

**VOTRE WEBINAIRE DÉBUTERA DANS
QUELQUES INSTANTS**

**ÉCOANXIÉTÉ : MISER SUR DES ACTIONS
À NOTRE PORTÉE**



**ÉCOANXIÉTÉ : MISER SUR DES ACTIONS
À NOTRE PORTÉE**

100 



M3611

**MOTEUR
D'IMPACT
SOCIAL**

100⁰

UNE INITIATIVE DE :

M361 || || || ||
MOTEUR
D'IMPACT
SOCIAL

Québec 

AVEC VOUS AUJOURD'HUI...



Véronique Landry
Conseillère en transfert
des connaissances
M361



Élodie Grenon
Agente de communications
M361

SUJETS ABORDÉS

- Des pistes pour atteindre l'équilibre
- Actions à notre portée
- Conclusion: des idées et des ressources



DOSSIER SPÉCIAL

La santé mentale des jeunes : l'affaire de tous!

[Téléchargez le dossier](#)





L'ÉCOANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES : UN PHÉNOMÈNE GRANDISSANT

Au fil de leur développement, les enfants et les adolescents rêvent de partir à la rencontre des lions et des gazelles de la savane africaine, de fouler le sommet enneigé du Kilimandjaro et de s'émerveiller des aras bleus de la forêt amazonienne. Mais la réalité – dérèglement climatique, fonte de la calotte glaciaire et effondrement de la biodiversité - a tôt fait de les rattraper. Les jeunes sont ainsi de plus à plus nombreux à appréhender avec angoisse l'avenir de la planète et à éprouver de l'écoanxiété.

Écoanxiété : sentiment d'anxiété ou préoccupation ressentis par une personne devant les bouleversements causés par les changements climatiques et l'appréhension de leurs conséquences.

AVEC VOUS AUJOURD'HUI...



Anne Samson
Spécialiste en
environnement et autrice



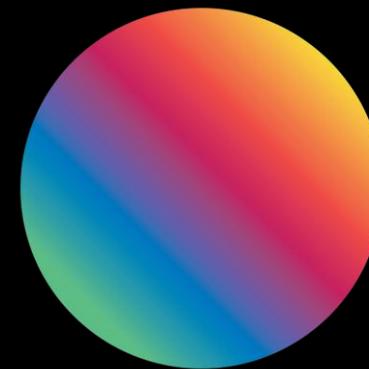
Simon Côté
Coordonnateur général
Arbre-Évolution



Clémence Lalloz
Direction générale
Futur Simple



Virginie Boelen
Docteure en sciences
de l'éducation



BLOC 1

ÉCOANXIÉTÉ

DES PISTES POUR L'ÉQUILIBRE

Baromètre de l'action climatique

Disposition des Québécoises et des Québécois
envers les défis climatiques

2023



Rapport réalisé par le Groupe de recherche
sur la communication marketing climatique



54 % des Québécoises et des Québécois estiment avoir ressenti de l'écoanxiété.

Source: Le Baromètre de l'action climatique (2023).

éco-paralyse

/

éco-émotions



moteurs d'action





Écoanxiété

Petit guide de survie



1. Reconnaître
nos biais cognitifs*

2. Accepter
nos limites affectives
face à la complexité
des changements
climatiques



3. Chercher
des sources
d'information fiables



4. S'engager
dans des actions
qui reflètent nos
préoccupations



5. Pratiquer
la bienveillance envers
soi-même



6. Garder
contact avec la nature
et le monde vivant



* Tendance de notre cerveau à interpréter la réalité de manière préétablie.





BLOC 2

DES ACTIONS À NOTRE PORTÉE



L'engagement collectif demeure l'une des réponses les plus pertinentes en vue d'une réduction de l'écoanxiété, menant éventuellement à un sentiment d'*empowerment*.

Source: Doherty et Clayton (2011)



BLOC 3

DES IDÉES ET DES RESSOURCES



AMBASSADRICES 100°



Florence-Léa Siry

Experte de la lutte au gaspillage alimentaire et de la réduction des déchets



Marie Pascale Deegan

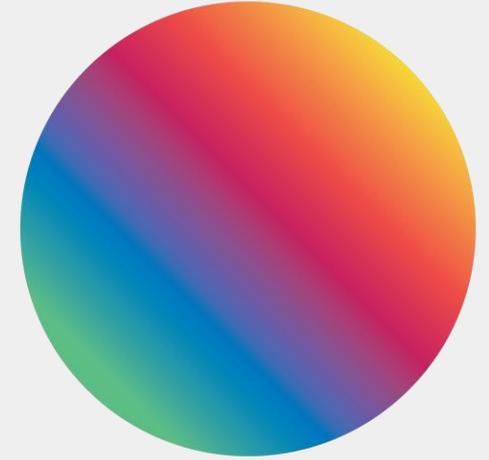
Travailleuse sociale
Formatrice et
Conférencière
sur l'écoanxiété



