

**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**

100<sup>0</sup>

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



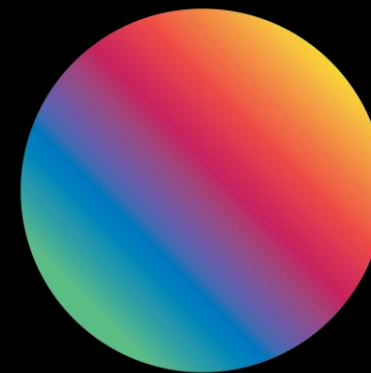
**Simon Côté**  
Coordonnateur général  
Arbre-Évolution



**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

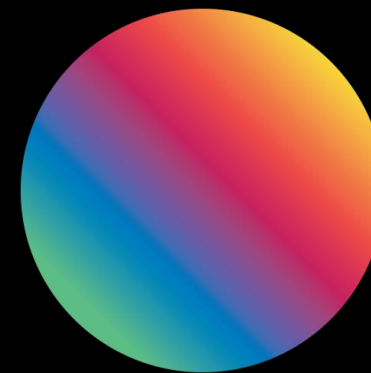


\* Tendance de notre cerveau à interpréter la réalité de manière préétablie.









# 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.

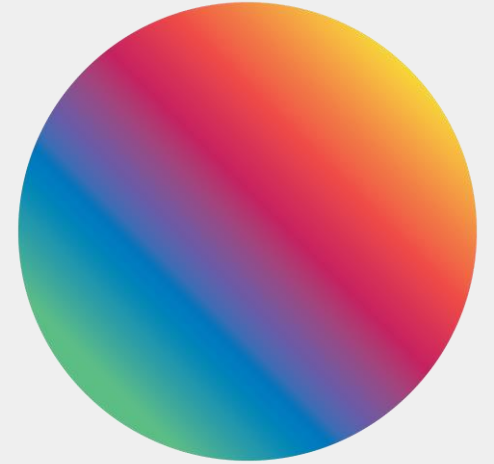
# POUR ALLER PLUS LOIN...



- 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)



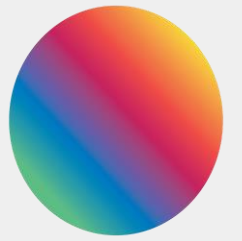
# IDÉES D' ACTIONS PARTAGÉES PAR DES AUDITEURS DU WEBINAIRE

- 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/](https://centdegres.ca/)

100<sup>0</sup>

UNE INITIATIVE DE :

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

Québec 











