

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

ÉCOANXIÉTÉ : CLARIFICATIONS CONCEPTUELLES
ET RÉSEAU NOTIONNEL

ESSAI

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

MAITRISE EN SCIENCES DE L'ENVIRONNEMENT

PAR

MATHIEU LÉTOURNEAU

SEPTEMBRE 2021

REMERCIEMENTS

Tout d'abord, j'aimerais remercier l'ensemble de mes proches pour leur soutien constant tout au long de la rédaction de ce travail. Mes amis, ma famille, ma copine, merci de m'avoir aidé à passer au travers de cette belle, mais rude aventure.

J'aimerais aussi souligner le soutien formidable de la part de Lucie Sauvé, cette femme tant inspirante, engagée et passionnée qui m'a accompagné, en tant que tutrice, tout au long ma maîtrise en sciences de l'environnement. Cette exploration de l'écoanxiété représentait pour moi un gros défi que je n'aurais pu relever sans ce soutien précieux. Merci beaucoup Lucie!

Enfin, il semble important de souligner que cet essai s'inscrit dans le cadre plus large d'un projet de recherche intitulé « Écoanxiété et engagement citoyen: Comment transformer la détresse en moteur d'action pour la planète », financé par le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH). La profondeur et la qualité de cet essai n'auraient pas été les mêmes sans ma participation à ce projet à titre d'auxiliaire de recherche, plus particulièrement en ce qui concerne la méthodologie de recension des écrits. J'aimerais formellement remercier les membres de cette magnifique équipe de recherche, quatre personnes formidables et inspirantes. Anne-Sophie Gousse-Lessard, Maxime Boivin, Simon Goulet-Tinaoui et Christina Popescu, merci pour ces nombreux et fructueux échanges, rencontres et séances de travail.

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES FIGURES.....	vi
LISTE DES TABLEAUX.....	vii
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES	viii
RÉSUMÉ	ix
INTRODUCTION	1
CHAPITRE I PROBLÉMATIQUE ET OBJECTIFS DE RECHERCHE.....	3
1.1 Problématique situationnelle	3
1.1.1 La crise socio-écologique et la santé.....	3
1.1.2 La crise socio-écologique et la santé mentale.....	4
1.1.3 L'anxiété : un enjeu contemporain.....	5
1.2 L'écoanxiété : un néologisme à définir	6
1.2.1 Le problème de l'écoanxiété	6
1.2.2 L'écoanxiété dans les médias.....	8
1.2.3 Objectifs de recherche.....	9
CHAPITRE II CADRE THÉORIQUE	11
2.1 Quelques éléments de psychologie.....	11
2.1.1 Santé mentale et bien-être	11
2.1.2 Les troubles de santé mentale	12
2.1.3 L'anxiété	13
2.1.4 Le vocabulaire lié à l'anxiété	15
2.2 La crise socio-écologique et ses impacts sur la santé mentale	17
CHAPITRE III MÉTHODOLOGIE	20
3.1 Type de recherche.....	20

3.2	Cueillette de données.....	20
3.3	Analyse des données : quatre axes de réflexion	22
CHAPITRE IV RÉSULTATS		23
4.1	Axe 1 : La spécificité de l'objet.....	23
4.1.1	Les objets globaux	24
4.1.2	Les objets spécifiques	28
4.2	Axe 2 : Le lieu	33
4.2.1	La rupture du lien avec le milieu de vie.....	34
4.2.2	Les émotions liées à une crise globale	35
4.3	Axe 3 : Le temps.....	37
4.3.1	Le passé.....	37
4.3.2	Le futur.....	38
4.4	Axe 4 : L'intensité	42
4.4.1	Intensité faible à modérée	43
4.4.2	Intensité élevée.....	44
4.4.3	Pathologisation.....	45
4.4.4	Engagement pro-environnemental	47
4.5	Réseau notionnel.....	49
CHAPITRE V DISCUSSION.....		53
5.1	Clarifications conceptuelles.....	53
5.2	Le spectre des conceptions de l'écoanxiété.....	55
5.3	Limites et recherches futures.....	56
CONCLUSION		59
ANNEXE A LES IMPACTS DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES SUR LA SANTÉ HUMAINE (CLAYTON <i>ET AL.</i> , 2017).....		61
ANNEXE B LES LIENS ENTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET LA SANTÉ HUMAINE (WATTS <i>ET AL.</i> , 2015).....		62
ANNEXE C EXPLORATION DE DISCOURS MÉDIATIQUES SUR L'ÉCOANXIÉTÉ.....		63

ANNEXE D LES IMPACTS DIRECTS, INDIRECTS ET COMMUNAUTAIRES DE LA CRISE SOCIO-ÉCOLOGIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE.....	68
ANNEXE E STRATÉGIE DE RECENSION	77
1. Mots clés utilisés	77
2. Bases de données interrogées	78
3. Critères d'inclusion et d'exclusion	79
4. Nomenclature pour l'interrogation des bases de données	80
ANNEXE F ÉTAPES DE TRI ET RÉSULTATS DE RECENSION	83
ANNEXE G LES ÉCHELLES DES QUATRES AXES DE RÉFLEXION	84
RÉFÉRENCES.....	85

LISTE DES FIGURES

Figure	Page
2.1 Typologie des impacts psychologiques selon Doherty et Clayton (2011) ..	16
4.1 Réseau notionnel de l'écoanxiété	46
D Liens de causalité entre les changements climatiques et la santé mentale ..	61

LISTE DES TABLEAUX

Tableau	Page
4.1 Exemple de référence pour chaque notion	47
E Critères d'inclusion et d'exclusion	70

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

APA : American Psychological Association

CC : Changements climatiques

OMS : Organisation mondiale de la santé

PreTSS : Pre-traumatic stress condition

RÉSUMÉ

L'impact de la crise socio-écologique actuelle sur la santé mentale des populations est désormais bien perceptible. Cet essai aborde plus spécifiquement la notion d'écoanxiété, un phénomène psychosocial qui a suscité un intérêt grandissant au cours des dernières années. La définition et la signification de ce néologisme étant très variables et en constante évolution, trois objectifs sont visés par notre recherche: clarifier le spectre de conceptions de l'écoanxiété dans la littérature spécialisée, comprendre comment cette notion se distingue d'autres néologismes similaires, puis proposer un réseau notionnel qui recense un ensemble de construits qui lui sont liés. Dans le cadre de ce travail, 50 textes provenant de la littérature de recherche ont été analysés afin d'atteindre ces objectifs. Une méthodologie s'inspirant de l'analyse qualitative par catégories conceptualisantes a été utilisée. Quatre axes de caractérisation ont émergé de ce processus: la spécificité de l'objet qui suscite l'écoanxiété, le lieu, le temps et l'intensité. D'abord, au regard de ces axes, les résultats montrent que l'écoanxiété est souvent associée à des objets larges et flous, n'est pas ancrée dans un territoire précis, est intrinsèquement liée au futur, puis se caractérise plus souvent qu'autrement par des symptômes d'une intensité modérée (non-pathologiques). Ensuite, l'écoanxiété peut effectivement être distinguée de construits similaires, tel le deuil écologique ou la solastalgie, bien que quelques croisements conceptuels restent à clarifier. Il faut aussi reconnaître que l'écoanxiété est une notion multidimensionnelle. Elle ne désigne pas simplement une forme d'anxiété, mais fait référence à une foule d'autres émotions et implique plusieurs dimensions. La dimension existentielle s'avère entre autres très importante. Globalement, les résultats de cette recherche montrent une inconsistance dans la façon dont l'écoanxiété est conçue. Deux principales conceptions ont été identifiées: une conception large (une constellation de réactions émotionnelles et psychologiques) et une plutôt restreinte (une anxiété liée au futur). En somme, il paraît nécessaire de reconnaître qu'il existe différentes conceptions, formes et manifestations de l'écoanxiété. Au bilan, en tant que terme général pour refléter l'ensemble des affects liés à la crise socio-écologique, cette appellation apparaît appropriée, car ses manifestations présentent souvent des caractéristiques similaires à l'anxiété. Compte tenu de l'ampleur du phénomène, il est toutefois crucial de tenir compte et de discuter de ses multiples dimensions, afin d'éviter que ce phénomène soit appréhendé de façon réductrice.

Mots clés : écoanxiété, anxiété climatique, deuil écologique, solastalgie, inquiétude, stress, détresse, éco-émotions.

INTRODUCTION

La crise socio-écologique est un phénomène multidimensionnel et extrêmement complexe qui invite à diversifier les savoirs. L'écologie n'est pas seulement « naturelle », mais aussi humaine et sociale. Ainsi, la psychologie environnementale considère que les problématiques environnementales sont associées à la fois à des réalités biophysiques et à des phénomènes psychologiques (Doherty et Clayton, 2011; Reser et Swim, 2011). Les perceptions, les savoirs, les valeurs, les comportements et les expériences, des notions psychosociales, invitent en effet à une nouvelle compréhension du rapport de l'être humain avec son environnement. Cet essai s'inscrit dans cette perspective : il porte sur les impacts psychologiques de la crise socio-écologique actuelle et plus spécifiquement, sur le phénomène de l'écoanxiété. Ce néologisme, utilisé pour la première fois en 1990 dans un article du Washington Post (St-Jean, 2019) a officiellement été reconnu en 2017 par l'American Psychological Association (Clayton *et al.*, 2017). Depuis quelques années, la notion d'écoanxiété a fortement mobilisé l'intérêt et est devenue un thème récurrent dans les discours médiatiques portant sur la crise socio-écologique. L'écoanxiété tire son origine de notre conscience et de notre compréhension d'un défi bien réel, celui que pose la crise socio-écologique. Elle fait référence à un état d'esprit, à des pensées négatives ainsi qu'à un ensemble d'émotions qui sont vécues lorsque nous constatons les impacts progressifs, irrévocables, actuels et futurs de cette crise sur notre maison¹, la Terre.

¹ Le préfixe éco- vient du grec *oikos*, qui signifie maison.

Le chapitre I présente d'abord une problématique situationnelle, la crise socio-écologique, pour ensuite définir les objectifs de recherche plus spécifiques de cet essai. Au chapitre II, nous clarifions quelques éléments du champ de la psychologie et, plus spécifiquement, de la psychologie environnementale. Ce cadre théorique apporte les éléments nécessaires à l'analyse qui sera faite dans cette recherche. Le chapitre III présente la méthodologie utilisée pour atteindre les objectifs de recherche. Au chapitre IV, le corps de ce travail, nous présentons les résultats obtenus. Un réseau notionnel y est aussi inclus. Enfin, le chapitre V offre quelques clarifications conceptuelles et propose des pistes de réflexions.

CHAPITRE I

PROBLÉMATIQUE ET OBJECTIFS DE RECHERCHE

Ce chapitre offre une mise en contexte de ce travail de recherche. L'exposé de la problématique situationnelle invite à saisir l'importance des enjeux de santé mentale et leurs liens avec la crise socio-écologique. Ensuite, la problématique de l'écoanxiété est présentée, ainsi que les objectifs de recherche qui en découlent.

1.1 Problématique situationnelle

1.1.1 La crise socio-écologique et la santé

Il est très bien documenté dans la littérature de recherche que la santé humaine est menacée par les changements climatiques (OMS, 2014; Watts *et al.*, 2018; Howard et Huston, 2019). Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les changements climatiques (CC) représentent la plus grande menace à la santé humaine du 21^e siècle (OMS, s.d.; Watts *et al.*, 2015). Selon les projections de base, l'OMS (2014) estime que les CC causeront environ 250,000 morts supplémentaires dans le monde entre 2030 et 2050. Ces morts pourraient être liées, entre autres, à une augmentation de la fréquence et de la puissance des catastrophes naturelles, à l'exposition à des chaleurs plus fortes, aux mélanomes liés à une exposition aux rayons UV, aux maladies à transmission vectorielle, hydrique, alimentaire et zoonotique, aux maladies respiratoires chroniques comme l'asthme, puis à l'ensemble des maladies liées à l'insécurité alimentaire et au manque d'eau potable (OMS, 2014; Hayes *et al.*, 2018).

De façon résumée, Clayton *et al.* (2017) proposent un schéma qui illustre bien les impacts des changements climatiques sur la santé (voir Annexe A). On observe que ces auteurs distinguent la santé individuelle de la santé collective. Effectivement, comme les personnes interagissent les unes avec les autres, il faut aussi considérer la santé à l'échelle communautaire. Notons aussi que les auteurs considèrent que certaines personnes ou communautés sont plus vulnérables que d'autres, en tenant compte, entre autres, des inégalités économiques, de la qualité du système de santé, de la cohésion sociale et des infrastructures en place. Afin de comprendre plus précisément comment les changements climatiques peuvent affecter la santé humaine, Watts et ses collègues (2015) proposent un schéma assez exhaustif (voir Annexe B). En somme, la menace que représente la crise socio-écologique sur la santé est de plus en plus reconnue comme un enjeu majeur et ce, tant dans le milieu académique que dans les médias et les discours publics (Hayes *et al.*, 2018).

1.1.2 La crise socio-écologique et la santé mentale

La crise socio-écologique n'implique pas simplement des impacts sur la santé physique, mais aussi sur la santé psychologique. À cet égard, Albrecht (2011) propose deux grandes catégories de phénomènes: somaterratique et psychoterratique². Dans la littérature de recherche sur les impacts de la crise socio-écologique, les enjeux de santé mentale sont beaucoup moins reconnus que les enjeux de santé physique (Hayes *et al.*, 2018, Gifford et Gifford, 2016). Celle-ci est négligée et même souvent absente des discours (*ibid.*).

² *Somaterratique* fait référence à la connexion entre le corps et la terre, alors que *psychoterratique* se rapporte plutôt à la connexion psychée-terre.

Pourtant, même si les problèmes de santé mentale sont considérés comme les causes d'invalidité les plus importantes dans le monde, ils sont les plus négligés, entre autres en raison de la discrimination systématique à l'endroit des personnes qui en souffrent (Whiteford *et al.*, 2016; Patel *et al.*, 2016; Patel *et al.*, 2018). La santé mentale devrait être considérée comme un droit humain fondamental et nécessiterait des politiques publiques qui la promeuvent et la protègent davantage. Au Québec, tant pour les femmes que les hommes, les troubles mentaux et du comportement occupent le 1^{er} rang des maladies, classées en fonction de l'impact sur la santé fonctionnelle (Martel et Steensma, 2012). En d'autres termes, c'est le groupe de maladies qui font le plus souffrir les Québécois.es. Il est aussi très préoccupant de remarquer que ces maladies affectent particulièrement les jeunes de 15 à 29 ans (*ibid.*). Cela est très alarmant, considérant que la jeunesse est une période cruciale sur le plan développemental (Watts *et al.*, 2015).

La prévalence des problèmes de santé mentale dans le monde est extrêmement élevée et continue d'augmenter, même en excluant le fardeau supplémentaire que constituent les changements climatiques. Il faut considérer aussi que ces troublantes tendances s'aggraveront et ce, dans le contexte de grandes transitions démographiques, environnementales et sociopolitiques (Patel *et al.*, 2018). Notamment, certains facteurs de risques sur la santé mentale seront de plus en plus fréquents : pandémies, migrations, disparités économiques, incertitude politique, urbanisation rapide, sécheresses, événements météorologiques extrêmes, etc. (*ibid.*). La santé mentale est le résultat unique et complexe de l'interaction de multiples facteurs (environnementaux, biologiques, sociaux, développementaux, etc.). La crise socio-écologique fait sans aucun doute partie de ces facteurs.

1.1.3 L'anxiété : un enjeu contemporain

À l'échelle mondiale, les troubles d'anxiété et de stress sont les troubles de santé mentale les plus fréquents : 301 millions de personnes en souffrent (Watts *et al.*, 2015).

Cette prévalence est d'ailleurs à la hausse dans la plupart des pays occidentaux (Riskind et Rector, 2018). Il est estimé qu'environ le tiers des personnes en développeront dans leur vie (Riskind et Rector, 2018). Les troubles d'anxiété et de stress sont reconnus comme étant parmi les problèmes de santé mentale les plus invalidants (*ibid.*). De plus, outre les personnes qui répondent à tous les critères du diagnostic des troubles anxieux, d'innombrables personnes souffrent de symptômes d'anxiété, mais ne sont pas considérés dans ces statistiques (*ibid.*). Pourtant, ces personnes vivent avec des limitations similaires à celles officiellement diagnostiquées avec un trouble d'anxiété. En bref, le fléau de l'anxiété est considéré comme un important enjeu contemporain de santé publique.

1.2 L'écoanxiété : un néologisme à définir

1.2.1 Le problème de l'écoanxiété

Il très désormais clair que la crise socio-écologique soulève des défis pour le bien-être psychologique et collectif (Hayes *et al.*, 2018; Clayton *et al.*, 2017). Dans les deux dernières décennies, les liens directs³ entre la crise socio-écologique actuelle et la santé mentale ont été largement explorés dans la littérature de recherche (*ibid.*). Toutefois, peu de recherches se sont intéressées aux impacts plus indirects, soit ceux qui sont liés aux perceptions, à la prise de conscience de cette crise sans précédent et des risques qu'elle représente pour l'humanité (Clayton, 2020; Wu *et al.*, 2020). En effet, certaines personnes peuvent en souffrir, même si elles ne vivent pas personnellement les conséquences de la crise socio-écologique. De nombreuses études décrivent la présence d'émotions négatives liées aux perceptions de la crise socio-écologique et de ses risques (par exemple, Searle et Gow, 2010; Helm *et al.*, 2018; Verplanken *et al.*, 2020).

³ La section 2.2 présente plus d'information sur cette typologie des impacts psychologiques de la crise.

Notamment, les personnes peuvent vivre de l'inquiétude forte ou se sentir apeurées face à leur futur, celui de leurs proches et plus largement, celui de la planète et de l'humanité. À l'image de l'anxiété et de ses caractéristiques (anticipation d'une menace future, stress prolongé, aspects affectifs et cognitifs, etc.), ce phénomène est souvent appelé « écoanxiété » (Albrecht, 2011). Toutefois, ce phénomène implique une multitude d'autres éco-émotions⁴ : angoisse, tristesse, colère, indignation, culpabilité, découragement, pessimisme, peur, etc. (Fritze *et al.*, 2008; Stokols, 2009; Moser, 2007; Moser, 2013). Enfin, l'écoanxiété n'est pas un construit simplement affectif, mais a en fait plusieurs autres dimensions : cognitive, somatique, interpersonnelle, existentielle et spirituelle (Pihkala, 2020a).

Dans les récentes années, de nombreuses recherches à travers le monde ont en effet montré des formes et des niveaux élevés de préoccupation et d'inquiétude quant aux changements climatiques (Clayton et Karazsia, 2020). Par exemple, aux États-Unis, un récent sondage estime que, pour 55% des adultes, la crise climatique représente une source considérable de stress (APA, 2020). Une étude récente estime que 66% des Américains en sont inquiets (*somewhat worried*), ce qui correspond à une augmentation de 5 points de pourcentage depuis 2015 (Leiserowitz *et al.*, 2021). Environ 27% des Américains sont très inquiets (*very worried*), ce qui constitue une augmentation de 11 points de pourcentage dans les cinq dernières années (*ibid.*). Lorsqu'on leur demande de décrire leurs émotions par rapport à la crise climatique, les personnes interrogées répondent : dégoûté (42%), impuissant (41%), apeuré (37%), en colère (37%), anxieux (31%), désespéré (29%), dépressif (22%) et en panique (19%) (*ibid.*). Au Canada, les préoccupations liées aux enjeux climatiques sont aussi en hausse (Environics Institute for Survey Research, 2020). Au Québec, un récent sondage estime

⁴ Dans ce texte, les émotions liées à la crise socio-écologique sont appelées éco-émotions.

qu'environ 79% des Québécois.es « se perçoivent comme une personne très préoccupée par les problèmes environnementaux en général » (Champagne St-Arnaud *et al.*, 2020). Les émotions négatives les plus souvent ressenties à cet égard sont le sentiment d'impuissance (36%), la tristesse (25%) et la peur (25%) (*ibid.*).

Ce sont spécialement les personnes les plus informées (par exemple, les scientifiques), les enfants, les adolescents, les jeunes adultes, puis les parents qui ressentent davantage ces émotions (Cimons, 2014; Clayton, 2020; Wu *et al.*, 2020; Ekholm et Olofsson, 2017). Plusieurs sondages à travers le monde montrent que les jeunes personnes (12 à 25 ans) manifestent davantage d'intérêt, de préoccupation, d'inquiétude et de stress à propos de cette crise que les autres groupes d'âge (Corner *et al.*, 2015). Ojala (2012), qui étudie les stratégies d'adaptation psychologique (*coping*) des jeunes face aux problèmes environnementaux, discute de leurs prédispositions particulières sur le plan développemental à ressentir de telles émotions. Clayton (2020) explique que les enfants, adolescents et jeunes adultes, comparativement aux adultes plus âgés, pensent plus au futur et à ce qu'il implique pour eux.

1.2.2 L'écoanxiété dans les médias

La crise socio-écologique est un sujet dominant et omniprésent dans l'espace public et médiatique. Entre autres, de plus en plus de témoignages de personnes affectées par l'écoanxiété ont émergé des médias populaires dans les dernières années (Clayton, 2020; Pihkala, 2020a). Pour l'année 2019, Grist Magazine a d'ailleurs nommé l'anxiété climatique comme « le sujet le plus tendance dans la culture populaire » (traduction libre, McGinn, 2019). L'Oxford University Press (2019) estimait que l'usage du mot écoanxiété dans les médias avait augmenté de 4290% entre 2018 et 2019, montrant l'émergence de cet enjeu dans l'imaginaire collectif. D'autres mots relatifs à la crise socio-écologique, tels que « urgence climatique », « déni climatique », « écocide » et « extinction », sont aussi de plus en plus utilisés (*ibid.*). Au Québec, l'une des provinces canadiennes où les citoyen.nes sont les plus préoccupé.es par les changements

climatiques (Environics Institute for Survey Research, 2020), un fort nombre d'articles discutant d'écoanxiété et de témoignages ont été publiés dans les médias populaires dans les dernières années (voir l'Annexe C pour quelques exemples).

