L'ÉCOANXIÉTÉ: UN RÉEL DÉFI POUR LA SANTÉ PUBLIQUE AU QUÉBEC

Dre Mélissa Généreux
CIUSSS de l'Estrie-CHUS
26 janvier 2023

ENSEMBLE pour la VIE

Québec

REMERCIEMENTS

- Trois externes en médecine, U Sherbrooke
- Dr Lampron-Goulet, CIUSSS de l'Estrie-CHUS
- Anne-Sophie Gousse-Lessard, UQAM
- Maxime Boivin, INSPQ
- Elsa Landaverde, U Sherbrooke
- Et toute l'équipe CO-LAB

CO-LAB
Climate opinion laboratory /
Laboratoire de l'opinion climatique

PLAN DE LA PRÉSENTATION

- Problématique
  - Définition et manifestations
  - Facteurs de risque
  - Conséquences
- Situation au Québec
- Pistes d’action
- Conclusion

PROBLÉMATIQUE



DÉFINITION

- Éco-émotions: ressentis en lien avec les CC et les problèmes environnementaux
  - Négatives (ex.: éco-colère, éco-culpabilité)
  - Positives (ex.: espoir, optimisme)
- Écoanxiété : état d'inconfort psychologique et/ou physique d'intensité variable, caractérisé par l'appréhension des futures menaces en lien avec les CC

MANIFESTATIONS DE L'ÉCOANXIÉTÉ

Dimensions	Manifestations en lien avec les CC
Affective	• Nervosité, inquiétude, anxiété • Peur
Rumination	Pensées envahissantes par rapport à : • CC et problème environnementaux futurs • Problèmes environnementaux passés
Dysfonctionnelle	Difficulté à: • Dormir • Apprécier des situations sociales (amis, famille) • Travailler ou étudier
Existentielle	Sentiment d'anxiété à propos de: • L'impact de ses propres comportements sur la planète • La capacité personnelle à contribuer à la résolution du problème environnemental • Le futur de l'humanité

FACTEURS DE RISQUE

- Âge (jeunes adultes)
- Genre (femmes)
- Éducation (niveau d'éducation plus élevé)
- Santé mentale (troubles mentaux)
- Travail (ex.: travailleurs en environnement)
- Localisation géographique (proximité avec un potentiel aléa climatique, exposition passée à une catastrophe naturelle)

CONSÉQUENCES

- Réponse adaptative: engagement pro-environnemental
- Réponse maladaptative
  - Sur le plan psychologique : détresse, anxiété, dépression, etc.
  - Sur le plan comportemental : déni, évitement, paralysie, surinvestissement, etc.

