

## Soutenir les individus éco-anxieux par l'ergothérapie : résultats d'une étude qualitative canado-européenne

### Supporting eco-anxious individuals with occupational therapy: results of a Canadian-European qualitative study

#### Résumé

**Description.** La crise climatique est une source de préoccupations pour plusieurs individus. Elle peut induire plusieurs éco-émotions comme l'éco-anxiété, laquelle est une inquiétude occasionnée par les conséquences visibles et nombreuses de la crise climatique. L'éco-anxiété peut mener à l'éco-paralysie chez un individu, notamment lorsque celui-ci s'impose des auto-privations occupationnelles qui ont un impact sur sa santé et son bien-être. Bien que l'éco-anxiété puisse avoir des impacts occupationnels, le rôle des ergothérapeutes auprès des individus éco-anxieux n'a pas à ce jour été exploré. **But.** Cette étude avait pour objectif d'explorer les rôles des ergothérapeutes auprès de clients éco-anxieux. **Méthodologie.** Un devis de recherche inductif de nature qualitative a été utilisé. Des entretiens individuels semi-dirigés ont été menés avec des ergothérapeutes de la francophonie de trois pays (Canada, France, Suisse). **Résultats.** Quinze ergothérapeutes s'identifiant comme femmes ont participé à l'étude. Elles estiment toutes que l'ergothérapeute peut soutenir les individus éco-anxieux et décrivent comment y parvenir, et ce, en clinique, en enseignement, en milieu communautaire et en recherche. Ce faisant, elles utilisent des ressources théoriques et pratiques propres à l'ergothérapie et d'autres externes à la profession. **Conclusion.** Les résultats de cette étude identifient des moyens de transformer les pratiques ergothérapeutiques pour mieux soutenir les individus éco-anxieux. Considérant que leur

nombre est appelé à croître et que les activités humaines sont au cœur de la crise climatique, l'ergothérapeute se révèle un acteur de choix pour soutenir ces individus.

## Mots-clés

éco-émotion, éco-anxiété, changement climatique, crise climatique, rôle, intervention, thérapie

## Abstract

**Description.** The climate crisis is a source of concern for many people. It can induce several eco-emotions like eco-anxiety, which is a worry caused by the many visible consequences of the climate crisis. Eco-anxiety can lead to eco-paralysis in an individual, particularly when he or she imposes occupational self-privations that have an impact on health and well-being. Although eco-anxiety can have occupational impacts, the role of occupational therapists with eco-anxious individuals has not been explored to date. **Aim.** The aim of this study was to explore the roles of occupational therapists with eco-anxious clients. **Methodology.** A qualitative, inductive research design was used. Semi-directed individual interviews were conducted with French-speaking occupational therapists from three countries (Canada, France, Switzerland). **Results.** Fifteen occupational therapists identifying as women took part in the study. They all felt that occupational therapists could support eco-anxious individuals, and described how this could be achieved in clinical, teaching, community and research settings. All in all, the study reveals that occupational therapy has adequate resources to support these individuals, while highlighting the need to be enriched by complementary approaches and models from outside the profession.

**Conclusion.** The results of this study identify ways in which occupational therapy practices can be transformed to better support eco-anxious individuals. Considering that their numbers are set

to grow, and that human activities are at the heart of the climate crisis, occupational therapists are key players in supporting these individuals.

### **Keywords**

Eco-emotion, eco-anxiety, climate change, climate crisis, role, intervention, therapy

## **Introduction**

*« Che Guevara disait que la révolution commence par la vie quotidienne »* (participante 12).