Alors que l'écoanxiété est de plus en plus présente sur la place publique, elle ne bénéficie toutefois pas d'une définition unanime. Selon le contexte d'utilisation et l'interlocuteur, elle possède plusieurs significations (Pihkala, 2020a). D'une part, il semble important d'explorer ses différentes échelles, c'est-à-dire d'identifier les niveaux d'intensité qu'elle peut avoir et déterminer ce qui est normal ou anormal (Clayton et Karazsia, 2020). Étant donné les multiples usages de cette notion, il semble effectivement important de développer une « définition opérationnelle » qui puisse apporter une cohérence favorisant sa mesure et sa compréhension (*ibid.*). D'autre part, dans la dernière décennie, de nombreux néologismes relatifs aux impacts psychologiques de la crise socio-écologique ont émergé de la littérature scientifique, tels que l'anxiété climatique (Clayton, 2020), le deuil écologique (Cunsolo et Ellis, 2018), le stress écologique (Helm *et al.*, 2018), la solastalgie (Albrecht, 2011) et plusieurs autres. Il semble donc important de différencier ces notions au regard de l'écoanxiété, d'apporter certaines nuances et de les situer dans leur contexte particulier. Toutefois, ces distinctions restent jusqu'à présent très peu explorées, voire absentes de la littérature de recherche (Pihkala, 2020a). À ce sujet, Galway *et al.* (2019) signalent:

Efforts directed at clarifying the distinguishing features of solastalgia and unpacking the points of convergence and divergence between solastalgia and related concepts such as ecological grief, eco-anxiety, nature-deficit disorder, and mental health impacts of climate change, are particularly important (Galway *et al.*, 2019).

1.2.3 Objectifs de recherche

Compte tenu de la présence grandissante de l'écoanxiété, tant dans les discours publics que dans la littérature de recherche, et du manque de clarté quant à sa définition et sa

portée, cet essai tentera de cerner ce phénomène. À cet effet, les trois objectifs suivants seront poursuivis :

- 1) Clarifier le spectre des conceptions de l'écoanxiété dans la littérature de recherche;
- 2) Distinguer l'écoanxiété d'autres notions, plus particulièrement celles du deuil écologique et de la solastalgie.
- 3) Proposer un réseau notionnel afin d'identifier et de relier entre elles un ensemble de notions liées à l'écoanxiété.

Les chapitres suivants présenteront le cadre théorique sur lequel nous nous appuyons et la méthodologie adoptée pour l'atteinte de ces objectifs.

CHAPITRE II

CADRE THÉORIQUE

Dans ce chapitre, nous situons le phénomène de l'écoanxiété dans un cadre de référence théorique. La première section expose quelques fondements de psychologie. La deuxième établit des liens importants entre la santé mentale et l'environnement, en s'appuyant sur une typologie des impacts psychologiques des changements climatiques qui permettra de mieux comprendre la portée de l'écoanxiété.

2.1 Quelques éléments de psychologie

2.1.1 Santé mentale et bien-être

Il existe une multitude de définitions des notions de santé mentale et de bien-être. Voici celles qui ont été retenues dans le cadre de cette recherche. Selon Hayes *et al.* (2018), la santé mentale fait référence non seulement aux problèmes et maladies mentales, mais inclut aussi le bien-être psychologique (au sens plus subjectif) et la résilience émotionnelle. À noter que la présence d'une maladie mentale n'est pas nécessairement liée au mal-être et inversement, l'absence de maladie mentale n'est pas garante du bien-être psychologique. Le Mouvement Santé mentale Québec (s.d.) précise ceci :

[La santé mentale est] un *équilibre dynamique* entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est

influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. Il est important de spécifier que la santé mentale est plus que l'absence de maladie. En ce sens, une personne peut vivre avec une maladie mentale et avoir un bien-être mental qui pourrait se refléter à travers des relations satisfaisantes ou un emploi épanouissant.

St-Jean (2020) propose aussi des distinctions intéressantes. D'une part, le bien-être n'est pas seulement qu'une question d'émotions et de résilience face au stress : « le bien-être sous-entend également que nous avons la capacité de réaliser notre potentiel et de contribuer à notre vie et à celle de notre communauté » (*ibid.*). D'autre part, le bien-être ne signifie pas du tout l'absence d'émotions négatives ou de périodes plus difficiles. La notion fait plutôt référence à un état général dans lequel, globalement, on se sent bien (*ibid.*). Cela implique donc l'acceptation d'une gamme complète d'émotions (autant positives que négatives) qui sont vécues de manière saine.

2.1.2 Les troubles de santé mentale

Selon Barlow *et al.* (2019), un trouble psychologique (*psychological disorder*) est une dysfonction psychologique qui est associée à une certaine détresse⁵, à une altération du fonctionnement ou à un risque accru de blessure et qui n'est pas typiquement attendue dans le contexte culturel (traduction libre). Une dysfonction psychologique fait référence à une défaillance du fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental. Toutefois, tracer la ligne entre ce qui est normal et anormal n'est pas simple, c'est-à-dire que la présence d'une dysfonction n'est pas suffisante pour rencontrer les critères d'un trouble psychologique. Par exemple, s'évanouir en voyant du sang est une dysfonction. Il n'est toutefois pas rare que certaines personnes ne se sentent pas bien (dysfonction légère) lorsqu'elles voient du sang, ce qui est bien normal. Ainsi, la

⁵ Dans cet essai, nous utiliserons le mot détresse pour faire référence à une foule de sentiments négatifs et intenses qui sont éprouvés lors de situations particulièrement difficiles.

présence de détresse est une composante nécessaire au diagnostic. Cependant, dans certains cas, vivre de la détresse est bien normal (par exemple, vivre un deuil). Cela rend la détresse à elle seule insuffisante au diagnostic d'un trouble psychologique, d'autant plus qu'elle est subjective. Or, dans certains cas, c'est plutôt la présence d'une altération du fonctionnement (psychologique, physique, social, professionnel, etc.) qui permet le diagnostic d'un trouble de santé mentale. Enfin, Barlow *et al.* (2019) mentionnent l'importance du contexte culturel pour qualifier un comportement d'anormal. Par exemple, être en transe peut être perçu comme un trouble psychologique dans la plupart des pays occidentaux, alors que ce genre de comportement est normalisé et attendu dans d'autres cultures.

2.1.3 L'anxiété

L'anxiété se compose de trois grandes composantes : émotionnelle, cognitive et physiologique (APA, s.d.a). Elle est officiellement définie de la façon suivante :

The apprehensive anticipation of future danger or misfortune accompanied by a feeling of worry, distress, and/or somatic symptoms of tension. The focus of anticipated danger may be internal or external (APA, 2013).

Dans la plupart des théories portant sur l'anxiété, cette dernière est perçue comme forme particulière de peur, dans laquelle l'objet menaçant est une situation qui pourrait se produire, mais qui ne s'est pas encore produite (Riskind et Rector, 2018). Puis, dans leur récent modèle théorique portant sur l'anxiété, Riskind et Rector (2018) soulignent le rôle important des gains dynamiques⁶ perçus d'une situation menaçante. La force de l'anxiété ne dépend donc pas seulement de la probabilité, la proximité (physique ou temporelle) et de l'ampleur d'une menace, mais aussi du fait que ces dernières variables

⁶ Un gain dynamique est une augmentation de l'importance d'une variable.

semblent gagner rapidement en importance. Par exemple, à l'approche d'un examen, un étudiant pourrait vivre une anxiété d'une intensité croissante (gain dynamique de la proximité temporelle).

Ensuite, il est important de noter que l'anxiété, même si elle fait l'objet de définitions formelles, est un construit très diffus et qui possède plusieurs significations. Pihkala (2020a) en propose quatre :

1. Une émotion, étroitement liée à la peur et à l'inquiétude, qui est générée par une incertitude problématique ou des situations troublantes. Par exemple, l'anxiété de performance ou l'anxiété sociale (d'une intensité légère) entrent dans cette catégorie;
2. Un phénomène psychodynamique très complexe, tel que se sentir anxieux en raison d'émotions refoulées.
3. Une angoisse existentielle profonde (*existential anxiety*), soit un état d'esprit lié aux questions fondamentales de la vie et de l'humanité tel que décrit pas les psychologues et philosophes d'approche existentialiste;
4. Des symptômes psychologiques d'une intensité anormalement élevée, plus particulièrement les troubles d'anxiété (*anxiety disorders; pathological anxiety*).

En somme, surtout dans la langue anglaise, la notion d'anxiété est très polyvalente et sa signification n'est pas toujours la même. Dans le cadre cette recherche dont la langue d'écriture est le français, il est donc bien important de comprendre que le mot *anxiety* n'est pas si facilement traduisible et que sa signification dans la littérature de recherche s'éloigne parfois de celle qui est entendue dans le contexte culturel québécois.

2.1.4 Le vocabulaire lié à l'anxiété

Mis à part les différentes significations du mot anxiété, plusieurs autres notions similaires sont utilisées dans la littérature de recherche. Il importe donc de définir celles-ci, d'identifier comment elles sont traduites dans la littérature anglophone et de comprendre les nuances qui les différencient à l'anxiété.

Une **préoccupation** (*concern*) se définit par le degré selon lequel une personne est consciente d'un problème et à quel point il semble important pour elle qu'une solution soit trouvée (Helm *et al.*, 2018). Les préoccupations sont surtout des jugements cognitifs liés aux perceptions et n'impliquent pas nécessairement d'émotion négative récurrente. Elles représentent en quelque sorte une conscience des conséquences qu'un problème peut générer sur soi et sur les autres. Elle est associée à l'identité, aux croyances et aux valeurs (*ibid.*). Par exemple, un agriculteur pourrait être préoccupé par les changements climatiques en raison des risques plus grands de sécheresses, sans toutefois s'en inquiéter trop souvent. Il est donc généralement entendu que les préoccupations ne sont pas envahissantes ni chroniques.

Les **inquiétudes** (*worries*) sont des pensées désagréables ou inconfortables qui ne peuvent être contrôlées consciemment en essayant de tourner l'attention vers d'autres sujets (APA, 2013; Verplanken *et al.*, 2020). Elles sont chroniques et souvent accompagnées d'émotions négatives (*ibid.*). Les inquiétudes sont liées à des événements potentiellement menaçants dans le futur. Effectivement, notre esprit possède cette capacité de « voyager dans le temps », de nous représenter le futur; l'inquiétude est une manifestation de cette faculté (Verplanken et Roy, 2013). Elles sont également très souvent associées à l'anxiété et la peur. Lorsque comparée à ces deux dernières notions, l'inquiétude est généralement considérée comme moins intense, bien qu'il en existe différentes intensités, certaines d'entre elles pouvant être bien puissantes (Pihkala, 2020a). Enfin, tel que mentionné plus tôt, l'anxiété comprend trois

composantes : cognitive, affective et physiologique. Il est ainsi possible de définir les inquiétudes comme la composante cognitive de l'anxiété (Marques, 2018).

Le **stress** est une réponse émotionnelle face à des stimuli qui perturbent l'équilibre psychologique ou excèdent la capacité de la personne à y faire face (APA, 2013). L'anxiété et le stress sont deux réponses émotionnelles qui se ressemblent dans leurs symptômes, mais qui sont différentes (APA, s.d.b). De son côté, le stress est typiquement causé par un déclencheur externe (un stressor), tel qu'une échéance au travail, une dispute avec un ami, une maladie chronique, etc. (*ibid.*). Le stress n'est généralement pas considéré comme chronique : il s'éclipse lorsque le stressor disparaît. Quant à l'anxiété, elle apparaît même en l'absence de stressor et elle est beaucoup plus persistante (*ibid.*).

La **peur** (*fear*) est une réponse émotionnelle et physique face à une menace immédiate et concrète (APA, 2013). L'anxiété et la peur sont souvent interchangeables dans les discours. Toutefois, alors que la peur est une réponse émotionnelle à une menace réelle ou perçue comme imminente, l'anxiété se réfère plutôt à l'anticipation d'une situation potentiellement menaçante (*ibid.*). Bien que ces deux notions s'entrecroisent, elle se différencie aussi par la nature de leur réponse physiologique. L'anxiété est associée à des tensions musculaires et de la vigilance, alors que la peur est plus soudaine, intense et davantage associée à une réaction de combat ou de fuite (*fight of flight responses*). Traditionnellement, la peur est donc considérée comme étant associée à une menace plus concrète et certaine, alors que l'anxiété implique d'autres aspects comme l'incertitude et les perceptions (Pihkala, 2020a).

L'**angoisse** (*angst*) peut se définir de plusieurs façons. Dans le langage courant, elle est souvent utilisée comme synonyme d'anxiété ou d'inquiétude. En ce sens, elle peut correspondre à une expérience, souvent intense, associée à un sentiment de perte de contrôle et de mal-être (Clinique Psychologie Québec, s.d.). Aussi, elle peut se définir

comme une expérience psychologique déstabilisante dont l'élément déclencheur est, la plupart du temps, difficilement identifiable (van Deurzen et Kenward, s.d.). Son association à l'anxiété vient probablement du fait que, lorsque les philosophes et psychologues existentialistes discutent d'anxiété, ils se réfèrent à l'angoisse existentielle (*existential anxiety*). L'angoisse est donc un état de mal-être, récurrent ou sporadique, qui va au-delà des inquiétudes concrètes de la vie quotidienne. Elle peut être perçue comme un sentiment de vertige, une tension entre le corps et l'âme. C'est une forme de conscience troublée de l'existence, liée à l'inévitabilité de la mort et à l'infinité des choix qu'implique la liberté individuelle (*ibid.*). En somme, l'angoisse semble parfois avoir une connotation plus profonde que l'anxiété ou l'inquiétude.

2.2 La crise socio-écologique et ses impacts sur la santé mentale

La crise socio-écologique peut affecter la santé mentale de différentes façons, à différentes échelles et avec une intensité variable. Afin de définir à quoi correspond le phénomène de l'écoanxiété, il est primordial de s'appuyer sur une typologie qui permet de différencier la nature des multiples impacts psychologiques de cette crise. Le modèle choisi pour arriver à cette fin est celui de Doherty et Clayton (2011). Dans leur article, ces auteurs décrivent trois grandes catégories d'impacts:

1. **Les impacts psychologiques directs :**

Blessures ou atteintes à la santé mentale qui sont directement (localement) reliées à des phénomènes concrètement vécus, tels que les disruptions météorologiques, les catastrophes naturelles, ou la dégradation graduelle de l'environnement local.

2. **Les impacts psychologiques indirects (vicariants)**

Émotions intenses associées à l'observation des effets du changement climatique dans le monde entier. Cela inclut l'anxiété et l'incertitude quant à l'ampleur des risques actuels et futurs, pour les humains et la planète.

3. **Les impacts psychologiques sociaux et communautaires**

Impacts sur la santé mentale qui sont liés aux relations et aux interactions entre les personnes d'une communauté. Ces impacts surviennent souvent à la suite de disruptions dans l'environnement local. Par exemple, on peut inclure les migrations forcées et les conflits territoriaux dans cette catégorie.

Afin de montrer une vue d'ensemble de leur typologie de référence, Doherty et Clayton (2011) proposent le schéma ci-dessous (figure 2.1). Ces auteurs y incluent des médiateurs et modérateurs qui ont eux aussi leur rôle à jouer sur le type de réponse psychologique face à une menace. L'Annexe D décrit plus en détails chacune de ces trois classes, en y ajoutant certains constats tirés de plusieurs autres travaux d'experts.

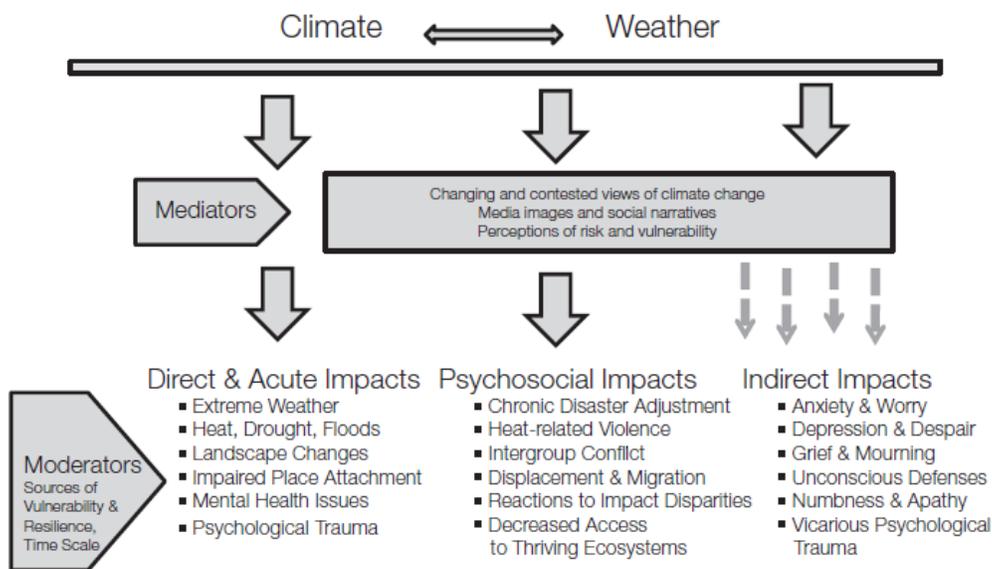


Figure 2.1 Typologie des impacts psychologiques selon Doherty et Clayton (2011)

D'autres travaux reprennent essentiellement la même formule de classification, mais avec des termes différents ou en y ajoutant d'autres dimensions (Hayes *et al.*, 2018; Clayton *et al.*, 2017). Bien que cette typologie explore uniquement les impacts des changements climatiques, elle pourrait fort bien être adaptée pour inclure les impacts

psychologiques de la crise socio-écologique dans son ensemble (érosion de la biodiversité, pollution de l'air et de l'eau, déforestation, etc.).

En bref, deux constats sont importants. D'une part, afin d'approcher la notion d'écoanxiété, il est essentiel de réaliser que les bouleversements écologiques de grande ampleur peuvent affecter la santé mentale, même s'il n'y a pas de conséquence directe sur le territoire local. D'autre part, les impacts psychologiques doivent être considérés sous les angles individuel et collectif. Il est effectivement crucial d'approcher la santé mentale comme un enjeu collectif, car les structures sociales, économiques et politiques sous-tendent la santé mentale de la collectivité.

CHAPITRE III

MÉTHODOLOGIE

Ce chapitre présente la méthodologie qui a été utilisée pour répondre aux objectifs de cette recherche, tels qu'énoncés au chapitre I.

3.1 Type de recherche

Cet essai témoigne d'une recherche documentaire descriptive. L'objectif global est de cerner le phénomène de l'écoanxiété. À cet effet, nous avons repéré et analysé un ensemble de documents de nature scientifique qui traitent de cette notion. Il s'agissait donc de recueillir ce corpus (cueillette de données), puis d'examiner chaque texte à l'aide d'une stratégie d'analyse de contenu.

3.2 Cueillette de données

La cueillette de données correspond à une recension d'écrits scientifiques. D'abord, il est important de mentionner que cette recension s'inscrit dans le contexte d'un plus vaste projet de recherche qui s'intitule « Écoanxiété et engagement citoyen: Comment transformer la détresse en moteur d'action pour la planète » (Gousse-Lessard, 2020). Or, la stratégie de recension d'écrits de ce projet (les mots clés, les bases de données à interroger, les critères d'inclusion et d'exclusion, etc.), développée en groupe avec des collègues, a été fort utile pour le repérage des écrits liés à cet essai. La démarche utilisée

pour recenser les textes à analyser, détaillée dans l'annexe E, comporte trois étapes : identifier les mots clés, recenser un grand nombre de textes à l'aide d'outils de recherche et appliquer des critères de sélection afin de réduire la taille de l'échantillon.

Au total, 2025 textes ont été recensés. Premièrement, comme il y avait des doublons, le nombre exact de textes différents est 1519. Deuxièmement, après le tri par titre, 598 textes ont été inclus. Troisièmement, à la suite du tri par résumé, 203 textes de ces 598 textes ont été conservés. Quatrièmement, le tri de qualité a permis de retenir 141 textes. La figure de l'Annexe F illustre les résultats obtenus à ces différentes étapes de tri.

Il aurait été surprenant que cette stratégie de recherche soit parfaite, c'est-à-dire qu'elle capte absolument tous les textes existants portant sur l'écoanxiété ou d'autres concepts qui lui sont liés. Après plusieurs mois de recherche, plusieurs autres articles scientifiques ont été identifiés par une cueillette de données plus informelle, au fil de discussions avec des collègues ou à travers un suivi de l'actualité scientifique. Or, certains de ces textes ne se trouvent pas dans les résultats de la recension de départ. 42 articles ont donc été ajoutés, ce qui porte le nombre total de textes à l'étude à 183.

Toutefois, étant donné le contexte de réalisation de cet essai, l'ampleur de cette recension est apparue trop imposante. Il aurait certes été possible de s'intéresser simplement aux textes plus récents (par exemple, de 2017 à 2021). Mais un tel critère de sélection ne semblait pas approprié et ce, pour deux raisons. Premièrement, le nombre de textes récents est trop élevé (93 articles sur 183 datent de 2017 à 2021). Deuxièmement, une stratégie basée simplement sur l'année de publication aurait exclu systématiquement des textes fondateurs écrits par des auteurs importants. En conséquence, une méthode mixte a été utilisée pour sélectionner les textes à l'étude. Considérant le contexte académique de cet essai, il nous est donc apparu bien justifié de sélectionner des textes avec une approche dite « au jugé », en fonction de leur apport

appréhendé dans le cadre de cette étude. Enfin, l'échantillon final (textes analysés) se compose de 50 textes.

3.3 Analyse des données : quatre axes de réflexion

La stratégie au cœur de cet essai est celle d'une analyse qualitative de contenu. Plus précisément, la méthodologie utilisée est similaire à celle de l'analyse par catégories conceptualisantes telle que définie par Paillé et Muchielli (2016). Une catégorie conceptualisante est « une production textuelle se présentant sous la forme d'une brève expression et permettant de dénommer un phénomène perceptible à travers une lecture conceptuelle d'un matériau de recherche » (*ibid.*). Dans le cas précis de cette recherche, il s'agissait de faire émerger, dans le corpus lié à l'écoanxiété, des catégories d'analyse. Par exemple, si un auteur discute de l'écoanxiété comme une inquiétude pathologique liée à l'avenir de la civilisation, « le futur » et « la psychopathologie » pourraient être des exemples de catégories conceptualisantes.

Dans le cadre de cette recherche, le travail de catégorisation a finalement donné lieu à l'émergence « d'axes de réflexion ». Plutôt que d'identifier des catégories de définition d'écoanxiété (tel que le fait, par exemple, Pihkala, 2020a) et de tenter de classer les conceptions des différents auteurs dans ces catégories, il s'agissait plutôt de comprendre comment les auteurs abordent l'écoanxiété, au regard de ces axes. Les axes de réflexion, au nombre de quatre, ont été identifiés de façon inductive en cours d'analyse, et ont servi à leur tour de repère pour l'examen des données. Ils forment donc un cadre de référence qui fait lui-même partie des résultats de cet essai. Les quatre axes sont les suivants : la spécificité de l'objet, le lieu, le temps et l'intensité. Nous les définirons et caractériserons au chapitre suivant.

