
COMMUNIQUÉ

Les trois-quarts des personnes âgées entre 18 à 35 ans vivent de l'écoanxiété¹: Passons en mode solution

MONTRÉAL, 2 mai 2022 – Le Mouvement santé mentale Québec et ses groupes membres vous invitent au cours de la *Semaine de la santé mentale*² – qui se déroule du 2 au 8 mai – à parler d'écoanxiété afin de mieux comprendre ce phénomène qui affecte particulièrement les jeunes adultes, mais aussi, et surtout, de contribuer à trouver des pistes de solutions. Ils vous invitent aussi à découvrir une riche programmation virtuelle, accessible à travers le Québec, et à y choisir les conférences qui vous inspirent.

L'écoanxiété : un mal bien réel

L'écoanxiété est définie comme un sentiment de détresse face au dérèglement des écosystèmes. C'est donc une forme d'anxiété qui trouve sa source dans l'inquiétude liée aux enjeux environnementaux. Présentée par certains comme un nouveau problème de santé publique, l'écoanxiété attire de plus en plus l'attention des scientifiques. Les symptômes de l'écoanxiété sont multiples: stress, insomnie, crises d'angoisse et de panique. Ils peuvent être associés à la perte de confiance dans la capacité de lutter contre les changements climatiques, ou encore à des sentiments d'impuissance, de culpabilité, de tristesse, voire de colère, à cause de l'inaction des décideurs économiques et politiques. Les problèmes sont tels que plusieurs se tournent vers les psychologues pour les aider.

« *L'écoanxiété, est-ce un diagnostic ou un niveau de grande conscience?* se demande Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. *La peur, le désespoir et la colère sont des émotions tout à fait légitimes pour ce grand pourcentage de la population. Lorsque l'on prend conscience d'où vient la peur, on peut trouver des stratégies pour y faire face. La colère peut se transformer en une force vitale incroyable qui peut nous aider à trouver des actions créatrices, novatrices et nous donner l'impulsion nécessaire pour changer certaines habitudes de vie et lutter pour exiger des changements. Quant au désespoir, rien de mieux que l'espoir pour voir différemment. En ce sens, même si le GIEC³ sonne l'alarme, il nous donne aussi des pistes d'action.* »

Notre climat est notre futur, notre futur est entre nos mains

En effet, l'alerte rouge pour l'humanité du dernier rapport du GIEC a frappé un public déjà éprouvé et fragilisé par cette anxiété, mais différentes pistes de solutions s'offrent tout de même à nous afin de combattre ce que certains appellent le « mal du siècle ». Le rapport vient préciser comment nos comportements, nos choix et notre consommation de façon individuelle et collective peuvent contribuer à limiter les effets des changements climatiques.

« *En plus de contribuer à limiter les effets des changements climatiques, ces gestes concrets contribuent à diminuer notre anxiété en étant dans l'action, car agir est une astuce importante pour sortir de l'impuissance et favoriser*

¹ Sondage Léger, septembre 2021

² Initiée par l'Association Canadienne pour la santé mentale

³ Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat

une bonne santé mentale, souligne Mme Ouimet. » Le MSMQ propose à cet effet quelques pistes pour aider les personnes aux prises avec de l'anxiété liée à l'environnement :

- Commencer par reconnaître la gravité de la crise. S'autoriser à ressentir, à pleurer et à envisager tout ce que l'on traverse.
- S'investir et transformer nos modes de vie afin de reprendre du pouvoir et inspirer les autres à en faire autant. Repenser sa façon de se déplacer, diminuer sa consommation de viande, consommer local, revaloriser des objets avant d'en acheter des nouveaux, transformer une ruelle en jardin communautaire, planter des arbres, sont toutes des actions qui peuvent contribuer à notre mieux-être personnel et collectif.
- Créer des liens en vue de partager, de briser les sentiments de solitude et d'agir collectivement aujourd'hui pour le monde de demain.
- Demander aux décideurs de créer du sens en ayant des actions cohérentes pour protéger l'environnement.
- Prendre du temps pour se ressourcer, pour faire des choses que l'on aime, pour se déconnecter, pour ralentir... afin d'aller mieux et d'avoir la force nécessaire d'agir.
- Participer lors de la *Semaine de la santé mentale* à une série de conférences destinée au grand public, organisée par la Maison du développement durable. La Série Bell Cause pour la cause, présentée par Hydro-Québec, en partenariat avec Mouvement Santé mentale Québec, comprendra divers panels, conférences et ateliers portant sur l'écoanxiété, ainsi que sur les solutions à notre portée, le tout offert entièrement gratuitement. Les panels et les conférences seront accessibles en personne et en format virtuel avec une diffusion en direct. Pour tous les détails, visiter : <https://lamdd.org/actu/2022/semaine-sante-mentale>

Des outils à choisir

Afin de mieux s'outiller pour favoriser une santé mentale positive en ces temps de changements climatiques, le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres vous offrent une belle programmation virtuelle accessible partout à travers le Québec dans le cadre de la Semaine de la santé mentale. Découvrez-la à la une sur mouvementsmq.ca. Retrouvez-y également sur etrebiendanssatete.ca du matériel à consulter et à partager, des Duos de choix avec David Goudreault, des animations ludiques, des fiches d'animation, des dépliants, des affiches... Il y en a pour tous les goûts ! La Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2022-2023 a pour thème « Choisir, c'est ouvrir une porte ».

À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres à travers le Québec sont des leaders incontournables en promotion de la santé mentale. Pour en savoir davantage, visitez mouvementsmq.ca ou suivez-nous sur les médias sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuebec), le Blogue du Mouvement (mouvementsmq.ca/blogue), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale

– 30 –

Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue :

Sophie Allard

514 808-9474 ou sa@ahcom.ca