

Éco-émotions et éco-anxiété : intervenir en promotion et prévention en contexte scolaire

Cette fiche est destinée aux intervenants et intervenantes de l'approche École en santé (AÉS) et vise à les outiller dans leur travail de promotion-prévention en contexte scolaire. Il ne s'agit pas d'une recension exhaustive de tout ce qui peut être réalisé ou proposé aux écoles dans le cadre de l'AÉS par rapport à la thématique ciblée.



Pourquoi?

L'Enquête québécoise de la santé des jeunes au secondaire (EQSJS) 2022-23 révèle que 79 % des jeunes ressentent de l'éco-anxiété. De ce nombre, 42 % disent en ressentir parfois, 24 % souvent et 13 % toujours ou presque toujours. Comment expliquer qu'ils et elles en ressentent autant? D'abord parce qu'il s'agit du groupe d'âge qui vivra le plus les impacts des changements climatiques, ensuite parce que plusieurs jeunes perçoivent que le fardeau de trouver des solutions aux changements climatiques repose sur leurs épaules, alors qu'ils et elles perçoivent avoir peu de pouvoir d'agir.

L'éco-anxiété, c'est : « un état d'inconfort psychologique et parfois physique, plus ou moins marqué, caractérisé par l'appréhension d'une menace plus ou moins lointaine dans le futur concernant les changements climatiques, la situation environnementale et leurs conséquences sur les individus et la société. L'éco-anxiété est rarement pathologique. » Boivin, 2023.

L'éco-anxiété fait partie de la grande famille des éco-émotions. On parle donc aussi d'éco-tristesse, d'éco-découragement, d'éco-culpabilité, etc. Dans le discours populaire, c'est toutefois le terme éco-anxiété qui est le plus utilisé pour englober les différentes éco-émotions liées aux changements climatiques. Le terme éco-anxiété est toutefois celui utilisé dans les écrits.



Comment?

Sensibiliser, éduquer, mobiliser et cultiver la résilience

Doit-on prévenir l'éco-anxiété même si elle n'est pas pathologique chez la majorité des gens qui la vivent? Disons plutôt qu'il faut **sensibiliser, éduquer et mobiliser les jeunes face aux changements climatiques (CC) aussi tôt que possible selon leur stade de développement**. C'est ainsi qu'ils et elles s'engageront face aux CC et cultiveront leur résilience, cette capacité de s'adapter, de continuer à vivre et à se développer, dans les situations de changement, d'incertitude ou de perte. C'est en se réappropriant un pouvoir d'agir, en développant des compétences et en créant des liens que les jeunes y parviendront. La résilience contribue à une santé mentale positive en plus de prévenir, entre autres, l'éco-anxiété pathologique.