CHAPITRE IV

RÉSULTATS

Ce chapitre présente les résultats de notre analyse en fonction des quatre axes de réflexion. L'objet, le lieu, le temps et l'intensité sont abordés respectivement aux sections 4.1, 4.2, 4.3 et 4.4. La section 4.5 présente un réseau notionnel qui recense l'ensemble des notions discutées. Au regard des trois objectifs de recherche énoncés au chapitre I, ces résultats ont bel et bien permis de clarifier certains éléments conceptuels de l'écoanxiété, de différencier cette notion d'autres néologismes présents dans la littérature de recherche et de produire un réseau notionnel servant à regrouper et relier entre elles un ensemble de notions connexes.

4.1 Axe 1 : La spécificité de l'objet

L'objet correspond à une situation ou à un événement (réel ou potentiel) qui est à la source de sentiments éprouvés par une personne : anxiété, deuil, peur, tristesse, etc. Notre analyse a permis d'observer que ces objets s'inscrivent sur une échelle de spécificité (voir l'Annexe G).

Les objets spécifiques sont plus simples et plus clairement définis. Par exemple, la disparition d'une espèce animale est un objet plutôt spécifique. Les objets larges, pour leur part, se caractérisent soit par le fait qu'il existe plusieurs sources aux sentiments de détresse, soit par le fait que la source est floue. La crise socio-écologique dans son ensemble est un exemple d'objet très large ou global. Il est à noter que ce premier axe

de réflexion peut être lié aux autres: les objets s'inscrivent dans le temps et dans l'espace (lieu), et peuvent être analysés en fonction de l'intensité des émotions qui leur sont liées.

4.1.1 Les objets globaux

Dans les textes analysés, deux thématiques globales ont émergé: l'anthropocène et l'existence.

4.1.1.1 L'anthropocène : un ensemble d'enjeux complexes et incertains

Dans la grande majorité des articles retenus, la crise socio-écologique est présentée comme une problématique très large qui implique une myriade de facteurs interconnectés (par exemple, les facteurs biophysiques, socioéconomiques, politiques et géopolitiques, psychologiques, culturels, etc.). Cette crise est une problématique trop complexe et trop compliquée pour être abordée à l'échelle individuelle. Lewis *et al.* (2020) mentionnent ceci : « no one individual can know enough to feel mastery and control over impacts that are dependent on large planetary forces and global sociopolitical systems ». Cette conceptualisation large de la crise socio-écologique sera ici appelée « l'anthropocène⁷ ». Le terme anthropocène est d'ailleurs mentionné explicitement par quelques auteurs (par exemple, Clark, 2020; Cunsolo et Ellis, 2018; Pihkala, 2020a).

Dans la littérature de recherche, l'anthropocène est principalement décrit comme un phénomène extrêmement complexe. Albrecht (2011) mentionne que c'est l'ampleur de cette menace, couplée à ses interconnexions multiples, qui est propre à l'écoanxiété :

⁷ L'anthropocène est ici entendu comme l'ère géologique durant laquelle le système productiviste-consumériste est le principal moteur de changements biophysiques à l'échelle planétaire.

« people become overwhelmed by the sheer scale, complexity and ‘wickedness’ of the problems we are facing ». Ce serait donc cette complexité accablante (*wicked and overwhelming*) qui se trouve à la source des émotions d’impuissance et de découragement (Doherty, 2018; Hayes *et al.*, 2018). Reser et Swim (2011), quant à eux, décrivent l’anthropocène en utilisant la notion de désastre technologique. Ces désastres sont attribuables aux actions humaines et non à de forces externes naturelles. Conceptuellement, les désastres naturels sont considérés comme incontrôlables, soudains et aigus, alors que les désastres technologiques sont d’une nature plus chronique (lente), souvent sans manifestations visibles et impliquent une combinaison très complexe de facteurs (*ibid.*). Ainsi, étant peu concrets, les désastres technologiques sont plus susceptibles d’affecter le sentiment de contrôle et de créer des émotions comme l’impuissance et le découragement (*ibid.*). L’anthropocène peut donc, à l’égard de ces éléments de définition, être considérée comme un désastre technologique.

Ojala (2007) discute de la notion d’inquiétude macrosociale (*macrosocial worry*), renvoyant similairement à l’échelle très large de l’anthropocène et à l’ensemble de ses enjeux qui, surtout pour les enfants et les adolescents, peuvent paraître bien abstraits. En bref, la complexité temporelle et physique, couplée à des conséquences potentielles d’une magnitude dramatique, font donc de l’anthropocène une menace très particulière sur le plan psychologique.

Galway (2019) mentionne que les changements climatiques (CC) ne sont souvent pas perçus comme un phénomène spécifique et isolé, mais comme un ensemble de défis socio-écologiques interconnectés. En ce sens, il est important de comprendre que la signification des CC est parfois beaucoup plus large que le simple phénomène biophysique du changement climatique, tant dans les discours publics que dans la littérature de recherche. Cela laisse sous-entendre que les CC sont bien souvent conceptualisés de pair avec les autres problématiques environnementales, tel que l’érosion de la biodiversité. Selon cette conception, il n’y aurait pas vraiment de

différence entre l'anxiété climatique et l'écoanxiété. À l'inverse, certains auteurs tiennent à différencier l'anxiété climatique (*climate anxiety*) qui fait référence à l'objet « changements climatiques », de l'écoanxiété (*ecoanxiety*) qui suggère un objet encore plus large, soit la crise socio-écologique dans son ensemble (Pihkala, 2020a; Lewis *et al.*, 2020).

Enfin, il semble que la notion d'écoanxiété et ses autres formulations (*ecoanxiety*, *climate anxiety*, *anthropocene horror*, etc.) s'inscrivent à l'extrême droite de l'échelle précédemment discuté. Cette conception large de l'écoanxiété implique non seulement plusieurs objets d'inquiétude de nature différente, mais aussi plusieurs émotions. Les émotions vécues sont nombreuses: impuissance, colère, tristesse, culpabilité, découragement, peur, etc. (Clayton, 2021; Pihkala, 2020a). L'écoanxiété n'est donc pas seulement de l'anxiété. Il semblerait toutefois que le mot « *anxiety* » soit souvent utilisé pour capturer l'ensemble de ces émotions (*ibid.*). Par conséquent, l'écoanxiété est souvent conçue de façon large et englobante, en incluant plusieurs autres notions, tels que le deuil ou la peur. Clayton (2021) définit l'anxiété climatique de la façon suivante:

Climate anxiety—the term used here—can be prompted by grief about the loss of places, activities, and traditions because of climate change, as well as fear about the potential scope of the impact, and above all, the uncertainty about the specific effects, their timing, and their precise location (Clayton, 2021).

4.1.1.2 L'existence

Un grand nombre d'auteurs et d'autrices ont utilisé le terme « existentiel » pour qualifier la menace que représente l'anthropocène, reflétant l'idée que celle-ci confronte fondamentalement notre compréhension acquise du système social et, plus largement, du sens de la vie. Il existe plusieurs conceptions de l'existentialisme, mais elles sont généralement liées à la mortalité (la prise de conscience de la finitude de la vie), aux questions de sens ou d'absence de sens, puis à des sentiments profonds dont

les causes ne sont pas facilement identifiables (Pihkala, 2020a). Budziszewska et Jonsson (2021) mentionnent quelques grands thèmes liés à l'existence : la mort, la spatialité, la temporalité, le sens, la connexion (*relatedness*), l'authenticité, la liberté et la responsabilité.

Une menace existentielle ne représente pas nécessairement une menace physique imminente. Ainsi, alors que la peur est une émotion qui concerne un objet spécifique et proche, l'écoanxiété fait plutôt référence à un large horizon de possibilités (Clark, 2020). Ce que Clark (2020) nomme « *Anthropocene Horror (AH)* », sa propre formulation de l'écoanxiété, représente un ensemble d'émotions diffuses et parfois inaltérables qui sont liées aux multiples facettes de l'être-au-monde (*being-in-the-world*). Clark (2020) défend ainsi une conception très floue de l'écoanxiété qui, bien souvent, se traduit par une expérience abstraite que l'auteur qualifie d'existentielle et parfois transcendante (*ibid.*). Ensuite, par aspects existentiels, Pihkala (2018) renvoie plutôt aux questions fondamentales qui surviennent lorsque les personnes sont confrontées à ces macro-problèmes (anthropocène) et, par le fait même, à la possibilité de la fin de la race humaine ou, du moins, la fin d'une majeure partie de la civilisation. Comme ces auteurs, Myers (2014) aborde les aspects existentiels de l'anthropocène : celle-ci représente une menace pour les structures de sens qui forgent la communauté et l'identité intersubjective. En remettant en question les structures fondamentales (celles de l'économie dominante, soit le capitalisme) qui soutiennent la vie et nos relations avec les autres et la nature, la continuité de l'existence sociale est menacée à un niveau collectif (*ibid.*). Similairement, Woodbury (2019) propose quant à lui d'examiner l'anthropocène sous l'angle de la traumatologie, mais avec un renouveau existentiel (*climate trauma*). Selon l'auteur, les humains sont confrontés à une menace omniprésente et croissante qui remet en question notre identité commune : « *What does-it mean to be 'human' in the Anthropocene ?* » (*ibid.*).

Enfin, quelques auteurs et autrices discutent d'ontologie⁸ (anxiété ontologique, sécurité ontologique), ce qui semble être lié à l'existence (Myers, 2014; Askland et Bunn, 2018). Entre autres, Myers (2014) mentionne que la sécurité ontologique, qui consiste en quelque sorte à posséder des réponses aux questions fondamentales de la vie, est déstabilisée par des changements sociaux trop rapides qui altèrent la continuité de notre existence, et donc de notre identité. Norgaard (2011, cité dans Myers, 2014) discute aussi de cette perte de sécurité ontologique, soit le sentiment profond que le monde naturel et notre connexion à ce dernier sont en train de s'écrouler.

4.1.2 Les objets spécifiques

Les objets spécifiques de l'écoanxiété s'inscrivent un peu plus à gauche de l'échelle de spécificité. Ceux-ci s'inscrivent évidemment dans le contexte large de l'anthropocène et de l'existence, mais se traduisent souvent par des situations et des émotions plus précises. Ici, quatre exemples d'objets spécifiques sont donnés : la destruction de la nature et des traditions, l'inaction politique et collective, l'éthique et la morale, puis la parentalité.

4.1.2.1 La destruction de la nature et des traditions

La destruction de la nature et des traditions est un objet spécifique abordé par un bon nombre d'auteurs et d'autrices discutant du deuil écologique. La notion de solastalgie est aussi liée à cet objet (celle-ci sera abordée plus loin dans ce texte). Cette destruction (bien que liée à l'anthropocène) se réfère plutôt à un ou quelques événements particuliers, spécifiquement localisable dans l'espace et le temps. Par exemple, Marshall *et al.* (2019) discutent du deuil écologique lié à la destruction de la Grande

⁸ L'ontologie est une branche de la philosophie qui traite de l'être, indépendamment de ses déterminations particulières (Le Robert, s.d.). Elle s'interroge sur le sens du mot « être ».

Barrière de Corail (*Reef Grief*), située en Océanie. Cunsolo *et al.* (2020) explorent le deuil écologique lié à l'érosion des populations de caribou et à la signification culturelle de cet animal pour des populations inuites canadiennes.

Cunsolo et Ellis (2018) identifient deux grandes formes de deuil écologique. La première, soit le deuil associé aux pertes écologiques physiques, est causée par la disparition, la dégradation ou la mort d'espèces, d'écosystèmes ou de paysages spécifiques. La seconde forme est plutôt liée à la perte de savoirs écologiques traditionnels et locaux, ce qui, parallèlement, affecte l'identité individuelle et collective. Dans ce cas, le deuil écologique n'est pas seulement vécu individuellement, puisqu'il est lié à la perte d'un système culturel transmis de génération en génération.

Enfin, bien que le deuil écologique soit plus souvent associé à des pertes précises, cette notion peut être liée à une perte de nature plus large. Effectivement, au fur et à mesure que les écosystèmes et les traditions se dégradent et que leurs effets s'additionnent, il est possible que le deuil ressenti face à ces pertes écologiques se transforme en un deuil écologique plus englobant, celui des écosystèmes dans leur ensemble. Cunsolo *et al.* (2020) nomment cela *cascading forms of ecological grief*. Par exemple, il se peut qu'une personne ressente de la tristesse et du découragement – une forme de deuil – en lien avec l'érosion de la biodiversité à l'échelle mondiale, soit un objet qui s'inscrit plus à droite de l'échelle de spécificité.

4.1.2.2 L'inaction politique et collective

Selon Clark (2020), la destruction précédemment discutée peut être liée à un ensemble d'émotions qui sont souvent ressenties comme un affront personnel. À l'inverse, sa notion d'*Anthropocene Horror* n'est pas tellement conceptualisée comme un affront au « moi » ou à « ma collectivité » (comme c'est le cas pour le deuil écologique ou la solastalgie) mais plutôt comme une sorte de malaise collectif, ce que l'auteur appelle un « échec social et politique ». À ce sujet, Le Goff (2017) mentionne :

La défaillance de plus en plus manifeste des institutions politiques à prendre en charge la question climatique revêt la signification suivante : il n'y a personne pour prendre soin de nous au niveau le plus élémentaire, celui de notre survie (Le Goff, 2017).

Cette thématique, ici appelée l'inaction politique et collective⁹, est très récurrente dans la littérature de recherche sur l'écoanxiété. Ce malaise politique peut être compris comme un objet assez spécifique duquel découlent des émotions plus précises telles que la colère, l'indignation et la répugnance à l'endroit de son gouvernement (Clark, 2020). Il renvoie aussi aux sentiments d'impuissance et de découragement, puis à la perception d'être incapable de faire une différence (Moser, 2013). Tel que le mentionne Doherty (2018), les citoyens, à qui on donne trop souvent la responsabilité du passage à l'action, sont en fait des otages climatiques (*climate hostages*), du fait qu'ils sont piégés par des dynamiques politico-économiques qui échappent à leur contrôle.

En bref, l'inaction politique et les émotions qu'elle génère ne sont qu'un des multiples facteurs de l'écoanxiété, ce pourquoi elle a été identifiée comme un objet spécifique. De plus, elle est souvent associée aux mêmes émotions et aux mêmes objets, tel que la colère à l'endroit du gouvernement. La politique peut toutefois être considérée comme un objet très large et complexe.

4.1.2.3 L'éthique et la morale

La crise actuelle étant profondément imbriquée dans les fondations mêmes de l'économie dominante, plusieurs auteurs soulignent la nature fondamentalement

⁹ L'inaction politique et collective telle qu'entendue ici inclut aussi les actions qui sont à l'encontre des cibles fixées. L'expression inaction exprime plutôt l'incapacité d'aller dans la bonne direction.

éthique et morale¹⁰ de l'écoanxiété. Au-delà des émotions orientées vers les autres et leurs actions (tel que la colère à l'endroit du gouvernement), les émotions peuvent aussi être d'une nature interne, tel que la culpabilité (*eco-guilt*). Cette thématique a été catégorisée comme spécifique, car les émotions vécues sont souvent associées à des gestes précis (par exemple, conduire un véhicule à essence tous les jours). Encore ici, l'éthique et la morale peuvent toutefois être vus comme des champs très vastes.

Selon Myers (2014), la crise socio-écologique n'est pas simplement une question de forces politiques et économiques hors de notre contrôle; nous participons au système qui est responsable de cette crise et, d'une certaine façon, ce système fait partie de nous. Effectivement, les gens sont bien souvent conscients des impacts de leurs conduites sur l'environnement, sur les générations futures et sur les habitants des autres pays du monde (Doherty, 2018; Helm *et al.*, 2018). Ce que Myers (2014) nomme le « problème existentiel » nous confronte à des questions sur comment nous sommes liées les uns aux autres et à la nature, ainsi qu'à des questions sur qui nous sommes et comment nous devrions vivre. Le Goff (2017) aborde cette dimension en discutant des « angoisses morales », qui seraient dues à une tension interne entre les normes sociales (provenant du système socioéconomique, soit travailler et consommer) et les normes morales (de nature écologiste et altruiste). Même si une grande partie des citoyens des pays développés sont conscients de l'urgence de la crise socio-écologique, peu d'entre eux sont prêts à assumer les compromis nécessaires. Albrecht (2011) nomme cela l'écoparalysie. Certains auteurs suggèrent que, lorsque l'incertitude augmente, l'anxiété se transforme en une forme d'impuissance qui se caractérise par une incapacité de prendre des décisions sur ce qu'il faudrait faire (Albrecht, 2011; Hayes

¹⁰ Il est à noter que, dans le cadre de cet essai, la dimension éthique et morale fait surtout référence au manque de cohérence entre les valeurs et l'agir.

et al., 2018). Ce manque d'engagement ne serait pas une question d'apathie, mais plutôt le résultat de contradictions trop importantes et difficilement gérables (*ibid.*). Selon Myers (2014), le problème existentiel naît de la reconnaissance que les « réponses éthiques » nécessaires exigent des changements d'identité qui s'éloignent trop de l'ordre industriel et économique actuel. À ce sujet, Clark (2020) mentionne ceci :

[Anthropocene Horror] is then most often a feeling of inadequacy, of being the target of ethical demands that exceed anything one could do in combating global environmental wrongs, and, more worryingly, a realization of the incongruously anachronistic nature of given ethical discourse (Clark, 2020).

En somme, d'un côté, le deuil écologique et la solastalgie sont souvent discutés comme des réponses psychologiques liés à un événement hostile et externe, c'est-à-dire un événement hors de leur contrôle causé par les actions des autres (ou provenant de sources naturelles). Dans la plupart des articles analysés, ces deux notions suggèrent ainsi un manque d'implication personnelle dans les causes du problème (une distance psychologique entre soi-même et ces causes). Les émotions qui leur sont associées sont donc souvent liées à une impression d'injustice. D'un autre côté, l'écoanxiété ne fait pas seulement référence à des événements hostiles et externes, mais implique aussi la perception d'être personnellement impliqué dans les causes de l'anthropocène. Il en résulte alors bien souvent un sentiment de culpabilité face aux impacts de nos propres actions sur le monde et sur les autres (les générations futures, les populations à risque). L'écoanxiété se traduit en partie par l'impression d'être personnellement impliqué et emprisonné dans un contexte de violence environnementale duquel il est difficile de se dissocier (Clark, 2020). Enfin, des discussions sur le déni et les émotions refoulées semblent aussi liées à la dimension éthique et morale (Pihkala, 2020a).

4.1.2.4 La parentalité

Le fait d'être parent ou même de vouloir des enfants est un autre objet d'inquiétude plus spécifique qui est assez récurrent dans la littérature de recherche. Lorsqu'une

personne vit une transition importante dans sa vie, telle que la parentalité, elle accède à un nouveau monde social qui apporte un nouveau sens à la vie, puis de nouveaux rôles et responsabilités (Ekholm, 2020). Parfois, cela peut être une source importante d'anxiété: le lien émotionnel fort avec l'enfant interagit avec la perception et la compréhension de divers risques (*ibid.*). Ainsi, même sans considérer la crise socio-écologique actuelle, le passage de la vie de jeune adulte au rôle parental est inévitablement lié à l'incertitude à propos du futur et à des craintes que l'enfant soit exposé à des menaces. La parentalité est donc, naturellement, fortement corrélée à l'inquiétude et la peur. Or, la menace que représente la crise socio-écologique peut exacerber les inquiétudes des parents (particulièrement des jeunes parents), déjà prédisposés à vivre ces émotions. Une étude suédoise montre effectivement que la parentalité, quel que soit le sexe du parent, est un facteur qui intensifie les inquiétudes liées aux changements climatiques (Ekholm et Olofsson, 2017). Par ailleurs, un nombre croissant de personnes mentionnent que la crise socio-écologique est l'une des principales raisons qui justifie leur réticence à avoir des enfants (Pihkala, 2020a).

4.2 Axe 2 : Le lieu

La notion de « lieu » (*place*) peut être comprise de plusieurs façons et à différentes échelles. Dans sa forme la plus simple, un lieu peut correspondre à un endroit spécifique ou à une région politique géographiquement délimitée, tel qu'une ville (Galway, 2019). De façon plus large, le lieu est un espace, à la fois physique et temporel, où les personnes, les écosystèmes, les paysages, les ressources, les connaissances et le sens (*meaning*) interagissent (*ibid.*). La littérature de recherche montre qu'il est possible de nouer des relations émotionnelles et psychologiques avec un large éventail d'espaces (urbains, naturels, personnels, communs, etc.) et à différentes échelles géographiques (maison, ville, région, pays; Galway *et al.*, 2019; Comtesse *et al.*, 2021; Cunsolo et Ellis, 2018). Ainsi, il est possible de situer l'écoanxiété et les autres notions

recensées sur une échelle spatiale (voir Annexe G). Ici, deux échelles de lieux seront abordées : le milieu de vie local (de proximité) et la Terre dans son ensemble (global).

4.2.1 La rupture du lien avec le milieu de vie

L'attachement au milieu de vie ou le sens qui lui est lié (*place attachment; meaning of place*) est une thématique discutée par nombre d'auteurs. Ce lien avec le lieu de proximité est considéré comme la fondation théorique de la solastalgie et du deuil écologique (Comtesse *et al.*, 2021; Galway *et al.*, 2019).

Telle qu'initialement proposée par le philosophe Glenn Albrecht, la solastalgie est une forme de mal-être psychologique qui se manifeste chez certaines personnes lorsque leur milieu de vie qu'elles chérissent est, selon leur perception, transformé négativement (Albrecht, 2011). Elle résulte d'une rupture symbolique avec le milieu de vie (*ibid.*). Cette notion tire en fait son origine de la nostalgie. En tant qu'émotion qui fait référence à l'endroit où nous sommes et à celui où nous étions autrefois, la nostalgie est souvent associée au mouvement dans l'espace et le temps (Askland et Bunn, 2018). La solastalgie, pour sa part, est une souffrance lorsqu'on est toujours chez soi. Albrecht (2019) propose ainsi la définition suivante :

[Solastalgia is] the pain or distress caused by the loss or lack of solace and the sense of desolation connected to the present state of one's home territory. It is the lived experience of negative environmental change. It is the homesickness you have when you are still at home (Albrecht, 2019).

