

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.

**26<sup>es</sup> JOURNÉES ANNUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE**

## Jeunes et environnement

### Comment mobiliser les jeunes par rapport à l'environnement tout en les soutenant en lien avec l'écoanxiété

**Inès Lopes, PhD**  
Conceptrice pédagogique (enjeux environnementaux et sociaux)  
Psychologue

**Marie-France Racine-Gagné, M.Sc. T.S.**  
Agente de planification et programmation en recherche  
Équipe Jeunesse-Direction de la Santé Publique de la Montérégie

**Étienne Roy-Bisson, M.Sc.**  
Agent de planification et programmation en recherche  
Direction régionale de santé publique de Montréal

**Félix Lebrun-Paré**  
Conseiller scientifique-Sciences sociales  
Institut national de santé publique du Québec

**27 novembre 2023**

**2023**  
27 et 28 novembre  
au Centre des congrès  
de Québec  
29 novembre  
en ligne

Le temps des  
**concordances**

**26<sup>es</sup> JOURNÉES ANNUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE**

## Objectifs

- Exposer certaines stratégies de promotion-prévention à réaliser en milieux scolaires afin de mobiliser les jeunes;
- Soutenir les jeunes en lien avec les écoémotions dont l'écoanxiété;
- Présenter des pratiques inspirantes orientées vers la promotion de la santé mentale positive et la protection de l'environnement en contexte scolaire.

Le temps des  
**concordances**

## Plan de présentation

1. Introduction
1. Perspectives d'approches en milieu scolaire pour mobiliser les jeunes par rapport à l'environnement tout en les soutenant en lien avec l'écoanxiété
1. La collaboration des Directions de Santé Publique avec les milieux scolaires
1. Exemple d'une pratique inspirante
1. Conclusion

Le temps des  
concordances

## Introduction

**2023**

27 et 28 novembre  
au Centre des congrès  
de Québec  
29 novembre  
en ligne

Le temps des  
concordances

## **Pourquoi vouloir mobiliser les jeunes par rapport à l'environnement et les soutenir en lien avec l'écoanxiété?**

Il s'agit d'un des groupes de population qui risque d'être le plus affectée par les changements climatiques ainsi que par d'autres bouleversements environnementaux. Il aura à s'engager pour en atténuer les impacts et s'y adapter.

On voit une inquiétude grandissante chez les jeunes par rapport aux changements climatiques et autres enjeux (biodiversité, pollution, impacts sur la santé, impacts sur décisions...);

Pour établir des liens entre l'environnement, notre santé & bien-être, et la justice sociale.

Le temps des  
**concordances**

## **Pourquoi s'intéresser aux stratégies en milieu scolaire pour mobiliser les jeunes par rapport à l'environnement?**

L'école est un milieu de vie significatif pour les jeunes;  
Milieu propice à l'apprentissage de l'écocitoyenneté;  
Contribue à réduire les ISS;  
Cadre pour soutenir les jeunes (par rapport à l'engagement et/ou à l'écoanxiété)

Le temps des  
**concordances**

# Perspectives d'approches en milieu scolaire pour mobiliser les jeunes par rapport à l'environnement tout en les soutenant en lien avec l'écoanxiété

