



La moitié de la population québécoise déclare ressentir de l'écoanxiété<sup>1</sup>. Face aux défis climatiques, les émotions comme l'inquiétude, l'espoir et l'engagement peuvent être des moteurs essentiels pour bâtir des communautés résilientes et solidaires.

## Fiche intervention

# Agir sur l'écoanxiété et les autres écoémotions

Décembre 2025

## Pourquoi cette intervention est-elle importante?

Face aux changements du climat et de l'environnement, certaines personnes peuvent être inquiètes, craindre l'avenir et même ressentir de la détresse. L'écoanxiété est le terme couramment utilisé, mais diverses écoémotions peuvent se manifester comme l'écotristesse, l'écopeur, l'écocolère, l'écodéuil, l'écodécouragement ou l'écoculpabilité<sup>2</sup>. Ces sentiments peuvent apparaître quand les actions prises par la société ou les gouvernements semblent insuffisantes<sup>3</sup>.

Bien qu'un niveau modéré d'anxiété puisse encourager l'action, un niveau d'anxiété excessif risque de provoquer du découragement et des effets négatifs sur le bien-être physique et mental (détresse, isolement, trouble du sommeil, etc.).

Pour atténuer les écoémotions, la population a besoin d'espoir et de contribuer concrètement à faire une différence sans nier la réalité de l'urgence climatique<sup>1</sup>. Des actions collectives peuvent aider les citoyens à améliorer le sentiment d'efficacité et envisager l'avenir avec confiance. Cultiver un espoir réaliste est essentiel pour préserver leur bien-être global.

Les municipalités peuvent agir à différents niveaux sur les écoémotions. Elles peuvent créer des environnements propices au bien-être de la population, faciliter l'accès à la nature, adapter leurs communications et réaliser des actions pro-environnementales.

### Le saviez-vous ?



Les Québécois ressentent des émotions contradictoires face à la crise climatique<sup>1</sup>

- 69 % sont optimistes;
- 67 % sentent ne pas pouvoir agir.



## Bénéfices pour la municipalité et la communauté

- Augmente le sentiment de fierté et d'appartenance à sa communauté;
- Renforce le tissu social, la cohésion sociale et le mieux vivre ensemble;
- Dynamise la communauté et attire de nouvelles familles;
- Diminue les risques de conflits et de comportements violents au sein de la communauté.

## Comment peut-on le faire?

### Favoriser l'accès aux espaces verts

Le temps passé en nature, même urbaine, [améliore la santé mentale](#). Le contact avec la nature aide aussi à développer l'engagement pour la protection et la restauration de milieux naturels, ce qui peut renforcer le sentiment d'efficacité permettant d'atténuer les écoémotions. Pour accroître l'accès aux espaces verts, les municipalités peuvent, en collaboration avec les citoyens :

- [Intégrer des activités en plein air](#) dans la programmation municipale et installer des panneaux d'information sur l'environnement et les espèces locales;
- Planifier et aménager des [parcs récréatifs](#), des espaces végétalisés et ombragés et consulter les citoyens pour favoriser leur engagement envers ces projets, leur utilisation et leur pérennité;
- Favoriser les déplacements vers les espaces verts (transport actif : infrastructures [sécuritaires](#); transport collectif : navettes gratuites ou à [faible coût](#));
- [Verdir](#) les espaces de vie, en collaboration avec les citoyens :
  - Aménager des toits et des murs végétalisés sur les bâtiments municipaux;
  - Créer des jardins communautaires, encourager les jardins privés et les permettre en façade;
  - Donner des arbres ou planter des arbres en façade.
- Offrir aux milieux scolaires l'accès à des installations municipales (vestiaires, toilettes, espaces de rangement, etc.) et prêter de l'équipement pour des activités d'éducation en plein air; promouvoir les installations et activités municipales en plein air.

Pour aller plus loin



[Santé mentale positive des citoyens](#)

[L'écoanxiété : un éveil de conscience menant au changement](#)

### Renforcer le soutien social, la cohésion sociale et l'attachement à son milieu

L'écoanxiété peut augmenter lors d'événements météorologiques extrêmes et encore plus lorsqu'ils se répètent. Se sentir bien entouré améliore la capacité à faire face à ces situations. Les citoyens attachés à leur milieu y créent des souvenirs précieux. Ils en sont fiers et y lient leur identité. Ce sentiment d'appartenance augmente la résilience et réduit les écoémotions après des événements traumatiques.

Pour renforcer le soutien, la cohésion sociale et l'attachement au milieu, les municipalités peuvent :

- Impliquer les citoyens dans les décisions par des consultations et des espaces de réflexion collectifs en incluant les plus jeunes;
- Valoriser les initiatives citoyennes et soutenir les projets locaux pour augmenter le pouvoir d'agir;
- Valoriser le patrimoine local en mettant en lumière la culture, l'histoire et les produits locaux à travers des événements, la restauration de sites emblématiques, des partenariats et le développement de circuits touristiques;
- Développer une sensibilité à la culture locale en établissant des liens avec des leaders culturels ou religieux en adaptant les activités aux besoins des minorités ethniques;
- Aménager des lieux favorisant les rencontres comme des centres communautaires, espaces verts et aménagement éphémères;
- Favoriser la communication et la transparence avec tous les citoyens, incluant les jeunes et les populations pouvant vivre de l'exclusion.

