



POUR DES  
COLLECTIVITÉS  
EN SANTÉ

# ÉCOÉMOTIONS ET PRATIQUE CLINIQUE

Outil complémentaire  
aux cours en ligne



## **VOUS ÊTES KINÉSIOLOGUE, ERGOTHÉRAPEUTE OU PSYCHOLOGUE ?**

Ce document accompagne les cours en ligne diffusés sur le site Apprendre de 100°, dans le cadre d'un mandat réalisé pour l'Institut national de santé publique du Québec. Il propose des repères cliniques, des pistes de réflexion et des outils pour mieux comprendre et accueillir les écoémotions des personnes que vous accompagnez dans le cadre de votre pratique professionnelle.

# COMPRENDRE LES ÉCOÉMOTIONS


L'écoanxiété et les autres écoémotions sont des réponses affectives liées à la dégradation réelle ou anticipée des systèmes socioécologiques.

Devant l'effondrement de la biodiversité, la multiplication des événements climatiques extrêmes et le réchauffement climatique, il est normal de réagir. Un certain niveau de souffrance face à cette réalité peut être considéré comme une réaction cohérente et adaptée. Le terme **écolucidité** est d'ailleurs de plus en plus utilisé pour décrire ce vécu.

Des émotions comme l'anxiété, la tristesse, la colère ou l'impuissance peuvent coexister avec des émotions plus agréables comme l'espoir, la solidarité ou le désir d'agir.

Ces écoémotions peuvent être regroupées en grandes familles d'expériences affectives. Les émotions peuvent prendre des formes plus ou moins adaptatives selon leur intensité, leur rigidité et leur caractère persistant.

**TABLEAU 1 : RÉPERTOIRE DES ÉCOÉMOTIONS**





FAMILLES ÉMOTIONNELLES	ÉMOTIONS SPÉCIFIQUES
 <p><b>PEUR, ANTICIPATION ET ANXIÉTÉ</b> Émotions liées à la <b>projection dans un futur incertain.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Écoanxiété</li> <li>• Peur</li> <li>• Angoisse</li> <li>• Inquiétude</li> <li>• Stress</li> <li>• Insécurité</li> </ul>
 <p><b>TRISTESSE ET DEUIL</b> Émotions liées à la <b>disparition du vivant ou à la transformation irréversible de la nature.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solastalgie</li> <li>• Tristesse</li> <li>• Deuil écologique</li> <li>• Mélancolie</li> <li>• Désespoir</li> </ul>
 <p><b>COLÈRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réactions à la crise écologique, aux injustices qu'elle engendre et aux décisions politiques qui ne protègent pas le vivant.</li> <li>• Cette famille est centrale dans les dynamiques de <b>mobilisation collective.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colère</li> <li>• Indignation</li> <li>• Frustration</li> <li>• Rage</li> <li>• Ressentiment</li> <li>• Sentiment d'injustice</li> <li>• Terrafurie</li> </ul>

**ÉCOANXIÉTÉ** : état d'inconfort psychologique et parfois physique, plus ou moins marqué, caractérisé par l'appréhension d'une menace plus ou moins lointaine dans le futur concernant les changements climatiques, la situation environnementale et leurs conséquences sur les individus et la société.

**SOLASTALGIE** : douleur ressentie lorsqu'on prend conscience que l'endroit où l'on réside et/ou que l'on aime et qui nous apportait du réconfort se dégrade.

**TERRAFURIE (TERRAFURY)** : colère intense et protectrice face à la destruction de la Terre.

**TABLEAU 1 : SUITE**

FAMILLES ÉMOTIONNELLES	ÉMOTIONS SPÉCIFIQUES
 <p><b>CULPABILITÉ ET HONTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Émotions liées à la <b>conscience de sa propre implication</b> dans la crise, ou de l'implication de l'humanité.</li> <li>• Ces émotions peuvent mener soit à l'engagement, soit à l'évitement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culpabilité écologique</li> <li>• Honte</li> <li>• Remords</li> <li>• Sentiment de complicité</li> <li>• Autocritique</li> </ul>
 <p><b>IMPUISSANCE ET SIDÉRATION</b></p> <p>Réactions émotionnelles face à une menace perçue comme trop vaste pour être contrôlée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impuissance</li> <li>• Résignation</li> <li>• Sidération</li> <li>• Dénier</li> <li>• Évitement</li> <li>• Engourdissement émotionnel</li> <li>• Écoparalysie</li> </ul>
 <p><b>ÉMOTIONS MOBILISATRICES</b></p> <p>Émotions qui soutiennent l'adaptation et l'action.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espoir</li> <li>• Espoir actif (active hope)</li> <li>• Engagement</li> <li>• Motivation</li> <li>• Sentiment d'efficacité personnelle</li> <li>• Écofierté</li> <li>• Solidarité</li> <li>• Compassion</li> </ul>
 <p><b>ÉMOTIONS QUI TRADUISENT LE LIEN AFFECTIF AVEC LA NATURE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumbiophilie</li> <li>• Amour de la nature</li> <li>• Empathie envers le vivant</li> <li>• Émerveillement</li> <li>• Attachement au territoire</li> <li>• Biophilie</li> <li>• Écogratitude</li> </ul>