2023

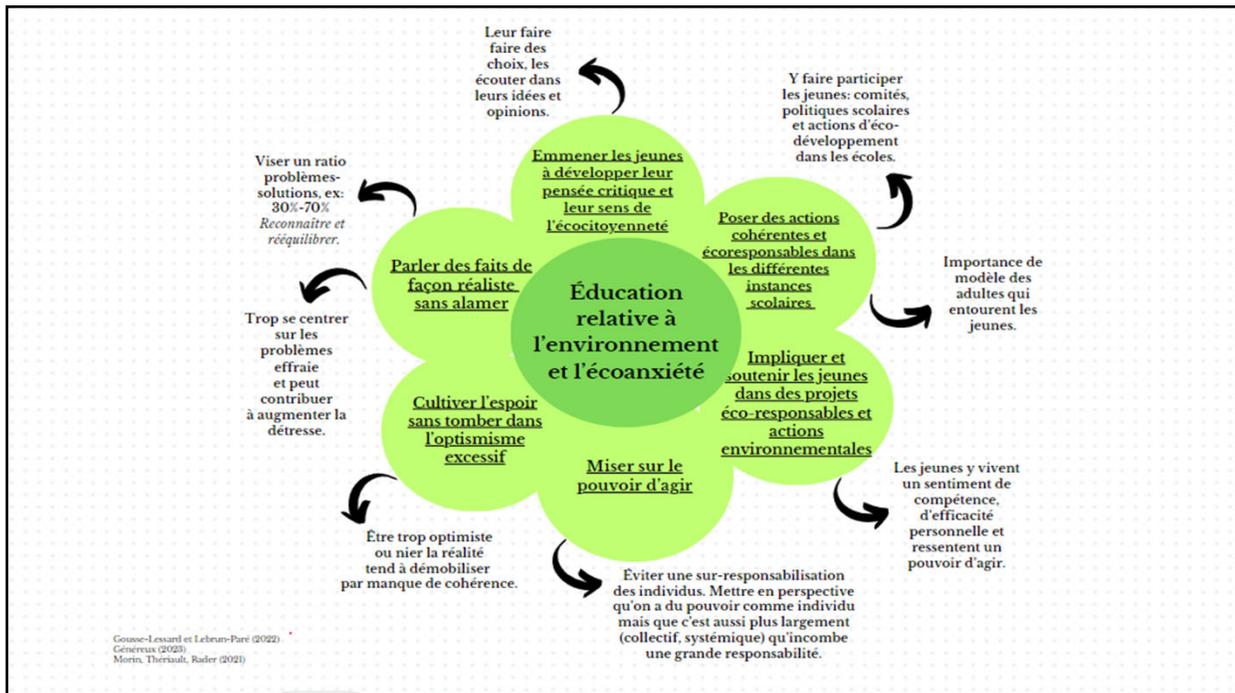
27 et 28 novembre  
au Centre des congrès  
de Québec  
29 novembre  
en ligne

Le temps des  
concordances

## L'éducation à l'environnement dans nos écoles

- Des contenus sont abordés, principalement dans les cours de sciences au secondaire et par des thèmes au primaire. *L'éducation au développement durable, volumes 1, 2 et 3, site du MEQ*
- Le nouveau cours (2023 = en cours de mise en oeuvre optionnelle; 2024 = obligatoire) de Culture et citoyenneté Québécoise (CCQ) devrait comporter au moins 2 blocs au niveau du secondaire visant le développement de l'écocitoyenneté et de la réflexion critique.

Le temps des  
concordances



**26<sup>es</sup> JOURNÉES ANNUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE**

## Objectifs

- Objectifs GRADUELS du primaire au secondaire:
  - Susciter l'émerveillement
  - Développer la connexion à la nature
  - Prendre conscience des problèmes mais aussi des solutions
  - Amorcer le développement de la pensée critique
  - Soutenir les jeunes avec des projets écosociaux concrets

Le temps des concordances

## Différents moyens

- Trousses éducatives clé-en-main
- Littérature jeunesse
- Pédagogie en plein air
- Documentaires
- Pédagogie par projets
- En collaboration avec des organismes (Actes-CSQ, ENvironnement JEUnesse, Lab22, etc.)
- Etc.

Le temps des  
concordances

Dépend de l'âge

Dépend des besoins et des possibilités

Dépend des vécus

Dépend des contextes:

Milieus d'éducation formelle et informelle

Contextes d'intervention...

Avec différentes fonctions:

En atténuation, adaptation...

Le temps des  
concordances

## Types d'actions par les jeunes... INDIVIDUELLES

- (Re)prendre contact avec la nature
- Éco-gestes
- S'informer/apprendre
- S'inspirer ou partager des projets modèles
- Signer des pétitions
- Communiquer avec son député

Le temps des  
**concordances**

## Types d'actions par les jeunes... COLLECTIVES

- Démarrer ou se joindre à un projet en économie sociale (ex. : atelier de réparation de vélo, projection cinéma, jardin collectif, etc.)
- Se joindre à un comité de quartier (ruelle verte, groupe communautaire, conseil de quartier, etc.)
- Se joindre au comité vert de l'école

Le temps des  
**concordances**

## Types d'actions par les jeunes... VISANT LES SYSTÈMES

- Simulation de débats démocratiques
- Contribution à des initiatives de participation citoyenne
- Représentations auprès d'instances décisionnelles (ex. : délégations de jeunes à l'ONU)
- Rédaction de mémoire comme groupe de jeunes
- Manifestations en faveur de la justice sociale et écologique
- Sit-in symbolique

En vue d'influencer le système d'éducation, de santé, la municipalité, le gouvernement provincial et fédéral, les entreprises, etc.