SITUATION AU QUÉBEC

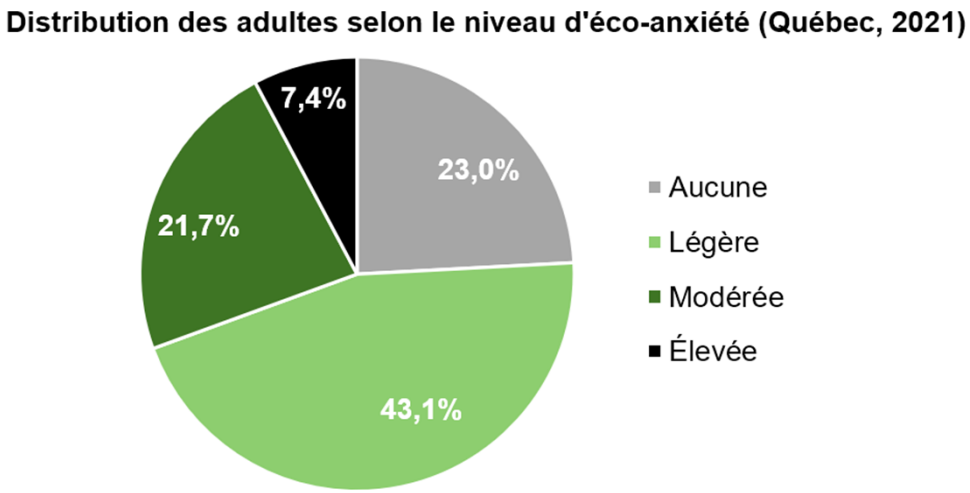


UNE VASTE ENQUÊTE QUÉBÉCOISE

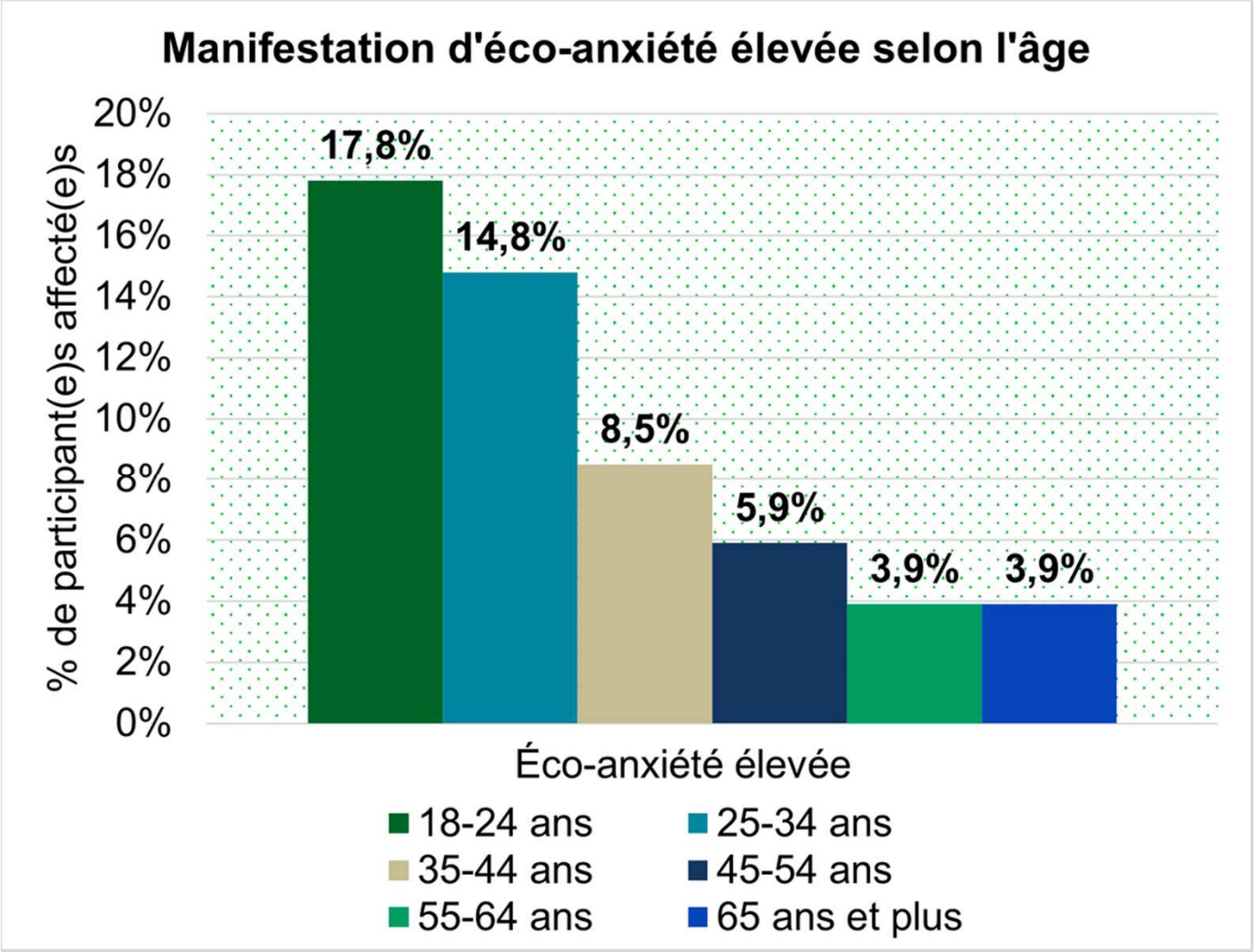
- Étude financée par Ouranos et le réseau de santé publique en octobre 2021
- But: Comprendre la réponse psychologique et comportementale à deux crises majeures, soit la pandémie et les CC
- Échantillon: 10 368 adultes recrutés aléatoirement dans toutes les régions au Québec via un panel d'internautes
- Méthode: Enquête quantitative en ligne