Il est intéressant de constater que cette notion s'applique tant aux perturbations environnementales d'origine anthropiques que naturelles (Albrecht, 2011). Il existe effectivement plusieurs contextes dans lesquels le milieu de vie peut être affecté : les désastres naturels, la déforestation, l'extractivisme, le défrichement, la gentrification, les violences politiques, les guerres, le terrorisme ou même le développement industriel rapide (Galway *et al.*, 2019; Albrecht, 2011; Higginbotham *et al.*, 2006).

Askland et Bunn (2018) discutent pour leur part « d'anxiété ontologique » (*ontological anxiety*) qui encapsule ce sens de disruption sociale et de perte de contrôle sur son propre territoire. D'ailleurs, d'un point de vue ontologique, le milieu de vie est aussi un construit temporel (Askland et Bunn, 2018; Galway, 2019). L'*Oikos* (la maison) s'inscrit dans une continuité entre le passé et le futur. La détresse ressentie est donc tout autant une perturbation temporelle que spatiale.

Une autre façon de caractériser la rupture avec le milieu de vie est le sentiment de perte (*sens of loss*). La notion de deuil écologique, tout comme la solastalgie, est relié à une disruption symbolique avec le milieu de vie (Cunsolo et Ellis, 2018; Marshall *et al.*, 2019; Cunsolo *et al.*, 2020). Le sens du milieu de vie (*place meaning*) et le fait de se sentir chez soi (*sense of place*) semblent être des notions récurrentes dans la littérature de recherche. Au travers des contextes locaux, de leurs expériences et de leurs relations, les gens créent une connexion émotionnelle avec leur environnement de proximité et lui attribuent un sens (*ibid.*). L'attachement au milieu de vie peut être compris comme la force de cette connexion.

En résumé, tels que traditionnellement définis, la solastalgie et le deuil écologique peuvent être compris comme des phénomènes affectifs ancrés dans le territoire (*place-based distress*), liés à l'attachement au milieu de vie et au sens de ce dernier. Ces notions se recourent étroitement en ce qui concerne leurs conditions de déclenchement, leur caractère phénoménologique et leurs fondements conceptuels (Comtesse *et al.*, 2021; Cunsolo *et al.*, 2020; Galway *et al.*, 2019).

4.2.2 Les émotions liées à une crise globale

Cette section aborde les réactions psychologiques qui ne sont pas liées aux perturbations dans le milieu de vie de proximité, mais à des changements d'ordre plus global.

4.2.2.1 L'attachement aux paysages

Bien que les notions de deuil écologique et de solastalgie tirent leur origine de perturbations du milieu de vie immédiat, elles peuvent être liées à une conception plus large du lieu (Askland et Bunn, 2018; Galway *et al.*, 2019; Marshall *et al.*, 2019a). Galway *et al.* (2019) proposent ainsi de redéfinir la solastalgie comme une détresse causée par la transformation indésirable de paysages aimés (*cherished landscapes*). Cette transition de « milieu de vie » à « paysage » pour comprendre la solastalgie tient donc compte de la possibilité que certaines personnes peuvent être attachés à des lieux autres que leur environnement domestique. Par exemple, selon Marshall *et al.* (2019), le deuil écologique en lien avec la Grande Barrière de Corail peut aussi être ressenti par les touristes, et même par les personnes n'ayant jamais visité cette région. Ces auteurs observant que « the pervasive narrative and accumulating personal experiences of declines in ecological condition frequently give rise to strong emotional reactions in individuals, colloquially referred to as 'global mourning' ».

4.2.2.2 Les médias

L'information (et la désinformation) liée aux problématiques environnementales a augmenté de façon exponentielle au cours des dernières décennies (Albrecht, 2011; Helm *et al.*, 2018). Chez certaines personnes qui ne vivent pas de perturbations dans leur milieu de vie, la couverture médiatique de la crise socio-écologique peut tout de même créer des émotions négatives très fortes. D'abord, les impacts actuels de la crise socio-écologique (par exemple, la famine, les sécheresses, les inondations) diffusés sur les plateformes médiatiques peuvent donner lieu à une « souffrance à distance » (*distant suffering*; Doherty, 2018). Cette souffrance au regard de la détérioration des systèmes vivants et du malheur des autres rappelle aussi aux gens les conséquences que cette crise pourrait éventuellement avoir sur leur propre vie (Stokols *et al.*, 2009; Clark, 2020). Par ailleurs, la crise socio-écologique est souvent présentée comme une problématique très menaçante dont les conséquences potentielles sont difficilement

identifiables (Smith et Joffe, 2013; Doherty et Clayton, 2011). Or, cette représentation incertaine mais potentiellement destructrice est très anxiogène. Dans l'ensemble, il faut reconnaître que, par la nature de leurs récits, les médias de masse peuvent être une source d'émotions fortes. Non seulement ces récits sont chargés d'émotions, mais leur quantité est envahissante. En ce sens, Pihkala (2020a) discute de « surstimulation ». Nous vivons effectivement dans une société hyperconnectée, centrée sur des flux d'information constants et facilités par les technologies modernes (médias de vulgarisation, réseaux sociaux, messagerie virtuelle, images, reportages, films, etc.); il est donc quasi impossible de ne pas être exposé à ces informations.

En bref, un nombre impressionnant d'auteurs, principalement ceux qui abordent la notion d'écoanxiété, font référence au rôle des médias. En conséquence, celle-ci peut être considérée comme désignant un phénomène qui n'est pas ancré dans un lieu précis, mais à l'extrême droite de l'échelle spatiale, soit dans un contexte de crise socio-écologique planétaire. Tel que vu dans le cadre théorique de cet essai, l'écoanxiété peut se caractériser ainsi par ses causes de nature indirecte (Doherty et Clayton, 2011; Clayton *et al.*, 2017).

4.3 Axe 3 : Le temps

De façon générale, il est possible de situer certaines émotions dans le temps. Certaines d'entre elles sont orientées vers le futur (par exemple, l'anxiété), alors que d'autres s'orientent plutôt vers le passé (par exemple, le deuil). Dans cette section, il sera question de situer l'écoanxiété et les autres notions associées sur une échelle temporelle, soit de déterminer si elles sont plus liées au passé ou au futur (voir Annexe G).

4.3.1 Le passé

Une grande partie de la recherche actuelle sur la détresse environnementale et les éco-émotions se concentre en particulier sur le deuil et la perte, deux notions associées au

passé (Kaplan, 2020). La perte et le deuil sont liés à une chose qui était et qui n'est plus ou, du moins, une chose qui n'est plus comme elle était, dans laquelle un investissement émotionnel a été fait (Comtesse *et al.*, 2021; Pihkala, 2018). Selon Comtesse *et al.* (2021), il existe des liens clairs entre les deuils liés à la crise socio-écologique et les recherches classiques sur le deuil : cette notion capture à la fois la résistance et la tristesse qui surviennent à la suite d'une séparation avec un objet chéri. La crise actuelle a déjà entraîné des pertes tragiques qui sont malheureusement irréversibles (par exemple, l'extinction de plusieurs espèces). Ainsi, tout comme dans le cas du deuil traditionnel, l'irréversibilité est centrale au deuil écologique (Pihkala, 2018).

Albrecht (2011) propose aussi la notion d'éco-nostalgie, soit le désir de revenir à des conditions environnementales révolues. La nostalgie évoque une séparation temporelle d'une période jugée comme plus précieuse que le présent (*ibid.*). La solastalgie, elle, est une forme de nostalgie qui encapsule la perte de consolation (*solace*) qui autrefois apportait un réconfort (*ibid.*). Ainsi, la solastalgie concerne plus précisément une perte de valeur liée à l'environnement plutôt qu'à une simple impression que le passé contenait des éléments ressentis comme meilleurs (*ibid.*). Tout comme l'éco-nostalgie, la solastalgie est donc ancrée dans le passé (Albrecht, 2011).

Il est important de constater ici que les expériences vécues et les récits passés forment le présent et ses émotions. De même, le futur et ses multiples possibilités sont encapsulés dans les réalités passées et actuelles. La distinction entre le passé, le présent et le futur est donc à manier avec prudence, car ces temporalités s'inscrivent sur un continuum temporel et sont liées les unes aux autres.

4.3.2 Le futur

Le futur est une temporalité particulièrement récurrente dans la littérature de recherche que nous avons explorée. Les notions d'incertitude, d'anticipation et de mortalité semblent particulièrement émerger des discussions.

4.3.2.1 L'incertitude

La crise socio-écologique est un stressor environnemental particulier du fait qu'elle est réelle et potentiellement très dangereuse, mais aussi contre-intuitivement incertaine, c'est-à-dire que ses effets précis sont difficilement localisables dans l'espace et le temps (étant donné notre compréhension floue des seuils de basculement du système biophysique global). Une conception fondamentale et partagée de l'anxiété est qu'elle est orientée vers l'avenir et liée à une menace future pour laquelle il existe une incertitude significative (Pihkala, 2020a; Comtesse *et al.*, 2021). La notion d'écoanxiété est elle aussi liée à ce doute sur notre avenir, celui de nos proches et celui de la civilisation, puis à l'incapacité de le contrôler et de le prévoir (Myers, 2014; Pihkala, 2020a; Clayton et Karazsia, 2020). Un bon nombre d'articles mentionnent effectivement que l'incontrôlabilité, l'imprévisibilité et l'incertitude sont centrales à l'écoanxiété (Pihkala, 2020a; Comtesse *et al.*, 2021; Clayton et Karazsia, 2020; Clayton, 2020; Clayton, 2021). Les personnes qui ont du mal à tolérer l'incertitude (*high need for cognitive closure*) se sentent donc plus inquiètes et menacées par les situations ambiguës comme les changements climatiques (Searle et Gow, 2010; Orr *et al.*, 2020).

Ensuite, l'espoir et le désespoir (*hope, despair*), deux des émotions les plus discutées dans la littérature de recherche, sont aussi intrinsèquement liées à l'incertitude. Lewis *et al.* (2020) mentionnent que l'anxiété liée à la crise socio-écologique découle en partie de la dynamique élémentaire consistant à diviser les objets en pôles. Par exemple, alors que les personnes sceptiques mettent l'accent sur l'incertitude des conséquences climatiques, d'autres s'effondrent dans la certitude de l'effondrement et dans le désespoir. Pourtant, il est très normal de vivre à la fois de l'espoir et du désespoir. Pihkala (2018) propose ainsi une voie médiane entre l'optimisme et le pessimisme : l'espoir tragique (*hope in the midst of tragedy*). Galway (2019) mentionne pour sa part

l'importance d'un « espoir authentique » enraciné dans la vérité du mieux que nous pouvons la voir, sachant que notre vision est toujours partielle.

4.3.2.2 L'anticipation

Searle et Gow (2010) discutent pour leur part explicitement d'anxiété relative au futur (*future anxiety*) en lien avec la crise socio-écologique. Ces auteurs définissent cette forme d'anxiété comme un état d'appréhension et de peur face à des changements défavorables lointains, associé à des prédictions pessimistes sur les problèmes globaux auxquels l'humanité est confrontée (*ibid.*). Kaplan (2020), tout comme Gifford et Gifford (2016), propose une notion similaire : la condition de stress pré-traumatique (*pre-traumatic stress condition; PreTSS*), une référence au trouble de stress post-traumatique, mais avec une centration particulière sur l'avenir plutôt que le passé. L'autrice argumente que les émotions vécues sont dues à une projection dans un futur apeurant, souvent même catastrophique (*ibid.*). Kaplan (2020) note ainsi le pouvoir traumatisant de l'anticipation: « PreTSS sufferers are focused on, and deeply anxious about, future survival and the loss of infrastructures. For them, nature is already lost, beyond mourning ».

De même, alors que le deuil est traditionnellement lié à un événement passé, plusieurs articles reconnaissent l'existence d'un deuil anticipé (*anticipatory grief, anticipatory mourning*; Comtesse *et al.*, 2021; Cunsolo et Ellis, 2018; Marshall *et al.*, 2019; Reser et Swim, 2011). Cunsolo et Ellis (2018) mentionnent ceci :

Grief is also increasingly utilized to describe the human experience in the Anthropocene — an era in which people all over the world are confronted with the prospect of unyielding ecological decline and the loss of environmental futures (Cunsolo et Ellis, 2018).

Ainsi, même avant leur apparition, des pertes environnementales peuvent évoquer des réactions émotionnelles fortes. Selon Pihkala (2018), certaines personnes tentent de

briser à l'avance les liens émotionnels avec certaines choses, afin de ne pas avoir à souffrir lorsqu'ils les perdront. Cette perte anticipée ne se réfère pas seulement aux espèces, mais aussi aux écosystèmes, aux paysages, aux modes de vie, à la culture et aux traditions (Comtesse *et al.*, 2021; Cunsolo et Ellis, 2018). Il est également intéressant de noter que ces émotions orientées vers l'avenir sont souvent déclenchées par des pertes passées ou actuelles (*ibid.*). Même si l'anticipation fait référence au futur, les expériences et les émotions passées et présentes lui sont centrales (Reser *et al.*, 2014; Galway, 2019). Par exemple, Galway (2019) a observé que, mis à part leurs impacts directs, les inondations peuvent parfois mettre en lumière les impacts potentiels futurs et ainsi changer les perceptions des gens. Puis, la notion de deuil ambigu (*ambiguous grief*), soit de vivre un deuil pour quelque chose qui est en train de disparaître, est aussi particulièrement pertinente pour comprendre l'évolution temporelle de ces émotions (Cunsolo et Ellis, 2018; Cunsolo *et al.*, 2020). Par exemple, le déclin des caribous et l'interdiction de le chasser représente, pour certains peuples autochtones, une forme de deuil culturel continu et non résolu, sans rupture définitive (Cunsolo et al, 2020).

4.3.2.3 La mort et l'effondrement

Quelques auteurs suggèrent que la crise socio-écologique est étroitement associée à la mortalité et, en parallèle, au sens de l'existence. Pihkala (2018) observe qu'en étant conscients de notre propre mortalité, nous cherchons à donner un sens à notre vie par des symboles d'immortalité. Par exemple, les gens peuvent avoir le sentiment que le sens de leur vie perdurera dans le temps en ayant des enfants (immortalité biologique), en accomplissant des projets (immortalité créative), en croyant et en participant aux récits religieux (immortalité théologique) ou même en ayant le sentiment que la vie perdurera sur Terre (immortalité naturelle). La crise socio-écologique menace tous ces symboles d'immortalité, ce qui peut causer une angoisse profonde (*ibid.*).

Un point central de cette perte d'immortalité symbolique semble être la dimension effondriste ou apocalyptique (collapsologie) de l'écoanxiété. Effectivement,

l'effondrement de la civilisation et ses récits (*doom and gloom narratives*) renvoient naturellement à la mortalité, qu'il s'agisse de l'anticipation de la mort de nos enfants, des générations futures, de l'humanité, de nos accomplissements, de la vie ou de la Terre. L'APA définit d'ailleurs l'écoanxiété comme suit : « a chronic fear of environmental doom » (Clayton *et al.*, 2017). De même, Le Goff (2017) mentionne que les changements climatiques menacent notre capacité à nous inscrire dans une histoire humaine renouvelée. L'angoisse proviendrait de la confrontation entre la supposition acquise que la vie humaine et le système se continueront dans le futur, puis de l'amplitude des impacts anticipés. Albrecht (2019) propose pour sa part la notion de *global dread*, une anticipation apocalyptique de l'état du monde qui produit chez certaines personnes un mélange de terreur et de tristesse. Par ses impacts potentiellement destructeurs, certains auteurs comparent même la crise socio-écologique à la menace nucléaire et au terrorisme (Helm *et al.*, 2018).

En bref, l'écoanxiété est un terme souvent utilisé pour rendre compte de ces angoisses profondes qui vont au-delà de la simple anxiété, ce que Pihkala (2020a) nomme les « préoccupations ultimes ».

4.4 Axe 4 : L'intensité

La nature et le statut des réponses émotionnelles liées à la crise socio-écologique est une question conceptuelle et théorique non-résolue dans la littérature. Il existe un large éventail de réactions face à la menace que représente la crise socio-écologique. Par exemple, l'écoanxiété peut très souvent prendre la forme d'une inquiétude, alors que d'autres auteurs l'associent à une anxiété très forte (Pihkala, 2020a). Il est donc possible d'inscrire les notions discutées sur une échelle d'intensité (voir Annexe G). Dans le cadre de cet essai, deux niveaux d'intensité sont définis : de faible à modéré, puis élevé. Une courte discussion sur les questions de pathologie et d'engagement sera également abordée.

4.4.1 Intensité faible à modérée

Les émotions telles que l'anxiété, la peur, le découragement et la tristesse sont bien fréquentes chez les personnes conscientes de l'ampleur de cette crise socio-écologique (Moser, 2013; Ojala, 2007; Stokols, 2009; Pihkala, 2020a). Ces émotions sont parfois passagères, parfois récurrentes. Par exemple, l'inquiétude est une réponse adaptative normale qui nous permet d'anticiper certaines situations, de se préparer et de trouver des solutions (Verplanken et Roy, 2013). Toutefois, lorsque cette inquiétude se produit de façon répétitive et persistante (*habitual worry*), il se peut qu'elle devienne dysfonctionnelle (*ibid.*). Pour plusieurs personnes, ces émotions vécues correspondent à une source additionnelle et considérable de stress qui peut nuire au bien-être subjectif (Searle et Gow, 2010; Fritze *et al.*, 2008; Doherty, 2018). Il est aussi important de noter que les réponses au stress psychologique peuvent se manifester par une diversité de symptômes physiques (Doherty, 2018). Ensuite, au-delà de l'absence de maladie, la santé mentale et le bien-être incluent également le degré auquel une personne se sent positive, enthousiaste à propos de sa vie, et épanouie. Ainsi, même les personnes les plus privilégiées, pour qui la crise socio-écologique est un phénomène distant et abstrait, peuvent sentir que leur santé mentale est affectée (*ibid.*).

En somme, la notion d'inquiétude écologique (*ecological worry*) est particulièrement intéressante pour aborder les réactions psychologiques d'une intensité faible à modérée (Verplanken *et al.*, 2020; Verplanken et Roy, 2013). Même si certaines notions comme l'écoanxiété, le deuil écologique ou la solastalgie sont associées à des émotions négatives, il est aussi probable que l'équilibre psychique se rétablisse, ce qui est d'ailleurs bien souvent le cas (Doherty, 2018; Clayton et Karazsia, 2020). Cette inquiétude, qualifiée de « normale », est souvent appelée écoanxiété dans les médias populaires (Doherty, 2018).

4.4.2 Intensité élevée

Les émotions reliées à la crise socio-écologique peuvent aussi être associées à des troubles plus graves de santé mentale. Dans certains cas, on peut noter l'apparition des symptômes psychologiques et physiques suivants : crises de panique, hypervigilance, épuisement professionnel, pensées envahissantes, dépression, problèmes interpersonnels et des troubles de sommeil et d'appétit (Searle et Gow, 2010; Dodgen *et al.*, 2016; Kelsey, 2016; Helm *et al.*, 2018). Ainsi, dans la littérature de recherche, les réponses émotionnelles à la crise socio-écologique sont parfois liées à des pathologies reconnues. Par exemple, des discussions ont commencé à émerger sur les liens entre les changements climatiques et les troubles obsessionnels compulsifs (Jones *et al.*, 2012; Pihkala, 2020a).

En ce qui concerne l'écoanxiété, bien qu'elle représente plus souvent qu'autrement une inquiétude normale, elle peut aussi prendre la forme d'une inquiétude sévère et débilitante qui puisse mener à un diagnostic de trouble d'anxiété (Comtesse *et al.*, 2021; Clayton et Karazsia, 2020; Gifford et Gifford, 2016; Doherty, 2018). L'inquiétude à propos des changements climatiques, souvent constructive, peut aussi être de nature non-constructive (*unconstructive worry*), c'est-à-dire généralisée, répétitive, incontrôlable et vécue comme intrusive (Verplanken *et al.*, 2020). Ce type d'inquiétude aggraverait donc la détresse (*ibid.*). De même, Clayton (2020) mentionne que l'anxiété devient inadaptée (*maladaptive*) lorsque la sensibilité aux problèmes potentiels est trop grande, déclenchant une réponse émotionnelle et des ruminations qui empêchent la résolution de l'anxiété. En bref, il est possible de distinguer entre une écoanxiété aux symptômes plus faibles et résultant en une réponse adaptative, d'une réponse psychologique plus intense et problématique. Effectivement, Clayton et Karazsia (2020) ont développé une échelle pour mesurer les différents niveaux d'anxiété climatique. Deux sous-éléments permettent de faire cette distinction : le *cognitive-emotional impairment* (par exemple, lorsque penser aux changements climatiques empêche de

dormir ou pleurer régulièrement en y pensant), puis le *functional impairment* (par exemple, avoir de la difficulté à travailler ou à avoir du plaisir lors de soirées en amis). D'autres auteurs (par exemple, Doherty, 2018) mentionnent aussi l'association de l'écoanxiété avec des troubles pathologiques lorsque l'inquiétude devient obsédante et débilitante, et génère des problèmes occupationnels et relationnels.

Enfin, bien que considérés comme des réponses normales et naturelles, la solastalgie et le deuil écologique peuvent elles aussi dégénérer en problèmes de santé mentale et physique plus graves (Askland et Bunn, 2018; Cunsolo et Ellis, 2018; Pihkala, 2018). De même, d'autres auteurs (par exemple, Stanley *et al.*, 2021) discutent de la notion d'éco-dépression, un phénomène associé à des niveaux anormalement très élevés de détresse, de stress, d'anxiété et d'autres émotions négatives. La notion d'épuisement militant (*climate burnout*) est aussi bien reconnue dans la littérature de recherche (Pihkala, 2020a).

4.4.3 Pathologisation

Compte tenu de ces différents niveaux d'intensité et de fréquence des émotions vécues en lien avec la crise socio-écologique, de nombreux auteurs discutent de la nature (pathologique ou normale) des notions auxquelles ils font référence.

En ce qui concerne la solastalgie, en la définissant comme une maladie, l'intention d'Albrecht est surtout politique : en présentant les expériences réelles de détresse comme une forme de maladie légitime, l'auteur vise la reconnaissance de ces enjeux dans les discours publics et une plus grande intervention institutionnelle (Askland et Bunn, 2018.). Or même si cette notion est définie comme un trauma, elle ne correspond pas nécessairement à une pathologie (*ibid.*). D'ailleurs, Askland et Bunn (2018) argumentent que le positionnement de cette notion en tant que « maladie » résulte d'une mauvaise interprétation du problème anthropologique central (l'anthropocène), en concentrant l'attention vers la santé mentale individuelle.

