

## L'ÉCOANXIÉTÉ : UN ÉVEIL DE CONSCIENCE MENANT AU CHANGEMENT

### FAITS SAILLANTS

- Environ **27 % des adultes montérégiens** manifestent des symptômes d'écoanxiété. Les jeunes de **18 à 34 ans** ainsi que les **femmes** sont plus nombreux à en être touchés.
- Plus de 40 % des Montérégiens ont déjà été exposés à des **événements météorologiques extrêmes**. La présence d'écoanxiété augmente avec la fréquence d'expositions aux événements météorologiques extrêmes.
- Plus de la moitié des Montérégiens considèrent que les changements climatiques représentent un niveau de menace élevée pour leur **environnement lointain** (pays ou monde), alors que seulement le tiers les perçoit comme une menace élevée pour leur **environnement immédiat** (soi-même ou famille).
- La très grande majorité des **Montérégiens sont prêts à modifier leur mode de vie** pour lutter contre les changements climatiques. Des gestes concrets pour aider la planète et sa santé mentale sont à portée de main!

### POURQUOI S'Y INTÉRESSER?

La crise environnementale mondiale qui sévit actuellement est l'un des [enjeux de santé publique](#) les plus criants du 21<sup>e</sup> siècle, menaçant tous les aspects de la société dans laquelle nous vivons. Selon l'[OMS](#), cette crise risque d'anéantir les cinquante dernières années de progrès en matière de développement, de santé et de réduction de la pauvreté, et d'aggraver davantage les inégalités de santé au sein des populations.

L'exposition à des phénomènes météorologiques extrêmes associés aux changements climatiques peut avoir des [effets néfastes sur la santé physique, la santé mentale](#) et les relations sociales. Les impacts sur la santé mentale sont variés et se manifestent par divers **émotions** et sentiments ([écoémotions](#)) tels que l'écoanxiété, le chagrin, la [solastalgie](#), la culpabilité, la honte, le désespoir, la frustration et la colère. D'autres facteurs comme [l'incertitude, l'impossibilité de prédire le futur, le manque de contrôle](#) jouent aussi un rôle important dans l'écoanxiété.

L'écoanxiété englobe [l'anxiété liée aux changements climatiques](#) (réchauffement climatique, élévation du niveau de la mer, incidence accrue des catastrophes naturelles, événements météorologiques extrêmes) ainsi que l'anxiété face aux désastres environnementaux, directement ou indirectement causés par les changements climatiques (élimination d'écosystèmes entiers, d'espèces végétales et animales, pollution de masse mondiale, déforestation). Par ailleurs, l'écoanxiété n'est pas uniformément répartie; sans surprise, elle est plus fréquente chez [ceux qui se soucient davantage des problèmes environnementaux](#) ou qui ont subi certains impacts du changement climatique.

Il est à noter que la majorité des formes d'écoanxiété ne sont pas pathologiques. Au contraire, on peut considérer l'écoanxiété comme une émotion résultant d'une juste appréciation de la gravité de la crise écologique. Il existe heureusement de nombreux cas *d'écoanxiété pratique*, où l'inquiétude amène les gens à réévaluer la situation, à rechercher une solution et à faire évoluer les comportements individuels et collectifs.

## L'ÉCOANXIÉTÉ TOUCHE PARTICULIÈREMENT CERTAINES POPULATIONS



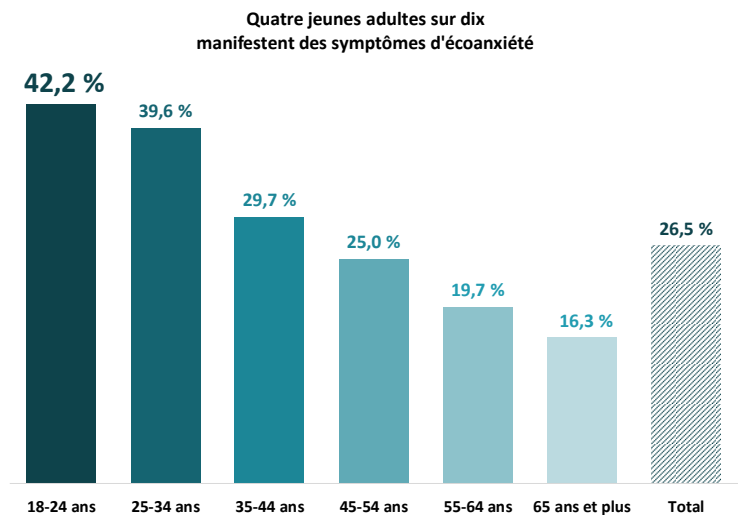
### PAS TOUS ÉGAUX FACE AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Les changements climatiques touchent de façon disproportionnée la santé mentale de certaines populations, notamment les autochtones, les femmes, les enfants, les jeunes, les personnes âgées, les personnes qui vivent dans des conditions socioéconomiques défavorables, les personnes qui ont des problèmes de santé physique et mentale préexistants et certains groupes professionnels tels que les personnes qui travaillent à l'extérieur.

