

D^{re} Karine St-Jean, psychologue

APPRIVOISER L'ÉCOANXIÉTÉ

et faire de ses écoémotions
un moteur de changement

PREMIÈRE PARTIE

S'informer

Il y a vingt-cinq ans, les gens pouvaient être excusés de ne pas en savoir beaucoup, ou d'en faire beaucoup, sur les changements climatiques. Aujourd'hui, nous n'avons aucune excuse*.

– DESMOND TUTU

* [theguardian.com/commentisfree/2014/apr/10/divest-fossil-fuels-climate-change-keystone-xl](https://www.theguardian.com/commentisfree/2014/apr/10/divest-fossil-fuels-climate-change-keystone-xl). (Traduction libre)

Chapitre 1

Approfondir nos connaissances

Nous avons le pied collé sur l'accélérateur. Il faut le retirer.
Il est essentiel que nous agissions sur ce que la science nous dit*.

– BAN KI-MOON

L'environnement est au cœur de nos quotidiens, et, pour beaucoup d'entre nous, de nos préoccupations. En 2019, une catastrophe liée aux changements climatiques a eu lieu chaque semaine⁵. En plus des ouragans, des feux de forêt et des inondations, les canicules, les sécheresses et la pollution atmosphérique ont affecté la sécurité et le bien-être de nombreuses communautés. Et le portrait pour le futur n'est pas particulièrement reluisant...

L'inquiétude est palpable et nous sommes régulièrement confrontés à des situations ou à des nouvelles qui nous rappellent cette pénible réalité. Les prévisions offertes par les différents scientifiques sont parfois apocalyptiques, nourrissant nos craintes. La complexité du sujet ne nous rend pas facile la tâche de bien saisir l'ampleur des défis environnementaux et leurs conséquences. Rares sont ceux qui peuvent se vanter de tout comprendre ! Pourtant, avoir une bonne

* [un.org/sg/en/content/sg/speeches/2009-09-03/opening-remarks-press-conference-after-addressing-world-climate](https://www.un.org/sg/en/content/sg/speeches/2009-09-03/opening-remarks-press-conference-after-addressing-world-climate). (Traduction libre)

compréhension des enjeux, quels qu'ils soient, aide à composer plus sagement avec ceux-ci et avec l'inquiétude qu'ils génèrent. Je vous propose donc d'amorcer notre exploration avec un survol de ce que signifient les changements climatiques.

Petit portrait du phénomène

Le terme « changements climatiques » est défini par le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC ou IPCC, en anglais) comme « un changement de l'état du climat qui peut être identifié (par exemple, en utilisant des tests statistiques) par des changements dans la moyenne et/ou la variabilité de ses propriétés et qui persiste pendant une période prolongée, généralement des décennies ou plus⁶ ». Le terme englobe les changements dans l'atmosphère, les cours d'eau et les océans, ainsi que les transformations de la surface terrestre et des divers écosystèmes. Il inclut également les transformations observées dans la température, les précipitations et le vent. Ces changements climatiques ont, à plusieurs niveaux, des impacts sur l'ensemble des écosystèmes et des humains, sur tous les continents et dans tous les océans⁷. Ils peuvent être dus à des variations naturelles ou à l'activité humaine.

Le réchauffement climatique, soit la hausse de la température moyenne à la surface de la Terre, est à la source des bouleversements que nous observons dans notre environnement depuis quelques années. Le réchauffement climatique observé depuis la deuxième moitié du 20^e siècle est dû aux concentrations atmosphériques très élevées de dioxyde de carbone, de méthane et de protoxyde d'azote. Une fois libérés dans l'atmosphère, ces gaz dits « à effet de serre » s'y accumulent. Ils absorbent les radiations solaires qui se réverbèrent sur la surface de la Terre. Ce faisant, ils piègent la chaleur dans l'atmosphère terrestre. Puisque la chaleur ne peut être évacuée, l'atmosphère se réchauffe.

Les conditions plus chaudes engendrent plus d'évaporation d'eau, ce qui affecte la quantité et les modèles de précipitations (pluie et neige) que nous recevons. Le réchauffement fait également s'élever les niveaux des océans, en raison de la fonte de glaciers et

de l'expansion de l'eau lorsque celle-ci se réchauffe⁸. Ces changements affectent les modèles climatiques globaux (la combinaison des courants atmosphériques et océaniques, et leurs impacts sur la distribution de la chaleur et des précipitations), ce qui, en retour, influe sur notre météo de jour en jour. C'est pourquoi nous utilisons maintenant l'expression « changements climatiques » pour parler de l'ensemble de cette situation complexe, plutôt que « réchauffement ».

