

Cette présentation a été effectuée le 27 novembre 2023, au cours de la journée *Écoanxiété : un enjeu de santé mentale et une étincelle possible pour la transition socioécologique* dans le cadre des 26es Journées annuelles de santé publique.



Le b.a-ba de l'écoanxiété

Maxime Boivin, Ph.D.

Chercheuse, INSPQ

Professeure associée, Université Laval

27 novembre 2023

Le temps des
concordances

Mise en contexte

- ▶ Projets de recherche en cours sur l'écoanxiété:
 - Écoanxiété et engagement citoyen: Comment transformer la détresse en moteur d'action pour la planète (CRSH)
 - Revue de littérature (n = 250)
 - Entretiens qualitatifs (n = 40)
 - Enquête par questionnaire (à venir)
 - Impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19 (volet changements climatiques) (piloté par Mélissa Généreux) (IRSC)
 - Enquête populationnelle (n = 11 000)
 - Médias et écoanxiété: Comment transformer la détresse en moteur d'action pour la planète (Futur simple, MELCCFP)
 - Recension médiatique (n = 6 000)
 - Enquête par questionnaire (n = 2 000) (à venir)



Un phénomène polémique ?

- ▶ Un terme consacré, mais remis en question
 - Les stigmates de la santé mentale
- ▶ Compréhension fragmentée du phénomène
 - Présence croissante dans l'espace public
 - Études empiriques limitées
- ▶ D'importantes incompréhensions
 - Pathologie ? « Normal » ?
 - Est-ce réel ?
 - Pourquoi « éco » anxiété ?

C'est quoi l'écoanxiété ?

- ▶ 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
- ▶ Rarement pathologique
- ▶ Réaction « normale » à une situation « anormale »

Un phénomène, des définitions multiples

Authors	Definition
Albrecht (2011)	The feeling of powerlessness and uncertainty about the future associated with environmental problems A severe and debilitating worry related to a changing and uncertain natural environment
Pihkala (2020b)	The generalized sense that the ecological foundations of existence are in the process of collapse
Pihkala (2018b)	A deep angst that many people feel nowadays because of environmental destruction
APA (Clayton et al., 2017)	A chronic fear of environmental doom
Clayton & Karazsia (2020)	Forms of negative emotional response to climate change
Doherty & Clayton (2011)	Indirect and vicarious impacts of climate change, which include intense emotions associated with observation of climate change effects worldwide, anxiety and uncertainty about the unprecedented scale of current and future risks to humans and other species
Pihkala (2018)	Various difficult emotions and mental states arising from environmental conditions and knowledge about them
Lewis et al. (2020)	The large terrain of affective, cognitive, imaginal, and behavioral processes induced by contact with climate change themes, encompassing both emotional responses and inadequate coping reactions
Baudon & Jachens (2021)	Emotional and mental states associated with heightened awareness of climate change and concurrent distress in the face of its threatening implications for the future

La définition de l'écoanxiété: qui a raison ?

- ▶ **Le continuum de l'écoanxiété**
 - **Un phénomène, différents niveaux d'intensité**
 - **Un phénomène, d'innombrables manifestations**
- ▶ **L'univers des écoémotions**
 - Des phénomènes distincts
 - Des phénomènes interreliés
- ▶ **L'objet de l'écoanxiété**
 - Un enjeu climatique ?
 - Un enjeu environnemental ?
 - Un enjeu social ?

Le continuum de l'écoanxiété

- ▶ Inquiétude grave et débilante
- ▶ Le sentiment généralisé que les fondements écologiques de l'existence sont en train de s'effondrer
- ▶ Peur chronique de la catastrophe environnementale

- ▶ Formes d'émotions négatives en réponse aux changements climatiques
- ▶ Impacts indirects des changements climatiques
- ▶ Réponses émotionnelles et maladaptatives aux changements climatiques

Des impacts divers

- ▶ Honte
- ▶ Tristesse
- ▶ Désespoir
- ▶ Culpabilité
- ▶ Phobies
- ▶ Attaques de panique
- ▶ Cauchemars
- ▶ Stress
- ▶ Idées suicidaires

- ▶ Isolement
- ▶ Difficultés de concentration
- ▶ Perte de connexion avec la nature
- ▶ Perte de connexion avec la culture
- ▶ Perte de connexion avec la société
- ▶ Conflits et violence

- ▶ Choix professionnels
- ▶ Choix familiaux
- ▶ Trouble de l'humeur
- ▶ Trouble du sommeil
- ▶ Trouble de l'adaptation
- ▶ Dépression
- ▶ Anxiété
- ▶ ...

Des impacts divers



La définition de l'écoanxiété: qui a raison ?

- ▶ Le continuum de l'écoanxiété
 - Un phénomène, différents niveaux d'intensité
 - Un phénomène, d'innombrables manifestations
- ▶ **L'univers des écoémotions**
 - **Des phénomènes distincts**
 - **Des phénomènes interreliés**
- ▶ L'objet de l'écoanxiété
 - Un enjeu climatique ?
 - Un enjeu environnemental ?
 - Un enjeu social ?