Les conséquences des changements climatiques sont de plus en plus nombreuses, fréquentes et visibles (GIEC, 2023). Qu'il s'agisse d'inondations, de feux de forêt, de canicules, de tsunamis ou de périodes de sécheresses, les répercussions de la crise du climat et de la biodiversité sont manifestes, ici comme ailleurs. Ce faisant, celles-ci suscitent chez un nombre croissant d'individus, qui se sentent impuissants devant cette crise globale, toutes sortes d'éco-émotions, c'est-à-dire d'émotions reliées à la terre et au vivant (Albrecht, 2021). Le philosophe australien Glenn Albrecht (2021) propose une typologie d'une vingtaine d'éco-émotions qu'il qualifie tantôt de positives, tantôt de négatives, étant donné leur contribution ou non au bien-être des personnes qui les ressentent. À titre illustratif, parmi les éco-émotions positives se trouvent la topophilie qui « correspond à l'attachement et l'affection ressentis par une personne envers certains endroits » (ANONYME). Pour ce qui est des émotions qualifiées de négatives, Albrecht est notamment reconnu pour avoir créé le concept de solastalgie qui désigne la désolation et la tristesse ressenties par une personne devant la perte ou la dégradation d'un lieu naturel réconfortant pour elle (ANONYME). Parmi l'ensemble de ces éco-émotions, la plus connue et discutée dans les écrits est l'éco-anxiété, laquelle désigne l'inquiétude ressentie par un individu devant un environnement naturel changeant et incertain (Albrecht, 2021).

L'éco-anxiété, concept souvent utilisé à tort comme un terme parapluie qui rassemble un ensemble d'éco-émotions négatives, n'est pas une pathologie qui fait partie des diagnostics médicaux du DSM-5 (Baudon & Jachens, 2021). Comme l'indiquent Hickman et ses collaborateurs (2021), c'est une éco-émotion qui peut être considérée comme justifiée au regard des enjeux climatiques, la preuve en quelque sorte que sa conscience est éveillée aux nombreux problèmes que pose de fait la crise climatique. Considérant son ampleur, il est en effet adapté et rationnel d'être préoccupé par la crise climatique (Hickman et al., 2021) et ses conséquences sur les générations présentes et futures d'êtres humains, voire celles sur l'ensemble du naturel (Bilat, 2023). C'est plutôt le fait de ne pas l'être qui se présente d'une certaine manière comme un problème, considérant l'importante menace qui pèse de nos jours sur le vivant, incluant la survie de l'humanité (Organisation météorologique mondiale (OMM), 2022).

L'éco-anxiété se manifeste de diverses façons chez les individus qui la vivent. De l'inquiétude ponctuelle pour le vivant à la peur chronique des aléas climatiques anticipés, elle peut être liée à de l'impuissance et de l'angoisse devant l'ampleur de la crise (Ágoston et al., 2022; Verplanken et al., 2020). Liée tantôt à l'inquiétude, la peur, l'impuissance et le désespoir, tantôt à la colère, la honte, la culpabilité et la tristesse, l'éco-anxiété amène un individu à ressentir une vaste gamme d'émotions souvent désagréables (Hickman et al., 2021). En tant que « réponse émotionnelle à la menace posée par la crise du climat et de la biodiversité » (Hickman, 2020, p. 414), l'éco-anxiété peut avoir des conséquences importantes et souvent négatives sur la santé et le bien-être des individus (Baudon & Jachens, 2021).

Lorsque l'éco-anxiété est présente, le futur est anticipé avec appréhension, crainte ou peur, ce qui a le potentiel d'affecter les choix occupationnels d'une personne et son désir de s'engager dans

certaines occupations, notamment celles qui ont une grande empreinte écologique. Cette anxiété climatique (Pihkala, 2020) de nature anticipatoire (Foster, 2022) est liée à une détresse psychologique plus ou moins envahissante et paralysante (Baudon & Jachens, 2021) qui peut mener une personne à s'imposer des auto-privations occupationnelles (Feather & Williams, 2022). Elle peut par exemple impacter les occupations des individus touchés comme leur travail (Clayton & Karazsia, 2020), notamment quand l'éco-anxiété se transforme en éco-paralysie (Albrecht, 2021), c'est-à-dire en incapacité d'agir (Usher et al., 2019) ou en auto-privation (Feather & Williams, 2022). Considérant que les activités humaines sont les principales responsables de la crise climatique (GIEC, 2023), l'éco-anxiété peut en effet pousser des individus à se priver de certaines activités, voire de certaines occupations comme se nourrir adéquatement, ce qui peut nuire à leur santé (Feather & Williams, 2022). Contrairement à l'éco-colère qui a le potentiel de motiver une personne à s'engager dans la lutte contre la crise climatique (Contreras et al., 2024), l'éco-anxiété a globalement des conséquences négatives pour l'individu touché à la fois sur les plans sanitaire et occupationnel.