Par ailleurs, un bon nombre d'auteurs présentent le deuil écologique comme une réaction humaine et légitime (Cunsolo et Ellis, 2018; Cunsolo *et al.*, 2020; Comtesse *et al.*, 2021). Le deuil est une réponse naturelle à la perte d'une chose ou d'une personne qui nous est chère (*ibid.*). La douleur du deuil fait tout autant partie de la vie que la joie de l'amour; ignorer cette réalité nous laisserait sans préparation aux pertes inévitables qui surviendront dans notre vie (Cunsolo et Ellis, 2018). Il faut toutefois reconnaître que les pertes écologiques ne sont pas toutes égales et que les conséquences du deuil écologique peuvent autant être de nature adaptative qu'inadaptée (Comtesse *et al.*, 2021; Cunsolo et Ellis, 2018). Tout comme le deuil traditionnel, certains cas plus extrêmes peuvent dégénérer en troubles de santé mentale.

En ce qui concerne l'écoanxiété, quelques auteurs (quoi que peu fréquents) la définissent de façon restreinte comme une forme d'anxiété sévère liée à la crise socio-écologique. Par exemple, Gifford et Gifford (2016) mentionnent ceci : « eco-anxiety is characterized by severe and debilitating worry about risks that may be insignificant and is not associated with the more proactive behavior ». À l'inverse, la grande majorité des auteurs discutent de cette notion au sens plus général et préfèrent ne pas la catégoriser comme une psychopathologie (par exemple, Clayton, 2020; Doherty, 2018; Clark, 2020; Pihkala, 2020a; Verplanken *et al.*, 2020). La pathologisation de l'écoanxiété, même avec l'objectif de réduire ses effets négatifs, est invalidante. À ce sujet, Clayton (2020) fait cette mise en garde :

It is important to avoid pathologizing the emotional response to climate change. A focus on mental health can imply that the emotional response is inappropriate, as well as directing attention toward individuals and away from the social causes and possible social responses to climate change (Clayton, 2020).

Il existe en fait très peu de preuves directes que l'écoanxiété est pathologique, bien que certains cas précis puissent dégénérer et nécessiter des soins en santé mentale (Clayton, 2021). Dans la majorité des cas, les émotions ressenties ne sont pas associées à des

signes de pathologie (Clayton et Karazsia, 2020; Verplanken et Roy, 2013). L'écoanxiété n'est d'ailleurs pas reconnue comme un trouble de santé mentale officiel (APA, 2013). Elle peut être vécue par toute personne consciente et non seulement par ceux qui souffrent de problèmes de santé mentale (Pihkala, 2020a; Clayton, 2020). De plus, l'évaluation de ce qui est considéré comme une réponse appropriée est très subjective. Dans tous les cas, un diagnostic de trouble de santé mentale requiert un jugement clinique basé sur une analyse contextuelle et spécifique (Doherty, 2018; Clayton, 2020; Pihkala, 2020a).

Enfin, en raison de cette connotation pathologique et d'une certaine incohérence dans l'utilisation du terme écoanxiété, certains auteurs préfèrent utiliser d'autres formulations. Helm *et al.*, (2018) utilisent plutôt la notion de stress écologique perçu (*perceived ecological stress*) et soulignent que les réactions à ce stress peuvent être tout autant normales que pathologiques. Pour leur part, Verplanken et Roy (2013) utilisent les termes *constructive ecological worry* et *unconstructive ecological worry*. Buzzell et Chalquist (2019) argumentent que le terme écoanxiété sous-entend une cause psychologique individuelle (*a cause within the mind*), alors que le terme *eco-fear* rend mieux compte de la nature de cette réponse psychologique :

[If] an asteroid to be found heading directly for our planet, nobody would use the term "astro-anxiety" and go to therapy to talk about it. We would all get busy on how to avoid or prepare for the catastrophe, including voting out of office anyone in denial [...] (Buzzell et Chalquist, 2019).

4.4.4 Engagement pro-environnemental

À l'inverse des discussions sur la pathologie, quelques auteurs (moins nombreux) se sont interrogés sur le potentiel motivant et mobilisateur de ces émotions. Verplanken et Roy (2013) proposent de différencier les inquiétudes constructives des inquiétudes non constructives (*constructive and unconstructive worry*). L'inquiétude constructive, axée sur la résolution du problème qui l'a déclenchée, se caractérise par une réponse

active qui vise à se protéger et à réduire l'anxiété (*ibid.*). Lorsque bien gérées, les émotions négatives liées à la crise socio-écologique peuvent mener à des changements d'attitudes, à des comportements pro-environnementaux, à la volonté d'agir et à l'implication citoyenne (Verplanken et Roy, 2013; Bouman *et al.*, 2020). La réponse psychologique la plus fréquente serait constructive et mènerait à l'action et l'engagement (*ibid.*). Plusieurs auteurs mentionnent d'ailleurs l'importance de l'engagement citoyen pour contrer l'angoisse, la détresse et le fait de vivre avec les émotions négatives (Ojala, 2007; Dodgen *et al.*, 2016; Cunsolo *et al.*, 2020a; Hayes, 2020). Les stratégies d'adaptation centrées sur le sens (*meaning-focused coping strategies*) et le sentiment d'espoir, dans leur capacité de guérir au travers de l'action (*active hope*), seraient les plus efficaces (Ojala, 2007; Hayes, 2020).

Le caractère positif ou négatif d'une émotion ne constitue qu'une seule dimension de l'affect; il faut aussi considérer le fait qu'une émotion puisse stimuler ou inhiber l'action (Stanley *et al.*, 2021). Les émotions moins activantes conduisent à un désengagement alors que les émotions plus activantes conduisent à des actions qui visent à atténuer la menace (*ibid.*). La catégorisation des émotions « positives » et « négatives » devrait donc être faite avec prudence. Pihkala (2018) insiste sur la nécessité de reconnaître et d'accepter qu'il existe des saisons dans l'esprit humain, tout comme dans la nature (*seasons of the soul*) et que les émotions négatives ne sont pas toujours à condamner (*ibid.*). Par exemple, Stanley *et al.* (2021) discutent du pouvoir engageant de l'éco-colère (*eco-anger*). Les expériences d'injustice ont tendance à provoquer une colère de groupe, qui motive à son tour l'action collective. La détresse peut parfois se transformer en une colère politique active, positive et moralement satisfaisante (Clark, 2020).

4.5 Réseau notionnel

Le réseau notionnel présenté à la figure 4.1 a été conçu pour représenter l'ensemble des notions qui ont émergé de cette recherche. Les termes sont inscrits en anglais pour éviter toute confusion : la littérature examinée est en effet exclusivement anglophone. Voici quelques explications qui, nous l'espérons, permettront aux lecteurs et lectrices de mieux décoder cette figure.

D'abord, l'écoanxiété se trouve au milieu, et le grand cercle jaune qui l'entoure représente son champ sémantique. Cette figure contient aussi plusieurs autres termes, chacun étant inséré dans une forme ovale. Plus cette forme est d'un bleu foncé et se situe près du centre, plus nous considérons que le terme qu'elle contient est similaire à l'écoanxiété et à ses caractéristiques. À l'inverse, plus une forme est de couleur pâle (qui tend vers le gris) et s'éloigne du centre, moins le terme qu'elle contient semble partager des caractéristiques avec l'écoanxiété. Cela ne veut pas dire que le terme inclus dans une bulle de couleur grise n'est pas lié à l'écoanxiété. Au contraire, tous les termes identifiés lui sont liés. Cependant, certains partagent plus de caractéristiques avec cette notion centrale que d'autres. Ces positionnements ont été déterminés au terme de l'analyse que nous avons faite dans cette recherche. Il est à noter que certaines clarifications conceptuelles présentées au chapitre IV sont fort utiles pour comprendre les positionnements effectués.

Par exemple, le terme *Anthropocene Horror*, tel que défini par son auteur (Clark, 2020), encapsule beaucoup d'éléments qui sont liés à l'écoanxiété : un objet large, complexe et flou, des discussions liées à la mort et au sens de la vie, des dimensions éthiques et morales, une temporalité plus centrée vers le futur, une position à l'encontre de la pathologisation, etc. À l'inverse, la solastalgie est un terme qui, par ses caractéristiques, se situe plutôt à l'extérieur de champ sémantique de l'écoanxiété.

Également, certains termes étaient plutôt larges et ont alors été divisés en sous-termes. De plus, certaines notions (termes) étaient tellement similaires, qu'il nous est apparu pertinent d'en rendre compte dans la figure. Ainsi, ces liens sont représentés par des lignes droites reliant les formes ovales. Notamment, la solastalgie et l'éco-nostalgie, malgré qu'elles soient différenciables, sont conceptuellement similaires.

Enfin, un tableau de références (Tableau 4.1) a été créé pour faciliter de futures recherches. Nous avons fourni un exemple de référence pour chaque terme, ainsi qu'une proposition de traduction francophone.

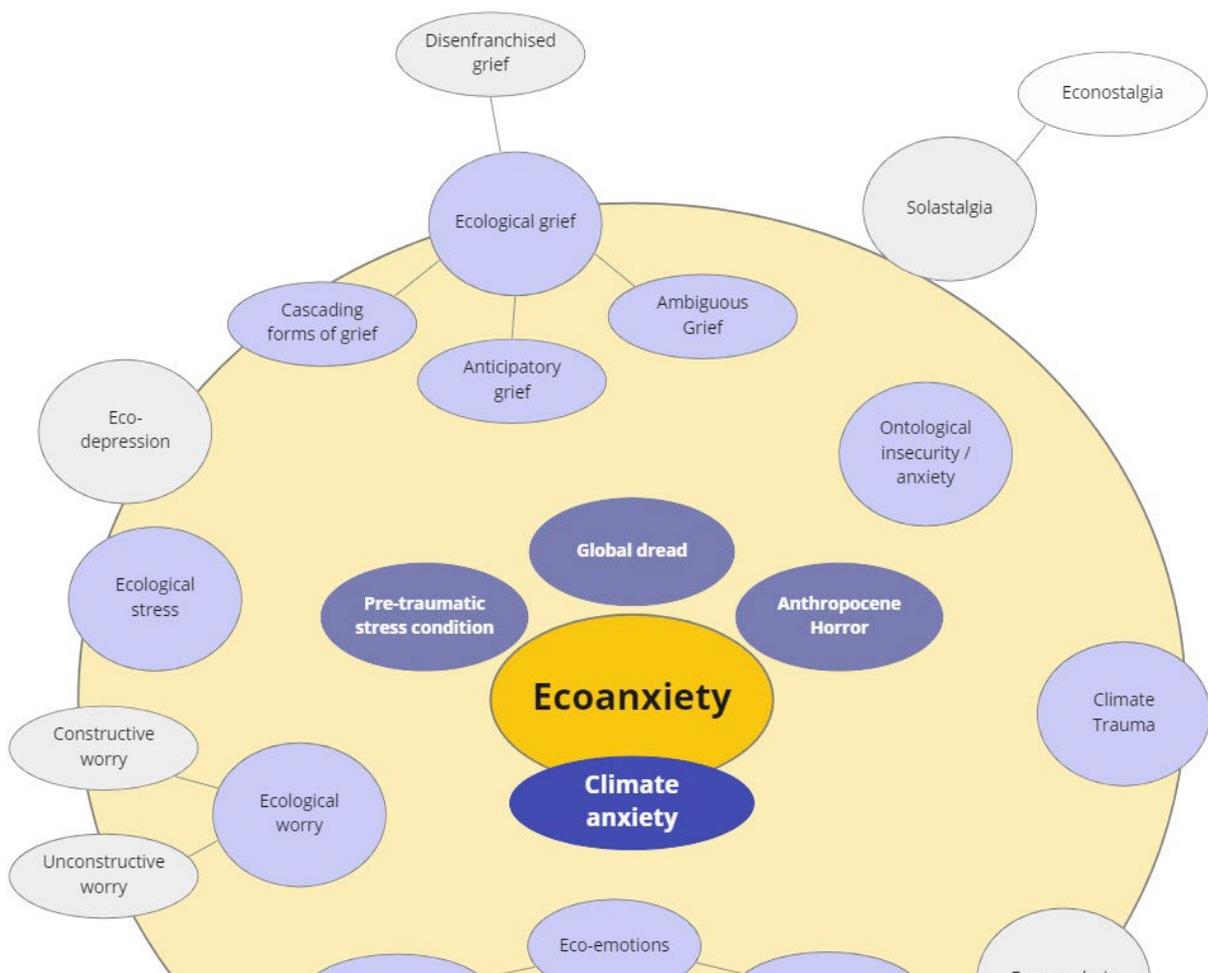


Figure 4.1 Réseau notionnel de l'écoanxiété

Tableau 4.1 Exemple de référence pour chaque notion

Ambiguous Grief (deuil ambigu) Cunsolo <i>et al.</i> (2020)	Disenfranchised grief (deuil socialement illégitime) Cunsolo et Ellis, 2018	Eco-paralysis (écoparalysie) Albrecht (2011)	Econostalgia (éconostalgie) Albrecht (2011)
Anthropocene Horror (éco-horreur) (Clark (2020)	Eco-anger (éco-colère) Stanley <i>et al.</i> (2021)	Ecoanxiety (écoanxiété) Pihkala (2020a)	Global dread (terreur du monde) Albrecht (2019)
Anticipatory grief (deuil anticipé) Cunsolo et Ellis (2018)	Eco-depression (éco-dépression) Stanley <i>et al.</i> (2021)	Ecological burnout (éco-fatigue) Buzzell et Chalquist (2019)	Hope (espoir) Hayes (2020)
Cascading forms of grief (deuils en cascade) Cunsolo <i>et al.</i> (2020)	Eco-emotions (éco-émotions) Pihkala (2020b)	Ecological grief (deuil écologique) Cunsolo et Ellis (2018)	Ontological insecurity / anxiety (anxiété ontologique) Myers (2014)

<p>Climate anxiety (anxiété climatique) Clayton (2020)</p>	<p>Eco-fear / ecophobia (éco-phobie) Buzzell et Chalquist (2019)</p>	<p>Ecological stress (stress écologique) Helm <i>et al.</i> (2018)</p>	<p>Pre-traumatic stress condition (syndrome de stress pré-traumatique) Kaplan (2020)</p>
<p>Climate trauma (trauma climatique) Woodbury (2019)</p>	<p>Eco-guilt (éco-culpabilité) Buzzell et Chalquist (2019)</p>	<p>Ecological worry (inquiétude écologique) Verplanken et Roy (2013)</p>	<p>Solastalgia (solastalgie) Galway <i>et al.</i> (2019)</p>

CHAPITRE V

DISCUSSION

Ce chapitre aborde quelques clarifications conceptuelles, résume le spectre des conceptions de l'écoanxiété, mentionne les limites de cette recherche et explore quelques pistes de recherches futures.

5.1 Clarifications conceptuelles

Premièrement, l'écoanxiété est liée à une multitude d'objets (comme la parentalité ou l'apocalypse) et d'émotions spécifiques (par exemple, la colère ou la peur). Toutefois, elle peut aussi prendre la forme d'émotions diffuses et plus difficilement identifiables (une trame de fond) tel que le ressenti profond, mais flou des dimensions existentielles. À l'inverse, le deuil écologique et la solastalgie semblent davantage associés à des objets plus précis (la destruction de la nature, du milieu de vie ou des traditions), bien qu'il soit possible que des formes plus globales de ces notions existent (par exemple, le deuil lié à la perte de biodiversité mondiale).

Deuxièmement, l'écoanxiété semble s'inscrire dans une spatialité très large (échelle globale) et elle apparaît principalement liée à l'exposition au flux d'informations. La dimension spatiale (le lieu) permet ainsi de distinguer l'écoanxiété de la solastalgie et du deuil écologique. Alors que ces deux derniers construits semblent avoir des fondements théoriques liés à l'attachement au lieu (*place attachment*), la littérature de recherche ne montre pas tant de lien entre l'écoanxiété et l'attachement à un lieu précis.

Toutefois, des pertes plus larges et globales (par exemple, l'érosion de la biodiversité) peuvent générer des émotions négatives. En ce sens, l'écoanxiété et le deuil se recoupent conceptuellement. Similairement, au regard du lieu, la notion large de paysage aimé (*cherished landscape*) rend plus difficile la distinction entre la solastalgie et l'écoanxiété.

Troisièmement, les notions de deuil écologique, de solastalgie et d'écoanxiété font référence à différentes échelles de temps. Le deuil et la solastalgie s'inscrivent plus naturellement dans le passé et le présent; elles sont liées au constat de changements environnementaux non-voulus qui se sont déjà produits ou qui sont en train de se produire. De son côté, l'écoanxiété est intrinsèquement liée au futur (par exemple, les appréhensions apocalyptiques et dystopiques). Certains auteurs discutent toutefois d'autres types de deuil (*anticipatory grief, ambiguous grief*), eux aussi liés au futur, qui montrent des similitudes avec l'écoanxiété. Pour distinguer ces notions de celle d'écoanxiété, il pourrait être proposé que cette dernière soit davantage associée à l'incertitude (ne pas savoir ce qui se passera, imaginer des scénarios). Les deuils liés au futur seraient, pour leur part, plutôt liés à une anticipation et une certitude (perçue) que des pertes irrévocables surviendront. Cela semble approprié, les processus de deuil étant traditionnellement associés à l'irréversibilité (accepter l'inacceptable).

Quatrièmement, dans l'ensemble, les notions discutées par les auteurs sont beaucoup plus souvent considérées comme des réponses naturelles plutôt que des problèmes de santé mentale. Les angoisses et les émotions négatives sont inhérentes à la condition humaine. Il faut cependant réaliser que certains cas peuvent dégénérer et nécessiter des soins en santé mentale. Les notions discutées font référence à un vaste terrain de processus affectifs, cognitifs, imaginaires et comportementaux, englobant à la fois des effets normaux et des réactions inadéquates. Puis, les discussions sur l'engagement montrent la nécessité de revoir nos perceptions de certaines émotions négatives, telles que la colère. Même si elles sont d'une nature négative, elles peuvent avoir une fonction

adaptative. Plus particulièrement pour l'écoanxiété, il semblerait que celle-ci soit associée à cette fonction adaptative qui nous permet de nous projeter dans l'avenir, d'anticiper une menace et de se préparer. En somme, l'écoanxiété « pathologique » et « saine » devraient être différenciées. Lorsqu'entendue au sens large, elle ne devrait pas être conçue comme un problème de santé mentale (Pihkala, 2020a).

5.2 Le spectre des conceptions de l'écoanxiété

Cette recherche montre clairement une inconsistance dans la façon dont l'écoanxiété est conçue. D'une part, certains auteurs la définissent de façon plus restreinte et précise, tel « qu'une peur chronique de la catastrophe écologique future » (Clayton *et al.*, 2017). Le désavantage de ces définitions plus restreintes est qu'elles sont souvent insuffisantes pour rendre compte des multiples dimensions et émotions qui sont liées à l'écoanxiété (par exemple, les dimensions morales et existentielles). D'autre part, certains auteurs la conçoivent comme un phénomène large et inclusif, comme une constellation de réactions psychologiques et émotionnelles (tel que le deuil, la solastalgie, l'épuisement éco-militant, etc.). Le désavantage de ces définitions trop larges est qu'elles ne rendent pas compte de certaines spécificités associées à ces notions et de leurs fondements conceptuels différents. Compte tenu de cette inconsistance, il serait préférable d'utiliser un terme différent et plus englobant pour se référer à l'ensemble des construits liés aux impacts psychologiques de l'anthropocène. Par exemple l'éco-détresse pourrait être une formulation appropriée. En ce qui concerne l'écoanxiété, comme il s'agit d'une notion multidimensionnelle, il serait inadéquat de la considérer de façon réductrice comme un phénomène uniquement lié à l'anxiété. Les multiples significations de l'anxiété dans la langue anglaise (*anxiety as an emotion, existential anxiety, anxiety disorders*) nuancent la notion d'écoanxiété. Or, pour refléter plus précisément les dimensions existentielles, nous proposons de retenir le terme angoisse éco-existentielle (*existential angst*). Pour refléter les symptômes pathologiques d'écoanxiété, nous proposons de ne pas utiliser le terme écoanxiété, afin d'éviter d'apposer une

connotation négative à ce type de réactions psychologiques, pourtant prévisibles dans le contexte actuel.

5.3 Limites et recherches futures

Ce travail présente trois grandes limites. Premièrement, le nombre de textes analysés est clairement insuffisant pour refléter toutes les conceptions existantes de l'écoanxiété dans la littérature de recherche. De plus, certains textes très pertinents ont dû être mis de côté, faute de temps. Il aurait d'ailleurs été intéressant d'inclure plus d'ouvrages explorant les construits périphériques à l'écoanxiété, tels que le deuil écologique et la solastalgie. Deuxièmement, les quatre axes de réflexion identifiés semblent eux aussi insuffisants pour rendre compte de toutes les dimensions de l'écoanxiété. De futures recherches pourraient ainsi explorer l'écoanxiété en fonction d'autres axes d'analyse et de réflexion. Par exemple, il aurait été intéressant de vérifier si les objets d'inquiétude se réfèrent à soi-même (par exemple, la peur pour mon propre avenir) ou plutôt aux autres (par exemple, une tristesse empathique pour les gens qui vivent déjà les conséquences des changements climatiques). L'écoanxiété et les autres construits auraient aussi pu être situés sur une échelle de fréquence, permettant de distinguer les émotions sporadiques des réactions plutôt chroniques. Également, les liens entre ces différents axes méritent plus d'attention : par exemple, comment l'attachement au milieu de vie s'inscrit-il dans le temps ? Troisièmement, nous n'avons pas consulté les bases de données francophones du domaine de la psychologie, des sciences humaines ou de l'éducation. L'approche culturelle d'un phénomène comme celui de l'écoanxiété est certes à considérer. Si l'objectif de cet essai est de rejoindre les acteurs du monde québécois de l'éducation et de la psychologie, le faible nombre de textes francophones analysés dans cette recherche représente une limite importante.

Ensuite, de futures recherches semblent nécessaire pour mieux comprendre les formes pathologiques d'écoanxiété, puis d'identifier des outils pour les traiter et les prévenir.

Il serait aussi intéressant de confirmer que la sensibilité à l'anxiété d'une personne peut contribuer à la probabilité et à la gravité de l'écoanxiété. Aussi, alors que cette recherche a exploré les conceptions de l'écoanxiété dans la littérature spécialisée, il serait très pertinent d'explorer ses représentations dans la littérature plus informelle (réseaux sociaux, médias populaires, blogs, etc.).

