

# Accompagnée les personnes écoanxieuses : nouveaux rôles pour les ergothérapeutes?

Marie-Josée Drolet, erg., PhD

Midis du Savoir – CIUSSS de l'Est-de-l'Île de Montréal – 22 octobre 2024





Merci à France Deslauriers,  
conseillère clinique aux pratiques  
psychosociales, et à vous tou.tes  
pour votre présence!

- 1) Introduction
- 2) Problématique
- 3) Objectif
- 4) Méthodes
- 5) Résultats
- 6) Discussion
- 7) Conclusion
- 8) Temps d'échange



# Introduction

- Une certitude est désormais établie : les occupations humaines sont les principales responsables de la CC
- En plus d'être la plus importante menace contemporaine à la santé humaine, la CC compromet aussi la santé des animaux et celle de la planète, car celle-ci est liée à un écocide sans précédent
- L'actuelle destruction massive écosystèmes affecte la santé de tous les êtres vivants, contribue à éradiquer un nombre important d'espèces animales et végétales, en plus de mettre sérieusement à risque la survie humaine et d'être liée à d'importantes injustices

(Cabanès, 2016; GIEC, 2022; Nature Québec, 2022; OMS, 2021; INSPQ, 2023)



GLENN  
ALBRECHT

# LES ÉMOTIONS DE LA TERRE

DES NOUVEAUX MOTS POUR UN NOUVEAU MONDE

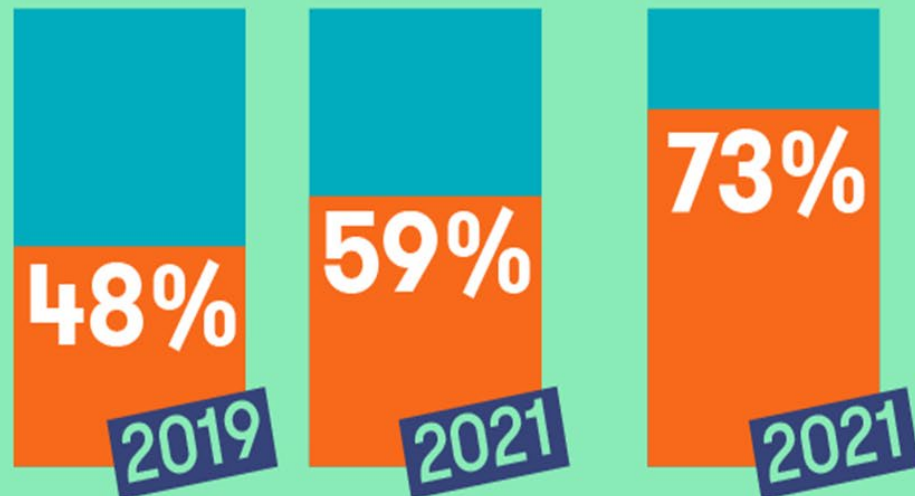
« Un grand livre qui prône l'avènement du Symbiocène, une nouvelle ère où prédomineront les émotions positives envers la Terre. »

(LIBÉRATION)

LLL LES LIENS QUI LIBÈRENT

Comme l'affirme le philosophe australien Glenn Albrecht (2020), la crise climatique suscite un ensemble d'émotions reliées à la terre. L'écoanxiété fait partie de celles-ci et elle est de plus en plus présente. Elle est une forme d'anxiété ressentie par une personne devant les bouleversements causés par la CC et l'anticipation de ses conséquences sur les écosystèmes, incluant les êtres vivants