Comme le confirme l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2023), la crise climatique fait partie des plus importantes menaces à la santé et au bien-être humains. De nos jours, l'humanité est confrontée à rien de moins qu'un écocide sans précédent, c'est-à-dire à la destruction des écosystèmes nécessaires à la préservation et au bien-être du vivant (Cabanes, 2017). Ainsi, devant cette menace, un nombre croissant d'individus, notamment les plus jeunes (Dageville & Stokkink, 2022), sont préoccupés par les conséquences de cet écocide sur les présentes et futures générations d'êtres humains et d'animaux (Bilat, 2023; Pihkala, 2020).

En 2018, à l'échelle mondiale, quatre jeunes sur cinq rapportaient se sentir anxieux par rapport au climat (Baudon & Jachens, 2021). En 2021, Hickman et ses collaborateurs révèlent que parmi les 10 000 jeunes de 16-25 ans qu'ils ont sondés dans dix pays, près de 60% d'entre eux étaient extrêmement inquiets par rapport au climat et 85% au moins modérément inquiets, et ce, d'autant plus considérant la passivité des gouvernements à prendre action pour lutter contre la crise.

Somme toute, il ressort de ces études que la crise climatique et de la biodiversité affecte la santé mentale d'un nombre important de jeunes partout sur la planète, mais de manière plus importante dans les pays fortement touchés par la crise comme l'Inde par exemple (Hickman et al., 2021).

L'éco-anxiété peut donc être considérée comme un problème de santé publique sur lequel les professionnels de la santé et des services sociaux devraient se pencher (Sutter et al., 2025).

Baudon et Jachens (2021) ont réalisé la toute première revue de la portée sur les approches et interventions thérapeutiques pouvant soutenir les personnes éco-anxieuses. Plusieurs éléments émergent de leur analyse des 34 documents retenus, qui incluaient six études empiriques, soit :

- 1) le besoin des professionnels de s'éduquer sur le sujet et de faire un travail sur eux-mêmes;
- 2) l'importance de renforcer la résilience des clients; 3) la pertinence de soutenir la mise en action chez ces derniers; 4) l'importance de soutenir émotivement les clients et de les mettre en lien avec d'autres clients ou membres de leur communauté; et 5) la pertinence que les clients se connectent à la nature. Ce faisant, les autrices notent un manque d'informations et de lignes directrices pour habiliter les professionnels à intervenir auprès des clients éco-anxieux. Bien que les autrices brossent un vaste portrait plutôt hétéroclite des interventions rapportées dans les écrits (ex. interventions individuelles ou de groupe, utilisation de l'art thérapie, de la pleine conscience, de la connexion avec les autres et la nature, etc.), elles notent un accord sur le fait qu'il importe d'opter pour une approche holiste soutenant l'expression des émotions et l'engagement des

clients dans des activités conformes à leurs valeurs. Elles concluent que nombreux sont les professionnels qui manifestent le désir d'être mieux outillés pour soutenir les clients éco-anxieux. Enfin, cette revue de la portée met en lumière le fait que les écrits sur le sujet sont principalement discutés en psychologie.