Billie Jazz Marcuzzo-Roy

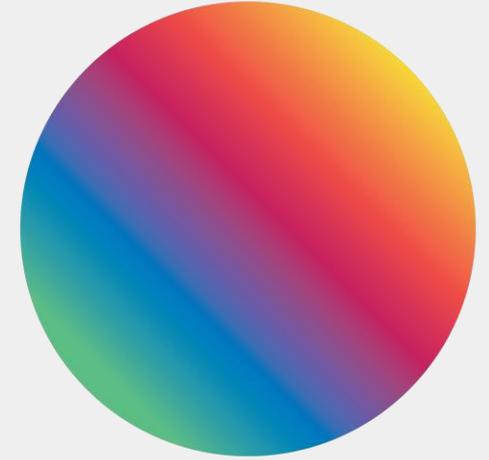
Éco-éducatrice pour
l'organisme Le Semoir

POUR ALLER PLUS LOIN...



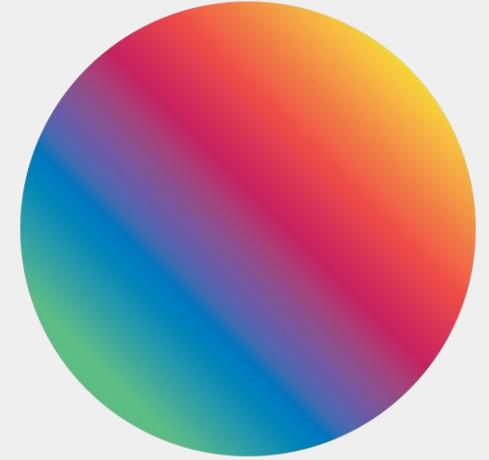
- [Volonterre Québec](#) le réseau national des bénévoles en environnement
- [Unpointcinq](#) le média de l'action climatique au Québec
- [Le Baromètre de l'action climatique 2023](#)
- [Arbre évolution](#)
- [Futur Simple](#)
- [École ouverte](#)
- [Écoanxiété : comment soutenir les jeunes inquiets de l'avenir de la planète](#)
- Le phénomène d'écoanxiété – [Une fiche synthèse exploratoire](#)
- Présentation du webinaire [RRSPQ_Écoanxiété](#), Maxime Boivin
- [Les visages de l'éco-anxiété par Inês Lopes](#)
- [Apprivoiser l'écoanxiété et faire de ses actions un moteur de changement](#), Karine St-Jean
- [Fondation David Suzuki](#)
- [Réseau Action Climat](#)

POUR ALLER PLUS LOIN...



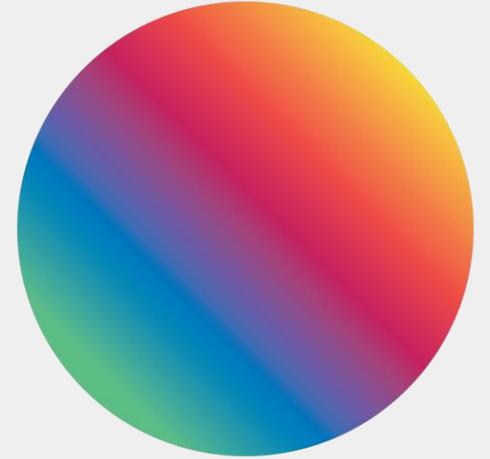
- Dossier Unpointcinq [Dompter l'écoanxiété](#)
- [Les résultats du sondage sur les perceptions des jeunes de 12 à 18 ans face aux changements climatiques](#), Fondation Monique-Fitz-Back
- [Répertoire des ambassadeurs 100°](#)
- Dossier 100° [La santé mentale des jeunes: l'affaire de tous](#)
- Pihkala, P. (2022). The process of eco-anxiety and ecological grief: A narrative review and a new proposal. *Sustainability*, 14(24), 16628. <https://doi.org/10.3390/su142416628>
<https://www.mdpi.com/2002442>
- Boelen, V. (2024). [Les grands axes de la pédagogie dite nature selon une didactique organique](#). [Diaporama vidéo en ligne] École ouverte. Gouvernement du Québec.
- Boelen, V. (2024). [Un exemple concret de la pédagogie nature selon une didactique organique : un jour de pluie](#) [Diaporama vidéo en ligne] École ouverte. Gouvernement du Québec.

POUR ALLER PLUS LOIN...

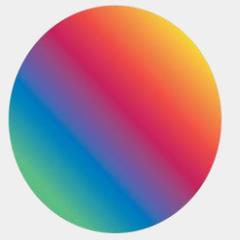


- Boelen, V. (2024). [Un exemple concret de la pédagogie nature selon une didactique organique : ma cour d'école.](#) [Diaporama vidéo en ligne] École ouverte. Gouvernement du Québec.
- Boelen, V. (2024). [La pédagogie nature en lien avec la pédagogie autochtone : quels recoupements?](#) [Diaporama vidéo en ligne] École ouverte. Gouvernement du Québec.
- Boelen, V. (2024). [Éducation dans la relation vécue avec la Nature-territoire au secondaire. Ouvrage pédagogique pour reconnecter les jeunes au territoire.](#) [Ouvrage en ligne] École ouverte. Gouvernement du Québec.