# L'ÉCOANXIÉTÉ AU QUÉBEC



POPULATION  
GÉNÉRALE

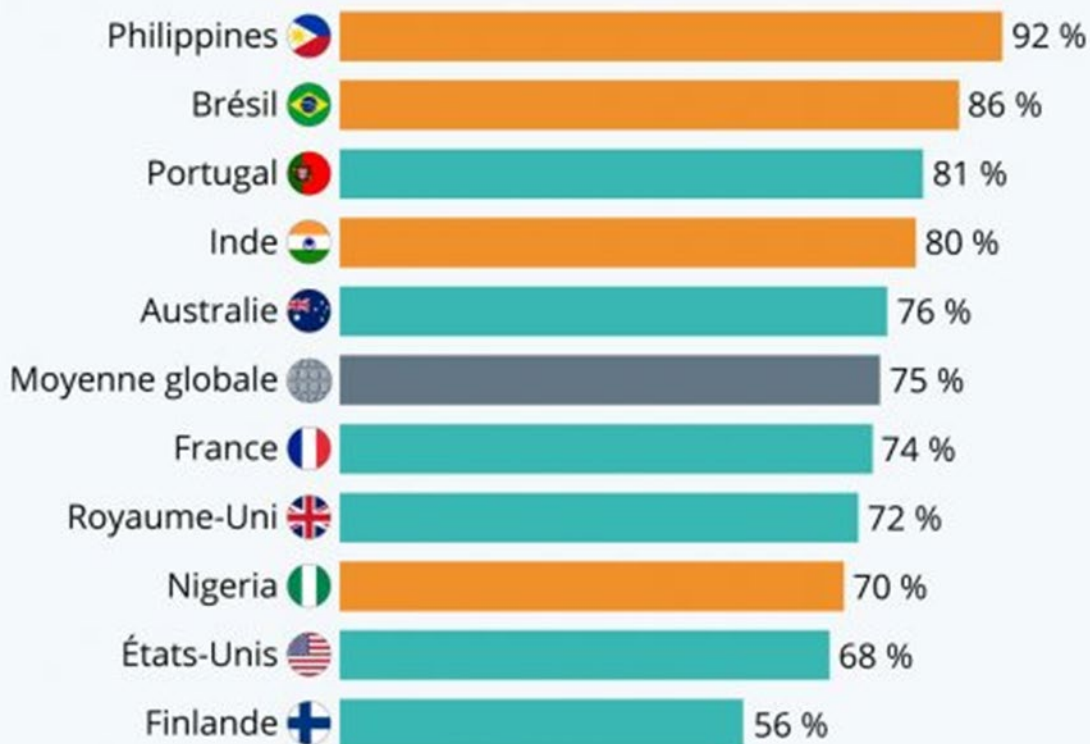
18 À 34 ANS

SOURCE: LÉGER 2019 ET 2021

# L'éco-anxiété s'empare de la jeunesse

Part des jeunes de 16 à 25 ans qui considère que l'avenir est effrayant au regard du changement climatique en 2021

■ Pays du Nord ■ Pays du Sud



Enquête réalisée auprès de 10 000 jeunes dans 10 pays.  
Classification "Nord / Sud" des pays selon le niveau d'IDH et de PIB par habitant.  
Sources : The Lancet, Université de Bath

L'écoanxiété peut être paralysante pour un individu (écoparalysie) et occasionner des privations occupationnelles qui peuvent nuire à la santé et au bien-être. Les ergothérapeutes pourraient avoir un rôle à jouer pour soutenir les personnes écoanxieuses Pereira (2009), mais aucune étude n'a été menée pour décrire ce rôle.

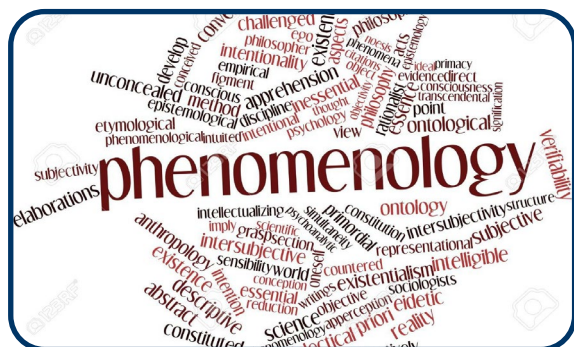
# Objectif de l'étude



L'objectif était d'explorer les rôles envisagés ou adoptés par des ergothérapeutes du Québec pour soutenir les personnes écoanxieuses



# Méthodes utilisées pour atteindre l'objectif



Devis  
inductif  
qualitatif  
d'inspiration  
phénomé-  
nologique

Entretiens  
individuels  
avec des  
ergothéra-  
peutes du  
Québec

Verbatims  
transcrits et  
analysés par  
deux  
coanalystes  
(MJD + SD)

# Résultats relatifs aux participants

**Onze** (n=11)  
ergothérapeutes  
s'identifiant au sexe  
**féminin** ont participé

Âgées 24-34 ans, elles  
avaient en moyenne  
**28,7** ans lors de la  
collecte des données

Elles avaient entre 6  
mois et 10 ans  
d'expérience  
(moyenne **4,3** ans)

10 évoluent en santé  
au **public** et 1 en  
**scolaire** (3 ont aussi  
une pratique privée)

7 travaillent avec des  
**adultes** (dont 4 aussi  
avec des adultes **âgés**)  
et 4 à l'**enfance**

6 travaillent en santé  
**physique**, 4 en santé  
**mentale** et 1 en  
**promotion** de la santé

Elles provenaient de **8 régions administratives différentes du Québec** :  
Abitibi-Témiscamingue, Bas St-Laurent, Capitale Nationale, Gaspésie,  
Lanaudière, Mauricie et Centre-du-Québec, Montréal et Montérégie