Or depuis que la Fédération mondiale des ergothérapeutes a invité les ergothérapeutes à inclure la durabilité à leur pratique (WFOT, 2012; 2018), un nombre croissant d'ergothérapeutes et de chercheurs en science de l'occupation se sont intéressés à la durabilité en ergothérapie et aux rôles des ergothérapeutes dans ce contexte (Bilat, 2023; Craik et al., 2024; Drolet et al., 2020; Fawkes et al., 2024; Kiepek, 2024; Lafond & Drolet, 2021; Lieb, 2022; Pollard et al., 2020; Símo Algado, 2023; Smith, 2020). Ce faisant, les rôles des ergothérapeutes sont appelés à se décliner dans le cadre de l'atténuation de l'empreinte écologique des occupations (à la fois celles des ergothérapeutes, des clients et des organisations de santé) et de l'adaptation aux changements climatiques (à la fois celles des personnes, des collectivités et des organisations) (Craik et al., 2024; Lafond & Drolet, 2021; WFOT, 2018). Plus précisément, parmi ces écrits de plus en plus nombreux, Pereira (2009), Drolet et Turcotte (2021) ainsi que Ung et ses collaborateurs (2020) suggèrent que les ergothérapeutes pourraient avoir un rôle à jouer pour soutenir les individus éco-anxieux. Mis à part la diffusion de résultats préliminaires de la présente étude (ANONYME), aucune recherche n'a jusqu'à maintenant exploré ces rôles. Considérant que plusieurs professionnels de la santé ne se sentent pas outillés pour intervenir auprès de clients éco-anxieux (Baudon & Jachens, 2021), que l'éco-anxiété a des conséquences sur les occupations des personnes touchées (Clayton & Karazsia, 2020; Feather & Williams, 2022), que l'approche occupationnelle semble prometteuse dans ce contexte (Baudon et Jachens, 2021; Desmarais et al., 2022) et que les individus éco-anxieux sont et seront de plus en plus nombreux compte tenu de

l'ampleur et de l'intensification de la crise, la présente étude avait l'objectif de pallier cette lacune et donc d'explorer les rôles des ergothérapeutes auprès des individus éco-anxieux.

## Méthodes de recherche

### *Devis de la recherche*

Puisque l'état actuel des connaissances sur le sujet est limité, un devis de recherche inductif de nature qualitative a été choisi (DePoy & Gitlin, 2021). Spécifiquement, un devis qualitatif descriptif s'inspirant du répertoire de pratiques de Paillé (2007) a été retenu, car celui-ci permet de répertorier diverses pratiques professionnelles dans un contexte spécifique. Considérant nos expériences de recherche passées et récentes en recherche qualitative sur divers enjeux éthiques vécus dans le cadre de la pratique de l'ergothérapie (ex. ANONYME), entre 12 à 16 individus étaient recherchés pour obtenir la saturation empirique des données (Savoie-Zajc, 2009).

### *Participants*

Le phénomène à l'étude étant l'accompagnement par l'ergothérapie d'individus éco-anxieux, les personnes appropriées pour décrire ces rôles consistaient en des ergothérapeutes ayant cette expérience. Pour recruter ces personnes, plusieurs méthodes ont été utilisées : 1) un courriel a été envoyé aux membres de la Communauté ergothérapique engagée pour l'équité et l'environnement (C4E, 2019) – une communauté cofondée par des ergothérapeutes et des personnes étudiantes du Québec pour soutenir la durabilité en ergothérapie; 2) une affiche de recrutement a été diffusée sur les groupes Facebook privés *Ergothérapie Québec* et *Ergothérapie santé mentale Québec*; 3) des ergothérapeutes y ayant participé ont recruté d'autres ergothérapeutes qui sont entrées en contact avec l'équipe; 4) des ergothérapeutes ayant entendu

parler de l'étude lors de la présentation de résultats préliminaires de l'étude en Europe (ANONYME) ont manifesté leur intérêt pour y prendre part; et 5) des ergothérapeutes connues de l'équipe ont été approchées. Plus précisément, dans un premier temps, des ergothérapeutes francophones du Québec ont été recrutées (stratégies 1, 2 et 3). Dans un second temps, pour obtenir la saturation des données, des ergothérapeutes francophones d'Europe ont été recrutées (stratégies 4 et 5).