RESSOURCES INTERVENTION

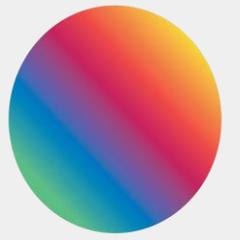


- [Anxiété Canada](#)
- [Collectif Éco-Motion](#)
- [Ce que l'on sème](#)
- [Fondation Jeunes en Tête](#) (trousse jeunes, familles et écoles)
- [Jeunesse, j'écoute](#) (incluant une option de clavardage)
- [Centre d'étude sur le stress humain](#)
- [Ressources alternatives en santé mentale](#) (dans toutes les régions du Québec)
- [Tel Jeunes](#) (ligne 24/7, incluant la [LigneParents](#))
- Info Social (ligne 24/7, 8-1-1, option 2)



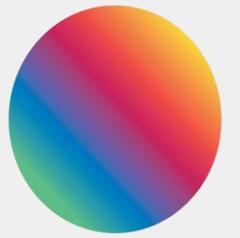
IDÉES D' ACTIONS PARTAGÉES PAR DES AUDITEURS DU WEBINAIRE

- Si possible, faire des dons à des organismes impliqués en environnement.
- Si possible, manger végétarien ou végétalien.
- Lors de rencontres professionnelles où des collations sont de mises, aller sur Foodhero pour trouver des items qui sont sur le point d'être jetés.
- S'impliquer dans un groupe d'achat alimentaire ou chez un maraicher en participant aux récoltes, s'impliquer dans une cuisine collective, faire des corvées de cannage entre ami·e·s, etc.
- Participer à des consultations citoyennes, faire du bénévolat et participer à des actions collectives du milieu.
- Dans les CPE, intégrer l'éducation par la nature tous les jours.



IDÉES D' ACTIONS PARTAGÉES PAR DES AUDITEURS DU WEBINAIRE

- Participer à un atelier de la Fresque du climat, de la Fresque de l'Alimentation, de 2Tonnes ou du Travail Qui Relie.
- Offrir des situations d'apprentissage avec l'Opération Partenariat Action Jeunesse en Environnement (PAJE) dans les écoles.
- Consulter les ressources pour les jeunes et le personnel scolaire (dont la campagne Sors de ta bulle) de La Fondation Monique-Fitz-Back, ainsi que son programme d'aide financière pour les projets en établissements scolaires et en CPE.
- Dans la région de Montréal, faire vivre les programmes Éco-quartiers.
- Chercher la joie dans les petits plaisirs quotidiens.



RESSOURCES PARTAGÉES PAR DES AUDITEURS DU WEBINAIRE

- [AgrÉcoles](#)
- Programme [J'adopte un cours d'eau](#)
- Programme [HORS-PISTE](#)
- Programme [Éco-quartiers](#)
- [Coopérative Au Grand Air - Éducation par la nature](#)
- [Enseigner dehors](#)
- [Collectivités ZÉN](#)
- Activité [Le Travail Qui Relie par Égo/Éco](#)
- [Je est un nous, Enquête philosophique sur nos interdépendances avec le vivant](#), Jean Philippe Pierron

D'AUTRES WEBINAIRES QUI POURRAIENT VOUS INTÉRESSER



Prescri-Nature : une tendance qui prend de l'ampleur !

Deux ans après le lancement du programme Prescri-Nature, les professionnels de la santé sont de plus en plus nombreux à encourager leurs patients à passer davantage de temps en nature pour favoriser leur santé physique et mentale. Tour d'horizon avec quatre panélistes qui contribuent à l'essor de cette pratique.

[En savoir plus](#)



L'intervention psychosociale par le sport et le plein air: un levier pour la santé mentale des jeunes

100° présente trois ambassadeurs qui utilisent l'intervention psychosociale par le sport ou le plein air auprès des jeunes. Ils partageront leurs parcours et expliqueront leur pratique.

[En savoir plus](#)



La santé mentale des jeunes : l'affaire de tous!

Ce webinaire abordera les préoccupations soulevées dans notre dossier spécial sur la santé mentale des jeunes. Avec nos 3 panélistes, nous discuterons également des initiatives positives favorisant leur santé mentale.

[En savoir plus](#)

MERCI!



**ABONNEZ-VOUS À NOTRE INFOLETTRE
POUR NE RIEN MANQUER DES WEBINAIRES À VENIR!**

centdegres.ca/

100⁰

UNE INITIATIVE DE :

M361 || || || ||
MOTEUR
D'IMPACT
SOCIAL

Québec 