La sensibilité d'une personne aux changements climatiques, son exposition à ses effets et sa capacité à prendre des mesures pour se protéger et à s'adapter peuvent accroître ou diminuer la vulnérabilité et le risque d'être touché (Santé Canada, 2022).

### LES JEUNES ADULTES PLUS SUSCEPTIBLES DE MANIFESTER DES SYMPTÔMES D'ÉCOANXIÉTÉ

En Montérégie, 27 % des adultes manifestent de l'écoanxiété. Cette proportion est plus élevée chez les jeunes et diminue graduellement avec l'avancement en âge. En effet, 42 % des jeunes de 18 à 24 ans et près de 40 % des adultes de 25 à 34 ans montrent des signes d'écoanxiété. Cette proportion est deux fois plus élevée que celles observées chez les personnes de 65 ans et plus (16 %) et de 55 à 64 ans (20 %).



### LES IMPACTS DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES AFFECTENT D'AVANTAGE LES ENFANTS ET LES JEUNES

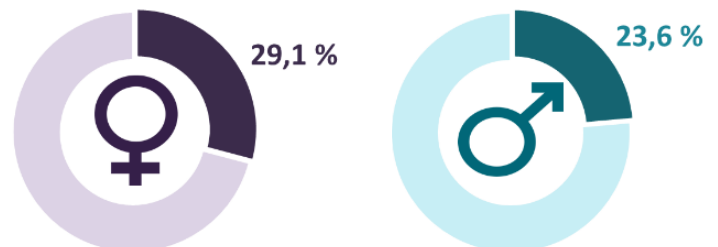
Les jeunes sont davantage accablés par les impacts indirects des changements climatiques qui affectent la santé et le bien-être psychosocial, et pourraient exacerber les problèmes de santé mentale préexistants chez certains enfants.

La détresse liée aux changements climatiques est associée au fait que les jeunes perçoivent qu'ils n'ont pas d'avenir, que l'humanité est condamnée, et que les gouvernements ne réagissent pas de manière adéquate. Les jeunes perçoivent aussi des sentiments de trahison et d'abandon par les gouvernements et les adultes (Hickman et autres, 2021).

### LES FEMMES SONT PLUS NOMBREUSES À MANIFESTER DE L'ÉCOANXIÉTÉ

Lorsque l'on se penche sur l'écoanxiété, on remarque qu'elle affecte différemment les individus selon leur sexe. En Montérégie, toutes proportions gardées, davantage de femmes (29 %) que d'hommes (24 %) présentent des signes d'écoanxiété.

Près de 3 femmes sur 10 présentent des symptômes d'écoanxiété



Les données diffusées dans ce document proviennent de la 5<sup>e</sup> phase d'une large enquête québécoise menée en octobre 2021 et qui portait sur les impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19.

# L'EXPOSITION AUX ÉVÉNEMENTS MÉTÉOROLOGIQUES EXTRÊMES GÈNÈRE L'ÉCOANXIÉTÉ

## L'ÉCOANXIÉTÉ AUGMENTE AVEC L'EXPOSITION AUX ÉVÉNEMENTS MÉTÉOROLOGIQUES EXTRÊMES

On observe que la prévalence de l'écoanxiété augmente avec la fréquence d'expositions aux événements météorologiques extrêmes (EME). Ainsi, la proportion la plus faible d'écoanxiété est observée chez les Montérégiens n'ayant pas été exposés à un EME (21 %), suivi des personnes ayant subi une exposition à un EME (30 %). À l'inverse, la proportion la plus élevée est notée chez les personnes rapportant au moins deux expositions à des EME, avec plus de deux adultes sur cinq (42 %) manifestant de l'écoanxiété.