Le temps des  
**concordances**

## *S'engager sans s'épuiser*

**Importance de prendre soin de soi  
pour avoir l'énergie de prendre soin  
de la planète!**

\*Prendre soin de soi: parfois dans l'action, parfois dans  
l'accompagnement des actions, parfois dans le soutien  
affectif...



Le temps des  
**concordances**

## La collaboration des directions de santé publique avec les milieux scolaires: cultiver la santé mentale positive

2023

27 et 28 novembre  
au Centre des congrès  
de Québec  
29 novembre  
en ligne

Le temps des  
concordances

### APPROCHE ÉCOLE EN SANTÉ

Entente de complémentarité MSSS-MEQ

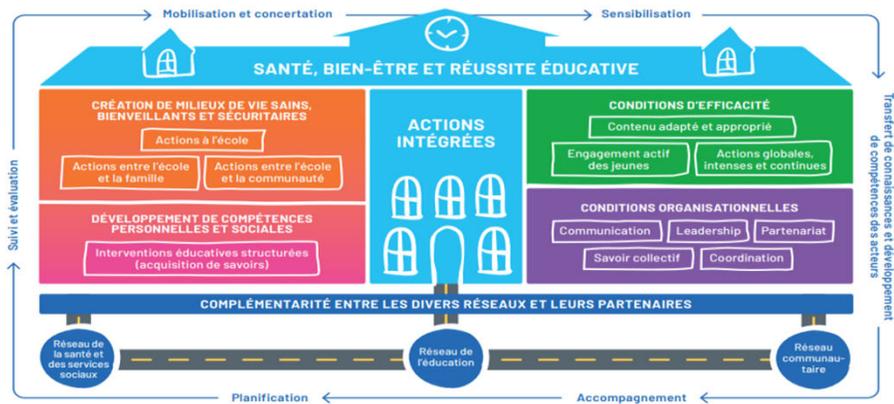
« École en santé est une démarche visant à intégrer dans le projet éducatif, le plan de réussite de l'école, et dans les plans d'action des partenaires, une **offre globale et concertée d'interventions de promotion de la santé et du bien-être** ainsi que **d'interventions de prévention, basées sur les pratiques reconnues efficaces**. La planification et la mise en œuvre de ces interventions dans une école se réalisent grâce à une **concertation des acteurs du réseau de l'éducation et du réseau de la santé et des services sociaux, ainsi que d'autres partenaires de la communauté.** »

MEQ, n.d.

Le temps des  
concordances

## PROMOTION DE LA SANTÉ ET PRÉVENTION EN CONTEXTE SCOLAIRE

Concepts-clés pour augmenter la portée des actions visant la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes du préscolaire à la 5<sup>e</sup> secondaire



### PROMOTION DE LA SANTÉ :

Influencer positivement les déterminants de la santé, de façon à permettre aux individus, aux groupes et aux communautés d'avoir une plus grande emprise sur leur santé, par l'amélioration de leurs conditions et de leurs modes de vie.

### PRÉVENTION :

Agir le plus précocement possible afin de réduire les facteurs de risque associés aux maladies, aux problèmes psychosociaux et aux traumatismes et leurs conséquences, ainsi que détecter tôt les signes hâtifs de problèmes pour contrer ces derniers, lorsque cela est pertinent.

Cellule de travail École en santé de la Table de coordination nationale en prévention et promotion de la santé (2020). Cet outil visuel est inspiré du Modèle logique de l'approche École en santé et de sa mise en œuvre (2020). Les concepts-clés présentés dans cet outil sont issus des meilleures pratiques en promotion de la santé et en prévention en contexte scolaire.