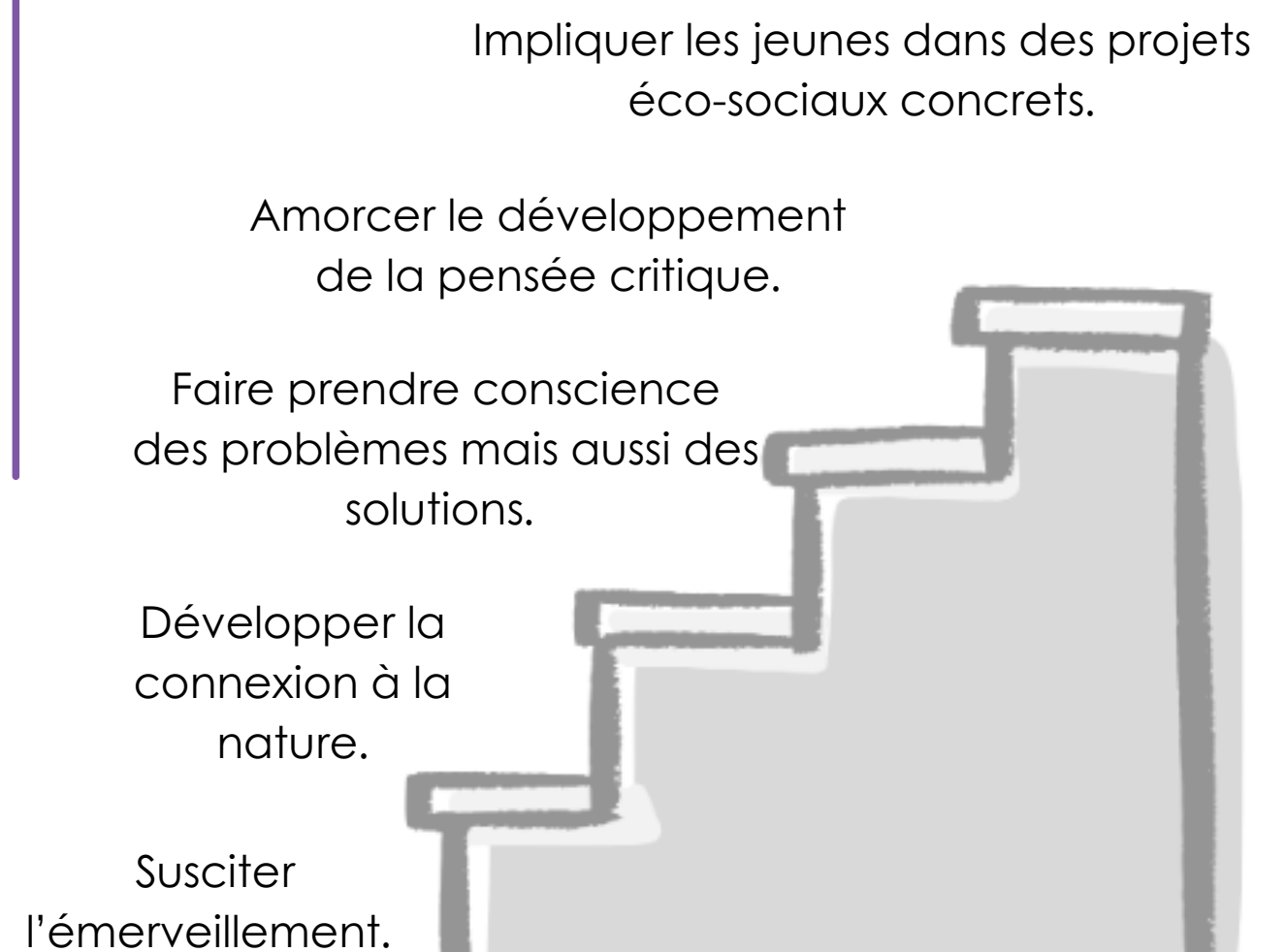
L'éco-anxiété peut avoir différents impacts chez les personnes :

- **Décisions de vie**, ex.: choix professionnels, être parent, voyager;
- **Affectifs**, ex.: ressentir de la tristesse, du désespoir, des inquiétudes;
- **Cognitifs**, ex.: problèmes de concentration et de mémoire, etc.;
- **Sociaux**, ex.: vivre des conflits, s'isoler de personnes qui ne partagent pas son point de vue;
- **Physiques**, ex.: avoir des problèmes de santé;
- **Cliniques**, ex.: troubles du sommeil, amplification de troubles de santé mentale déjà existants.

Le cumul des impacts peut mener à une éco-anxiété pathologique.

Une attention particulière devrait être portée aux jeunes autochtones, puisque cette population est particulièrement touchée par les CC.

Éduquer les jeunes face aux changements climatiques : une étape à la fois



L'éco-anxiété est considérée comme pathologique, lorsqu'elle a plusieurs impacts chez une personne, de façon à nuire à son fonctionnement global et à l'accomplissement de ses activités quotidiennes.



Quoi faire?