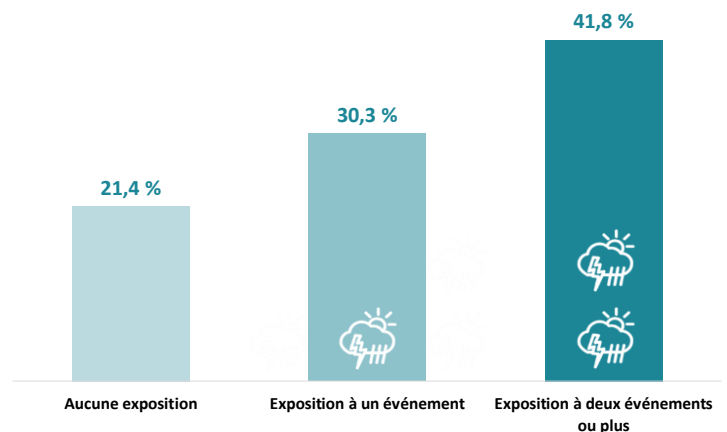
## LES MONTÉRÉGIENS ONT ÉTÉ DAVANTAGE EXPOSÉS AUX ÉVÉNEMENTS MÉTÉOROLOGIQUES EXTRÊMES

D'un point de vue global, la proportion des Montérégiens exposés à au moins un EME est significativement plus élevée que celle des Québécois (42 c. 38 %). Plus spécifiquement, près de 35 % des adultes ont été exposés à une tempête de verglas, faisant de cet EME celui auquel les Montérégiens ont été le plus exposés. Il s'agit également d'une proportion supérieure à celle observée au Québec (29 %). Au deuxième rang, on retrouve l'exposition aux inondations, rapportée par une personne sur dix. Fait à noter, comparativement au Québec, la Montérégie affiche une proportion plus faible d'exposition aux feux de forêt (3,0 c. 5,3 %).

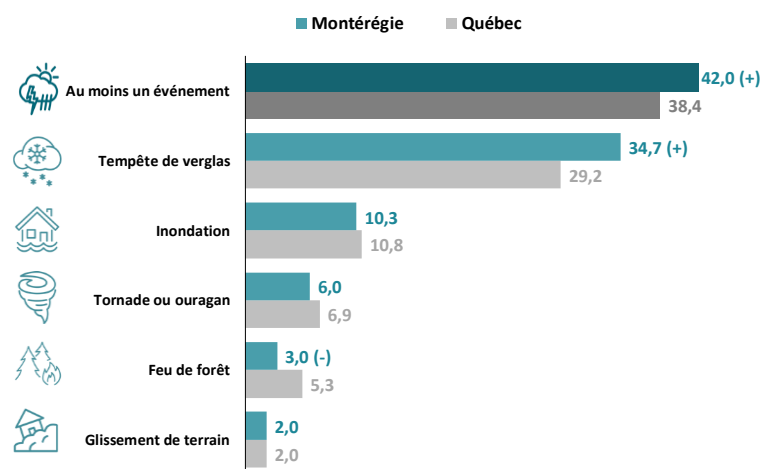
## DEUX MONTÉRÉGIENS SUR TROIS ONT VÉCU DES PERTURBATIONS LIÉES AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Les changements climatiques affectent déjà, depuis plusieurs années, la qualité de vie des Montérégiens. En octobre 2021, plus de deux personnes sur trois (67 %) rapportaient avoir vécu des perturbations liées à la **santé**, au **climat**, aux **infrastructures** ou de nature **économique** en raison des changements climatiques survenus dans les cinq dernières années. D'ailleurs, cette proportion est supérieure à celle observée à l'échelle du Québec (63 %).

42 % des adultes montérégiens exposés à deux événements météorologiques extrêmes ou plus manifestent des symptômes d'écoanxiété



Plus de deux adultes montérégiens sur cinq ont été exposés à des événements météorologiques extrêmes



(+), (-): Proportion significativement supérieure ou inférieure qu'ailleurs au Québec.