# Résultats relatifs aux rôles des ergothérapeutes

Toutes les participantes (n=11) estiment que les ergothérapeutes peuvent soutenir les personnes écoanxieuses. Pour ce faire, différentes approches et modèles peuvent guider leur pratique



# Approches et modèles conceptuels

Approche  
occupationnelle,  
holistique et centrée sur la  
personne

Approche d'éducation à la  
santé, d'accompa-  
gnement et de réduction  
des méfaits

Approche humaniste et  
empathique de gestion  
des émotions sans  
jugement

## MOH

actualisation de l'identité  
occupationnelle qui  
influence le sentiment de  
contrôle de la personne

## TCC

restructuration cognitive,  
pleine conscience et  
thérapie d'acceptation et  
d'engagement

« Avec les troubles anxieux, c'est beaucoup l'approche TCC [qui est utilisée] pour aider  
En utilisant le MOH... « Dans son identité occupationnelle, la valeur de l'environnement  
la personne à faire le lien entre ses pensées, ce qu'elle vit, les déclencheurs, ses  
était non actualisée. C'était en dormance et ça créait une anxiété parce qu'elle voyait  
comportements. Je pense que ça peut aussi être aidant pour amorcer des changements  
tout ce qui se passait et elle sentait qu'elle n'avait aucun contrôle » (P6)  
pour que son quotidien soit plus satisfaisant » (P10)

# Description des rôles



Au sujet des interventions de groupe, la participante 2 affirme ceci: « *Le soutien par les pairs, ça peut être vraiment riche dans ce genre de situation. Ça permet aux gens qui se sentent un peu incompris de se sentir plus compris grâce à leur groupe. (...) Avoir une communauté à laquelle te rattacher en tant qu'écoanxieux (...), un groupe où tu peux discuter des [écomotions liées à] l'anxiété, mais aussi du positif qui permet de sortir la tête de l'eau de temps en temps* », c'est précieux.



« *Pour que ça puisse voir le jour éventuellement, il faut que les personnes soient formées. Il faut donc que ça parte des universités aussi. (...) Il y a de la formation qui peut se donner autant sous forme de conférences dans les universités ou, plus largement, au niveau de l'OEQ* » (P4)



« *C'est quand même une problématique qui est nouvelle et ça prend, je trouve, du monde qui sont ouverts d'esprit ou qui sont justement novateurs ou qui veulent dire : "okay, bien on n'a jamais fait un groupe là-*



« *Juste [la Communauté ergothérapique engagée pour l'équité et l'environnement (C4E)], je pense que c'est déjà quelque chose qui prend plus de place, puis on peut en parler, on peut faire du bouche-à-oreille* » (P1)



# REGROUPEMENTS PROFESSIONNELS QUI Y TRAVAILLENT ACTIVEMENT



Fédération mondiale  
des ergothérapeutes  
(FME/WFOT)



Réseau pour le  
développement  
durable en  
ergothérapie (R2DE)



Occupational  
Therapists for  
Environmental Action  
(OEA)



Communauté  
ergothérapique  
engagée pour l'équité  
et l'environnement  
(C4E)



<https://cascadescanada.ca/resources/occupational-therapy-playbook/>

# Discussion

- Cette étude a permis d'identifier quelques pistes d'action pour accompagner les personnes vivant de l'écoanxiété, tout en contribuant à leur santé, bien-être et équilibre occupationnel
- Considérant que ces personnes sont susceptibles d'être de plus en plus nombreuses et que les occupations sont au cœur de la CC, l'ergothérapeute se révèle un acteur de choix pour les soutenir dans leur désir d'écoresponsabilité et de décroissance
- Bien que modeste, cette étude trace les pourtours d'une pratique innovante en ergothérapie qui devrait être enseignée
- Des données sont à être collectées auprès d'ergothérapeutes européennes afin d'obtenir la saturation des données

# Conclusion

- Si l'écoanxiété peut être un puissant moteur à la mise en action pour modifier ses occupations vers plus d'écoresponsabilité (Drolet et al., 2024), elle peut avoir des impacts occupationnels dévastateurs et autodestructeurs lorsqu'un individu s'impose des privations occupationnelles nuisant à sa santé et son bien-être

## Écoparalyse

- Considérant qu'un nombre croissant de personnes vivent et vivront de l'écoanxiété (Pihkala, 2020) et que l'ergothérapeute est un professionnel de choix pour accompagner ces personnes étant donné son expertise occupationnelle, il s'avère pertinent de documenter et de promouvoir ces rôles et les développer



# Remerciements

Maude Falardeau  
Claudie Hurtubise  
Sabrina Demers

Ergothérapeutes qui  
ont pris part à  
l'étude

UQTR



Université du Québec  
à Trois-Rivières

Québec 

Fonds de recherche – Nature et technologies  
Fonds de recherche – Santé  
Fonds de recherche – Société et culture

Merci beaucoup pour votre attention !