21.301.01W © Gouvernement du Québec, 2022.

## 26<sup>es</sup> JOURNÉES ANNUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE

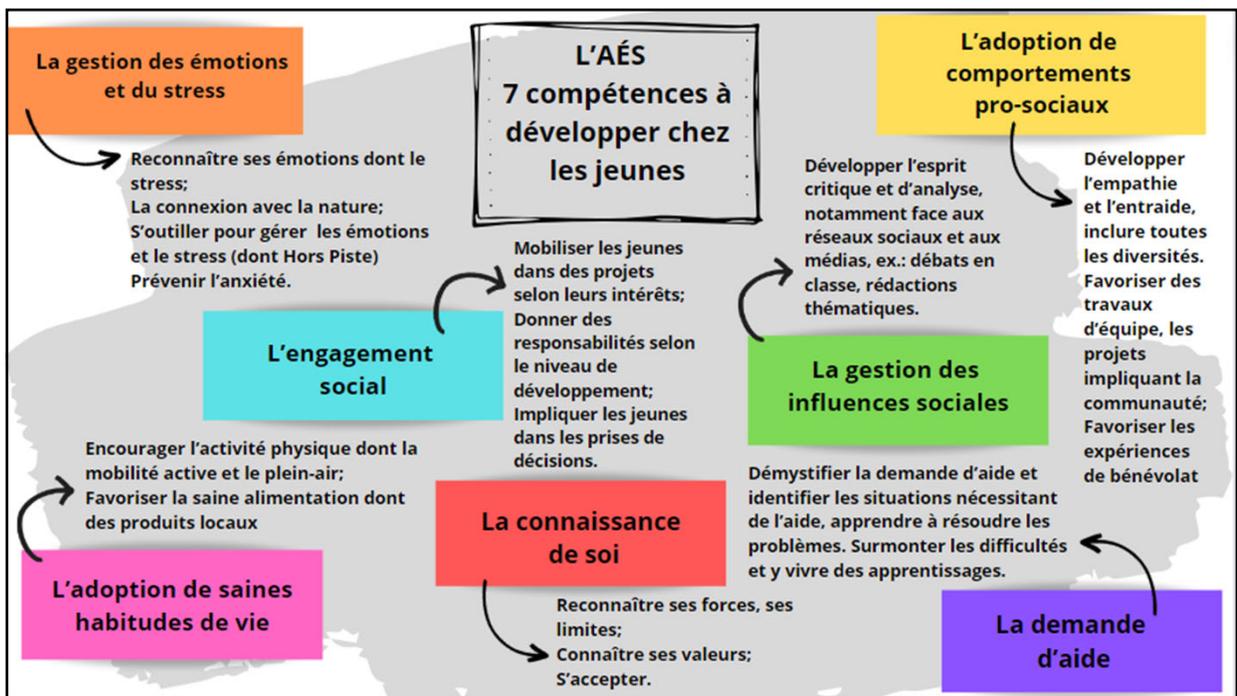
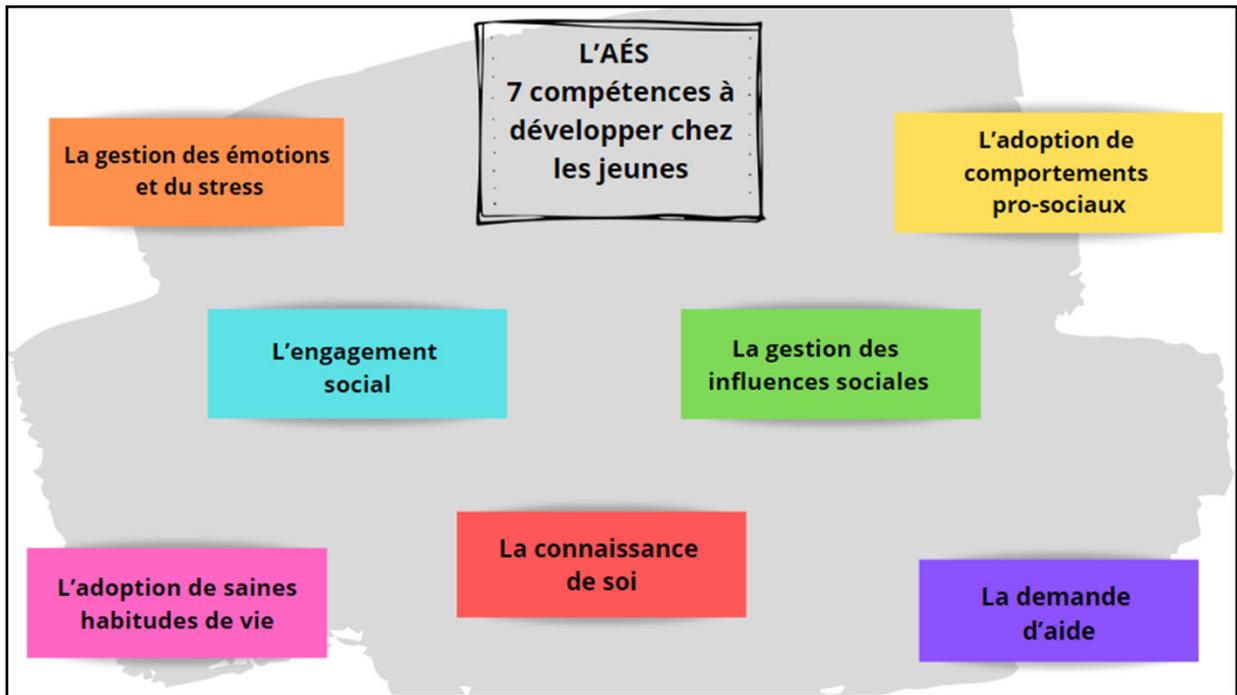
### Cadre de référence Épanouir