## LES VAGUES DE CHALEUR RENDENT LES MONTÉRÉGIENS TRÈS INCONFORTABLES

En octobre 2021, trois Montérégiens sur cinq (63 %) rapportaient vivre un inconfort significatif lors des vagues de chaleur, proportion supérieure à celle observée au Québec (59 %). Parmi les groupes plus à risque de souffrir de la chaleur accablante, on compte, entre autres : les bébés et les jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies chroniques, en perte d'autonomie ou à mobilité réduite, les personnes souffrant de troubles cognitifs, de troubles de santé mentale et celles consommant certains types de médicaments.

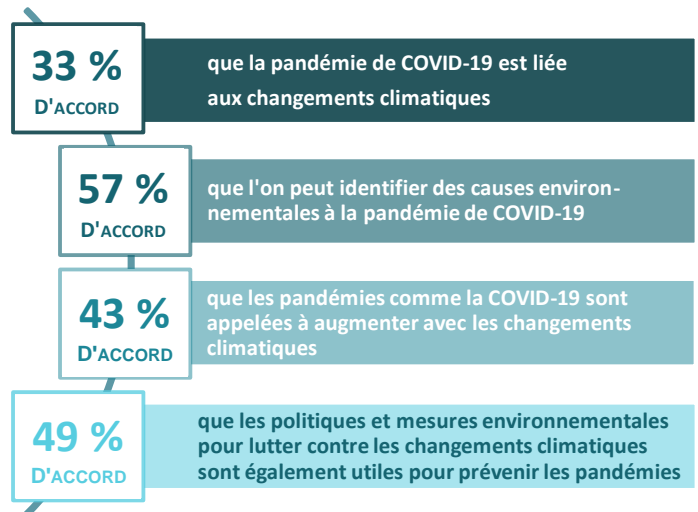
## LIEN ENTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET LES PANDÉMIES

### DES CROYANCES MITIGÉES AU SEIN DE LA POPULATION

En Montérégie, une personne sur trois (33 %) est d'accord que la pandémie de COVID-19 est liée aux changements climatiques. Toutefois, plus de la moitié (57 %) croient que l'on peut identifier des causes environnementales à la pandémie.

Par ailleurs, 43 % des personnes sont d'accord que la fréquence des pandémies, comme celle de la COVID-19, est appelée à augmenter en présence des changements climatiques. Par le fait même, la moitié des Montérégiens (49 %) considèrent que les politiques et les mesures environnementales, mises en place pour lutter contre les changements climatiques, sont également utiles pour prévenir les futures pandémies.

### Mesures d'accord avec les affirmations concernant les changements climatiques



### RÔLE DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES DANS LA PANDÉMIE DE COVID-19

Le réchauffement climatique pourrait avoir joué un rôle dans le passage à l'homme du coronavirus responsable de la COVID-19, en offrant de nouveaux habitats aux chauves-souris, selon une [étude publiée en 2021](#). Mais il se pourrait que l'accroissement de la population humaine et la dégradation des habitats via l'agriculture jouent un rôle plus important.

Le changement climatique et les destructions d'écosystèmes mettent en contact plus fréquent humains et animaux - nous pénétrons plus profondément leur habitat et, en même temps, le changement climatique peut pousser les pathogènes vers nous (Beyer, Manica, Mora, 2021).



### RÔLE DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES DANS LA MULTIPLICATION DES PANDÉMIES

Avant même la pandémie de COVID-19, les scientifiques sonnaient l'alarme : le risque que de nouveaux pathogènes provoquent des pandémies s'accélère avec les changements climatiques et la perte de biodiversité.

Les changements dans la manière dont nous utilisons les terres, l'expansion et l'intensification de l'agriculture, de même que le commerce, la production et la consommation non durables perturbent la nature et augmentent les contacts entre la faune sauvage, le bétail, les agents pathogènes et les êtres humains. C'est un chemin qui conduit droit aux pandémies (Meloche-Holubowski, 2022).