Une pléthore d'émotions liée aux changements climatiques

Categories	Types of emotions
Émotions auto-condamnatrices <i>Self-condemning emotions</i>	Culpabilité Honte Gêne
Émotions condamnatrices d'autrui <i>Other-condemning emotions</i>	Colère Dégoût Mépris
Auto-louanges <i>Self-praising emotions</i>	Fierté
Louanges d'autrui <i>Other-praising emotions</i>	Admiration Émerveillement Being moved Être ému Amour
Émotions liées aux souffrances d'autrui <i>Other-suffering emotions</i>	Compassion Empathie Contagion émotionnelle
Émotions liées aux risques <i>Threat-related emotions</i>	Peur Anxiété Désespoir
Émotions hédonistes <i>Hedonistic Emotions</i>	Joie Plaisir Amusement

Les différentes éco-émotions

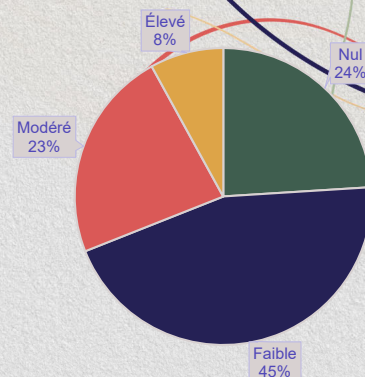
- ▶ Les sentiments et émotions vécues lorsqu'on pense aux changements climatiques, à la situation environnementale et aux conséquences sur les individus et la société
- ▶ Éco-dépression
- ▶ Éco-peur
- ▶ Éco-colère
- ▶ Solastalgie (éco-deuil)
- ▶ Éco-désespoir
- ▶ Éco-culpabilité
- ▶ Éco-empathie
- ▶ Éco-compassion
- ▶ Éco-espoir
- ▶ Éco-optimisme
- ▶ Éco-compassion

La définition de l'écoanxiété: qui a raison ?

- ▶ Le continuum de l'écoanxiété
 - Un phénomène, différents niveaux d'intensité
 - Un phénomène, d'innombrables manifestations
- ▶ L'univers des écoémotions
 - Des phénomènes distincts
 - Des phénomènes interreliés
- ▶ L'objet de l'écoanxiété
 - **Un enjeu climatique ?**
 - **Un enjeu environnemental ?**
 - **Un enjeu social ?**

Un phénomène niché ?

- ▶ 76 % vivent de l'écoanxiété



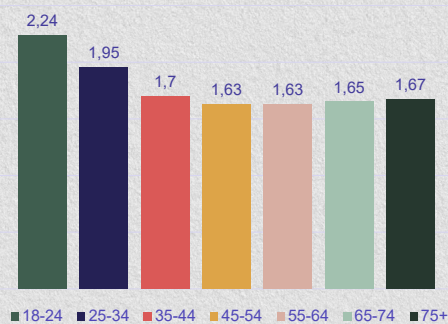
- ▶ Niveau d'écoanxiété moyen : faible (moyenne: 1,75/5)
 - Facteurs affectifs et existentiels : impacts plus importants (moyenne = 1,91/ 5 et 2,01/5)

Qui vit davantage d'écoanxiété? Facteurs de vulnérabilité et de protection

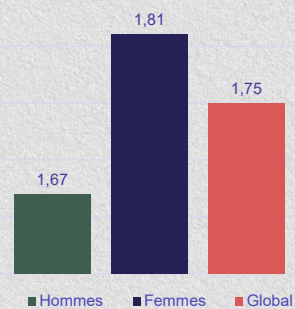
- ▶ Âge
- ▶ Genre
- ▶ Profession
- ▶ Attachement au lieu
- ▶ Sensibilité et connaissances
- ▶ Identité environnementale
- ▶ Caractéristiques psychologiques
- ▶ Enjeux de santé mentale pré-existants
- ▶ Réseaux sociaux
- ▶ Structures sociales

Qui vit davantage d'écoanxiété?

Niveaux d'écoanxiété selon l'âge



Niveaux d'écoanxiété selon le genre



Qu'est-ce qui génère de l'écoanxiété

- ▶ Médias et informations
- ▶ Inaction politique
- ▶ Sentiment d'inefficacité personnelle et collective
- ▶ Expérience directe avec les changements climatiques

Les changements climatiques dans les médias québécois

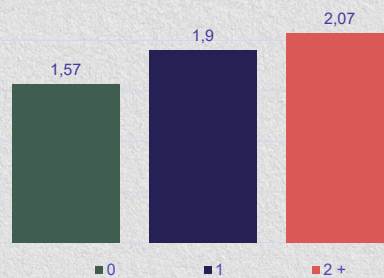
- ▶ Présents, mais instables
 - P.ex., baisse d'environ 50% entre 2018-2020 et 2020-2022
- ▶ Un ton pessimiste fort présent
 - 30% vs 19% (ton optimiste) et 45% (ton neutre)
- ▶ Place aux risques (35% manifestations et 30% conséquences)
 - Et à l'atténuation (46%)
 - Peu de place à l'adaptation (12%)
- ▶ Des interlocuteurs à confiance variable
 - Scientifiques (13%) et réseau de la santé (>1%) vs élus (entre 5% et 12%) et fonctionnaires (5%)

Qu'est-ce qui génère de l'écoanxiété

- ▶ Médias et informations
- ▶ Inaction politique
- ▶ Sentiment d'inefficacité personnelle et collective
- ▶ Expérience directe avec les changements climatiques

Expérience directe avec les changements climatiques

Niveau d'écoanxiété selon le nombre d'événements météorologiques extrêmes vécus



On fait quoi avec l'écoanxiété?

- ▶ À venir cet après-midi...