Gouvernement du Québec, 2023

- S'ancre dans l'*Approche École en Santé*
- S'inscrit sous l'axe 4 du Plan d'Action Interministériel en Santé Mentale 2022-2026 dont: *Actions destinées aux jeunes, à leur famille, à leurs proches et à leur entourage*
- Prévoit 3 actions dont:
  - La promotion de la santé mentale positive en milieu scolaire
  - Favoriser le déploiement du programme Hors Piste
- A permis la création de nouvelles équipes en santé publique dédiées à la promotion de la santé mentale des jeunes partout au Québec

Le temps des concordances



## Exemple d'une pratique inspirante

2023

27 et 28 novembre  
au Centre des congrès  
de Québec  
29 novembre  
en ligne

Le temps des  
concordances

### La pédagogie plein air

Une collaboration de la Direction de la Santé Publique de Laval et  
du Centre de Service Scolaire de Laval

Le temps des  
concordances

### Définition de la pédagogie plein-air:

*« L'ensemble des rapports actifs entre l'élève et le milieu naturel, favorisés par l'école pour fin d'apprentissage. »*

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

Cousineau, C., 1981

Le temps des  
**concordances**

### L'exposition à la nature pour promouvoir la santé et favoriser le développement de compétences chez les jeunes

- Réduction de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle
- Diminution du cortisol salivaire (hormone du stress)
- Réduction de l'anxiété
- Amélioration des fonctions cognitives
- Restauration de l'attention
- Renforcement de la cohésion sociale et du soutien social

Le temps des  
**concordances**

## Pour en savoir plus sur la pratique de la pédagogie plein air et le modèle de collaboration

<https://5symposium.ctreg.qc.ca/video/leducation-en-plein-air-au-coeur-de-lapprentissage-de-la-sante-et-du-bien-etre/>

**Amélie Poitras-Larivière**  
Conseillère pédagogique en environnement  
CSS Laval  
[aplariviere@csslaval.gouv.qc.ca](mailto:aplariviere@csslaval.gouv.qc.ca)

**David Asselin**  
Agent de planification, programmation et recherche  
Équipe Promotion-Prévention populationnelle  
DSPu (CISSS) Laval  
[david.asselin.ciSSLav@ssss.gouv.qc.ca](mailto:david.asselin.ciSSLav@ssss.gouv.qc.ca)