P = primaire, S = secondaire

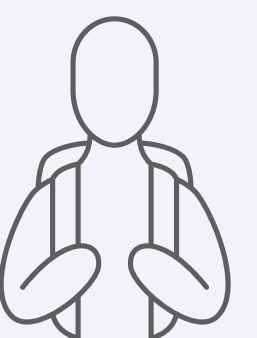
En lien avec l'environnement scolaire

- ✓ Sensibiliser le personnel enseignant aux stratégies éducatives gagnantes pour parler des changements climatiques en fonction des stades de développement des jeunes :
 - Encourager l'émerveillement à la nature (P) et passer du temps en plein-air (P, S). Proposition de livres jeunesse : [CSSDM](#). Exemples d'activités nature : [100 degrés](#), [Fondation-Monique-Fitz-Back](#);
 - Au secondaire, parler de la réalité des changements climatiques de façon réaliste mais non alarmiste. Garder en tête un ratio de 30 % de problèmes et de 70 % de solutions pour cultiver l'espoir constructif (S);
 - Faire des activités pédagogiques en lien avec l'environnement et les changements climatiques. Exemples de fiches d'activités pédagogiques : [JLEAU](#), [Réseau In-Terre-Actrif](#), [CSSDM](#) (P, S).
- ✓ Sensibiliser le milieu scolaire que pour engager les élèves, il faut d'abord qu'ils et elles sentent que les adultes les entourant sont des modèles d'engagement, sans s'exiger la perfection. Proposer au milieu d'amorcer une réflexion et des actions vers une transition écologique. Voici des ressources :
 - Le [LAB 22](#) soutient annuellement la transition socio-écologique de plusieurs écoles au Québec (S);
 - Le [Guide Démarrage de transition socio-écologique dans les écoles primaires et secondaires](#) présente les étapes (P, S).
- ✓ Proposer et soutenir la mise en œuvre d'un comité vert réunissant des membres du personnel, des jeunes, des parents et des partenaires communautaires. Organiser des activités rejoignant tous les élèves (P, S).
- ✓ Promouvoir le verdissement des cours d'école, qui facilitent l'accès à la nature, en plus de diminuer les ilots de chaleur (P, S). Consulter le guide sur le verdissement des cours d'école créé par la Direction de santé publique Montérégie (à venir).



Auprès des jeunes

- ✓ Sensibiliser le personnel enseignant à l'importance d'amener leurs élèves à développer leur esprit critique face aux changements climatiques en utilisant, par exemple, les sujets d'actualité qui traitent d'enjeux environnementaux lors de :
 - Débats;
 - Travaux d'équipe;
 - Discussions en classe;
 - Rédactions (S).
- ✓ Informer les milieux scolaires de l'atelier portant sur les éco-émotions de HORS-PISTE à l'attention du 2e cycle du secondaire. Pour en savoir plus, écrivez à : programme.horspiste.cisssmc16@sss.gouv.qc.ca. (S)
- ✓ Sensibiliser le personnel enseignant aux bienfaits associés à la [pédagogie en plein air](#) et les encourager à faire une demande à leur direction en ce sens (P,S). Visionnez [Éducation plein-air : par où commencer?](#) et [La pédagogie de l'éducation plein air](#). Autres ressources :
 - [Éducation plein air : pistes d'intégration pour le primaire](#);
 - [Trousse pour l'éducation en plein air](#);
 - [Pédagogie plein air : 6 conseils pour utiliser la cour d'école comme apprentissage](#);
 - [Apprentissage en plein air : guide de l'enseignant](#);
 - [La pédagogie plein air au cœur de l'apprentissage, de la santé et du bien-être](#).
- ✓ Miser sur le pouvoir d'agir des jeunes en les impliquant dans des projets éco-responsables locaux où ils et elles peuvent vivre des succès (P, S) :
 - Jardin et forêt nourricière (P, S);
 - Utilisation des arts de la scène ou visuel pour sensibiliser ou dénoncer (ex.: fresque, exposition d'œuvres, pièce de théâtre) (S);
 - Friperie ou projet de [surcyclage](#) (S);
 - Compost/réduction du gaspillage alimentaire/circuit alimentaire de proximité (P, S);
 - Moment de ramassage des déchets en plein air : parcs, rivières, etc. (P, S);
 - Sorties en plein air (P, S);
 - Programme de journalisme en environnement : [Campagne Sors de ta bulle](#) (S);
 - Tout projet émanant des jeunes pour lequel le personnel scolaire les soutient dans son actualisation! (P, S).
- ✓ Référer les jeunes à des ressources pouvant les aider à comprendre l'éco-anxiété :
 - Site internet : [L'éco-anxiété: un phénomène grandissant chez les adolescents\(es\) \(Jeunes en tête\)](#) (S);
 - Livre : [Les visages de l'éco-anxiété](#) et [L'éco-anxiété ne passera pas par moi](#) (S).



Retrouvez d'autres pistes dans [Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire - Synthèse de recommandations](#).



Comment impliquer les parents?