**ÉCOPARALYSIE (ECO-PARALYSIS) :** incapacité d'agir face à l'ampleur de la crise.

**ESPOIR ACTIF :** s'engager pour créer le futur désiré, plutôt que d'attendre qu'il se produise.

**ÉCOFIERTÉ :** fierté liée à son engagement personnel.

**SUMBIOPHILIE :** amour pour la vie partagée avec l'ensemble des êtres vivants et des écosystèmes.

**BIOPHILIE :** amour sans réserve pour la vie, lié à un profond désir de préserver le vivant.

Note : Les catégories d'écoémotions et certaines définitions présentées dans ce tableau sont adaptées de Pihkala (2022), Albrecht (2019) et Boivin (2023). Ce répertoire ne constitue pas une liste exhaustive de toutes les écoémotions.

# QUAND LES ÉCOÉMOTIONS DEMEURENT ADAPTATIVES

Les écoémotions peuvent se manifester sur les plans émotionnel, cognitif, comportemental.

Lorsque les émotions, pensées et comportements d'une personne vous semblent traduire une certaine souffrance mais conserver malgré tout un caractère adaptatif, vous pouvez l'encourager à s'exprimer, lui offrir un espace pour nommer son vécu, le valider et donner du sens à son expérience. Vous pouvez aussi l'aider à trouver des outils, des ressources, des initiatives collectives qui lui permettront de passer à l'action et d'aligner ses comportements avec son vécu émotionnel.



**TABLEAU 2 : MANIFESTATIONS D'ÉCOÉMOTIONS QUI DEMEURENT ADAPTATIVES**

ÉMOTIONNEL	COGNITIF	COMPORTEMENTAL
<p>Vivre des écoémotions qui peuvent être des émotions positives ou négatives.</p> <p>—</p> <p>Les émotions peuvent être déplaisantes mais saines dans ce contexte. Des émotions comme l'anxiété, la tristesse, la culpabilité, la frustration et l'impuissance sont souvent rapportées.<sup>1</sup></p>	<p>Interpréter l'information en tenant compte du négatif, du positif et des éléments plutôt neutres.</p> <p>—</p> <p>La personne arrive à avoir des pensées nuancées, et même à lâcher prise au besoin, sans tomber dans le déni ou l'évitement. Certains biais cognitifs ou modes de pensée moins adaptatifs peuvent toutefois être présents.</p>	<p>Adopter des comportements constructifs et écoresponsables, ajuster certaines décisions de vie (voyages, transport actif, choix professionnels).</p> <p>—</p> <p>La personne est en mesure de se mobiliser et d'aligner ses comportements avec ses convictions et ses valeurs.</p>

<sup>1</sup> Hickman, C. et al., Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey, The Lancet Planetary Health, vol. 5, no 12, 221.

## ... MAIS QUAND ELLES DEVIENNENT ENVAHISSANTES

Dans certains cas, la souffrance devient plus marquée. Pour les professionnel·les de la santé, certains signes et symptômes indiquent qu'une évaluation plus poussée est requise afin de déterminer si la personne présente une psychopathologie. Il faut préciser qu'il n'existe à ce jour aucun critère diagnostique spécifique ni aucun outil diagnostique faisant consensus. Les clinicien·es doivent donc exercer leur jugement clinique lorsqu'ils et elles tentent de distinguer une réaction d'anxiété normale liée à la crise écologique d'une réaction pathologique. Si l'écoanxiété devient chronique et envahissante, si la souffrance est importante ou si le fonctionnement quotidien de la personne est affecté, il serait légitime de référer la personne à un médecin ou un psychologue habileté à traiter cette clientèle, car il est possible que ces écoémotions soient associées à un trouble anxieux ou un trouble de l'humeur. Il arrive aussi qu'un trouble de santé mentale précède ou accompagne l'écoanxiété.