Enfin, de nombreux liens avec d'autres thématiques ont émergé de cette recherche. D'abord, les émotions liées à l'anthropocène apparaissent intrinsèquement liées à des préoccupations du vaste domaine de l'éducation relative à l'environnement et à l'écocitoyenneté. La tâche des éducateurs n'est pas simplement de « déposer » des savoirs dans l'esprit, mais d'accompagner les citoyen.nes dans leur exploration de la problématique environnementale, de les aider à gérer l'affect lié à ces savoirs, de générer un sentiment de pouvoir-agir, de les aider à imaginer des solutions et de stimuler le vouloir-agir. Le lien entre l'écoanxiété et l'engagement écocitoyen nécessite ainsi plus de recherches.

De même, il importe de considérer le lien entre l'écoanxiété et les pratiques de communication. Il y a en effet une belle opportunité de recadrer la crise socio-écologique, en la faisant passer d'une multitude de problèmes désespérants à une infinité de possibilités transformatrices. Il semble crucial d'éviter les messages anxiogènes et de donner plus d'espace aux solutions (journalisme de solutions), sans toutefois tomber dans un positivisme aveugle qui sous-estime l'urgence d'agir. Les communications doivent certes rendre justice aux nombreuses tragédies écologiques qui ont lieu et au chagrin que les gens éprouvent à leur égard.

Enfin, bien que cet essai n'ait pas exploré cette dimension, la notion de *coping*¹¹ semble intrinsèquement liée à l'écoanxiété. Par ailleurs, plusieurs auteurs associent la notion de justice environnementale à l'écoanxiété, des liens qui mériteraient plus d'attention.

¹¹ Le *coping* représente la ou les stratégies d'adaptation qu'une personne adopte pour faire face à une situation difficile.

CONCLUSION

La crise socio-écologique implique sans aucun doute des enjeux de santé mentale. Cet essai se concentre plus précisément sur l'écoanxiété, un néologisme qui, dans les dernières années, a gagné en reconnaissance dans l'espace médiatique et scientifique. Les résultats de cette recherche montrent que, dans la littérature spécialisée, l'écoanxiété n'est effectivement pas définie de façon univoque. Résultant de notre analyse, quatre axes ont permis de mettre au jour un certain spectre de différentes conceptions de cette notion : la spécificité de l'objet, le lieu, le temps et l'intensité. Cette analyse a entre autres permis de cerner certaines distinctions avec d'autres notions souvent associées, telles que le deuil écologique et la solastalgie. Puis, de nombreux autres construits, parfois synonymes d'écoanxiété, parfois différents mais liés à elle, ont été mentionnés : par exemple, le syndrome de stress pré-traumatique, *Anthropocene horror*, *ecological worry*, l'écoparalyse, etc. Cette constellation de notions montre que l'écoanxiété est bel et bien un phénomène multidimensionnel. Elle est liée au sens de l'existence et à l'appréhension de la mort, à la complexité accablante de la crise socio-écologique, à l'incertitude de ses impacts, à la destruction de la nature et des traditions, à l'inaction politique, aux questionnements d'ordre éthique et moral, à la parentalité, à l'attachement aux paysages, au rôle des médias, à l'anticipation, aux récits dystopiques et apocalyptiques, à une myriade d'émotions positives et négatives, ainsi qu'à plusieurs autres dimensions qui n'ont pu être traitées dans ce texte, dont la connexion à la nature, les processus identitaires, les relations interpersonnelles, etc.

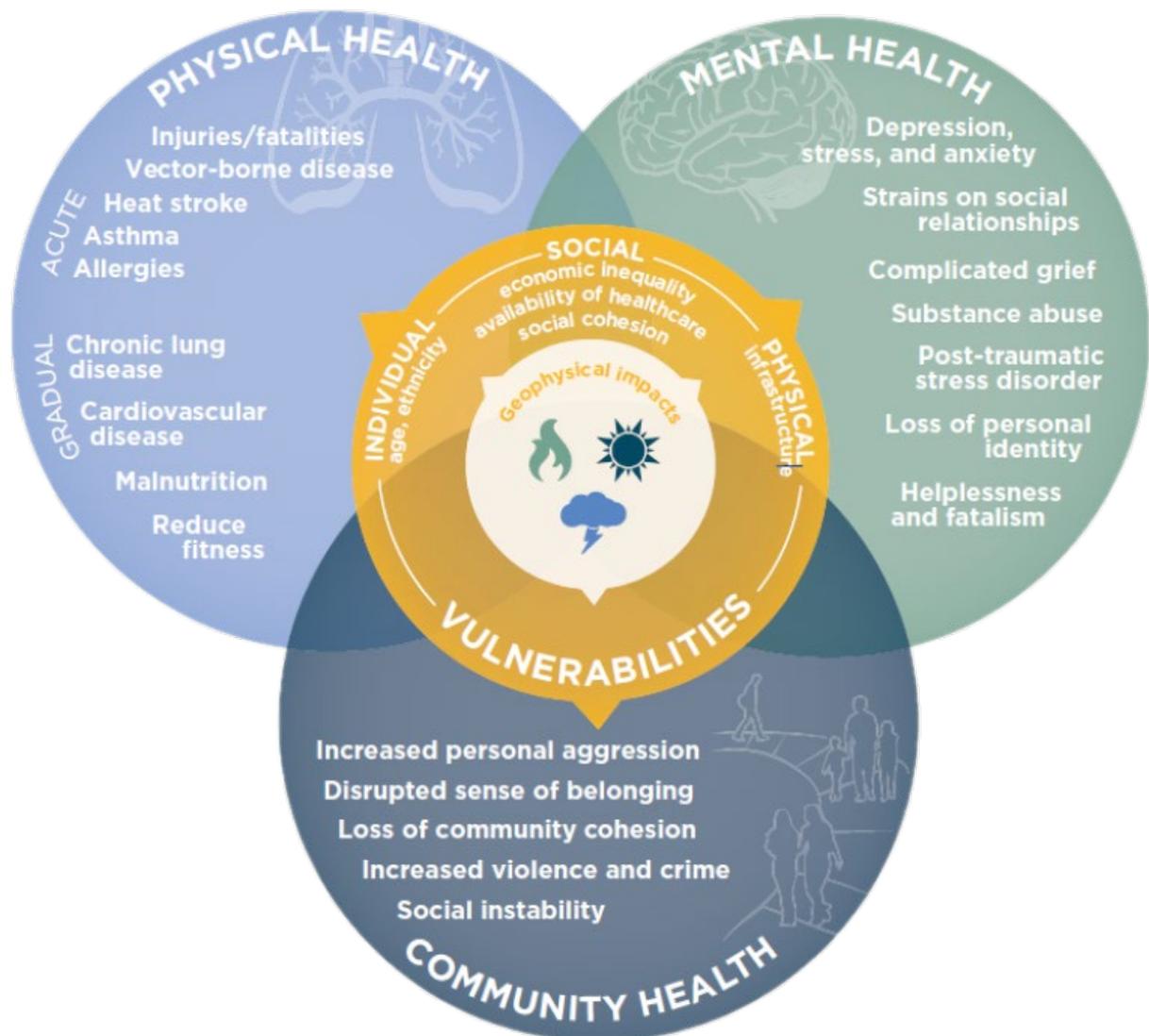
Cet essai identifie deux grandes définitions concomitantes de l'écoanxiété : une première, très large et englobant divers autres construits; une deuxième, plus spécifique, dont les symptômes sont plus précisément associés à l'anxiété. Face à cette

inconsistance, il a été suggéré d'utiliser le terme plus englobant de « détresse écologique » pour parler de l'ensemble des construits psychologiques liés à l'anthropocène. Pour aborder plus précisément les dimensions existentielles de l'anthropocène, le terme « angoisse éco-existentielle » a été proposé. Puis, il importe de reconnaître que les avis divergent quant à la terminologie à utiliser pour qualifier l'intensité de ce phénomène, à savoir si l'écoanxiété devrait être utilisée pour caractériser seulement les formes sévères et débilitantes d'inquiétudes, ou bien aussi les inquiétudes normales.

Bien que certaines clarifications conceptuelles aient été proposées dans cet essai, il paraît toutefois élémentaire et nécessaire de reconnaître qu'il existe différentes conceptions, formes et manifestations de l'écoanxiété. En tant que terme général pour refléter l'ensemble des sentiments difficiles dus à la crise socio-écologique, cette formulation semble appropriée, car ses manifestations présentent souvent des caractéristiques similaires à l'anxiété. Toutefois, l'écoanxiété n'est pas seulement de l'anxiété. Il est crucial, compte tenu de l'ampleur du phénomène, de tenir compte et de discuter de ses multiples dimensions, pour qu'elle ne soit pas considérée de façon réductrice. Plus particulièrement, cet essai met en évidence que l'écoanxiété peut avoir, et a souvent, une dimension existentielle profonde. La conscience des caractéristiques de notre ère qualifiée d'anthropocène implique de trouver, à l'intérieur de chacun de nous, le courage de vivre avec des conditions qui ne peuvent pas complètement et rapidement être changées. Ainsi, l'approche du phénomène d'écoanxiété nécessite non seulement une expertise psychologique, mais aussi une compréhension profonde de l'être humain qui relève aussi d'autres champs de connaissances, tels que la philosophie et la théologie.

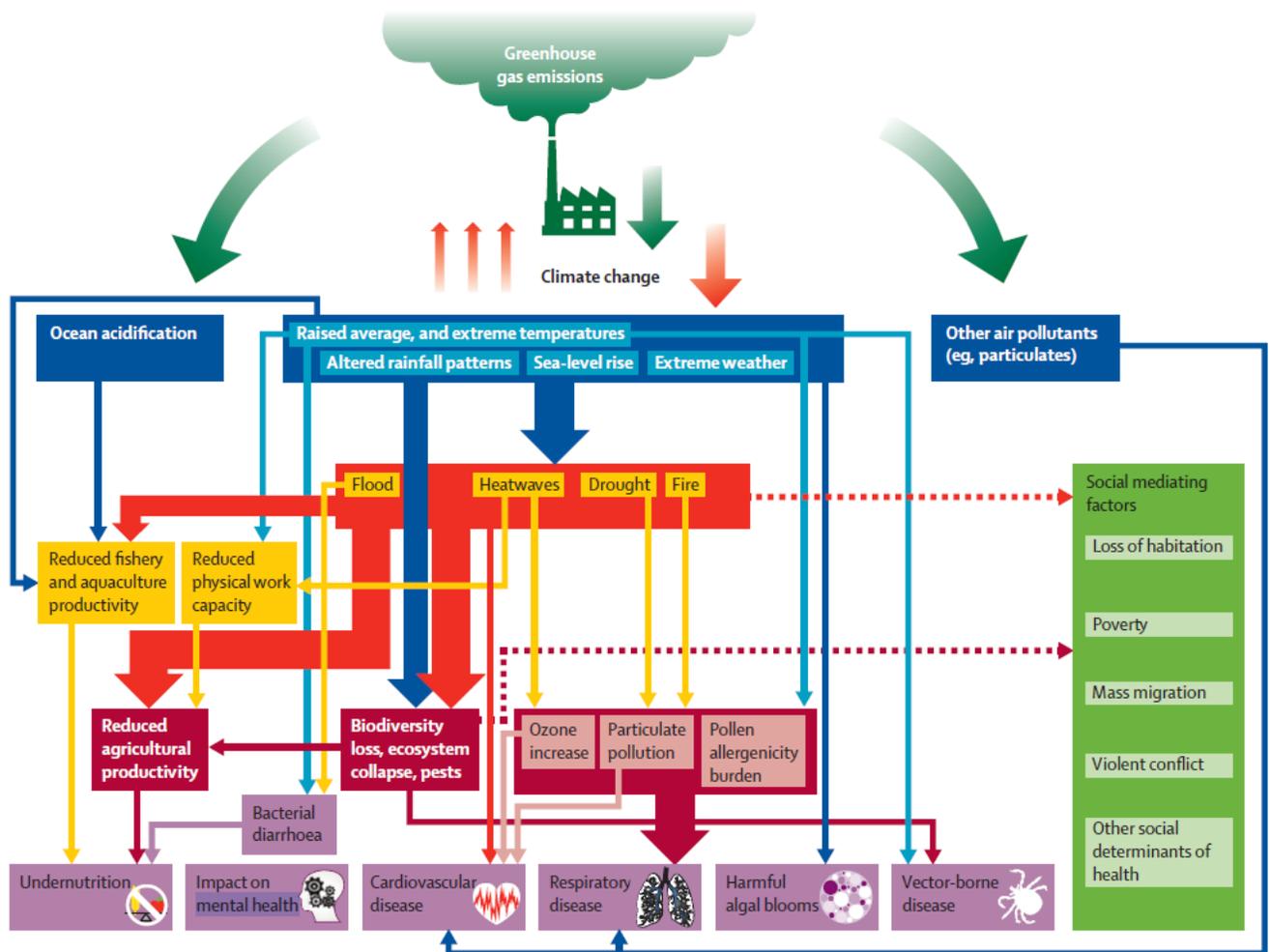
ANNEXE A

LES IMPACTS DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES SUR LA SANTÉ
HUMAINE (CLAYTON *ET AL.*, 2017)



ANNEXE B

LES LIENS ENTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET LA SANTÉ HUMAINE (WATTS *ET AL.*, 2015)



ANNEXE C

EXPLORATION DE DISCOURS MÉDIATIQUES SUR L'ÉCOANXIÉTÉ

Articles	Concepts repérés						
	Sentiments et émotions	Symptômes pathologiques	Sources / causes	Référence au futur	Information (médias)	Solutions	Autres concepts et aspects
Bertrand (2019) <i>Le Figaro</i>	Angoisse Peur Inquiétude Impuissance	Dépression Burn-out Troubles alimentaires Insomnie	Prise de conscience rationnelle	Collapsologie Disparition de l'humanité Futur chaos		Communication Action	
Charbonneau (2019) <i>Radio-Canada</i>	Culpabilité Impuissance Colère Chagrin Détresse existentielle	Insomnie Fatigue sévère	Avoir des enfants Inaction des autres Faire l'épicerie Choix de carrière	Sort de l'humanité	Préoccupé par ce qu'on lit, ce qu'on entend dans les nouvelles	Gestion de l'incertitude Militantisme Engagement social Briser l'isolement	Solastalgie
Cholez (2019) <i>Reporterre</i>	Tristesse Colère Déprime		Disparition des ours polaires Mode de vie consumériste Esprit rationnel	Effondrement Fin du monde	Mauvaises nouvelles nombreuses Réseaux sociaux	Se promener dans la nature Communiquer Action Se concentrer sur le présent Travailler à l'émergence d'alternatives	Solastalgie Déni Écopsychologie
Gauveau (2019) <i>Actualités UQAM</i>	Inquiétude Peur Impuissance Culpabilité Tristesse Colère	Insomnie Crise de panique	Vivre dans l'attente d'un désastre Inaction des décideurs Perte de confiance Médias	Effondrement Collapsologie	Médias alarmistes Réseaux sociaux	Engagement social Modifier ses habitudes au quotidien Apprendre à gérer l'incertitude Groupes de soutien	Santé publique Propension au déni
Huot (2019) <i>L'ADN</i>	Angoisse Peur paralysante	Perte d'appétit Crise de panique Obsessions Insomnie		Famine, destruction, migration, maladie, guerre		S'engager, agir Soutien psychologique	Éco-anxiété comme moteur d'action

Articles	Concepts repérés						
	Sentiments et émotions	Symptômes pathologiques	Sources / causes	Référence au futur	Information (médias)	Solutions	Autres concepts et aspects
Houdassine (2019) <i>Radio-Canada</i>	Anxiété Souffrance Inquiétudes	Trouble anxieux Manque de motivation dans les activités quotidiennes Trouble du sommeil		Idées négatives quant à l'avenir Attente de futurs désastres	Mauvaises nouvelles	Passer à l'action S'entourer de personnes qui veulent changer les choses	Catastrophes écologiques DSM Déni Qui est affecté ?
Lévesque (2019) <i>Le Quotidien</i>	Détresse Tristesse Réponse affective	Paralyse le fonctionnement de la personne	Inertie collective	Perspective de dégradation définitive de l'environnement			Jeunes générations Solastalgie Sens moral Déni (confort qualité de vie)
Lorenzo (2019) <i>Huffington Post</i>	Tristesse Inquiétude Angoisse Colère Peur	Dépression Épuisement Toxicomanie Problèmes anxieux Comportements à risque T.O.C. Insomnie Crise de pan.	Documentaires	Fin de notre planète Horizon temporel Génération futures	Images Documentaires	Groupes de soutien	Scientifiques Militantisme Éco-paralysie Solastalgie Prise de conscience « positive » Communication s
Ménard (2020) <i>Accès Laurentides</i>	Impuissance Frustration Colère Inquiétude Découragement	Insomnie Crise de pan. Dépression Démotivation		Pourquoi agir s'il n'y aura rien d'ici quelques années		L'éco-anxiété peut mener de manière positive au changement Prise d'initiative	DSM-V 18-35 ans Parents Résilience Action individuelle insuffisante
Mr Mondialisation (2019)	Détresse Tristesse Impuissance Inquiétude	Insomnie Dépression	Avoir des enfants Prise de conscience (mode de vie)	Effondrement Destruction de la planète Risque de déclin du notre civilisation Avenir potentiellement compromis		Occuper son esprit Action Consommation responsable Engagement Rencontrer des personnes avec les mêmes préoccupations	Solastalgie Perte de sens Deuil

Articles	Concepts repérés						
	Sentiments et émotions	Symptômes pathologiques	Sources / causes	Référence au futur	Information (médias)	Solutions	Autres concepts et aspects
Pelletier (2019) <i>Le Devoir</i>	Culpabilité Peur Stress Peur chronique	Trouble anxieux	Prise de conscience (mode de vie) Comportements nuisibles à l'environ. Désir de la maîtrise et du contrôle	Attente d'un désastre environn. Projetée dans des scénarios dramatiques		Engagement social Travail sur soi Optique de lâcher-prise	Anxiété et changement indiv et social Stress et mécanisme de survie Spiritualité
Simard (2020) <i>La Presse</i>	Inquiétude Impuissance Stress Sentiments existentiels Peur chronique Préoccupé Irritabilité	Peur chronique T.A.G. Changements d'humeur Sommeil troublé Faible concentration		Avenir de la planète Désastre environnemental	Média traditionnel spirale algorithmique des réseaux sociaux	Action Gestes de tous les jours S'éloigner des médias pour quelques temps Rechercher les faits	DSM-V Terme fourre-tout (écoanxiété) Différencier éco-anxiété et préoccupation Diagnostic clinique Prédisposition des enfants
Huizen (2019) <i>Medical News Today</i>	<i>Fear Worry Helplessness Overwhelming Frustrating Guilty</i>	<i>Chronic or severe anxiety Depression Severe stress</i>	<i>Media coverage</i>	<i>Predicted future state of the environment Risk Future generations Doom</i>	<i>Media coverage</i>	<i>Taking action Getting educated Trusting, caring relationships Optimism Connection with nature Regular exercise See a doctor</i>	<i>DSM-V Ecopsychology Identity Who does-it affect ? Not an official medical diagnosis</i>
Milan (2019) <i>Metro UK</i>	<i>Dread Existential pressure Guilty for existing Powerless Frustration Fear Grief</i>	<i>Sleep, work and decisions affected Depressed Compulsive worrying Panicking</i>	<i>Threat of large scale calamitous event Constant threat of eventual extinction</i>	<i>Impending disaster Risk</i>	<i>News cycle and social media Terrible news about the planet</i>	<i>Climate activism Cope Feel feelings Talk to friends or therapist Climate support group Mindfulness</i>	<i>18-24 y/o Nervous avoidance Whether or not to have a child Denial Manifests Psychodynamic perspective</i>
Plautz (2020) <i>The Washington Post</i>	<i>Terrified Anger Scared Worried Overwhelmed Hopelessness Fear Shame</i>	<i>Depression Panic attacks Delusion PTSD</i>	<i>Apocalyptic stories Fear of never having a family</i>	<i>We'll die from climate change Predictions Unstable future</i>	<i>Nature documentaries News coverage Message of apparent hopelessness Nonstop barrage of social media</i>	<i>Validate feelings Coping Activism</i>	<i>Death Trauma Responsible education vs alarmism Children are vulnerable Paralysing</i>

ANNEXE D

LES IMPACTS DIRECTS, INDIRECTS ET COMMUNAUTAIRES DE LA CRISE SOCIO-ÉCOLOGIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE

Cette annexe explore la typologie de référence de ce travail de recherche : les impacts directs, indirects, sociaux et communautaires de la crise socio-écologique.

1. Les impacts directs

Les impacts directs des changements climatiques sur la santé mentale incluent toutes les blessures psychologiques causées directement par la perturbation ou la dégradation de l'environnement sur territoire donné (Doherty et Clayton, 2011). L'aspect caractéristique de ceux-ci est le fait qu'ils prennent racine et sont vécus sur un territoire précis. Dans leurs travaux sur les impacts psychologiques directs, Berry *et al.* (2010) proposent un cadre de référence expliquant les différents liens de causalité entre ces perturbations environnementales locales et la santé mentale. D'abord, ces auteurs identifient deux grands types de perturbations liés aux changements climatiques :

- a. **Les événements aigus et subaigus (*acute and sub-acute*)** : ces événements se caractérisent par un développement très rapide et d'une intensité élevée. La durée de l'événement peut être courte (aigu) ou bien un peu plus longue (subaigu). Par exemple, cette catégorie inclut les inondations, les tempêtes et les feux de forêts.

- b. **Les événements graduels et chroniques (*chronic*)** : ces événements, d'une intensité plus faible, se caractérisent par un développement plus lent et s'étendent sur de longues périodes. Par exemple, l'augmentation des températures moyennes est considérée comme une perturbation graduelle. De plus, ces événements peuvent être chroniques, c'est-à-dire qu'ils peuvent cesser et revenir de façon cyclique. La baisse de productivité des régions agricoles en est un bon exemple.