[marie-josee.drolet@uqtr.ca](mailto:marie-josee.drolet@uqtr.ca)  
<https://www.uqtr.ca/c4e>

Temps  
d'échange

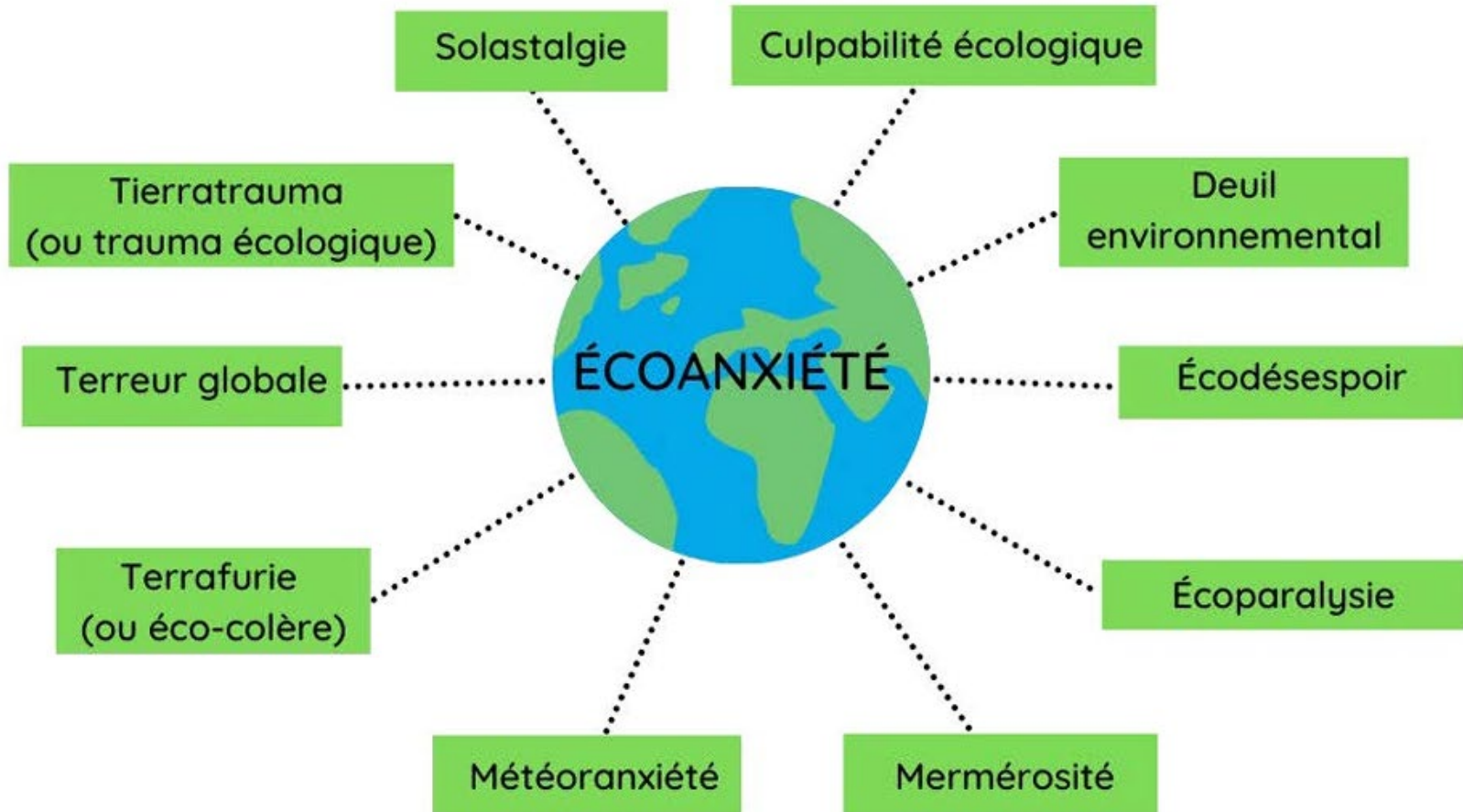
La parole est  
à vous!



# Quelques écoémotions positives?



# Quelques écoémotions négatives?



(Albrecht, 2021; Hurtubise, 2022)