NIVEAUX D'ÉCOANXIÉTÉ

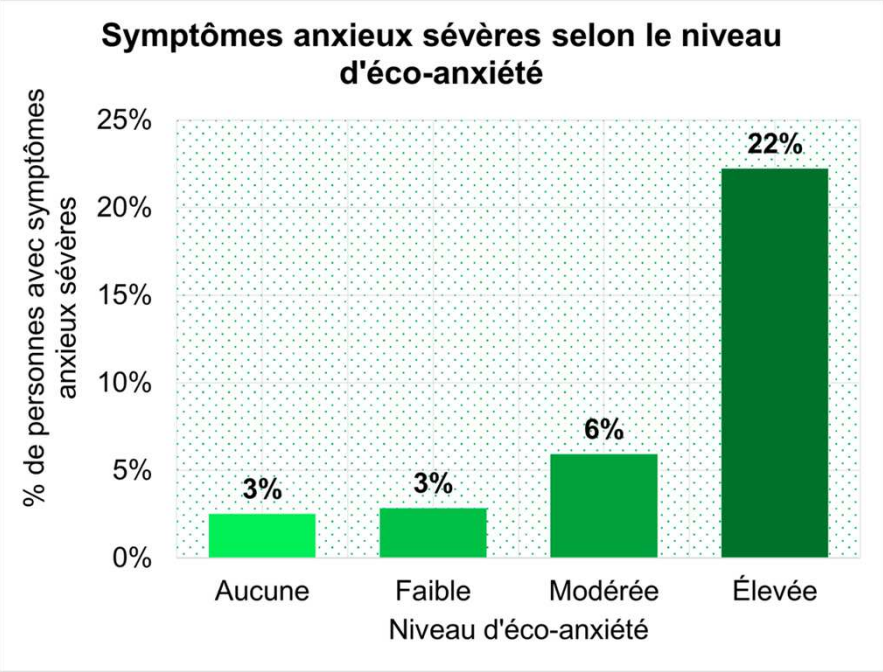
- 10 manifestations sur une échelle de 1 (jamais) à 5 (presque toujours)
- Score total variant de 10 à 50
- 4 niveaux d'écoanxiété
  - Aucune (10)
  - Légère (11 à 20)
  - Modérée (21 à 30)
  - Élevée (31 à 50)