Ensuite, Berry *et al.* (2010) identifient des liens de causalité entre ces perturbations et les problèmes psychologiques. Ils notent que ces événements aigus ou chroniques peuvent affecter la santé mentale de trois façons (voir figure D) :

- a. **Directement** : en raison de leur nature catastrophique et dévastatrice, ces événements peuvent provoquer des traumatismes psychologiques. Cette réaction psychologique peut, par ailleurs, varier en intensité d'une personne à l'autre en fonction de prédispositions individuelles ou contextuelles.
- b. **Par le biais de la santé physique** : compte tenu de la relation causale et réciproque entre la santé physique et la santé mentale, certaines blessures ou sensations physiques peuvent donner lieu à des réponses psychologiques néfastes. Cela inclut entre autres les blessures corporelles, la déshydratation, la sous-alimentation, la présence de fumée ou de poussières et les maladies transmises par l'eau.
- c. **Par le biais des structures sociales** : ces événements peuvent affecter les structures socioéconomiques qui sous-tendent la santé physique et mentale des populations. Par exemple, on peut nommer la perte des productivités agricole, la disruption des sources d'énergie (par exemple, l'électricité), la disruption de

l'accès à l'eau potable et à la nourriture, la disruption des activités économiques, la destruction du cadre bâti, l'isolation et la pauvreté.

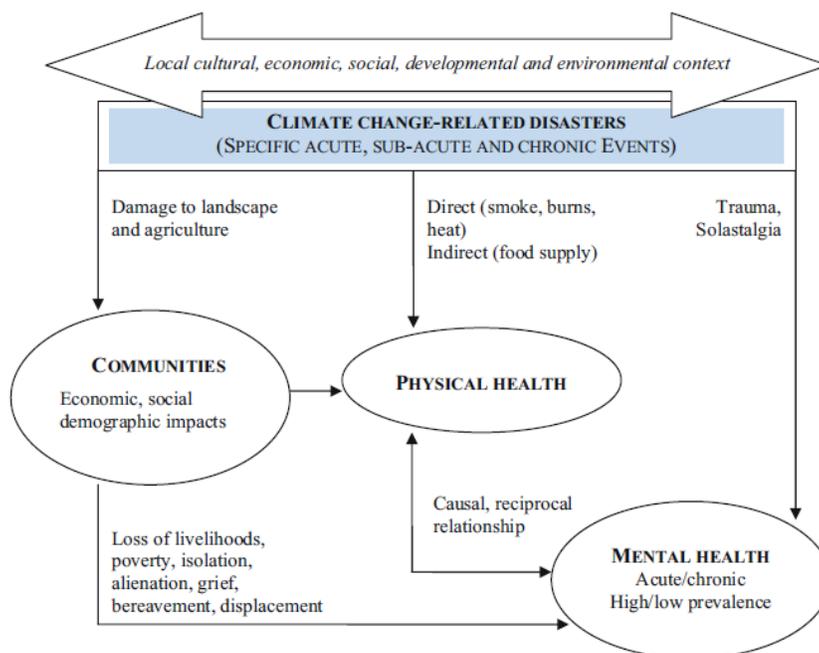


Figure D Liens de causalité entre les changements climatiques et la santé mentale (Berry *et al.*, 2010)

À l'instar des perturbations environnementales, les problèmes de santé mentale qui en résultent peuvent aussi être catégorisés comme aigus, graduels et chroniques (Clayton *et al.*, 2017). Les impacts directs se divisent donc en deux sous-classes, soit les impacts directs aigus et les impacts directs graduels ou chroniques.

1.1 Les impacts directs aigus

Les changements climatiques modifient l'environnement et la stabilité de ses écosystèmes à un rythme et une échelle sans précédent. Il est bien reconnu que cette instabilité systémique est liée à une augmentation de la fréquence et de l'intensité des

catastrophes naturelles et événements météorologiques inhabituels, tels que les feux de forêts, les cyclones, les inondations, les périodes de chaleur ou de froid extrêmes et plusieurs autres (Watts *et al.*, 2015). La littérature de recherche étudiant les impacts psychologiques de ces perturbations dites « aigues » est assez claire : ils représentent des stressors importants qui peuvent abruptement affecter la santé mentale et le bien-être des populations locales (Clayton *et al.*, 2017; Doherty et Clayton, 2011; Fritze *et al.*, 2008; Simpson *et al.*, 2011; Dodgen *et al.*, 2016).

La prévalence locale de nombreux troubles de santé mentale augmente radicalement à la suite de désastres environnementaux (Clayton *et al.*, 2017). Entre autres, on peut constater une augmentation des cas de troubles somatiques (van den Berg *et al.*, 2005), de dépressions majeures (Marshall *et al.*, 2007), de troubles anxieux et de l'humeur (Lowe *et al.*, 2013), de stress traumatique aigu (*acute traumatic stress*; Fritze *et al.*, 2008), de troubles de stress post-traumatique (Galea *et al.*, 2005), d'abus de drogues (Fritze *et al.*, 2008), d'idéations suicidaires et de suicides (Kessler *et al.*, 2008). De la même façon, les perturbations environnementales subaiguës, telles que les périodes de sécheresse prolongée, peuvent-elles aussi provoquer une certaine détresse psychologique.

Outre les problèmes de santé mentale ci-haut, il se peut que la destruction des milieux de vie entraîne une perte d'identité personnelle. Par exemple, la destruction de biens ayant une valeur sentimentale lors de catastrophes naturelles peut nuire significativement au sentiment d'identité (Clayton *et al.*, 2017). Certains biens, tels que les journaux intimes, les photographies ou les objets d'origine familiale contribuent effectivement à donner un sens à notre identité (Dittmar, 2011). À court terme (et même à plus long terme), cela peut considérablement nuire au bien-être psychologique. De plus, les catastrophes naturelles peuvent affecter l'autonomie des personnes. La capacité d'effectuer certaines tâches étant inhérente à la santé mentale, cette perte d'autonomie peut s'avérer très difficile à vivre (Deci et Ryan, 2011).

Enfin, la détresse psychologique qui suit les événements extrêmes, peu importe la forme qu'elle prend, a des répercussions qui vont au-delà de la santé mentale elle-même. Par exemple, il n'est pas rare de voir les personnes affectées par un stress post-traumatique adopter des comportements risqués ou néfastes pour leur santé physique, tel que fumer, ou avoir de mauvaises habitudes alimentaires (Clayton *et al.*, 2017). Outre la santé mentale, le stress lui-même semble aussi avoir des impacts sur la santé physique, allant dans certains cas jusqu'à un affaiblissement du système immunitaire, des pertes de mémoires, des troubles de digestion et des maladies cardiovasculaires (Alderman *et al.*, 2012; Doppelt, 2016; World Heart Federation, 2016). La relation causale entre la santé physique et la santé mentale est donc bidirectionnelle.

1.2 Les impacts directs chroniques ou graduels

La plupart du temps, avec le temps et le rétablissement du sentiment de sécurité, les troubles psychologiques graves qui accompagnent les événements aigus et subaigus s'éclipsent graduellement. Toutefois, même après plusieurs années, un certain nombre de personnes continuent de vivre avec des problèmes de santé mentale (Clayton *et al.*, 2017). Entre autres, les troubles de stress post-traumatique de nature plus chronique sont assez fréquents (Galea *et al.*, 2005). Ces personnes qui souffrent psychologiquement pendant plusieurs années sont beaucoup plus à risque de développer d'autres problèmes importants. Les troubles d'anxiété, la dépression, les problèmes au travail et l'abus de substances sont effectivement tous corrélés aux troubles de stress post-traumatique (Simpson *et al.*, 2011).

Par ailleurs, les changements climatiques impliquent parfois des perturbations environnementales plus graduelles sur un territoire, tel que l'élévation du niveau de la mer, l'augmentation des températures ambiantes ou bien le changement des modèles de précipitations (pluie et neige). De la même façon, les problèmes de santé mentale qui sont liés à ces perturbations peuvent se manifester graduellement (Doherty et

Clayton, 2011). À titre de rappel, ceux-ci sont aussi considérés comme des impacts directs selon la typologie de référence, car ils sont liés à la dégradation du milieu de vie local. Par exemple, il existe une relation causale entre l'augmentation graduelle des températures ambiantes moyennes et les problèmes de santé mentale (Clayton *et al.*, 2017). Une étude québécoise a d'ailleurs montré cette corrélation positive entre les températures et les niveaux d'humidité, puis le recours aux services d'urgence psychiatrique (Vida *et al.*, 2012). Les températures ambiantes croissantes sont aussi liées à une augmentation des taux de suicide (Lee *et al.*, 2006).

2. Les impacts psychologiques indirects (vicariants)

Dans leur typologie, Doherty et Clayton (2011) définissent les impacts psychologiques indirects de la façon suivante :

Indirect and vicarious impacts include intense emotions associated with observation of climate change effects worldwide, and anxiety and uncertainty about the unprecedented scale of current and future risks to humans and other species (Doherty et Clayton, 2011, p. 265).

L'usage du terme vicariant (*vicarious*) est intéressant et assez explicatif. Il signifie « vécu ou réalisé par une participation imaginaire ou sympathique à l'expérience d'un autre » (Merriam-Webster, s.d., traduction libre). Ainsi, à l'inverse des impacts directs, les impacts psychologiques indirects ne proviennent pas de changements environnementaux vécus. Il s'agit plutôt d'un éventail d'émotions, parfois très fortes, qui émergent chez certaines personnes lorsqu'elles sont exposées à l'information. Selon la typologie de référence (Doherty et Clayton, 2011), ces impacts psychologiques sont donc indirects, car ils émergent sans même que le milieu de vie (l'environnement naturel et bâti de proximité) ou le système social n'aient subi de perturbation. Une autre caractéristique particulière des impacts indirects est leur développement graduel et la

difficulté de les repérer (Pihkala, 2018). Au travers de l'information, la pensée se construit et les émotions changent. En conséquence, cette menace grandissante et quasi-invisible n'attire pas autant l'attention que les impacts directs des et aigus des changements climatiques. Comme ils se développent dans l'ombre, ils peuvent avoir un impact significatif et profond sur le bien-être (*ibid.*). De plus, ils sont souvent reliés à des processus inconscients, tels que des questions existentielles plus profondes, qui peuvent s'avérer plus difficile à traiter que d'autres blessures psychologiques (*ibid.*).

3. Les impacts sociaux et communautaires

Jusqu'à présent, les impacts psychologiques des changements climatiques ont été explorés sous un angle plutôt individuel. En addition, les perturbations environnementales impliquent aussi des enjeux psychologiques qui sont liés aux interactions entre les personnes d'une communauté. Selon la typologie de référence (Doherty et Clayton, 2011), cette troisième classe d'impacts, soit les impacts sociaux et communautaires (*psychosocial*) regroupe un ensemble d'effets négatifs considérables des changements climatiques sur les relations sociales.

Les changements climatiques peuvent certainement avoir un impact sur les relations interpersonnelles. D'abord, à l'échelle familiale, le stress lié aux événements météorologiques extrêmes implique souvent des effets négatifs considérables sur les relations entre les membres d'un même ménage (Simpson *et al.*, 2011). Fritze *et al.* (2008) rapportent un risque élevé de maltraitance infantile à la suite des catastrophes naturelles, ce qui, selon les auteurs, est dû aux stress supplémentaire vécu par les parents et au manque de support social. De plus, l'augmentation graduelle des températures ambiantes et la fréquence grandissante des épisodes de chaleur extrême, tous deux liés aux changements climatiques, peuvent accroître les frustrations et stimuler des tendances agressives (Doherty et Clayton, 2011; Clayton *et al.*, 2017). Cela conduit inévitablement à une augmentation considérable des agressions

interpersonnelles, telles que la violence domestique, les agressions physiques, les agressions sexuelles et d'autres actes criminels violents (*ibid.*).

À l'échelle communautaire, les changements climatiques peuvent aussi affecter la cohésion sociale (Clayton *et al.*, 2017; Doherty et Clayton, 2011). Cette dernière se définit par « la volonté des membres d'une communauté de coopérer les uns avec les autres dans le but de prospérer et de survivre » (Clayton *et al.*, 2017, p. 69, traduction libre). En effet, ce soutien entre les membres d'une communauté est fort important pour le bien-être. Par exemple, une étude d'une communauté inuite du Labrador a montré que les changements à l'environnement local et les conséquences qui l'accompagnent (insécurité alimentaire, émotions négatives, stress) ont eu un impact sur la cohésion sociale et, par conséquent, sur la santé mentale (Cunsolo Willox *et al.*, 2013). Puis, alors que les écosystèmes changent et que l'appartenance au territoire est affectée, les populations peuvent être contraintes à migrer. Bien que le nombre de futurs réfugiés climatiques soit difficile à prévoir, le chiffre le plus souvent cité est de 200 millions de personnes, d'ici 2050 (Fritze *et al.*, 2008). Comme l'identité est liée au milieu de vie, cette « écomigration » peut être très difficilement vécue par les migrants. Ces personnes peuvent ainsi vivre de l'anxiété, puis des sentiments de perte et de deuil, particulièrement pour ceux qui ont un fort attachement pour leur milieu de vie (Doherty et Clayton, 2011). Les migrations érodent aussi la cohésion sociale, en brisant les liens qui unissent les membres d'une communauté (Clayton *et al.*, 2017).

Enfin, les changements climatiques ont aussi le potentiel d'exacerber les conflits et les violences intergroupes (Hsiang *et al.*, 2013). La rareté des ressources est souvent reconnue comme la source principale de ces conflits (Briggs et Weissbecker, 2011). Alors que l'accès à l'eau, à la nourriture et à d'autres ressources naturelles cruciales sera restreint dans plusieurs régions du monde, des conflits peuvent émerger pour leur contrôle (Doherty et Clayton, 2011). De plus, alors que certains peuples seront contraints de migrer vers d'autres régions du monde, il est bien probable que les

habitants d'un territoire voient ces immigrants comme une menace à leur accès aux ressources et au territoire, entraînant des conflits politiques ou des guerres (Clayton *et al.*, 2017). Dans certains cas, les populations pourraient être très insatisfaits de l'incapacité du gouvernement local à gérer ces problématiques. Cela pourrait créer encore plus de tensions politiques qui exacerbent les conflits et les violences (Briggs et Weissbecker, 2011). À une échelle plus grande, des conflits géopolitiques pourraient émerger, alors que les pays seraient tentés de protéger et de sécuriser ces ressources (*ibid.*). Tous ces conflits et ces violences ne sont évidemment pas propices au sentiment de sécurité et, par conséquent, au bien-être psychologique.

ANNEXE E

STRATÉGIE DE RECENSION

1. Mots clés utilisés

Comme cette recherche vise à différencier divers concepts, il ne faut pas seulement considérer les textes qui parlent directement « d'écoanxiété », mais aussi ceux qui adoptent des termes associés. Par exemple, un texte pourrait parler de « détresse écologique » ou bien « d'inquiétude climatique », sans pour autant utiliser le mot « écoanxiété ». Pour être en mesure de capter toutes ces notions dans une stratégie de recherche documentaire, il est important de s'interroger sur la morphologie (linguistique) du mot écoanxiété. Le terme fait ainsi référence à deux éléments : la crise socio-écologique (éco-) et la détresse psychologique qui lui est liée (-anxiété). Par conséquent, la stratégie de recherche doit non seulement identifier des mots-clés directement liés à l'anxiété, mais aussi capter toutes les combinaisons possibles de mots qui font simultanément référence à ces deux éléments. Voici les mots clés identifiés :

- a. Mots directement en lien avec l'écoanxiété : « ecoanxiety, eco-anxiety, climate anxiety, ecological grief, solastalgia, ecoparalysis, eco-paralysis, ecological doom, environmental doom ».
- b. Combinaisons de mots :

- Mots faisant référence à la crise socio-écologique : « climate change, climate crisis, climate crises, global warming, ecological crisis, ecological crises, environmental change ».
- Mots faisant référence au sentiment de détresse : « anxiety, worry, worries, distress, concern, angst, obsessive compulsive, ocd ».

Enfin, à l'aide de séparateurs logiques (ET, OU; *AND*, *OR*), il a été possible de trouver les multiples ouvrages qui, par différentes combinaisons de mots (paraphrases) sont liés à la notion d'écoanxiété (par exemple, *global warming worry*, ou bien *climate change distress*). Les requêtes dans les bases de données ont été faites à la fois dans le titre, dans le résumé et dans les mots clés.

2. Bases de données interrogées

Dans le cadre de cette revue de la littérature, deux plateformes (services) ont été utilisées : EBSCO et OVID. Ces plateformes, assez reconnues dans l'univers de la recherche, donnent accès à une quantité importante de bases de données de recherche. D'une part, sur la plateforme OVID, la seule base de données interrogée est PsychInfo. D'autre part, sur la plateforme EBSCO, les bases de données interrogées sont les suivantes : CINAHL, ERIC, Health policy reference center, Medline, Political science complete, Psychology and behavioral sciences collection, Public affairs index et SocIndex. Les bases de données interrogées sont toutes anglophones. Enfin, la date d'interrogation des bases de données était le 4 décembre 2020. Pour plus de détails concernant les requêtes effectuées, veuillez consulter l'annexe E.

3. Critères d'inclusion et d'exclusion

Alors que plusieurs bases de données ont été interrogées, il est fort possible que certains textes se retrouvent plusieurs fois. La première étape était donc le dédoublonnage. Ensuite, il est fort possible que certains textes recensés ne soient pas pertinents ou ne correspondent pas à la qualité recherchée. Il est donc important d'identifier des critères d'inclusion et d'exclusion. Les critères de sélection sont principalement liés à la qualité et au sujet des textes. Ils sont présentés ci-dessous au tableau 3.1.

Tableau E Critères d'inclusion et d'exclusion

Type de critère	INCLUS	EXCLUS
Thème	<ul style="list-style-type: none"> c. Écoanxiété et autres formulations d. Émotions liées aux problématiques environnementales e. Autres problèmes de santé mentale générés par les craintes ou perceptions relatives aux problématiques environnementales 	<ul style="list-style-type: none"> f. Anxiété ou problème de santé mentale générique (absence de lien avec les changements climatiques ou l'environnement) g. Impacts psychologiques directs sur la santé mentale (ex. catastrophes naturelles) h. Textes ayant une portée trop large

Langue	i. Anglais	j. Autres langues
Qualité	k. Articles scientifiques	l. Articles n'ayant pas suivi un processus de révision par les pairs m. Articles éditoriaux n. Articles commentaires

Ensuite, afin d'être efficace, une méthode de tri en trois temps a été élaborée. Premièrement, il s'agira de trier les textes obtenus en lisant le titre seulement (en fonction des critères ci-dessus). Cette étape devrait permettre d'éliminer une bonne partie des textes hors-sujets ou dans une langue étrangère. Deuxièmement, il s'agira de lire le résumé des textes qui ont été retenus à la suite du tri par titre. Pareillement, cette lecture devrait permettre de raffiner les résultats et de réduire considérablement le nombre d'articles inclus. Troisièmement, il s'agira de télécharger tous les textes retenus à la suite des deux étapes précédentes (au format PDF), puis de les survoler rapidement. L'objectif ici est principalement de satisfaire aux critères de qualité, mais aussi de bien compléter l'exclusion des textes hors-sujet.

4. Nomenclature pour l'interrogation des bases de données

La nomenclature pour effectuer une recherche varie d'un portail à l'autre. Ainsi, les deux sous-sections suivantes indiquent les expressions exactes qui a été utilisées pour

effectuer les recherches dans OVID et EBSCO. Pour les deux services, l'astérisque sert à capter tous les mots qui commencent par les lettres qui la précèdent (par exemple, solastalg* inclue : solastalgie, solastalgia, solastalgic, etc.).

OVID

(ecoanxiet* OR eco-anxiet* OR "climate anxiety" OR "ecological grief" Or "solastalg*" or ecoparalysis or "eco-paralysis" or ((ecological or environmental) adj3 doom) OR (("climate change" OR "climate crisis" OR "climate crises" OR "global warming" OR "ecological crisis" OR "ecological crises" OR "environmental change") AND (anxiet* or coping or worries or worry or distress or "obsessive compulsive" or "ocd"))).ti,ab,su.

EBSCO

S1

TI(ecoanxiet* OR eco-anxiet* OR "climate anxiety" OR "ecological grief" Or "solastalg*" or ecoparalysis or "eco-paralysis" or ((ecological or environmental) N3 doom) OR (("climate change" OR "climate crisis" OR "climate crises" OR "global warming" OR "ecological crisis" OR "ecological crises" OR "environmental change") AND (anxiet* or coping or worries or worry or distress or "obsessive compulsive" or "ocd")) OR AB(ecoanxiet* OR eco-anxiet* OR "climate anxiety" OR "ecological grief" Or "solastalg*" or ecoparalysis or "eco-paralysis" or ((ecological or environmental) N3 doom) OR (("climate change" OR "climate crisis" OR "climate crises" OR "global warming" OR "ecological crisis" OR "ecological crises" OR "environmental change") AND (anxiet* or coping or worries or worry or distress or "obsessive compulsive" or "ocd")) OR SU(ecoanxiet* OR eco-anxiet* OR "climate

anxiety" OR "ecological grief" Or "solastalg*" or ecoparalysis or "ecoparalysis" or ((ecological or environmental) N3 doom) OR (("climate change" OR "climate crisis" OR "climate crises" OR "global warming" OR "ecological crisis" OR "ecological crises" OR "environmental change") AND (anxiet* or coping or worries or worry or distress or "obsessive compulsive" or "ocd")))

S2

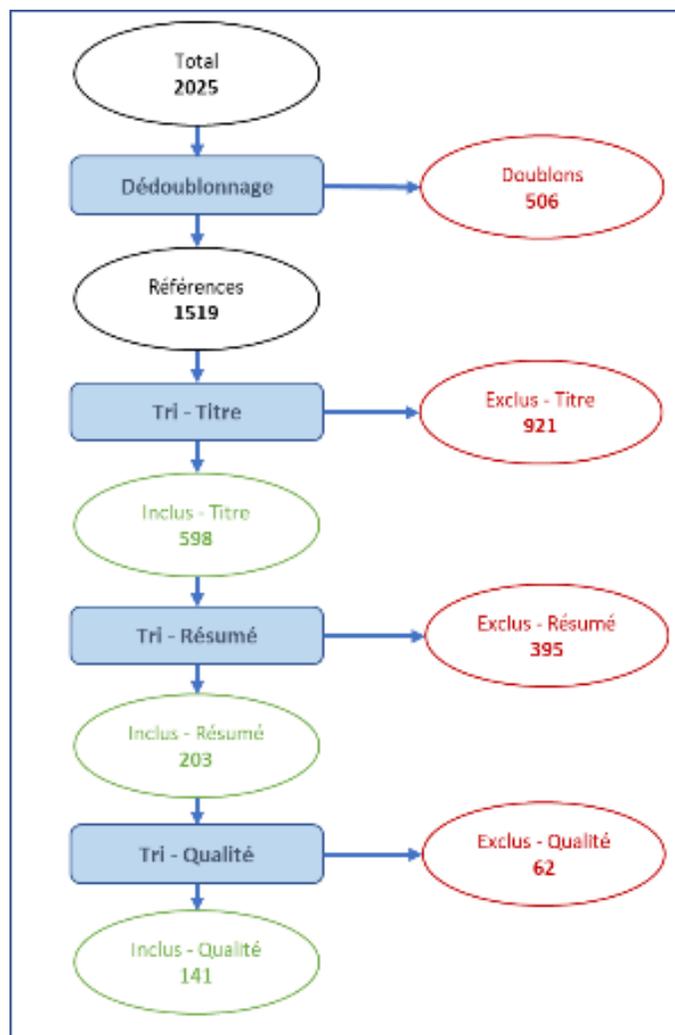
MH (anxiety AND "climate change+")

S3

S1 OR S2

ANNEXE F

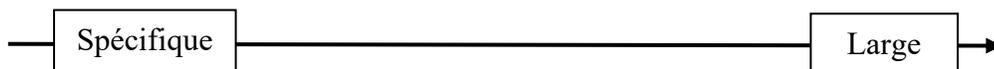
ÉTAPES DE TRI ET RÉSULTATS DE RECENSION



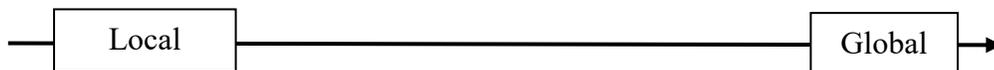
ANNEXE G

LES ÉCHELLES DES QUATRES AXES DE RÉFLEXION

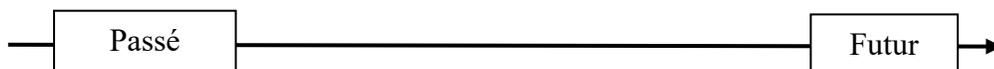
L'échelle de spécificité des objets



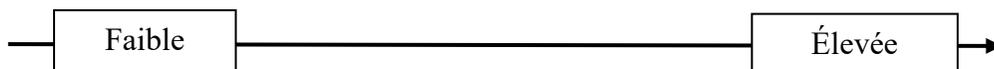
L'échelle spatiale



L'échelle temporelle



L'échelle d'intensité



RÉFÉRENCES

Albrecht, G. A. (2011). Chronic environmental change: Emerging “psychoterratic” syndromes. In I. Weissbecker (Ed.), *Climate change and human well-being: Global challenges and opportunities* (pp. 43–56). New York, NY: Springer.