### LES MONTÉRÉGIENS SE SENTENT PEU INFORMÉS SUR LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Les divergences d'opinions sur les changements climatiques et sur l'occurrence des futures pandémies pourraient provenir des sources et du niveau d'information auxquels nous sommes exposés. En effet, **84 %** des adultes montérégiens considèrent leur niveau d'information sur les changements climatiques comme bas ou moyen. Toutefois **plus du tiers** (34 %) rapportent utiliser 3 sources ou plus pour s'informer au sujet des changements climatiques. Pour se tenir informé au sujet des changements climatiques, la majorité des Montérégiens (**71 %**) utilisent des médias conventionnels (TV, radio, journaux) comme sources d'information tandis que **26 %** utilisent des sources d'information en ligne (réseaux sociaux ou internet) de manière régulière.

# LA PERCEPTION DE LA PROXIMITÉ DE LA MENACE ENVIRONNEMENTALE POURRAIT ÊTRE UN MOTEUR POUR PASSER À L'ACTION

## UN MONTÉRÉGIEN SUR DEUX PERÇOIT UNE MENACE ÉLEVÉE DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES SUR L'ENVIRONNEMENT LOINTAIN

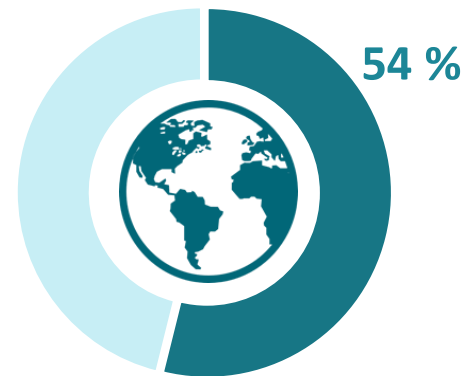
La perception d'une menace climatique élevée pour son environnement varie selon la proximité géographique de celui-ci. En Montérégie, plus de la moitié (54 %) des adultes considèrent que les changements climatiques constituent une menace élevée pour leur environnement lointain (pays ou monde), alors que seulement le tiers (34 %) les perçoivent comme une menace élevée pour leur environnement proche (soi-même ou famille).

### PROXIMITÉ DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET COMPORTEMENTS PRO ENVIRONNEMENTAUX

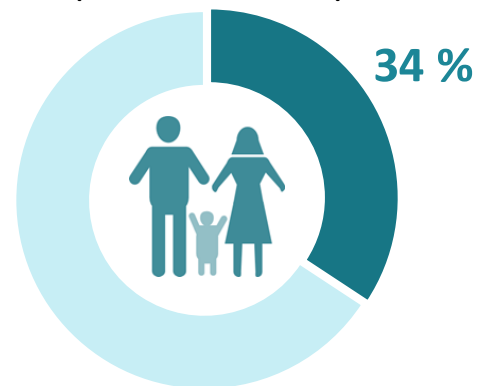
La majorité des études montrent que les individus ont une propension plus élevée à réaliser des comportements pro-environnementaux et résilients face aux changements climatiques lorsque ceux-ci sont perçus comme plus **proches** et **concrets**.

Cependant, certaines études révèlent que, même si les gens perçoivent les changements climatiques comme réels et tangibles, ils n'adoptent pas forcément des comportements d'atténuation et d'adaptation. Enfin, d'autres études montrent que les gens changent leurs comportements malgré la perception des changements climatiques comme distants et abstraits-(Maiella et autres, 2020).

Perception d'une menace élevée pour l'environnement lointain (pays ou monde)

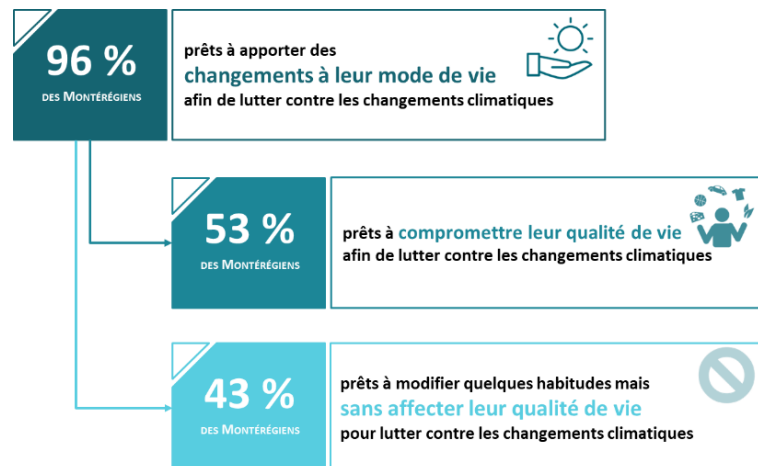


Perception d'une menace élevée pour l'environnement immédiat (soi-même ou famille)