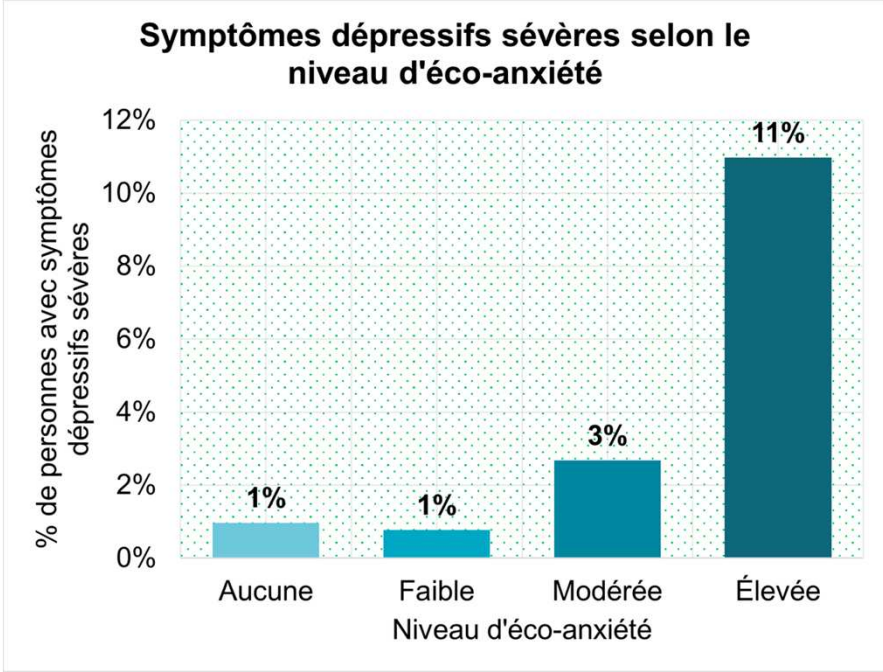


DISTRIBUTION SELON L'ÂGE

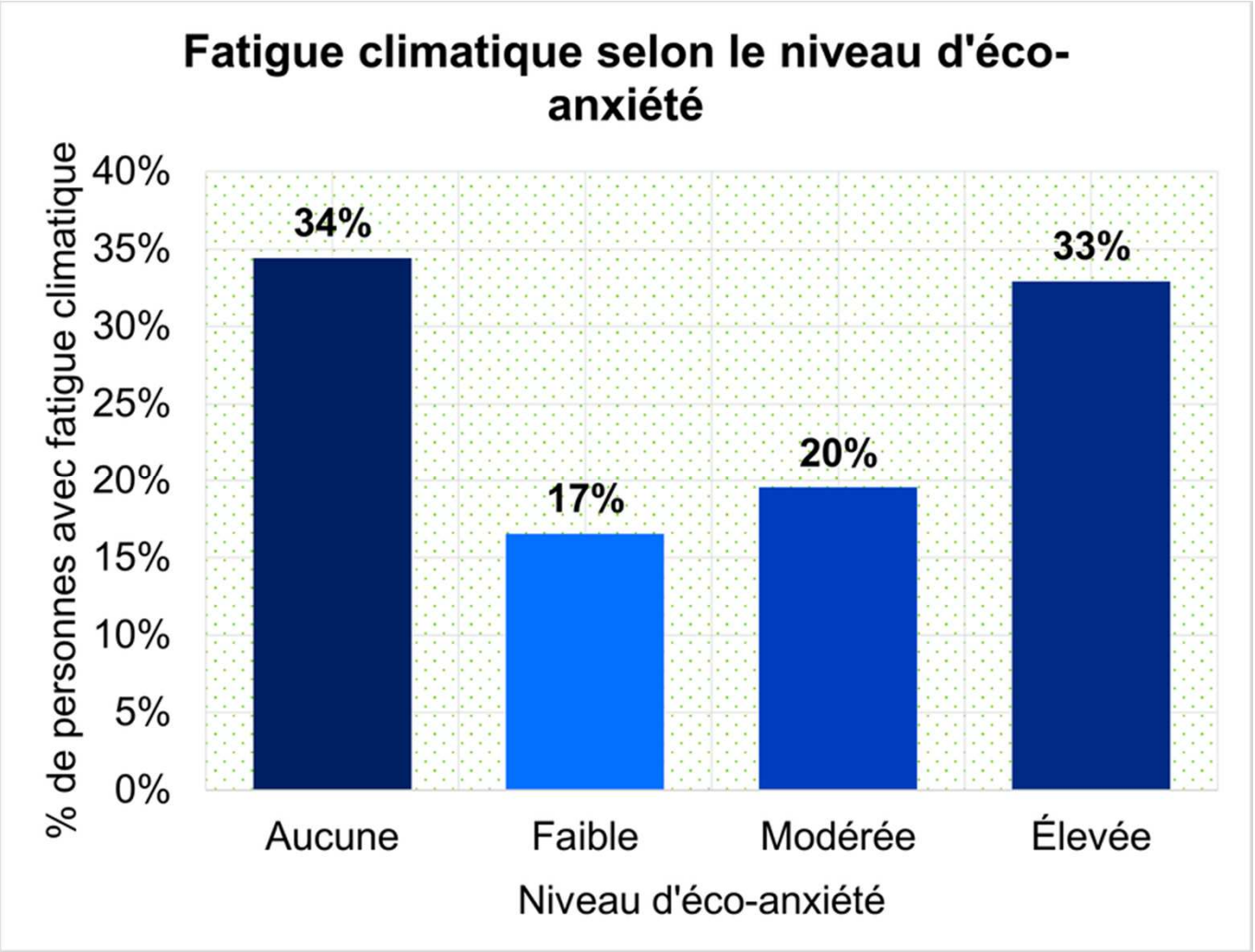


LIEN AVEC LA SANTÉ MENTALE





LIEN AVEC LA FATIGUE CLIMATIQUE



* La fatigue climatique est l'épuisement associé à l'information reçue et aux comportements à adopter pour lutter contre les CC.