Albrecht, G. A. (2019). *Earth emotions: New words for a new world* (Vol. 1-1 ressource en ligne (257 pages)). Cornell University Press; WorldCat.org. <http://proxy.cm.umoncton.ca/login?url=https://ebookcentral.proquest.com/lib/umoncton-ebooks/detail.action?docID=5742760>

Alderman, K., Turner, L. R. et Tong, S. (2012). Floods and human health: A systematic review. *Environment International*, 47, 37–47. doi:10.1016/j.evint.2012.06.003

American Psychological Association (APA) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM–5)*. Washington: American Psychiatric Publishing.

American Psychological Association (APA) (2020). *Stress in America™ 2020: A National Mental Health Crisis*. Récupéré de <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>

American Psychological Association (APA) (s.d.a) *Anxiety*. Récupéré de <https://www.apa.org/topics/anxiety>

American Psychological Association (APA) (s.d.b). What’s the difference between stress and anxiety?. Récupéré de <https://www.apa.org/topics/stress/anxiety-difference#>

Askland, H. H. et Bunn, M. (2018). Lived experiences of environmental change: Solastalgia, power and place. *Emotion, Space and Society*, 27, 16-22. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2018.02.003>

Barlow, D. H., Durand, V. M. et Durand, V. M. (2015). *Abnormal psychology: an integrative approach* (Seventh). Cengage Learning.

Berry, H. L., Bowen, K. et Kjellstrom, T. (2010). Climate change and mental health: a causal pathways framework. *International Journal of Public Health -Springer-*, 55(2), 123–132.

Bouman, T., Verschoor, M., Albers, C. J., Böhm, G., Fisher, S. D., Poortinga, W., Whitmarsh, L. et Steg, L. (2020). When worry about climate change leads to climate action: How values, worry and personal responsibility relate to various climate actions. *Global environmental change*, 62. WorldCat.org.

Briggs, C. M., & Weissbecker, I. (2011). Security and Conflict: The Impact of Climate Change. In I. Weissbecker (Éd.), *Climate Change and Human Well-Being: Global Challenges and Opportunities* (p. 97-116). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_6

Budziszewska, M. et Jonsson, S. E. (2021). From Climate Anxiety to Climate Action: An Existential Perspective on Climate Change Concerns Within Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 0022167821993243.

Buzzell, L. et Chalquist, C. (2019). It's not eco-anxiety – It's eco-fear! A survey of the eco-emotions. Récupéré de <https://chalquist.com/its-not-eco-anxiety-its-eco-fear-a-survey-of-the-eco-emotions/?fbclid=IwAR1IIWL0STSxwzs7v-xcRy88TgCcWBnHDv-8JBibY02DeXjXAEs9DFzdioo>

Champagne St-Arnaud, V., Alexandre, M., Ducharme, M.-È., Lalloz, C., Poitras, P. et Daignault, P. (2020). *Baromètre de l'action climatique 2020 : disposition des Québécois et des Québécoises envers les défis climatiques*, Québec, Laboratoire de l'action climatique, collaboration entre Unpointcinq et une équipe de recherche de l'Université Laval.

Cimons, M. (2014). Climate anxiety tightens its grip. *Corporate Knights*, 13(3), 67–68.

Clark, T. (2020). Ecological grief and Anthropocene horror. *American Imago*, 77(1), 61-80. <https://doi.org/10.1353/aim.2020.0003>

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of anxiety disorders*, 74, 102263. mdc. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>

Clayton, S. (2021). Climate Change and Mental Health. *Current environmental health reports*. mdc. <https://doi.org/10.1007/s40572-020-00303-3>

Clayton, S. et Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, N.PAG-N.PAG. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>

Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K. et Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>

Clinique Psychologie Québec (s.d.). *Anxiété, stress et angoisse : comment les distinguer?*. Récupéré de <https://cliniquepsychologiequebec.com/anxiete-stress-angoisse-comment-les-distinguer/>

Comtesse, H., Ertl, V., Hengst, S., Rosner, R. et Smid, G. E. (2021). Ecological Grief as a Response to Environmental Change: A Mental Health Risk or Functional Response? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 734.

Corner, A., Roberts, O., Chiari, S., Völler Sonja, Mayrhuber, E. S., Mandl, S. et Monson, K. (2015). How do young people engage with climate change? the role of knowledge, values, message framing, and trusted communicators. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change*, 6(5), 523–534. <https://doi.org/10.1002/wcc.353>

Cunsolo Willox, A., Harper, S., Ford, J. D., Edge, V., Landman, K., Houle, K., Blake, S. et Wolfrey, C. (2013). Climate change and mental health: An exploratory case study from Rigolet, Nunatsiavut, Labrador. *Climatic Change*, 121, 255–270. doi:10.1007/s10584-013-0875-4

Cunsolo, A. et Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275-281. WorldCat.org. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2>

Cunsolo, A., Harper, S. L., Minor, K., Hayes, K., Williams, K. G. et Howard, C. (2020). Ecological grief and anxiety: The start of a healthy response to climate change? *The Lancet. Planetary health*, 4(7), e261-e263. mdc. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30144-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30144-3)

Deci, E. et Ryan, R. (2011). Self-determination theory. In P. Van Lange, A. Kruglanski et E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 416–437). Thousand Oaks, CA: Sage.

Dittmar, H. (2011). Material and consumer identities. In S. J. Schwartz, K. Luyckx et V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research*. Vol. 2 (pp. 745–769). New York, NY: Springer.

Dodgen, D., D. Donato, N. Kelly, A. La Greca, J. Morganstein, J. Reser, J. Ruzek, S. Schweitzer, M.M. Shimamoto, K. Thigpen Tart et R. Ursano, 2016: Ch. 8: Mental Health and Well-Being. The Impacts of Climate Change on Human Health in the United States: A Scientific Assessment. *U.S. Global Change Research Program*, Washington, DC, 217–246. <http://dx.doi.org/10.7930/J0TX3C9H>

Doherty, T. et Clayton, S. (2011). The Psychological Impacts of Global Climate Change. *American Psychologist*, 66(4), 265-276.

Doherty, T. J. (2018). Individual impacts and resilience. *Psychology and climate change: Human perceptions, impacts, and responses.*, 245-266. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813130-5.00010-2>

Doppelt, B. (2016). *Transformational resilience: How building human resilience to climate disruption can safeguard society and increase wellbeing*. Sheffield, England: Greenleaf.

Ekholm, S. (2020). Swedish mothers' and fathers' worries about climate change: A gendered story. *Journal of Risk Research*, 23(3), 288-296. eih. <https://doi.org/10.1080/13669877.2019.1569091>

Ekholm, S. et Olofsson, A. (2017). Parenthood and Worrying About Climate Change: The Limitations of Previous Approaches. *Risk Analysis: An International Journal*, 37(2), 305-314. eih. <https://doi.org/10.1111/risa.12626>

Environics Institute for Survey Research (2020). *Sondage de 2020 auprès des Canadiens sur la Confédération de demain – Perspectives régionales sur l'économie et les changements climatiques*. Récupéré de <https://www.capcf.uqam.ca/wp-content/uploads/2020/07/confederation-survey-july13-FRE.pdf>

Fritze, J. G., Blashki, G. A., Burke, S. et Wiseman, J. (2008). Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and wellbeing. *International journal of mental health systems*, 2(1), 13. mdc. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-2-13>

Galea, S., Nandi, A. et Vlahov, D. (2005). The epidemiology of posttraumatic stress disorder after disasters. *Epidemiologic Reviews*, 27, 78–91. doi:10.1093/epirev/mxi003

Galway, L. P. (2019). Perceptions of climate change in Thunder Bay, Ontario: Towards a place-based understanding. *Local Environment*, 24(1), 68-88. eih. <https://doi.org/10.1080/13549839.2018.1550743>

Galway, L. P., Beery, T., Jones-Casey, K. et Tasala, K. (2019). Mapping the Solastalgia Literature: A Scoping Review Study. *International journal of environmental research and public health*, 16(15). mdc. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152662>

Gifford, E. et Gifford, R. (2016). The largely unacknowledged impact of climate change on mental health. *Bulletin of the Atomic Scientists*, 72(5), 292-297. eih. <https://doi.org/10.1080/00963402.2016.1216505>

Gousse-Lessard, A.-S. (2020). *Écoanxiété et engagement citoyen: Comment transformer la détresse en moteur d'action pour la planète*. Demande de subvention. Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH).

Hayes, K. (2020). *A reckoning with climate distress: Restoring hope and igniting meaningful actions*.

Hayes, K., Blashki, G., Wiseman, J., Burke, S. et Reifels, L. (2018). Climate change and mental health: Risks, impacts and priority actions. *International journal of mental health systems*, 12(1), 1-12.

Helm, S. V., Pollitt, A., Barnett, M. A., Curran, M. A. et Craig, Z. R. (2018). Differentiating environmental concern in the context of psychological adaption to climate change. *Global Environmental Change Part A: Human et Policy Dimensions*, 48, 158-167. p4h. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.11.012>

Higginbotham, N., Connor, L., Albrecht, G., Freeman, S. et Agho, K. (2006). Validation of an Environmental Distress Scale. *EcoHealth*, 3(4), 245-254. eih. <https://doi.org/10.1007/s10393-006-0069-x>

Howard, C. et Huston, P. (2019). The health effects of climate change: Know the risks and become part of the solutions. *Canada communicable disease report*, 45(5), 114–118. <https://doi.org/10.14745/ccdr.v45i05a01>

Hsiang, S., Burke, M. et Miguel, E. (2013). Quantifying the influence of climate on human conflict. *Science*, 341, 1235367. doi:10.1126/science.1235367

Jones, M., Wootton, B., Vaccaro, L. et Menzies, R. (2012). The impact of climate change on obsessive compulsive checking concerns. *The Australian and New Zealand*

journal of psychiatry, 46(3), 265-270. WorldCat.org.
<https://doi.org/10.1177/0004867411433951>

Kaplan, E. A. (2020). Is climate-related pre-traumatic stress syndrome a real condition? *American Imago*, 77(1), 81-104. <https://doi.org/10.1353/aim.2020.0004>

Kelsey, E. (2016). Propagating Collective Hope in the Midst of Environmental Doom and Gloom. *Canadian Journal of Environmental Education*, 21, 23-40.

Kessler, R., Galea, S., Gruber, M., Sampson, N., Ursano, R. et Wessely, S. (2008). Trends in mental illness and suicidality after Hurricane Katrina. *Molecular Psychiatry*, 13, 374–384.

Le Goff, J. (2017). Des effets des discours positifs sur les angoisses liées au changement climatique. *Nouvelle revue de psychosociologie*, 24(2), 145. WorldCat.org.
<https://doi.org/10.3917/nrp.024.0145>

Le Robert (s.d.). Ontologie. Dans *Le Robert dico en ligne*. Récupéré de <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/ontologie>

Lee, H. C., Lin, H. C., Tsai, S. Y., Li, C. Y., Chen, C. C. et Huang, C. C. (2006). Suicide rates and the association with climate: A population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 92(2), 221–226.

Leiserowitz, A., Maibach, E. W., Rosenthal, S., Kotcher, J. E., Wang, X., Goldberg, M. H., Lacroix, K. E. W. et Marlon, J. (2021). Climate Change in the American Mind: December 2020. *Yale University and George Mason University*, 90.

Lewis, J. L., Haase, E. et Trope, A. (2020). Climate Dialectics in Psychotherapy: Holding Open the Space Between Abyss and Advance. *Psychodynamic psychiatry*, 48(3), 271-294. mdc. <https://doi.org/10.1521/pdps.2020.48.3.271>

Lowe, S. R., Manove, E. E. et Rhodes, J. E. (2013). Posttraumatic stress and posttraumatic growth among low-income mothers who survived Hurricane Katrina. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(5), 877–889. doi:10.1037/a0033252

Marques, L. (2018, 23 juillet). Do I have anxiety or worry: What's the difference ?. *Harvard Health Publishing*. Récupéré de <https://www.health.harvard.edu/blog/do-i-have-anxiety-or-worry-whats-the-difference-2018072314303>

Marshall, N., Adger, W. N., Benham, C., Brown, K., I Curnock, M., Gurney, G. G., Marshall, P., L Pert, P. et Thiault, L. (2019). Reef Grief: Investigating the relationship between place meanings and place change on the Great Barrier Reef, Australia. *Sustainability Science*, 14(3), 579-587. eih. <https://doi.org/10.1007/s11625-019-00666-z>

Marshall, R. D., Bryant, R. A., Amsel, L., Suh, E. J., Cook, J. M. et Neria, Y. (2007). The psychology of ongoing threat: Relative risk appraisal, the September 11 attacks, and terrorism-related fears. *American Psychologist*, 62, 304–316. doi:10.1037/0003-066X.62.4.304

Martel, S. et C. Steensma (2012). *Les années de vie corrigées de l'incapacité : un indicateur pour évaluer le fardeau de la maladie au Québec*. Institut national de santé publique du Québec, 70 p.

McGinn, M. (2019, 27 décembre). 2019's biggest pop-culture trend was climate anxiety. *Grist*. Récupéré de <https://grist.org/politics/2019s-biggest-pop-culture-trend-was-climate-anxiety/>

Merriam-Webster (s.d.). Definition of vicarious. Récupéré de <https://www.merriam-webster.com/dictionary/vicarious>

Moser, S. C. (2007). More bad news: The risk of neglecting emotional responses to climate change information. In S. C. Moser et L. Dilling (Eds.), *Creating a climate for change: Communicating climate change and facilitating social change* (pp. 64–80). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Moser, S. C. (2013). Navigating the political and emotional terrain of adaptation: Community engagement when climate change comes home. In S. C. Moser et M. T. Boykoff (Eds.), *Successful adaptation to climate change: Linking science and policy in a rapidly changing world* (pp. 289–305). New York, NY: Routledge.

Mouvement Santé mentale Québec (s.d.). Santé mentale – Définition. Récupéré de <https://www.mouvementsmq.ca/sante-mentale/definition>

Myers, T. C. (2014). Understanding Climate Change as an Existential Threat: Confronting Climate Denial as a Challenge to Climate Ethics. *De Ethica*, 1(1). <https://doi.org/10.3384/de-ethica.2001-8819.141153>

Ojala, M. (2007). Confronting macrosocial worries: Worry about environmental problems and proactive coping among a group of young volunteers. *Futures*, 39(6), 729-745. WorldCat.org. <https://doi.org/10.1016/j.futures.2006.11.007>

Ojala, M. (2012). How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 32(3), 225-233. eih. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.02.004>

OMS (2014) Quantitative risk assessment of the effects of climate change on selected causes of death, 2030s and 2050s.

OMS (s.d.) WHO calls for urgent action to protect health from climate change – Sign the call. Récupéré de <https://www.who.int/globalchange/global-campaign/cop21/en/>

Orr, M., Stewart, A. et Grundstein, A. (2020). Investigating Connections between Need for Cognitive Closure and Climate Change Concern in College Students. *International journal of environmental research and public health*, 17(15). mdc. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155619>

Oxford University Press (2019). Word of the Year 2019. *Oxford Languages*. Récupéré de <https://languages.oup.com/word-of-the-year/2019/>

Paillé, P. et Mucchielli, A. (2016). Chapitre 12. L'analyse à l'aide des catégories conceptualisantes. Dans : Paillé, P. et Mucchielli, A. (Dir), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (pp. 319-374). Paris: Armand Colin. <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.3917/arco.paill.2016.01.0319>

Patel, V., Saxena, S., Frankish, H. et Boyce, N. (2016). Sustainable development and global mental health--a lancet commission. *Lancet (London, England)*, 387(10024), 1143–5. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00208-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00208-7)

Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., ... Unützer J. (2018). The lancet commission on global mental health and sustainable

development. *Lancet* (London, England), 392(10157), 1553–1598.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)

Pihkala, P. (2018). Eco-anxiety, tragedy, and hope: psychological and spiritual dimensions of climate change. *Zygon: Journal of Religion et Science*, 53(2), 545-569.
<https://doi.org/10.1111/zygo.12407>

Pihkala, P. (2020a). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, 12(19). <https://doi.org/10.3390/su12197836>

Pihkala, P. (2020b). Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability*, 12(10149). WorldCat.org. <https://doi.org/10.3390/su122310149>

Reser, J. P. et Swim, J. K. (2011). Adapting to and Coping with the Threat and Impacts of Climate Change. *American Psychologist*, 66(4), 277-289. eric.

Reser, J. P., Bradley, G. L. et Ellul, M. C. (2014). Encountering climate change: « seeing » is more than « believing ». *WIREs: Climate Change*, 5(4), 521-537. eih.
<https://doi.org/10.1002/wcc.286>

Riskind, J. H., Rector, N. A. et Cassin, S. (2018). *Looming vulnerability: theory, research and practice in anxiety*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-8782-5>

Searle et Gow. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, 2(4), 362-379. WorldCat.org. <https://doi.org/10.1108/17568691011089891>

Simpson, D. M., Weissbecker, I. et Sephton, S. E. (2011). Extreme weather-related events: Implications for mental health and well-being. In I. Weissbecker (Ed.), *Climate*

change and human well-being: Global challenges and opportunities (pp. 57–78). New York, NY: Springer.

Smith, N. et Joffe, H. (2013). How the public engages with global warming: A social representations approach. *Public understanding of science (Bristol, England)*, 22(1), 16-32. WorldCat.org. <https://doi.org/10.1177/0963662512440913>

Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z. et Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 100003.

St-Jean, K. (2020). *Apprivoiser l'écoanxiété – Et faire de ses écoémotions un moteur de changement*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.

Stokols, D., Misra, S., Runnerstrom, M. G. et Hipp, J. A. (2009). Psychology in an age of ecological crisis: From personal angst to collective action. *American Psychologist*, 64(3), 181.

van den Berg, B., Grievink, L., Yzermans, J. et Lebet, E. (2005). Medically unexplained physical symptoms in the aftermath of disasters. *Epidemiologic Reviews*, 27, 92–106. doi:10.1093/epirev/mxi001

van Deurzen, E. et Kenward, R. (s.d.). Anxiety. Dans *Dictionary of Existential Psychotherapy and Counselling*. Récupéré de <https://sk-sagepub-com.proxy.bibliotheques.uqam.ca/reference/dictionary-of-existential-psychotherapy-and-counselling/n24.xml>

Verplanken, B. et Roy, D. (2013). « My worries are rational; climate change is not »: Habitual ecological worrying is an adaptive response. *PloS one*, 8(9), e74708. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074708>

Verplanken, B., Marks, E. et Dobromir, A. I. (2020). On the nature of eco-anxiety: How constructive or unconstructive is habitual worry about global warming? *Journal of Environmental Psychology*, 72.

Vida, S., Durocher, M., Ouarda, T. B. et Gosselin, P. (2012). Relationship between ambient temperature and humidity and visits to mental health emergency departments in québec. *Psychiatric Services* (Washington, D.c.), 63(11), 1150–3. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100485>

Watts, N., Adger, W. N., Agnolucci, P., Blackstock, J., Byass, P., Cai, W., ... Costello, A. (2015). Health and climate change: policy responses to protect public health. *The Lancet*, 386(10006), 1861–1914. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60854-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60854-6)

Watts, N., Kelman, I., Wheeler, N., Davies, M., Drummond, P., Ekins, P., ... Trinanes, J. (2018). The 2018 report of the lancet countdown on health and climate change: shaping the health of nations for centuries to come. *The Lancet*, 395(10239), 2479–2514. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32594-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32594-7)

Whiteford, H., Ferrari, A. et Degenhardt, L. (2016). Global burden of disease studies: implications for mental and substance use disorders. *Health Affairs (Project Hope)*, 35(6), 1114–20. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2016.0082>

Woodbury, Z. (2019). Climate Trauma: Toward a New Taxonomy of Trauma. *Ecopsychology*, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.1089/eco.2018.0021>

World Heart Federation (2016). Cardiovascular disease risk factors: Stress. Récupéré de <http://www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/cardiovascular-disease-risk-factors/stress/>

Wu, J., Snell, G., & Samji, H. (2020). Climate anxiety in young people: a call to action. *The Lancet. Planetary Health*, 4(10), 436. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30223-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30223-0)