

ÉCOANXIÉTÉ

UNE PERSPECTIVE PSYCHO-SOCIALE

Anne-Sophie Gousse-Lessard, Ph.D

Table-ronde : Le phénomène « d'écoanxiété » : un défi éducatif majeur?

Colloque international de l'ERCC - 10-11 octobre 2019

UQÀM

ISE
Institut des sciences
de l'environnement

centr
ERE

Centre de recherche
en éducation et formation
relatives à l'environnement
et à l'écocitoyenneté

CHANGEMENT CLIMATIQUE ET SANTÉ MENTALE

- Nos connaissances portent surtout sur les réactions psychosociales post-désastre.
- Attachement à nos milieux : Désarroi et sentiment de perte.



Effets directs des CC

- Impact des changements graduels de l'environnement
- **Solastalgie**

Formé de ***solace***, qui signifie « réconfort » et ***-algie***, qui signifie « douleur » : Forme de détresse psychologique causée par la vue de la lente modification et dégradation d'un **milieu de vie** (Albrecht, 2011).



Effets indirects et
globaux des CC

ÉCOANXIÉTÉ

- Début de définition : « (...) **anxiété** ressentie face au fait **d'être constamment entouré-e par les problèmes complexes et menaçants** associés aux changements climatiques » (Albrecht et al., 2007).
- Effet d'échelle élargie : Peut émerger de l'information seule, sans modification du milieu de proximité. Dangers plus lointains et moins concrets.
 - ➔ Exacerbée par Internet et les réseaux sociaux
- Effet d'anticipation : Survient même si le milieu est épargné jusqu'à présent. Peur de l'avenir; Appréhension d'une menace (réelle ou imaginaire)

UN PHÉNOMÈNE MULTIDIMENSIONNEL

- Affective : Détresse, angoisse existentielle, peur, colère, tristesse, découragement et impuissance (résignation acquise)
- Cognitive : Pensées intrusives, indésirables, pouvant mener à des crises de panique. Peuvent devenir obsessionnelles, voire suicidaires.
- Interpersonnelle : Incompréhension venant des proches menant à de l'irritabilité, des conflits et de l'isolement
- Physique : Épuisement et troubles de sommeil (cauchemars, insomnie). Impact sur le système immunitaire

CONTINUUM D'INTENSITÉ

L'(éco)anxiété n'est pas nécessairement un **trouble**.

- L'anxiété est normale et adaptative
 - ➔ Éveil, focus/attention, motive à adopter de meilleurs comportements

- Elle peut même être souhaitable
 - ➔ Moteur d'action

- Devient pathologique lorsqu'elle génère du dysfonctionnement et de la détresse importante.

Personnes ayant un trouble anxieux manifestent « des **symptômes** cognitifs, physiques et comportementaux d'angoisse qui sont **intenses, fréquents, persistants** et **graves**, et pour qui l'angoisse provoque une **détresse** qui **nuit à leurs capacités** sur différents plans (vie sociale, affective, professionnelle) » - DSM-V