### SIGNAUX DE VIGILANCE

- Souffrance intense ou difficile à apaiser
- Préoccupations présentes presque tous les jours
- Retrait social ou abandon d'activités habituellement appréciées
- Difficultés importantes au travail, aux études ou dans les responsabilités quotidiennes
- Insomnie, fatigue chronique, symptômes physiques persistants
- Consommation de substances ou comportements compulsifs
- Sentiment de perte de sens ou idéation suicidaire

### CONTINUUM DES ÉCOÉMOTIONS

#### RÉACTIONS ADAPTATIVES

- Émotions tolérables
- Réflexions nuancées
- Mobilisation cohérente



#### ZONE DE VIGILANCE

- Préoccupations envahissantes
- Rigidité ou ruminations
- Évitement croissant



#### DÉTRESSE IMPORTANTE

- Souffrance intense
- Perte de fonctionnement
- Isolement ou désespoir

### QUAND RÉFÉRER ?

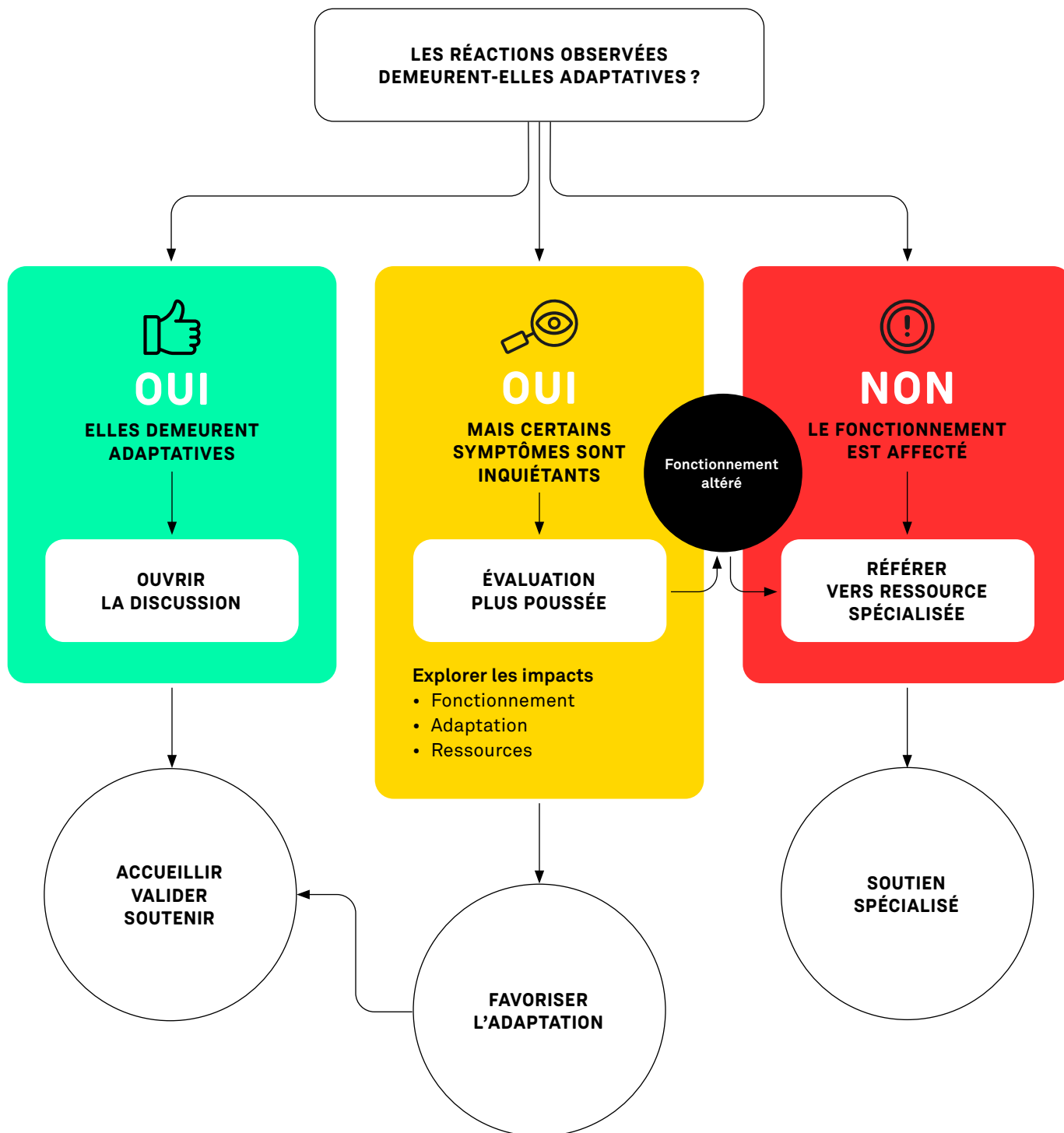
**Lorsque la détresse devient persistante ou nuit au fonctionnement quotidien, une évaluation plus approfondie peut être nécessaire.**