### *Collecte des données*

Deux outils ont été utilisés pour collecter les données : 1) un questionnaire sociodémographique (qui colligeait des informations sur les ergothérapeutes et leur expérience professionnelle) et 2) une entrevue individuelle semi-structurée (réalisé par visioconférence qui avait une durée entre 30 et 90 minutes). Durant l'entrevue, des questions comme celles-ci ont été posées aux ergothérapeutes : Selon vous, quelles sont les meilleures approches, modalités d'évaluation ou d'intervention à utiliser avec les individus éco-anxieux? Selon vous, quels sont ou devraient être les rôles des ergothérapeutes auprès des individus éco-anxieux?

### *Analyse des données*

Les données des questionnaires sociodémographiques ont été soumises à des statistiques descriptives simples, alors que les données qualitatives ont été analysées en réalisant les cinq étapes proposées par Giorgi (1997). Ainsi, les verbatims des entrevues ont d'abord été transcrits (étape 1). Ensuite, ils ont été lus à plusieurs reprises par deux coanalystes pour que celles-ci s'imprègnent des données (étape 2). Ensuite, chaque analyste a codé individuellement les trois-quarts des verbatims (étape 3). Puis, elles se sont rencontrées pour mettre en commun leurs analyses afin de générer les unités de sens et leur associer des extraits des verbatims. Le quart

restant des verbatims a été analysé en respectant ce codage par l'autrice principale (étape 4). Enfin, les données désormais organisées et formulées dans le langage disciplinaire ont été synthétisées et illustrées à l'aide de tableaux et de figures (étape 5).

### *Considérations éthiques*

Un certificat d'éthique du Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières (CER-21-273-07.13) a été obtenu pour réaliser l'étude. Enfin, tandis que les ergothérapeutes ont signé un formulaire de consentement, les membres de l'équipe ont signé un formulaire d'engagement à la confidentialité.

## **Résultats**

Cette section, qui présente les résultats de l'étude, comprend deux parties. Une première décrit les ergothérapeutes qui y ont participé. Une seconde les rôles adoptés ou envisagés par celles-ci.

### *Participantes*

Quinze ergothérapeutes s'identifiant au sexe féminin ont participé à l'étude. Parmi celles-ci, onze pratiquaient la profession au Canada, trois en Suisse et une en France. Toutes utilisent la langue française dans leur pratique. Au moment de la collecte des données, elles étaient âgées entre 24 et 48 ans, et avaient un âge moyen de 32 ans. Treize travaillaient comme clinicienne (au public ou au privé), une comme consultante comme travailleuse autonome et une autre comme conseillère-cadre. Leur expérience professionnelle variait entre 1 et 28 années avec une moyenne de 10 années dans divers milieux de pratique et auprès de diverses clientèles, quoique la majorité d'entre elles travaillaient avec des jeunes adultes en santé mentale (Tableau 1).

**Tableau 1. Expérience professionnelle des ergothérapeutes**

Caractéristiques de leur expérience professionnelle*		Nombre de participantes
Milieu de pratique	Public	8
	Privé	7
	Scolaire	1
Clientèle	Adultes (18-64 ans)	11
	Enfants et adolescents (0-17 ans)	5
	Aînés (65 ans et plus)	4
Problématique	Santé mentale	9
	Santé physique	6
	Santé cognitive	4
	Promotion de la santé	1

\* Les participantes cumulent parfois plusieurs caractéristiques.

### *Rôles professionnels*

Toutes les participantes estiment qu'il est pertinent que les ergothérapeutes soutiennent les individus éco-anxieux.