## LES MONTÉRÉGIENS SONT PRÊTS À LUTTER CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Environ 96 % des Montérégiens seraient prêts à modifier au moins quelques-unes de leurs habitudes de vie pour lutter contre les changements climatiques. D'une part, on remarque que 53 % des individus accepteraient de compromettre leur qualité de vie pour lutter contre les changements climatiques. D'autre part, on observe que les 43 % restants seraient prêts à modifier certaines habitudes de vie, tant que ces changements n'affectent pas leur qualité de vie.



## QUE PEUT-ON FAIRE ?

L'engagement dans les [efforts](#) visant à atténuer les changements climatiques dans le but de promouvoir le bien-être de la société pourrait réduire l'écoanxiété. En effet, l'écoanxiété peut amener à repenser les comportements écologiques et à construire des modes de vie durables. Cependant, parce que les problèmes écologiques mondiaux ne peuvent pas être résolus à court terme, il faut acquérir des **compétences pour mieux gérer les angoisses et la détresse**.

Des approches en lien avec la résilience, la croissance post-traumatique et les compétences d'adaptation en relation avec l'écoanxiété nécessitent à la fois des actions participatives et un **travail émotionnel** afin de canaliser l'écoanxiété vers la résilience.

Parmi les personnes éprouvant de l'écoanxiété, le [sentiment d'impuissance est souvent rapporté](#), puisque celles-ci disposent d'un pouvoir politique limité de faire

avancer les choses. Pour d'autres, il y a un sentiment d'efficacité, souvent sous la forme de **militantisme**, mais des sentiments d'incontrôlabilité et d'impuissance peuvent subsister.

De nombreuses personnes ressentent une écoanxiété en raison de [l'exposition constante, dans les médias](#), à des informations dérangeantes sur les dommages écologiques. Cette surstimulation est souvent aggravée par les réseaux sociaux qui permettent à la personne d'être connectée à des informations potentiellement dérangeantes sur une base constante. Pour faire face à l'écoanxiété, il est souvent recommandé de **limiter l'exposition médiatique**.

Une question clé demeure : comment augmenter le potentiel adaptatif de la population dans les expériences d'écoanxiété ?

## INITIATIVES POUR AIDER LA PLANÈTE ET SA SANTÉ MENTALE

Transformer les enjeux climatiques en [solutions pratiques](#) encourage le passage à l'action tout en construisant une résilience émotionnelle. Les solutions climatiques améliorent non seulement la qualité de notre environnement mais aussi nos capacités cognitives et renforcent notre santé mentale. Il est donc temps de passer à l'action avec des gestes concrets !



- **Opter pour la mobilité durable** : prioriser la marche et le vélo; préférer les transports en commun, opter pour la voiture électrique et diminuer ses voyages en avion pour ses déplacements.



- **Favoriser une saine alimentation** : Manger bio, local, de saison; réduire son gaspillage alimentaire; manger plus de protéines végétales.



- **Limiter la consommation d'énergie** : utiliser l'énergie verte; utiliser des ampoules à basse consommation; baisser la température du thermostat; diminuer la pollution numérique.



- **Diminuer la quantité de déchets** : réduire à la source en achetant moins; recycler; composter; opter pour l'achat de seconde main; réparer les objets brisés; faire ses produits ménagers et cosmétiques maison.



- **Faire un petit geste pour la nature** : faire son potager; privilégier les engrais naturels; favoriser les [plantes](#) qui attirent les pollinisateurs; contribuer au verdissement; ramasser un déchet par jour.

Une bonne nouvelle dans la [lutte contre l'écoanxiété](#) est que les problèmes climatiques provoquent chez une grande partie de la population une **prise de conscience sur la nécessité de prendre soin de la planète**.