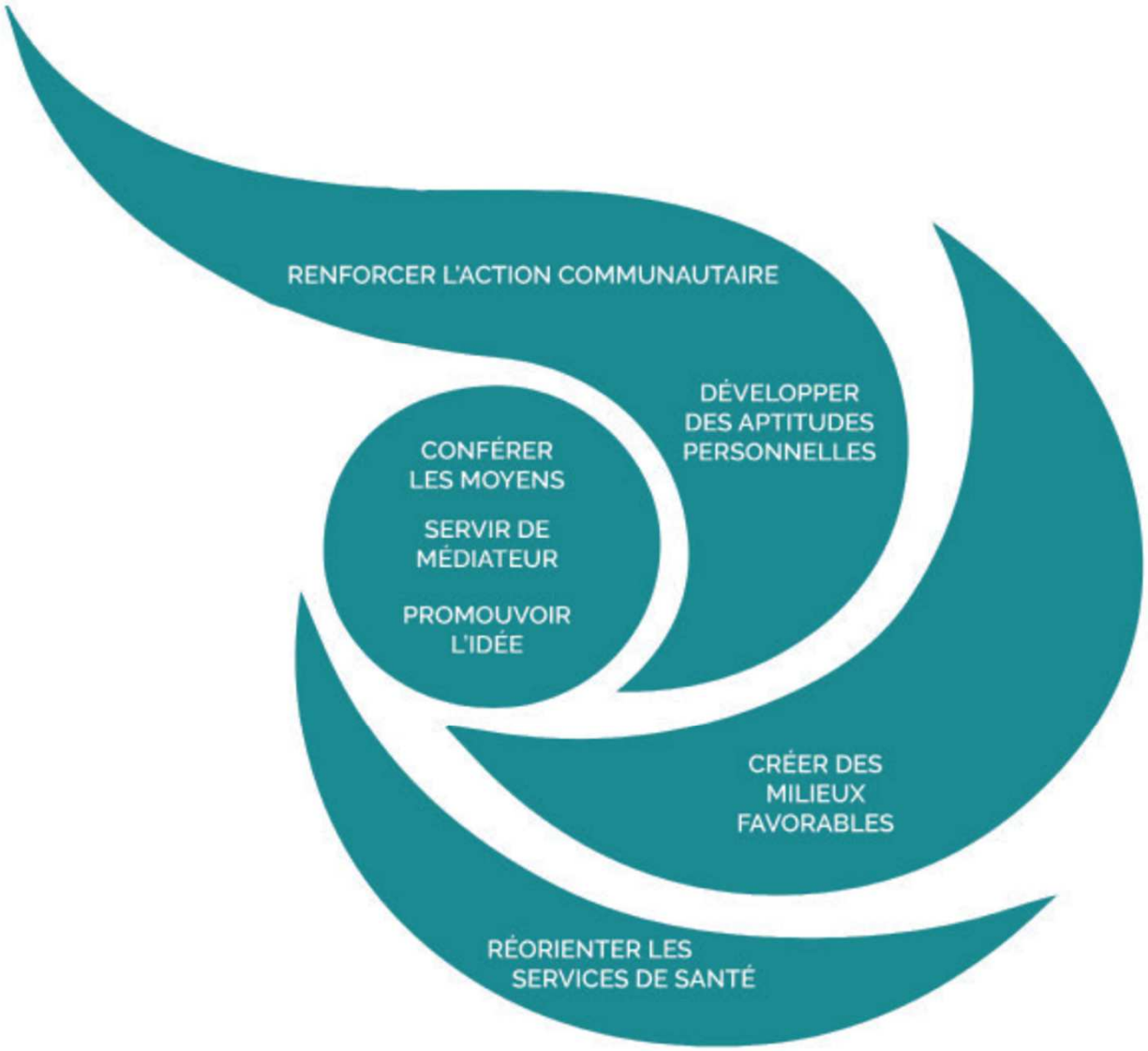
AUTRES CONSTATS

- L'écoanxiété élevée est plus présente à Montréal
  - Montréal: **10,6%**
  - Reste du Québec: **6,9%**
- Une « relation en U » est aussi observée pour :
  - La méfiance envers les autorités
  - La vision complotiste
  - Le faible sentiment d'appartenance à la communauté
- Le soutien social, un facteur protecteur de la dépression
  - Écoanxiété ET moins bon soutien social : **14,7%**
  - Écoanxiété ET bon soutien social : **8,5%**
  - Peu d'écoanxiété ET moins bon soutien social : **3%**
  - Peu d'écoanxiété ET bon soutien social : **0,6%**

PISTES D’ACTION



CLASSIFICATION SELON LA CHARTE D'OTTAWA

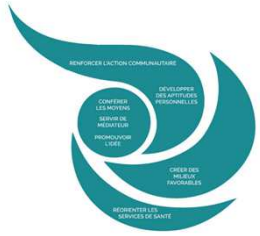


1. APTITUDES PERSONNELLES



- Actions individuelles pour diminuer ou prévenir les conséquences néfastes de l'écoanxiété
  - Normalisation d'un certain niveau d'écoanxiété
  - Mobilisation pour une cause environnementale
  - Reconnection avec la nature
  - Activités artistiques
  - Information auprès de sources fiables
  - Évitement de la surexposition aux médias

2. ACTION COMMUNAUTAIRE



- Actions posées à petite échelle pour contribuer à la solution et stimuler l'engagement
  - Formation sur l'écoanxiété aux intervenants
  - Rencontres d'échange avec les citoyens
  - Organisation d'activités de plein-air
  - Mise sur pied d'initiatives écoresponsables
  - Soutien aux mouvements écologiques
  - Services de soutien dans les milieux scolaires

3. ENVIRONNEMENTS FAVORABLES



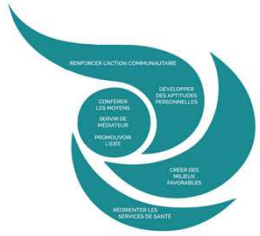
- Actions ciblant l'environnement social
  - Trousse afin de guider les médias dans la présentation des nouvelles concernant l'environnement et la crise climatique
