

Quoi faire pour calmer son écoanxiété

Valérie Lépine.

On estime que plus de la moitié des Québécois ont ressenti de l'écoanxiété en 2023 et que les jeunes en particulier souffrent de ce type d'anxiété lié à l'appréhension des conséquences des bouleversements climatiques et de l'effondrement de la biodiversité¹. Que peut-on faire pour contrer ce sentiment qui peut nous envahir et être très débilitant?

Devant des phénomènes qui nous dépassent et qui nous angoissent, plusieurs auront tendance à devenir fatalistes ou même à ne pas savoir quoi faire pour freiner les effets des changements climatiques. On parle d'ailleurs maintenant d'écoparalyse, d'écofatalisme et d'écoculpabilité pour désigner les sentiments liés à la dégradation de la planète.

Il y a un moyen à la portée de tous pour contrer cette forme d'anxiété et pour garder un certain équilibre mental: Agir.

Agir sur notre quotidien

Bonne nouvelle pour les écoanxieux: il y a une multitude d'actions qui peuvent être entreprises pour devenir plus serein. Dans son quotidien, plusieurs actions très simples peuvent être mises en place par exemple:

- Prendre une pause des écrans, qui ne font bien souvent qu'accroître les sentiments d'impuissance.
- Se reconnecter au vivant: aller prendre une marche dans le bois, observer les oiseaux ou regarder le coucher de soleil, etc. Les bains de nature sont d'ailleurs reconnus pour leur effet apaisant sur le mental.

- Briser son isolement et prendre contact avec des groupes qui agissent pour le climat.
- Poser des gestes qui ont une longue portée (comme planter un arbre, aménager un potager, rendre sa maison plus écoénergétique) peuvent permettre de déjouer la grisaille et soutenir la foi en l'avenir.
- Faire des choix alimentaires qui sont en phase avec ses valeurs environnementales: manger local, devenir végétarien, acheter en vrac, choisir un café équitable, etc.
- Revenir à nos vrais besoins (a-t-on vraiment besoin d'un nouveau chandail, d'une nouvelle voiture, d'une grande maison, etc.?).

Agir mais aussi adopter une autre manière d'être

Il est non seulement très sain d'agir pour diminuer son anxiété, mais il est aussi primordial de développer de nouvelles façons d'être:

- Prendre soin de soi et se faire du bien.
- Être patient envers soi-même et reconnaître qu'il est impossible de changer toutes ses habitudes en même temps.
- Ne pas culpabiliser si on pose parfois des gestes moins «écologiques».

Exposition de photos



Cette photo de piranga écarlate fait partie des photographies qui seront exposées lors de l'événement.

Le CRPF a mis sur pied une exposition de photos afin de mettre en valeur la beauté de la faune et la flore des Laurentides. Intitulée *Précieuses beautés: la nature se révèle en photos*, cette exposition aura lieu du 28 novembre au 8 janvier à la salle multifonctionnelle de la bibliothèque de Saint-Hippolyte. Le vernissage, ouvert à tous, se tiendra le 28 novembre, de 17 h à 19 h.

- Développer son sentiment d'appartenance envers la nature.
- Reconnaître la grande résilience de la nature.
- Avoir de l'empathie pour ceux qui n'agissent pas nécessairement selon nos valeurs.
- Maintenir une communication non-violente même quand la colère nous ronge.
- Reconnaître qu'une grande part de cette anxiété est générée par un processus général de deuil (qu'on appelle maintenant deuil écologique) et apprendre à faire face aux émotions liées à ce deuil.

Des ressources pour commencer à agir

Finalement, voici une liste de ressources qui pourront aider à entamer ou à poursuivre ses actions pour le climat:

- Un point cinq (unpointcinq.ca): le média qui fait des «portraits inspirants, [propose des] solutions ingénieuses [et donne des] conseils pratiques».

- Volontaire Québec (volontaire.quebec): «Le réseau national des bénévoles en environnement».
- Front commun pour la transition énergétique (www.pourlatransitionenergetique.org): «Le Front commun pour la transition énergétique unit les forces de 90 groupes pour accélérer la mise en place d'une transition énergétique structurante et porteuse de justice sociale.»
- Food Hero (foodhero.com): application pour contrer le gaspillage alimentaire.
- Égo/Éco (egoeco.ca): «Égo/Éco a pour mission d'accompagner les individus à repenser leur rapport à la nature pour passer d'un mode de vie individualiste à une conscience plus large»;
- 2 tonnes (2tonnes.org): ateliers immersifs pour le climat;
- Écomotion (collectif-ecomotion.org): «Entreprise d'économie sociale qui accompagne des individus et des entreprises dans

la création de plans d'adaptation pour renforcer la résilience collective et stimuler le pouvoir d'agir des communautés.»

- Dompter l'écoanxiété: guide pour les écoanxieux (<https://unpointcinq.ca/article-blogue/ecoanxiete-accueillir-comprendre-prendre-en-charge>).

1. Les informations de cette chronique sont issues du webinaire *Écoanxiété: miser sur des actions à notre portée* diffusé le 29 octobre dernier et organisé par 1000 (centdegres.ca)

À propos du CRPF – Le Comité régional pour la protection des faîsses œuvre depuis 2003 pour la protection et l'utilisation éco-responsable d'un territoire de 16 km² doté de caractéristiques écologiques exceptionnelles et s'étendant derrière les escarpements de Piedmont, de Prévost et de Saint-Hippolyte. – Cet article est publié simultanément dans le *Journal des citoyens* (Prévost, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs) et le journal *Le Sentier* (Saint-Hippolyte).

Jour du souvenir Au cénotaphe de Prévost

Michel Fortier

Pour la ministre Sonia Bédard et le maire Paul Germain, les vétérans et tous les soldats qui ne sont pas revenus ont fait le sacrifice ultime. C'est notre devoir de s'en rappeler.

Des membres du régiment Royal 22^e et des vétérans sont venus honorer la mémoire de leurs frères soldats qui ont combattu pour la liberté et leur pays.



Monsieur Gariépy, le maire de Prévost Paul Germain, Chantal Audy représentant la Légion, Francine Beaudry et Sylvain Arbour, tous deux des Premières Nations, la ministre Sonia Bédard et le maître de cérémonie Michel Bonenfant qui rappela que les premiers occupants des Laurentides étaient les Weskarinis, un clan des peuples Anishnabes. Soulignons que Chantal Audy, Francine Beaudry et Sylvain Arbour ont fait le trajet de Québec pour assister à la cérémonie. – Photo: Michel Fortier