## Méthodologie

### Description de l'enquête

Une série d'enquêtes en lien avec les impacts psychosociaux de la pandémie ont été réalisées dans le cadre d'un projet international s'échelonnant sur deux ans. Le volet québécois comprenait cinq phases (enquêtes transversales répétées) : la première a été réalisée en septembre 2020 auprès de sept régions du Québec, alors que les quatre phases suivantes ont été réalisées dans toutes les régions du Québec en novembre 2020, février 2021, mai-juin 2021 et octobre 2021. En Montérégie, chacune des phases comportait un échantillon de plus de 1 000 adultes.

Les [symptômes d'écoanxiété](#) étaient mesurés au moyen de 10 énoncés adaptés du « [Hogg Ecoanxiety Scale](#) (HEAS-13) ». Chaque item correspond à une des 4 sous-échelles : symptômes affectifs, contemplation, symptômes comportementaux, anxiété à propos des impacts personnels.

### Limites

Il s'agit d'un échantillon non probabiliste provenant d'un recrutement via des panels web. Un tel échantillon pourrait comporter un biais de sélection.

**Source de données :** Impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19 : Résultats d'une large enquête québécoise (octobre 2021).

## Références

- BEYER, R.M., MANICA, A. et C. MORA (2021). *Shifts in global bat diversity suggest a possible role of climate change in the emergence of SARS-CoV-1 and SARS-CoV-2*. Science of the Total Environment. 767, 145413 <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2021.145413>
- CLAYTON, S. (2020). *Climate anxiety: Psychological responses to climate change*. J. Anx. Disord. 74, 102263, <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- CLAYTON, S. et B.T. KARAZISIA (2020). *Development and validation of a measure of climate change anxiety*. J. Environ. Psychol. 69, 101434, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- CLAYTON, S., MANNING, C.M., KRYGSMAN, K et M. SPEISER (2017). *Mental health and our changing climate: impacts, implications, and guidance*. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica.
- GÉNÉREUX, M. et E. LANDAVERDE (2021). *Impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19 : Résultats d'une large enquête québécoise, Quatrième phase*, Québec, DSP de l'Estrie, 20 p. [https://ccnmi.ca/wp-content/uploads/sites/3/2021/07/Quebec-Survey-report-June-25-2021-RAPPORT\\_25-06-2021.pdf](https://ccnmi.ca/wp-content/uploads/sites/3/2021/07/Quebec-Survey-report-June-25-2021-RAPPORT_25-06-2021.pdf)
- HICKMAN, C. et autres (2021). *Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey*. The Lancet. Vol. 5, Issue 12 [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- HOGG, T.L., et autres (2021). *The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale*. Global Environmental Change, 71(102391), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>
- MAIELLA, R. et autres (2020). *The Psychological Distance and Climate Change: A Systematic Review on the Mitigation and Adaptation Behaviors*. Front. Psychol. 11:568899. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568899>
- MELOCHE-HOLUBOWSKI, M. (2022). *Les changements climatiques risquent de provoquer une multiplication des pandémies*. Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/profil/24475/melanie-meloche-holubowski>
- PIHKALA, P. (2020). *Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety*. Sust. 12, 1-20, <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- SANTÉ CANADA. (2022). *La santé des Canadiens et des Canadiennes dans un climat en changement*. Ottawa, Ontario. Consulté sur le site : <https://changingclimate.ca/site/assets/uploads/sites/5/2022/02/CCHA-FULL-REPORT-FR.pdf>
- WHO (2018). *COP24 special report: Health and climate change*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/cop24-special-report-health-climate-change>
- WHO (2020). *Climate change and human health*. World Health Organization. <https://www.who.int/globalchange/global-campaign/cop21/en/>

**Citation suggérée :** Poirier, M.-A. et Noiseux, M. *L'écoanxiété : un éveil de conscience menant au changement*. Horizon Santé, novembre 2022, Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre, Direction de santé publique, Secteur Planification, évaluation et surveillance.



Ce document peut être téléchargé et partagé à condition d'en mentionner la source. De plus, il ne peut être modifié de quelque façon que ce soit, ni utilisé à des fins commerciales.

**Auteurs :** Marc-Antoine Poirier, M. Sc. Épidémiologie  
Manon Noiseux, M. Sc. Épidémiologie et médecine préventive

**Direction :** Dre Julie Loslier, directrice de santé publique