Si vous considérez qu'une consultation auprès d'une ressource plus spécialisée est nécessaire, sachez qu'il existe une variété de traitements possibles. Le clinicien pourra aider votre client à choisir parmi différentes modalités de traitement. Les outils cliniques pourraient comprendre un volet de pharmacothérapie et le recours à la psychothérapie. Différentes approches de psychothérapie - comme la thérapie cognitivo-comportementale, thérapie ACT ou psychologie positive, notamment - ont démontré des résultats cliniques intéressants.

Rappelons toutefois que l'écoanxiété n'est généralement pas pathologique.

# OUTIL D'AIDE À LA PRISE DE DÉCISION

Étant donné que les écoémotions en contexte de changements climatiques sont une problématique récente, il n'existe pas de recommandations officielles en la matière. Mais cet outil synthétique peut vous appuyer dans l'exercice de votre jugement clinique pour identifier si les manifestations que vous observez atteignent un seuil cliniquement significatif.



## POURQUOI ABORDER LES ÉCOÉMOTIONS EN PRATIQUE CLINIQUE ?

Les écoémotions sont des réactions de plus en plus fréquentes face aux changements climatiques et à leurs conséquences sur la santé, les milieux de vie et l'avenir. Les professionnel·les de la santé sont souvent parmi les premières personnes à recevoir les préoccupations, les inquiétudes ou la détresse exprimées par leurs clientèles face aux changements climatiques. En étant mieux outillé·es pour comprendre et accueillir ces réalités émergentes, ils et elles peuvent contribuer à soutenir l'adaptation des personnes et à réduire certains impacts psychosociaux liés à la crise climatique.

**Intégrer les écoémotions à la pratique clinique peut notamment permettre de :**

- offrir un espace d'écoute et de validation
- soutenir l'adaptation psychologique à la réalité climatique
- réduire l'isolement et la détresse
- favoriser l'alignement entre valeurs et actions
- orienter vers des ressources spécialisées lorsque nécessaire

**Accueillir les écoémotions, c'est aussi rappeler aux personnes qu'elles ne sont pas seules à vivre des préoccupations liées aux changements climatiques.**

## RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

Quelques ressources pour approfondir les liens entre changements climatiques, santé mentale et mobilisation.

- **Prescri-Nature**  
Une initiative qui encourage le contact avec la nature comme levier de santé physique et mentale. <https://www.prescri-nature.ca/>
- **Fresque du climat**  
Un atelier collaboratif permettant de mieux comprendre les causes et les conséquences des changements climatiques. <https://fresqueduclimat.org/>
- **Éco-Motion**  
Une plateforme proposant des outils, des contenus et des espaces de réflexion autour des écoémotions et de l'adaptation psychologique aux changements climatiques. <https://eco-motion.co/bienvenue>
- **Webinaire 100° – Écoanxiété : miser sur des actions à notre portée**  
Une discussion sur les impacts psychosociaux des changements climatiques et les pistes d'action accessibles au quotidien. <https://apprendre.centdegres.ca/webinaire/ecoanxiete-miser-sur-des-actions-a-notre-portee/>

## POUR EN SAVOIR PLUS

- Albrecht, G. (2019). Earth emotions: New words for a new world. Cornell University Press.
- Lopes, I. (2023). *Les visages de l'écoanxiété*. Écosociété.

Réalisé dans le cadre d'un mandat confié à M361 par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), cet outil a été produit grâce au soutien du [gouvernement du Québec](#) dans le cadre du [Plan pour une économie verte 2030](#).