*Je pense qu'on a vraiment notre place (...) par rapport à l'éco-anxiété (...). C'est un problème de santé publique. On ne peut pas dire que ce soit juste anecdotique quand il y a des études qui montrent que ça touche plus de la moitié d'une population. Dans la mesure où [l'éco-anxiété] a un impact sur l'engagement des personnes dans leurs activités, ça me paraît juste évident (P15).*

Ce faisant, toutes les participantes discutent d'une multitude de rôles qu'elles adoptent ou envisagent d'adopter pour soutenir les individus éco-anxieux, notamment en clinique. Comme l'indique le Tableau 2, lorsqu'elles discutent de ces rôles, elles abordent des thèmes suivants : 1) approches, modèles et théories; 2) prévention et promotion; 3) évaluation; 4) intervention individuelle; et 5) intervention de groupe. Plusieurs ergothérapeutes discutent aussi des rôles que

l'ergothérapeute adopte ou pourrait adopter en enseignement, en milieu communautaire et en recherche.

**Tableau 2 : Rôles professionnels adoptés ou envisagés par les ergothérapeutes pour soutenir les individus éco-anxieux**

<b>Rôles en clinique</b>				
Approches, modèles et théories	Prévention et promotion	Évaluation	Intervention individuelle	Intervention de groupe
<b>Autres rôles</b>				
En enseignement		Au communautaire		En recherche

#### *Rôles en clinique*

Lorsqu'elles précisent les rôles qu'elles adoptent ou envisagent d'adopter en clinique avec les individus éco-anxieux, les ergothérapeutes discutent des approches, des modèles et des théories qui fondent leur pratique, tout en précisant des lectures inspirantes qui ont transformé leur pratique. Elles discutent aussi de la prévention et de promotion de la santé, de même que donnent des détails sur leurs évaluations et interventions.

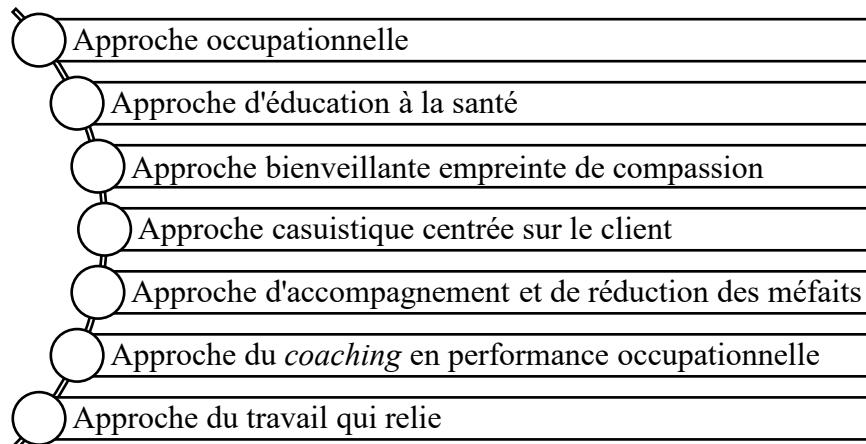
Bien que les participantes soutiennent des individus éco-anxieux dans le cadre de leur pratique clinique, la référence qui leur est faite n'est généralement pas directement liée à l'éco-anxiété. Elle peut par exemple être liée à un arrêt de travail occasionné par un épisode professionnel et aux interventions requises pour réintégrer le marché du travail ou encore à un problème de santé. En revanche, puisque les occupations réalisées dans les milieux naturels ou reliées à l'écologie sont significatives pour plusieurs clients éco-anxieux et que par expérience elles savent que la connexion à la nature favorise le bien-être de ces clients, ces occupations en viennent tout

naturellement à s'introduire dans l'accompagnement ergothérapique. « *L'intention [de départ] est que les personnes arrivent à redécouvrir ce qui les enthousiasme au quotidien dans leur travail. On se rend compte que souvent ça émerge des choses qui sont en lien avec l'écologie. Tout d'un coup, il y a un truc qui fait sens* » (P13). Aussi, pour certaines participantes, quitter la pratique publique leur a permis d'avoir une pratique professionnelle plus signifiante et d'offrir de l'accompagnement aux individus éco-anxieux. « *J'avais envie (...) de me lancer [au privé] parce que j'en avais marre du système hiérarchique et que je voulais pouvoir justement proposer quelque chose aux personnes qui souffrent d'éco-anxiété* » (P13).