- Actions ciblant l'environnement physique
  - Accès aux espaces verts (parc nationaux, parcs en milieu urbain, jardins communautaires, etc.)

4. SERVICES DE SANTÉ



- Actions posées par le système de santé
  - Exemplarité par un système de santé plus vert et écoresponsable
  - Engagement dans la lutte aux CC (notamment en raison des co-bénéfices pour la santé)
  - Formation et outils pour aider à mieux comprendre, reconnaître et agir face à l'écoanxiété
  - Plans régionaux d'adaptation aux CC (PARC) intégrant la notion d'écoanxiété
  - Communication du risque centrée sur les solutions

5. POLITIQUES PUBLIQUES



- Actions en amont pour un engagement gouvernemental dans la lutte aux CC
  - Prise de position des acteurs de santé publique sur l'urgence d'agir
  - Positionnement de la lutte contre les CC au coeur des préoccupations de la santé publique

Le manque de cohérence entre les politiques publiques et l'urgence de la situation contribue au sentiment d'impuissance, au sentiment d'injustice envers les générations futures et ainsi à l'écoanxiété chez les jeunes.

BOÎTE À OUTILS

- Tel-Jeunes (page sur l'écoanxiété)
- Carbone Scol'ERE, un programme collectif et éducatif
- Un point cinq, un média pour l'action climatique au Québec
- Éco-motion, un OBNL offrant soutien et éducation par rapport à l'éco-anxiété

CONCLUSION

- L'écoanxiété, une réaction…
  - Attendue face une menace réelle
  - Souhaitable à « faible dose »
  - Parfois nuisible à « forte dose »
- Une personne sur 13 (7,4%) a une écoanxiété élevée (18-24 ans : 17,8%)
- Une approche structurée et multiniveaux de santé publique permettrait d'en réduire les conséquences négatives

MERCI DE VOTRE ATTENTION !