Il faut peu de choses pour qu'un réchauffement de la Terre ait des effets notables. Au début du 14^e siècle, une diminution de 1 ou 2 degrés de la température mondiale a suffi pour plonger la planète dans une « petite ère de glace » qui a duré jusqu'au début du 19^e siècle. Durant cette période, les hivers ont été significativement plus froids, engendrant des effets sur les écosystèmes. Selon l'Organisation météorologique mondiale (World Meteorological Organization, WMO), la température moyenne est actuellement environ 1 degré au-dessus des niveaux préindustriels, soit ceux de la période comprise entre 1850 et 1900⁹. L'année 2016 a été la plus chaude enregistrée depuis 1880, alors que les températures moyennes ont commencé à être colligées par l'Administration nationale des océans et de l'atmosphère (National Oceanic and Atmospheric Administration, NOAA). L'année 2019 arrive au deuxième rang, 2015 au troisième rang, 2017 au quatrième rang et 2018 au cinquième rang des années les plus chaudes depuis 140 ans. Cinq années consécutives à battre des records de chaleur¹⁰, c'est un palmarès peu reluisant et lourd de conséquences.

Malgré la COVID-19, qui a réduit nos émissions globales, l'année 2020 se classera sans doute dans ce triste bilan, et les trajectoires prédites nous informent que la température ne fera que continuer d'augmenter.

L'humain en cause

La notion de « changements climatiques anthropiques », ou induits par l'humain, a été officiellement reconnue en 1988, avec la

formation du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC). Quelques années ont passé depuis, mais il y a maintenant un consensus clair: la surexploitation des ressources et l'émission à outrance de gaz à effet de serre par l'être humain sont les principales causes des transformations climatiques. En d'autres mots, les scientifiques s'entendent sur le fait que les changements environnementaux sont en grande partie la résultante de l'activité humaine¹¹.

L'humain affecte le climat de différentes façons: la croissance de la population mondiale, nos habitudes gourmandes de consommation et notre utilisation du sol influencent de manière claire et déterminante nos écosystèmes et contribuent au réchauffement global. Il y a de plus en plus d'humains sur terre et ils ont de plus en plus besoin des ressources naturelles que la planète a à offrir. Une utilisation non éthique et irresponsable de la Terre, que ce soit par la déforestation sauvage ou par l'extraction intensive des terres rares, engendre des conséquences négatives sur le climat et les écosystèmes – dont les humains font partie, faut-il le rappeler. La destruction des milieux forestiers réduit, entre autres, la capacité de la Terre à absorber et à stocker le carbone, l'empêchant ainsi d'être libéré dans l'atmosphère.

Nos habitudes de consommation sont cependant le principal moteur des changements climatiques anthropiques¹². En effet, les principales sources de gaz à effet de serre sur la planète sont, en ordre d'importance:

1. **la production d'électricité et de chaleur**, puisque l'énergie utilisée par les industries sur le plan mondial vient principalement de la combustion de charbon et de gaz naturel;
2. **l'agriculture** (y compris l'élevage des animaux destinés à la consommation), la foresterie et les diverses utilisations de la terre;
3. **les industries**, puisque ces dernières utilisent des combustibles fossiles comme énergie ou dans la transformation des matières premières pour produire des biens, tels les vêtements et les produits technologiques;

4. **les transports**, soit l'utilisation de combustibles fossiles pour les voitures, les avions, les bateaux et les trains, entre autres¹³.

Collectivement, nous consommons et nous nous déplaçons sans cesse davantage. L'augmentation de la population et la croissance économique sont au cœur des causes des changements climatiques. Les industries s'affairent donc à produire suffisamment de biens matériels, de nourriture et de combustibles pour satisfaire nos besoins grandissants. Nos habitudes de vie et de consommation nécessitent que nous exploitions toujours plus les ressources naturelles et l'environnement. Les coûts environnementaux sont énormes et exponentiels. Et nous en payons le prix, nous aussi.

Les conséquences des changements climatiques

Nous récoltons actuellement les fruits de nos choix, et nos enfants poursuivront cette amère récolte. Si nos pratiques actuelles restent stables, nous franchirons en 2050 le cap d'une augmentation de 2 degrés Celsius des températures moyennes. Les enfants qui naissent aujourd'hui auront alors 30 ans. Ils auront à vivre les profondes transformations sociales et environnementales qui accompagneront ce réchauffement. Ils devront affronter les conséquences de la refonte géopolitique et sociale qui sera nécessaire pour composer avec la migration de centaines de millions de personnes qui ne pourront plus vivre dans leur région, devenue inhabitable. Leur alimentation sera différente, leurs modes de vie et les risques pour leur santé aussi, sans doute.