## Parler efficacement des changements climatiques

Parler des changements climatiques peut susciter des réactions comme l'évitement, le découragement ou le déni. Afin de favoriser des réactions positives comme le sentiment de contrôle et l'espoir lors de communications concernant les changements climatiques, les municipalités peuvent:

- Utiliser des stratégies de communication claires, simples et variées pour rejoindre tous les citoyens : réseaux sociaux, panneaux d'information dans la municipalité, journaux locaux;
- Informer des bénéfices des actions de lutte aux changements climatiques qui touchent la réalité des citoyens. Par exemple, parler de l'impact de la plantation d'arbres sur les îlots de fraîcheur et de l'agriculture urbaine pour baisser leur facture d'épicerie;
- Informer des menaces auxquelles la municipalité ou la région est exposée de façon spécifique (ex. : crues printanières) et ce qu'il faut faire concrètement (ex. : se préparer à protéger leur demeure et avoir une trousse d'urgence 72 heures);
- Privilégier un discours porteur d'espoir et de bienveillance;
- Aborder surtout les solutions collectives. Si des solutions doivent être portées par des citoyens, celles-ci doivent être réalistes<sup>4</sup>.

### Bon à savoir



Quand les citoyens se sentent exposés de façon excessive à des messages alarmistes, ils peuvent éprouver une « **fatigue climatique informationnelle** », soit une forme d'impuissance et d'épuisement émotionnel. Cette fatigue peut conduire à un désintérêt progressif ou à une minimisation de l'urgence climatique, qui peuvent freiner l'engagement.

## Encourager les actions pro-environnementales

La réalisation d'actions positives pour l'environnement aide à réduire le sentiment d'impuissance, de peur ou d'anxiété face aux changements climatiques. Afin que les citoyens aient le sentiment d'être des acteurs positifs de changement et aient un sentiment d'efficacité, les municipalités peuvent :

- Soutenir le [transport collectif](#) et le transport actif à [pied](#) ou à [vélo](#);
- Soutenir et encourager l'économie circulaire (recycler, réparer, réutiliser, convertir) en offrant des ateliers gratuits sur le sujet;
- Mettre en valeur les produits locaux et à faible empreinte carbone lors des événements publics extérieurs;
- Collaborer avec des partenaires (communautaires, scolaires, entreprises, etc.) pour la promotion des projets environnementaux ou d'événements communautaires;
- Mettre en œuvre des mesures d'adaptation aux changements climatiques pour accroître la résilience de la population (ex. : haltes fraîcheur).

## Exemples inspirants

---



### Agglomération de Longueuil

[Chantier pour la transition](#) : un mouvement citoyen collectif visant à engager la population dans la transition sociale et écologique.



### Salaberry-de-Valleyfield

La démarche [voisins solidaires](#) améliore le sentiment d'appartenance, la cohésion sociale et la participation citoyenne.



### Ville de Brossard

[Forêt nourricière au parc Santerre](#) où l'on trouve une variété d'arbres et d'arbustes fruitiers, de fleurs comestibles et des fines herbes.



### Kamouraska

[Enseigner le Kamouraska](#) : expériences éducatives pour élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année afin d'accroître leurs connaissances et la fierté de leur territoire d'appartenance.



### Nature Québec

[Constellation verte](#) vise le verdissement et l'aménagement de cinq sites afin de créer des espaces verts et des refuges de biodiversité connectés dans la ville.

## Accroître les bénéfices pour les populations vulnérables

---



La santé mentale des jeunes adultes, des femmes et des personnes qui sont allées à l'université est plus susceptible d'être affectée par les changements climatiques. Une attention particulière doit donc leur être accordée dans le choix des interventions.

## Besoin de soutien



L'équipe de santé publique de la Montérégie peut vous accompagner pour rendre vos communautés plus saines et faire des choix qui auront un impact positif sur la santé et la qualité de vie de vos citoyens. [Contactez-nous!](#)



## Outils



[Le plein air de proximité](#)  
Développement local et municipal. Au Québec, on bouge en plein air!



### [Projet ARICA](#)

Pour réduire les impacts psychosociaux des populations touchées par des événements météorologiques extrêmes.



## Organismes



### [Loisir et sport Montérégie](#)

Service de prêt d'équipement de plein air et de sport entre autres.



### [Mouvement santé mentale Québec](#)

Regroupement d'organismes communautaires voué à la promotion et la prévention en santé mentale.



### [Nature Québec](#)

Informe, sensibilise et réalise des projets valorisant la biodiversité, protégeant les milieux naturels et favorisant le contact avec la nature.



### [100°](#)

Soutient la transformation des collectivités pour les rendre plus favorables à la santé humaine et environnementale.

## Citation suggérée

Direction de santé publique de la Montérégie (2025). *Fiche intervention – Agir sur l'écoanxiété et les autres émotions*. Répertoire de fiches pour des communautés saines et durables. Longueuil : Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre.

## Références

- 1- Champagne St-Arnaud, V., Labonté, K., Olivier, A. et Vincent, S.-J. (2024). [Baromètre de l'action climatique 2024 : Disposition des Québécoises et des Québécois envers les défis climatiques](#). Groupe de recherche sur la communication marketing climatique.
- 2- Boivin, M. (2023). [Le b.a.-ba de l'écoanxiété](#). Conférence Écoanxiété : un enjeu de santé mentale et une étincelle possible pour la transition socioécologique Présentée aux Journées annuelles de santé publique : L'action climatique pour un Québec plus en santé.
- 3- Boivin, M., Gousse-Lessard, A. S., & Hamann Legris, N. (2025). [Towards a unified conceptual framework of eco-anxiety: mapping eco-anxiety through a scoping review](#). *Cogent Mental Health*, 4(1).
- 4- Boivin, M; Grenier, G., Dragomir, A. (2024). [Parler efficacement des changements climatiques](#). Guide pratique. INSPQ.