

## ANNEXE 5 LES ÉCOÉMOTIONS : CE QU'ELLES SONT ET VIVRE AVEC : UN APERÇU!

Les émotions ressenties face à la situation environnementale et aux changements climatiques ne sont pas les mêmes et varient d'une personne à l'autre, dans le temps et en intensité.

Toutes les émotions sont normales et valides, qu'il s'agisse d'impuissance, de découragement, de tristesse, de peur, de colère, mais aussi d'enthousiasme face au défi, de fierté des actions déjà entreprises, d'espoir, etc.

Certaines écoémotions peuvent avoir des effets positifs sur le bien-être ou l'engagement, comme l'écofierté liée à son engagement personnel ou l'écogratitude envers la beauté de la nature. D'autres peuvent avoir des effets délétères sur le bien-être ou l'engagement, comme l'écoparalysie et le deuil écologique. Certaines écoémotions, comme l'écoanxiété, peuvent avoir des effets positifs ou négatifs, selon la façon dont on arrive à les réguler.

Les stratégies utilisées par les personnes face à ces émotions sont différentes et peuvent être maladaptatives (p. ex. l'évitement de l'information, le déni, la consommation) ou adaptatives.

**Les stratégies adaptatives combinent des moyens de régulation des émotions et la résolution de problèmes.**

**La régulation des émotions** peut s'effectuer par exemple en :

- ✓ Faisant des exercices de pleine conscience;
- ✓ Réalisant des activités permettant de canaliser ses émotions et de prendre soin de soi;
- ✓ Passant du temps dans la nature;
- ✓ Repérant les actions ou les succès individuels et collectifs;
- ✓ Faisant place à la gratitude;
- ✓ Se connectant avec sa famille, ses amis, sa culture et sa communauté.

**La résolution de problèmes** est la mise en action en :

- ✓ S'informant, se formant, se documentant;
- ✓ Choissant des gestes individuels à adopter, sur les plans personnel ou professionnel;

Se joignant à une action collective, dans sa vie personnelle ou au travail.