Si les prédictions modérées sont les bonnes, le réchauffement climatique atteindra 4 degrés en 2100. Si cette situation survient, le scénario anticipé par plusieurs est particulièrement apocalyptique. Les enfants de 2020 auront alors 80 ans. Ils vivront et verront ces conséquences, qui seront variées.

Sécurité alimentaire

Actuellement, les impacts des changements climatiques sur la production de denrées alimentaires sont significatifs et inquiétants.

Les sécheresses et les modifications aux modèles habituels de températures nuisent à la culture des denrées de base comme le blé, le soja et le maïs, ainsi qu'aux productions maraîchères. Les pénuries ne sont plus un phénomène rare dans certaines régions et les risques futurs sont encore plus grands. Les scientifiques estiment qu'il est probable que plusieurs régions productrices de blé, de maïs et de soja soient simultanément touchées par des canicules, ce qui entraînerait des pertes majeures dans les productions mondiales de ces aliments^{14, 15}. Les conséquences de cette pénurie seront importantes : hausse des prix, famines, tensions et violences n'en sont que quelques-unes.

Il n'y a pas que la quantité de denrées qui soit touchée par les transformations climatiques ; la qualité nutritionnelle des aliments l'est aussi. Les changements climatiques et l'augmentation des niveaux de dioxyde de carbone dans l'atmosphère réduisent la teneur en éléments nutritifs des cultures de riz, de blé, de maïs et de soja. La disponibilité des nutriments essentiels à la santé humaine, y compris le fer, les protéines et le zinc, pourrait être considérablement diminuée si les taux actuels d'émissions de gaz à effet de serre restent similaires ou augmentent¹⁶. Chez l'humain, des carences de ce type de nutriments augmentent la mortalité infantile parce qu'elles accroissent le risque de maladies, comme le paludisme, la pneumonie et la diarrhée.

Si les émissions de gaz à effet de serre continuent d'augmenter au rythme actuel, notre sécurité alimentaire sera gravement menacée non seulement par cette réduction de la valeur nutritive des aliments, mais également par les pénuries liées à la diminution du rendement des cultures, ainsi que les perturbations des chaînes alimentaires (approvisionnement, distribution) résultant d'événements météorologiques extrêmes.

L'accès à l'eau est aussi un enjeu important de nos défis climatiques. Dans un scénario de réchauffement de 1,5 degré des températures moyennes, 178 millions de personnes devraient souffrir d'un manque d'eau et de la désertification d'ici 2050. Dans un scénario de réchauffement de 2 degrés, ce nombre passe à 220 millions.

Si le réchauffement climatique dépasse la limite de 2 degrés Celsius fixée dans l'Accord de Paris, ce qui se produira probablement, beaucoup de terres fertiles se transformeront en déserts, des infrastructures s'effondreront à mesure que le pergélisol dégèlera, et la sécheresse et les événements météorologiques extrêmes mettront le système alimentaire en danger¹⁷.

Dégradation des milieux de vie

La dégradation des milieux de vie est également un enjeu majeur. Par exemple, dans les régions nordiques, les communautés inuites ont forgé leurs valeurs, leurs connaissances et leur histoire à travers leur relation avec un environnement stable de glace et de froid, autour duquel elles ont construit leurs habitudes de vie. Les écosystèmes, la faune et la flore sont sévèrement affectés par les changements climatiques, tout comme ces communautés, qui perdent leurs espaces de vie, ainsi que l'accès à leur territoire et à leurs modes de vie naturels en raison de la fonte du pergélisol. L'instabilité et les changements climatiques forcent les peuples inuits non seulement à s'ajuster et à changer leurs modes de vie, mais ils les contraignent parfois à la migration non désirée. Et ils ne sont pas les seuls. Plusieurs régions dans le monde deviennent inhabitables à cause de la chaleur et des sécheresses.

L'augmentation du niveau des océans fera, quant à elle, disparaître plusieurs petites îles, et les régions côtières seront inondées, déracinant les communautés en les forçant à abandonner leur maison, leur terre natale. Alors que le climat continue de changer, les impacts environnementaux actuels et futurs exposent de plus en plus de personnes partout dans le monde au risque de migration forcée. Les prédictions suggèrent que 200 millions de personnes seront contraintes de migrer dans une autre région en raison des conséquences des changements climatiques¹⁸.

