

## LETTRE D'OPINION

### Et si l'écoanxiété n'était pas un diagnostic de trouble de santé mentale, mais plutôt un niveau de grande conscience ?

Par Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec

On remarque de plus en plus que les problèmes environnementaux engendrent de hauts niveaux d'écoanxiété. C'est aussi la conclusion que tire une large étude de l'Université de Sherbrooke qui a analysé l'état d'esprit de la population québécoise. Le futur de la race humaine, ou nos inquiétudes personnelles sur les conséquences des changements climatiques, ont de réels impacts psychosociaux<sup>1</sup> et selon l'équipe de recherche, plus les gouvernements tarderont à agir sur les changements climatiques, plus ces impacts psychosociaux seront grands. Et si on transformait cette anxiété en action et si on nommait l'écoanxiété, l'écoconscience, quelle serait notre perception ?

Présentée par certaines personnes comme un nouveau problème de santé publique, l'écoanxiété amène de multiples symptômes comme le stress, l'insomnie ainsi que les crises d'angoisse et de panique. Ils peuvent être associés à la perte de confiance dans la capacité de lutter contre les changements climatiques ou encore, à des sentiments d'impuissance, de culpabilité, de tristesse, voire de colère, causés par l'inaction des décideurs économiques et politiques.

Il y a une lueur d'espoir. Un récent sondage soulignait que les trois quarts des personnes âgées entre 18 à 35 ans vivraient de l'écoanxiété<sup>2</sup>. Et si cette écoanxiété n'était pas un diagnostic de trouble de santé mentale, mais plutôt un niveau de grande conscience ? La peur, le désespoir et la colère sont des émotions tout à fait légitimes pour ce grand pourcentage de la population. Lorsque l'on prend conscience d'où vient la peur, on peut trouver des stratégies pour y faire face. La colère peut se transformer en une force vitale incroyable qui peut nous aider à trouver des actions créatrices, novatrices et nous donner l'impulsion nécessaire pour changer certaines habitudes de vie et lutter pour exiger des changements. Quant au désespoir, rien de mieux que l'espoir pour voir différemment. En ce sens, même si le dernier rapport du GIEC sonnait à nouveau l'alarme, il donnait aussi des pistes d'action pour les citoyen·nes et les décideurs et décideuses.

Créer des liens en vue de briser le sentiment de solitude et d'agir collectivement peut redonner du sens et de l'espoir. « *L'action est l'antidote au désespoir* », mentionnait l'auteure-compositrice-interprète et activiste Joan Baez. C'est aussi l'une des [sept astuces](#) importantes pour préserver notre santé mentale.

Mais pourquoi sommes-nous ainsi victimes de cette inaction ? Dans son livre *Le Bug Humain : Pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l'en empêcher*, Sébastien Bohler, explique le danger que constitue le cerveau pour la race humaine et l'avenir de la planète. Au fil des siècles, notre cerveau a permis la survie de l'espèce en ayant comme objectif de manger, de se reproduire, d'acquérir

---

<sup>1</sup> « *Adaptation aux changements climatiques au Québec : Comment mieux communiquer et favoriser l'engagement de la population en contexte pandémique ?* », issu d'un partenariat entre Ouranos, la Direction de santé publique de l'Estrie, l'Institut national de santé publique du Québec et des chercheuses et chercheurs provenant de plusieurs établissements universitaires.

<sup>2</sup> *Sondage Léger réalisé pour le 24 heures, septembre 2021.*

du pouvoir et de chercher un maximum d'information sur son environnement en vue d'augmenter sa survie. Longtemps notre meilleur allié, il risque aujourd'hui de causer notre perte, car les neurones responsables d'assurer notre survie ne sont jamais rassasiés et réclament toujours plus de nourriture, de sexe et de pouvoir, créant une pression énorme sur les ressources de notre planète. Mais il y aurait de l'espoir et nous pourrions apprendre à valoriser de nouveaux comportements en rééduquant notre cerveau pour se sortir de la crise climatique et de notre écoanxiété. En effet, si le discours parental, l'école, les médias et les politiciens valorisaient l'altruisme, la modération et le respect de l'environnement, il pourrait être possible de développer une nouvelle approche pour déclencher la sécrétion de la dopamine tant recherchée. Pour y arriver, l'objectif est d'ajouter un peu plus de conscience dans notre quotidien, de ralentir, de déguster le moment présent avant de choisir si on souhaite vraiment quelque chose de plus.

Si les personnes touchées par ce que l'on nommera aujourd'hui l'écoconscience se tournaient vers leurs élu-es ? Des statistiques nous disent qu'elles représentent le quart de la population en âge de voter. Le choix conscient d'élire des décideurs et décideuses ayant nos propres préoccupations est une piste de solution face à l'écoanxiété. Suite à la dernière élection municipale, de nombreuses villes ont pris un virage de plus en plus vert. Il sera intéressant de voir quel poids aura la crise climatique lors de la prochaine campagne électorale provinciale.

En cette *Semaine de la santé mentale*, rappelons que toutes ces pistes de solution sont autant d'éléments qui pourront aider à réduire la souffrance liée à l'écoanxiété et à soutenir l'écoconscience. Et comme le propose l'Association canadienne pour la santé mentale, si nous choisissons l'empathie face aux personnes écoconscientes, cette capacité de partager les sentiments ou les expériences d'autrui en s'imaginant dans sa situation. En visitant [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca) on peut aussi trouver des astuces pour nous aider à transformer notre sentiment d'impuissance en pouvoir d'agir.

