxiété, vous n'êtes pas seuls. Selon le baromètre de l'action climatique (2023), au Québec, 86% des gens croient en l'urgence climatique et à la nécessité d'agir et 54% ont présentés des symptômes d'écoanxiété dans l'année précédant le sondage. On peut lire les points saillants de cette enquête dans un article paru sur le site web de unpointcinq.ca, un média de l'action climatique au Québec. Selon le sondage Ouranos en 2021, les symptômes d'écoanxiété étaient ressentis par les répondants dans des proportions semblables, soit 25% de la population adulte et 50% des jeunes de 18-24 ans. Même son de cloche à travers 10 pays différents dans une enquête parue en 2021 dans le Lancet Planetary Health dans laquelle on notait que 45% des jeunes de 16 à 25 ans se disaient affectés au quotidien et 60% se disaient très ou extrêmement inquiets par rapport à la situation climatique. Il est préoccupant de voir tous ces gens exprimer de la détresse psychologique face au phénomène, mais cela justifie qu'on en parle ouvertement afin que les gens affectés sachent qu'il existe des moyens pour contrôler cette anxiété.

Par ailleurs, nous pouvons également interpréter ces données positivement. En effet, lorsqu'une personne ressent de l'anxiété, elle tend à s'isoler et se sent souvent seule. Hors, ces sondages montrent que ce n'est pas le cas. Vous n'êtes pas seuls à éprouver ces symptômes. Aussi, il peut être rassurant de savoir qu'autant de personnes se préoccupent de l'environnement; cela peut être un moteur de changement pour le futur. S'intéresser au phénomène et nourrir l'espoir sont des émotions plus saines à adopter que de ne s'attarder qu'au sombre constat parfois présenté dans les médias.

Il est nécessaire de prendre du recul face à nos émotions afin de poser des actions concrètes et aller de l'avant pour ainsi réduire notre écoanxiété. Modifier sa perception des « problèmes environnementaux » en les considérant comme des « défis » peut également favoriser une attitude plus positive. Que ce soit par des actions individuelles (réduire notre surconsommation) ou collective (s'engager dans des groupes pro-environnementaux), il est important de faire d'abord le point et de reconnaître nos limites pour éviter de se perdre et se surinvestir dans la cause. Pour reprendre une citation de Marc Aurèle: « Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre. »

Pour maintenir une attitude positive, il est essentiel de rester connecté avec la nature. Au lieu de se

projeter négativement dans l'avenir, il peut être bénéfique de vivre pleinement le moment présent, en savourant la beauté de la nature qui nous entoure à chaque instant, et en apprécier les bienfaits. Pratiquer la gratitude envers les petites choses du quotidien a été démontrée comme bénéfique pour la santé mentale; c'est une habitude qu'il est bon de cultiver! D'ailleurs, plusieurs livres de méditation et psychologues recommandent de réfléchir, que ce soit au lever ou au coucher, à trois choses pour lesquelles nous ressentons de la gratitude.

Pour diminuer son anxiété, il est conseillé de ne pas trop anticiper l'avenir, dont personne ne peut prédire avec certitude. Au contraire, il est préférable d'apprendre à vivre pleinement le moment présent. Cela ne signifie pas de se résigner ou de mettre des « lunettes roses ». Pour pouvoir prendre des actions concrètes sur un problème en particulier, quel qu'il soit, il faut d'abord accepter la situation actuelle. Il faut éviter la rancune et plutôt adopter une attitude bienveillante envers nous-mêmes, mais aussi envers les autres. Chacun n'est pas nécessairement au même stade dans leurs actions ou leur compréhension face aux changements climatiques.

L'approche par la pleine conscience est un excellent moyen d'atteindre un état d'esprit plus sain. Comme mentionné précédemment, être pleinement conscient du monde qui nous entoure et savourer le moment présent peut nous aider à surmonter l'écoanxiété. En étant attentif à nos émotions et en les accueillant sans jugement, nous pouvons également apprendre à les accepter. Si vous n'avez jamais pratiqué la méditation, laissez de côté vos préjugés. La pleine conscience peut être intégrée à n'importe quelle activité quotidienne, à n'importe quel moment de la journée, et vaut la peine d'être tentée. (Pour des ressources sur la pleine conscience, consultez les liens plus bas)

Trouver un professionnel pour vous aider

- Avez-vous pensé à contacter votre Programme d'aide aux employés (PAE) ? **(cliquez ici)**
- Ordre des psychologues du Québec (https://www.ordrepsy.qc.ca/)

(À noter que la plupart des psychologues n'ont pas nécessairement l'écoanxiété dans leur offre de service puisqu'il s'agit d'un concept assez récent. Cependant, ils sont bien qualifiés pour vous aider à gérer les symptômes d'anxiété peu importe la cause)

- Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM)
- Info-social 811 et Travailleurs Sociaux (CLSC et dans vos cliniques médicales GMF)
- Autres ressources en santé mentale

Garder contact avec la nature

- Prescri-nature

Ressources sur l'écoanxiété

Livres :

- *L'éco-anxiété : Vivre sereinement dans un monde abîmé*, Alice Desbiolles, éditeur Fayard

Extrait : « Apporter des réponses claires, des solutions praticables et des raisons d'espérer : telles sont les perspectives de ce livre ». p.16

- *Apprivoiser l'écoanxiété et faire de ses écoémotions un moteur de changement*, Par Dre Karine St-Jean, psychologue. Les Éditions de l'Homme
- *Les Visages de l'écoanxiété*, par Inès Lopes, publié par les éditions ECOSOCIETE le 30 octobre 2023

Articles et ressources web

- Accepter et apprivoiser son écoanxiété (Article de Denis Wong à radio-canada le 19 décembre 2022)
- Éco-Motion
- Trucs pour soulager votre écoanxiété : https://lactualite.com/sante-et-science/des-trucs-pour-soulager-votre-ecoanxiete/
- Site web de unpoincinq.ca
  - Dompter son écoanxiété
  - Comprendre son écoanxiété
  - Listes d'articles sur l'écoanxiété
- Tel-jeune : Écoanxiété
- Jeunes en tête

Écoanxiété chez les enfants :

- https://vifamagazine.ca/comprendre/sante-psychologique/lecoanxiete-chez-les-enfants-de-q

uoi-sagit-il-et-comment-la-prevenir/
- https://centdegres.ca/ecoanxiete-comment-soutenir-jeunes-inquiets-avenir-planete

Méditation en pleine conscience

- Vidéo Youtube TEDx : Comment la méditation peut remodeler notre cerveau. Sara Lazar, neuroscientifique.

Livres de référence et exercices de méditation :

- *La méditation pleine conscience pour les nuls* (disponible en format audio), de Shamash Alidina & Al.
- *Où tu vas, tu es : apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*, de Jon Kabat-zinn.
- *3 minutes à méditer*, de Christophe André.
- Exercices de méditation pleine conscience, avec Hugues Cormier, psychiatre (UdeM).

Pour les enfants :

- *Une maison juste à moi; initier son enfant à la pleine conscience*, de Dre Amélie Veilleux, pédopsychiatre.

Ressources pour la gestion de l'anxiété

- Gestion des inquiétudes excessives
- https://relief.ca/relief-1/anxiete
- https://www.avantdecraquer.com/

Livres :

- *Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien*, de Robert Ladouceur

(ou en anglais "The Generalized anxiety disorder workbook: A comprehensive CBT guide for coping with uncertainty, worry, and fear"

- *Pensouillard le Hamster*, de Serge Marquis