Ces migrations forcées ne sont pas sans conséquence. Changer de région signifie naviguer dans une nouvelle culture, au risque de perdre nos repères, nos traditions et notre propre culture. Le stress engendré par ces déplacements est immense¹⁹. Les conséquences de

ces déplacements sur les communautés et les régions d'accueil sont également importantes. D'une part, l'arrivée de grands groupes de gens augmente la pression sur les infrastructures et les services, qui doivent soutenir ces nouveaux arrivants. D'autre part, les migrations forcées engendrent une augmentation des risques de conflits, de violences et d'agressions, phénomènes inhérents à l'immigration et au stress qui en découle. Elles affectent finalement négativement la santé physique et psychologique des gens, la croissance économique et l'accès à des conditions de vie favorables.

Iniquités sociales

Bien que les changements climatiques se fassent sentir partout sur le globe, ils n'affectent pas tous les gens également. Les conséquences environnementales et les impacts sur la santé touchent de manière beaucoup plus importante les pays défavorisés et les communautés à plus faible revenu vivant dans les pays riches, creusant encore davantage les inégalités sociales. En revanche, les pays industrialisés sont ceux qui produisent le plus de gaz à effet de serre et ils sont les moins affectés par les conséquences des changements climatiques. Les disparités sont d'autant plus choquantes que les pays défavorisés sont ceux qui produisent le moins de gaz à effet de serre et, ainsi, contribuent le moins aux causes des changements climatiques ! Plusieurs pays d'Afrique subsaharienne affichent des taux d'émissions de CO₂ par personne parmi les plus bas au monde²⁰, mais ils figurent parmi les régions qui souffrent le plus des sécheresses et de l'insécurité alimentaire consécutives à la situation climatique.

Les régions défavorisées situées au sud sont plus à risque d'être exposées à des températures plus chaudes, à des phénomènes météo et environnementaux extrêmes (tempêtes, inondations, sécheresses), ainsi qu'à des maladies transmises par l'air. Entre 1998 et 2017, huit des dix pays les plus affectés par les événements climatiques extrêmes (ouragans et pluies diluviennes) étaient des pays en développement²¹. Ils vivent plus durement les conséquences de ces événements : leurs infrastructures sont généralement moins résis-

tantes, il y a moins de main-d'œuvre disponible, ils ont un accès plus limité aux services sociaux et de santé, et ont beaucoup moins de ressources pour composer avec ces conséquences²². Leurs systèmes sociaux et politiques ne favorisent pas tous une gestion de risque et de crise efficace. Ainsi, le fossé économique entre les pays riches et pauvres est encore davantage creusé par les défis environnementaux, la croissance dans les pays défavorisés étant plus affaiblie par les changements climatiques²³.

Finalement, la malnutrition affecte significativement les régions moins favorisées du globe. Comme nous venons de le voir, ce fléau est en plus aggravé par les changements climatiques. La production de grains et l'élevage d'animaux destinés à la consommation sont réduits par les changements climatiques, principalement dans les pays d'Afrique, ainsi que dans les régions montagneuses de l'Asie et de l'Amérique du Sud²⁴. Les citoyens de ces pays sont donc assaillis par les pénuries de nourriture, mais également sévèrement atteints par les carences nutritionnelles²⁵.

Les régions vulnérables ne sont pas toutes affectées de la même façon. L'Afrique, en particulier la région subsaharienne, vit les conséquences des sécheresses, d'autant plus sévères en raison de sa capacité d'adaptation plus faible. À l'inverse, les régions des deltas asiatiques, tels que le Gange et le Mékong, sont aussi particulièrement vulnérables, puisqu'elles sont très peuplées et sont directement exposées aux conséquences de l'élévation du niveau de la mer et aux nombreuses tempêtes et inondations²⁶. Ces régions ont cependant en commun qu'elles souffrent plus des impacts des changements climatiques que les pays favorisés. Elles partagent également une vulnérabilité préexistante, une moins grande capacité à s'ajuster à ces conséquences ainsi qu'une très faible contribution aux causes des changements climatiques.