#### *Approches, modèles et théories*

Le choix d'approches, de modèles et de théories est la première étape de la démarche clinique, car celui-ci permet de structurer les informations colligées et d'orienter les évaluations et interventions. Comme l'illustre la Figure 1, sept approches sont discutées par les participantes. Les paragraphes suivants les présentent brièvement, notamment par le biais d'extraits des verbatims. Suivent ensuite la présentation des modèles et des théories.

**Figure 1 : Approches thérapeutiques discutées par les participantes.**



Lorsqu'elles discutent des approches qu'elles utilisent, toutes les participantes affirment que l'approche occupationnelle est appropriée pour soutenir les clients éco-anxieux. « *Le fait que le passage à l'action permette d'aller mieux [...] nous donne] un vrai outil en tant qu'ergothérapeute* » (P12). Plus concrètement, « *l'engagement dans des actions écologiques, le fait de rejoindre des réseaux militants, de se regrouper avec d'autres personnes pour en discuter, (...) de participer à un jardin partagé : oui, ce sont des choses qui fonctionnent* » (P15). Des participantes estiment qu'une approche d'éducation à la santé se révèle complémentaire à l'approche occupationnelle, notamment lorsque le client est confronté à une éco-paralysie nuisant à sa santé.

Plusieurs discutent de l'importance de valider les éco-émotions des clients, de les accueillir et les normaliser pour mieux les soutenir dans la saine gestion de celles-ci. Lorsqu'elles discutent de cet élément, plusieurs adoptent une approche bienveillante et humaniste empreinte de compassion.

*Quand des personnes m'approchent pour de l'éco-anxiété, je commence par bien définir ma vision de l'éco-anxiété, à savoir que c'est une réaction saine à la problématique mondiale. (...) Du coup, l'idée ce n'est pas d'enlever l'éco-anxiété, mais de les aider à vivre avec et de trouver des pistes [de solution], de les aider à trouver des forces* (P13).

Sur ce sujet, la participante 8 souligne l'importance de mettre en œuvre « *une approche empathique et humaniste [...] pour permettre que les émotions soient comprises* », sans que le client ne se sente jugé. Des participantes abordent la pertinence d'utiliser une approche