Le temps des  
**concordances**

 **26<sup>es</sup> JOURNÉES ANNUELLES  
DE SANTÉ PUBLIQUE**

# Conclusion

**2023**  
27 et 28 novembre  
au Centre des congrès  
de Québec  
29 novembre  
en ligne

Le temps des  
**concordances**

## En résumé

- Primordial de parler d'environnement aux jeunes
- En parler en:
  - ❖ Dosant l'information;
  - ❖ Étant réaliste (vérité) sur les faits mais pas trop alarmiste/décourageant;
  - ❖ Visant un ratio "problèmes-solutions": (ex. 30%-70%);
  - ❖ Abordant les problèmes et normalisant les émotions que cela suscite;
  - ❖ Étant authentique;
  - ❖ Cultivant l'espoir en présentant des initiatives inspirantes;
  - ❖ Impliquant les jeunes dans des projets mobilisateurs et valorisants;
  - ❖ Offrant des cadres et du soutien à ces projets;
  - ❖ Étant un modèle comme adulte sans s'exiger la perfection.
  - ❖ S'adaptant au stade de développement des jeunes.
- Encourager l'action (prendre soin de l'environnement) mais tout en prenant soin de soi (cultiver la santé mentale positive) et des autres (justice environnementale).



 26<sup>es</sup> JOURNÉES ANNUELLES  
DE SANTÉ PUBLIQUE

Questions?

Le temps des  
concordances

## Modèle des stratégies d'adaptation adapté à l'engagement et à l'écoanxiété (indiv. et collectives)

- Actions concrètes (I, C & S)
- Changer les systèmes, sources des problèmes
- Démarrer un projet
- S'impliquer à son école/emploi/communauté
- S'entourer de gens aux valeurs communes
- Acquérir des compétences
- Consulter des mentors
- Présenter/consulter des personnes/projets inspirants
- Aller en nature / Cultiver la connection avec la nature
- Éducation à l'environnement, à la justice sociale, aux valeurs, à la diversité...
- Valoriser et reconnaître l'engagement
- Etc

- Conscience et validation des émotions (parfois méca. de défense)
- Conscience de ses pensées (aidantes ou pas) ou biais cognitifs
- Petits pas graduels
- Ne pas le forcer lorsqu'improductif
- Etc

Question centrale dans toute situation: Ai-je un contrôle sur cette situation?

	OUI	NON (ou selon des limites réalistes)
<b>PLUS EFFICACES (ou réalistes)</b>	<p>Case 1</p> <p><b>ACTIONS</b></p> <p>(Individuelles, Collectives &amp; Systémiques)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actions concrètes</li> <li>- Modifier les situations</li> <li>- Modifier les systèmes</li> </ul>	<p>Case 3</p> <p><b>ACCEPTATION / LÂCHER PRISE/PRENDRE SOIN DE SOI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Acceptation</b> (non pas de la situation, mais de son non contrôle dans certains cas, de ses limites, de ses émotions...)</li> <li>- <b>Lâcher prise</b></li> <li>- <b>Prendre soin de nous (self-care et solidarité)</b></li> </ul>
<b>MOINS EFFICACES (ou réalistes)</b>	<p>Case 2</p> <p><b>ÉVITEMENT (SI JUSTE CA)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dén</li> <li>- Évitement</li> <li>- Procrastination</li> <li>- Passivité / Inaction</li> <li>- Indifférence</li> <li>- Paralysie</li> <li>- Abandon / Résignation</li> <li>- Dérresponsabilisation</li> <li>- Suroptimisme / Pensée magique / Positivité toxique / Embellir / invisibiliser</li> <li>- Sur-acceptation</li> </ul>	<p>Case 4</p> <p><b>ACHARNEMENT (SI JUSTE CA)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Acharnement</b></li> <li>- <b>Épuisement</b></li> <li>- <b>Rumination</b></li> <li>- <b>Non-acceptation</b></li> </ul>