P = primaire, S = secondaire

Les propos et les gestes des parents face aux CC pourront influencer l'éco-anxiété ressentie par leur enfant.

- ✓ Transmettre aux parents des références sur l'éco-anxiété chez les jeunes, incluant comment leur en parler et les soutenir :
 - [Les changements climatiques et mon ado](#) (#EnModeAdo) et [L'éco-anxiété](#) (Tel-jeunes Parents) (S);
 - [Sensibiliser les enfants à l'environnement](#) (Naître et Grandir) et [Éco-anxiété : comment soutenir les jeunes inquiets de l'avenir](#) (100 degrés) (P).
- ✓ Encourager les milieux scolaires à impliquer les parents dans les projets éco-responsables, afin de les sensibiliser aux CC et de partager les succès de leur jeune, dans des actions concrètes pour l'environnement (P, S).
- ✓ Suggérer aux parents des idées d'actions simples à faire en famille afin de développer une connexion à la nature et d'amener à intégrer des gestes éco-responsables dans le quotidien. Voici quelques exemples :
 - Faire des sorties nature en famille (P, S);
 - Utiliser le vélo pour des déplacements (P, S);
 - Faire un potager (P, S);
 - Réduire la consommation d'électricité en périodes de pointes hivernales (P, S);
 - Intégrer des fleurs sauvages et plantes mellifères autour de la maison (P, S);
 - Faire des achats auprès des producteurs locaux (P, S);
 - Intégrer des repas à base de protéines végétales (P, S);
 - Participer à un défi environnemental comme le [défi 35 jours - Mon Action Nature](#) (Nature Action-Québec), le [défi sans auto](#) ou tout autre défi choisi en famille! (P, S);
 - Choisir de la littérature jeunesse pour la lecture parents-jeunes, ex.: [40 livres pour sensibiliser les jeunes à l'environnement](#) (100 degrés).



Comment impliquer la communauté?

Les liens avec la communauté sont au cœur de la création d'une résilience collective, si importante pour l'adaptation aux CC. Voici quelques suggestions d'actions :

- ✓ Faire appel aux [ambassadeurs 100 degrés](#) ou à [ENvironnement JEunesse](#) pour concrétiser une idée de projet éco-responsable avec des membres de la communauté.
- ✓ Participer à des actions éco-citoyennes telles que des activités d'agriculture urbaine et de sécurité alimentaire, une [vigile verte](#), des corvées de nettoyage et plantation d'arbres.
- ✓ Intégrer des groupes offrant un espace de réflexion et de mobilisation jeunesse aux CC, comme [Sors de ta bulle](#) et [Jeunes leaders pour l'environnement](#).
- ✓ Participer à des événements rassembleurs portant sur l'environnement comme le [Sommet Jeunesse](#) et [l'événement annuel de LaB-22](#).
- ✓ Participer à des activités collectives créatives axées vers l'espoir comme une [fresque du climat](#).

On aime ce qu'on connaît et on protège ce qu'on aime

C'est en développant la connexion à la nature que les jeunes s'y attacheront et agiront pour la protéger. De plus, la connexion à la nature a des bénéfices significatifs sur le bien-être émotionnel et physique.



Références

Institut de la statistique du Québec (2024) La santé mentale, le soutien social et les relations des jeunes du secondaire
<https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/sante-mentale-soutien-social-relations-jeunes-secondaire>

Boivin, M. (2023). Conférence *Le b.a.-ba de l'écoanxiété*, Présentée aux JASP 2023. L'action climatique pour un Québec plus en santé. Présentée aux JASP 2023.
https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2023/ppt/27-novembre/Maxime-Boivin_Le-b-a-ba-de-l-ecoanxiete.pdf

Gousse-Lessard (2023). Conférence *De la détresse à l'espoir actif : Des stratégies pour mieux vivre l'écoanxiété et leurs bienfaits sur le bien-être et l'engagement*. Présentée aux JASP 2023.

Lopez, I et Racine-Gagné, M.F. (2023). Conférence *jeunes et environnement : comment soutenir les jeunes face à l'environnement tout en les soutenant face à l'éco-anxiété*. Présentée aux JASP 2023.
<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2023/ppt/27-novembre/mobiliser-les-jeunes-tout-en-les-soutenant-en-lien-avec-l-ecoanxiete.pdf>