Les iniquités ne sont pas seulement notées entre les pays riches et pauvres, elles le sont aussi dans les secteurs plus défavorisés des pays riches et auprès de certaines populations, qui sont d'emblée plus vulnérables aux conséquences des changements climatiques. En effet, les gens ayant un faible revenu, les femmes, les membres

Table des matières

PRÉFACE	7
AVANT-PROPOS	11
INTRODUCTION	13
L'écoanxiété, s'inquiéter de l'urgence environnementale	14
Une rencontre entre la psyché humaine et la réalité climatique	15
Quelques mots avant de commencer la lecture	16
Première partie	
S'INFORMER	19
Chapitre 1	
APPROFONDIR NOS CONNAISSANCES	21
Petit portrait du phénomène	22
L'humain en cause	23
Les conséquences des changements climatiques	25
Notre santé physique et les changements climatiques	31
Santé psychologique et changements climatiques	32
Les clés à retenir	36
Chapitre 2	
DÉCOUVRIR L'ÉCOANXIÉTÉ	39
Être préoccupés par l'environnement : une réponse normale	40
L'écoanxiété, une définition en évolution	42
Précieuses émotions déplaisantes	44
Les clés à retenir	53
Chapitre 3	
DÉMYSTIFIER NOTRE CERVEAU IRRATIONNEL	55
L'insaisissable défi des changements climatiques	56
Les récits, notre façon de faire sens avec l'insaisissable	58

Les raccourcis invisibles	60
Les clés à retenir	75
Chapitre 4	
COMPRENDRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES...	
ET PSYCHOLOGIQUES	77
Le cerveau, cette machine qui pense	78
Les défis climatiques, un terrain fertile pour le vagabondage de l'esprit	82
Nous n'aimons pas être incommodés	83
La pensée et son pouvoir d'influence	85
Détresse et trouble de santé psychologique	91
Indicateurs de la présence d'un trouble de santé psychologique	95
Les clés à retenir	98
Chapitre 5	
AGIR DANS LA RÉSILIENCE, UN DÉLICAT ÉQUILIBRE	
Notre responsabilité, agir	102
Cultiver la résilience, un impératif	105
Identifier sa raison d'agir	111
Les clés à retenir	113
Deuxième partie	
PASSER À L'ACTION	
Chapitre 6	
CHOISIR ET NOURRIR DES RÉCITS UTILES	
Ça commence par ce avec quoi on le nourrit	118
Naviguer habilement nos récits et nos réactions automatiques	123
Stratégies pour répondre avec sagesse à nos habitudes de pensée	125
Nos meilleurs alliés	134
La flexibilité psychologique, une habitude à prendre	136
Les clés à retenir	137
Chapitre 7	
APPRIVOISER NOS ÉCOÉMOTIONS	
L'importance des émotions	140
Trop, c'est comme pas assez!	141
Utiliser le pouvoir de ses émotions	145
Reconnaître, donner un sens et agir	147
La gratitude	153
Les clés à retenir	155

Chapitre 8	
CULTIVER LA PRÉSENCE ATTENTIVE	157
Une piste de solution ancienne aux soucis modernes	158
Les effets de la présence attentive	160
Quelques mythes	164
La présence attentive est une pratique	166
Présence attentive et crise environnementale	177
Les clés à retenir	179
Chapitre 9	
CANALISER L'ÉCOANXIÉTÉ	181
La pression de la surconsommation	182
Changer nos habitudes, un défi que nous connaissons bien !	186
Petite stratégie pour nous préparer au changement des habitudes	190
Quelques idées pour agir	195
L'écoresponsabilité et le bonheur !	202
Les clés à retenir	203
Chapitre 10	
PROFITER DU POUVOIR DE MÈRE NATURE	205
Interconnexions	206
La nature nous le rend bien	209
La pleine conscience et la nature	213
Quelques façons de connecter avec la nature	218
Les clés à retenir	223
Chapitre 11	
BÂTIR DES LIENS	225
Les relations sociales protègent notre santé	225
Du soutien pour mieux composer avec notre écoanxiété	226
Nous entourer forge notre identité environnementale	229
Le pouvoir du nombre	230
Fatigue de compassion	234
Les clés à retenir	237
Chapitre 12	
NAVIGUER LES TENSIONS	239
Un bien épineux sujet	240
Jongler avec les différences	242
Les pièges	249
Les impasses	253
Les clés à retenir	257

Chapitre 13	
MONTREZ L'EXEMPLE	259
L'écoanxiété chez les jeunes	260
Développer des outils d'accompagnement	262
Allez jouer dehors!	274
L'importance de la cohérence	277
Les clés à retenir	278
CONCLUSION	279
L'écoanxiété, un phénomène individuel, partagé collectivement	280
Deux objectifs indissociables	282
Je ne suis pas ce que j'ai	283
L'action collective	284
Optimisme réaliste, espoir actif	284
Interdépendance	285
NOTES	287
REMERCIEMENTS	299

Imprimé chez Marquis Imprimeur inc. sur du Rolland Enviro.
 Ce papier contient 100% de fibres postconsommation,
 est fabriqué avec un procédé sans chlore
 et à partir d'énergie biogaz.



TCF