- Acceptation
- Lâcher prise
- Prioriser / Choisir
- Pauses
- Prendre soin de soi
- Méditation/Relaxation/Respiration
- Shinrin yoku, Écothérapies...
- Activités plaisantes
- Auto-compassion
- Se centrer sur le positif
- Mantra d'affirmations encourageantes
- Se fixer des objectifs réalistes/accepter nos limites (de temps, de causes...)
- Se concentrer sur ce qu'on peut faire
- Faire ce qu'on fait bien / notre force
- Développer une certaine tolérance à l'incertitude
- Etc

- Stratégies ci-dessus +:
- Validation de nos émotions
- Des pensées ou réflexes à changer?
- Consulter un.e thérapeute, groupes de soutien...
- Méditations pour militants
- Écothérapies
- Importante mise en perspective: gestes individuels vs responsabilités des entreprises et gouvernements
- Etc

Référence (modèle adapté) : Lopes, I. (2023). Modèle des stratégies d'adaptation de Lucie Côté, adapté à l'engagement et à l'écoanxiété. Modèle initial : Côté, L. (2013). « Améliorer ses stratégies de coping pour affronter le stress au travail » dans *Psychologie Québec*. Vol 30, No 5, p. 41-44.

## Des impacts sur la santé physique, mentale et communautaire



Traduction libre par Lopes, I. à partir de la source: Clayton, S., Manning, C. M., Speiser, M., & Hill, A. N. (2021). Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Inequities, Responses. Washington, D.C.: American Psychological Association, and [ecoAmerica](https://ecoamerica.org/wp-content/uploads/2021/11/mental-health-climate-change-2021-ea-apa.pdf). <https://ecoamerica.org/wp-content/uploads/2021/11/mental-health-climate-change-2021-ea-apa.pdf>

Utilisation et diffusion permises par l'auteur principal.

## Références

2023

27 et 28 novembre  
au Centre des congrès  
de Québec  
29 novembre  
en ligne

Le temps des  
concordances

- Baromètre de l'action climatique (2020). [Disposition des Québécois et des Québécoises envers les défis climatiques 2020](#)
- Bhérier (2021) - Pour la SÉPAQ. [Les bienfaits de la nature sur la santé globale](#)
- CISSS Laval (2022). Offre d'accompagnement en promotion et prévention en contexte scolaire. Document à l'attention des directions d'écoles primaires de la région de Laval. Direction de la Santé Publique de Laval.
- Clayton, S., Manning, C., Speier, C. & Hill, A.N. (2021). Mental health and our changing climate: impacts, inequities, responses. Washington D.C. American Psychological Association and eco-America. <https://ecoamerica.org/mental-health-and-our-changing-climate-2021-edition/>
- Cousineau, C. (1981). Le plein-air pédagogique dans les écoles du Québec: étude de participation. <https://www.erudit.org/fr/revues/rse/1981-v7-n3-rse3481/900348ar.pdf>
- Généreux, M. (2023). [Capsule écoanxiété en milieu scolaire](#)
- Généreux et al. (2021). Impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19. Résultats d'une large enquête québécoise.
- Gouvernement du Québec. (2022). S'unir pour un mieux-être collectif. Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026. [Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026](#)
- Gouvernement du Québec (2022). [Promotion et prévention de la santé en milieu scolaire](#)
- Hickman, C. et al. (2021). Lancet Planet Health. [Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey - ScienceDirect](#)
- Howard, C. (2021) dans Lopes, I. (2022). Écoanxiété, santé, bien-être et environnement. ACTES-CSQ. Journée thématique *Efforts de paix*. nov. 2022.
- Lopes, I. (2023). Modèle des stratégies d'adaptation de Lucie Côté, adapté à l'engagement et à l'écoanxiété. Modèle initial : Côté, L. (2013). « Améliorer ses stratégies de coping pour affronter le stress au travail » dans *Psychologie Québec*. Vol 30, No 5, p. 41-44.
- Ministère de l'Éducation du Québec (n.d.). [Approche École en Santé](#)
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2020, 13 février). [Entente de complémentarité MSSS-MEQ](#)
- Morin, E., Therriault, G. et Bader, B (2021). Éducation à l'environnement et au développement durable du Saint-Laurent : une démarche éducative pour susciter les apprentissages et développer le pouvoir agir de jeunes Québécois du secondaire. *Canadian Journal of Environmental Education*, pp. 95-112.

Le temps des  
concordances