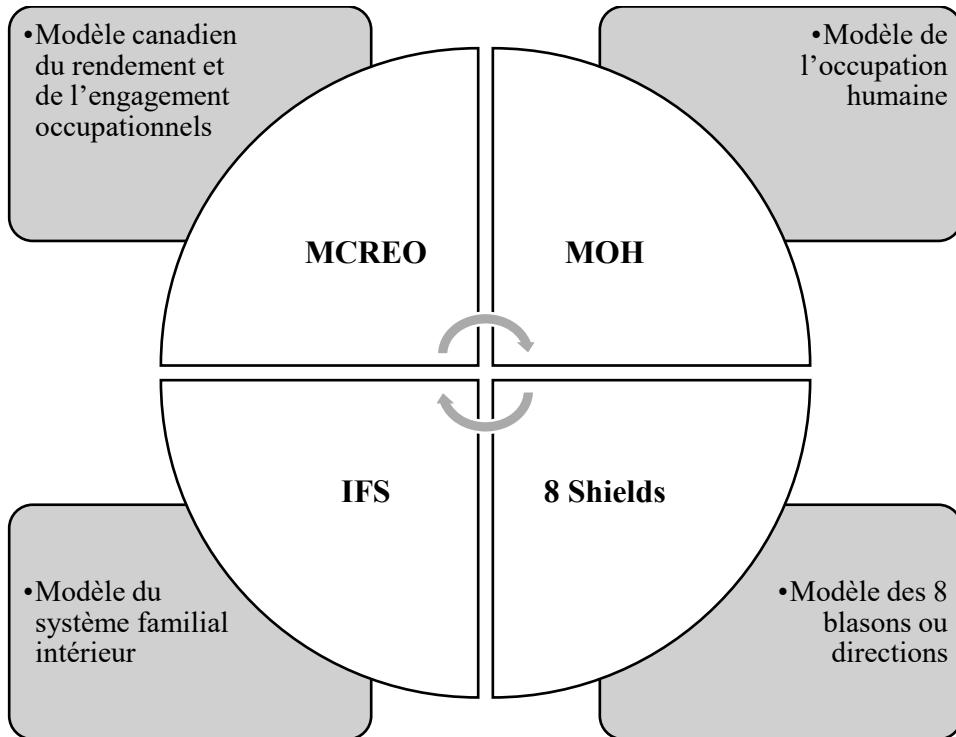
casuistique (cas par cas) centrée sur le client pour s'ajuster à chaque individu et son contexte. La participante 4 mentionne la pertinence d'utiliser une « *approche d'accompagnement et de réduction des méfaits* », traditionnellement utilisée avec des individus ayant un problème de consommation, laquelle consiste à réduire les conséquences négatives d'un comportement plutôt que d'éliminer le comportement. Par exemple, plutôt que d'éliminer complètement la consommation de produits animaux, une personne pourrait les réduire. Pour sa part, la participante 6 indique s'inspirer de l'*Occupational Performance Coaching*, souvent utilisé en pédiatrie avec les parents, pour accompagner le client dans sa recherche de solutions.

Enfin, des participantes discutent de l'approche du travail qui relie, basée sur les écrits de Joanna Macy qui permet de se relier à soi, aux autres et à la nature. « *J'aimerais bien que notre profession soit un exemple de connexion à soi, aux autres et à ce qui nous entoure* » (P14).

*Le travail qui relie (...) se fait en quatre étapes. (...) La première, c'est de s'ancrer dans la gratitude. (...) La deuxième, c'est d'honorer ses peines pour le monde (...) en créant un espace où on peut pleurer, être en colère (...). La troisième étape, c'est de voir les alternatives (...). Qu'est ce qui est possible? (...) La quatrième étape, c'est aller de l'avant maintenant, c'est la mise en pratique (...). C'est un travail qui vise à favoriser l'engagement de la personne selon trois axes d'engagement. Le premier axe est le militantisme ou l'engagement politique pour changer les choses au niveau politique. Le deuxième, c'est de proposer des solutions (...) assez concrètes (...) comme créer un jardin communautaire ou un cabinet d'ergothérapie alternatif (...). Le troisième, c'est l'axe de la transition intérieure (...), plus spirituel. Qu'est-ce qui te met en mouvement? (P14).*

Relativement aux modèles, quatre sont discutés par les participantes (Figure 2). Les paragraphes suivants discutent de ces modèles, notamment par le biais d'extraits des verbatims.

**Figure 2 : Modèles conceptuels discutés par les participantes.**



Tandis que plusieurs participantes utilisent le Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnels (MCREO) et le Modèle de l'occupation humaine (MOH), d'autres utilisent le Modèle du système familial (*Internal Family Systems* (IFS)) ou le Modèle des huit blasons ou directions (*8 Sheilds*).

*Moi, je vois vraiment le MCREO, axé sur la question des droits et (...) de la justice occupationnelle (...). Il permet de créer du collectif, du collaboratif (...). En plus,*

*il est vraiment positionné aussi contre l'individualisme, le capitalisme tout ça.*

*Donc, éthiquement, pour moi, [le MCREO] est complètement adapté pour les questions d'émancipation, d'empowerment individuel et collectif (P12).*

Pour plusieurs participantes, le MOH est utile parce qu'il permet de discuter des valeurs du client, de réfléchir à son identité occupationnelle et de soutenir son sentiment de cohérence et de contrôle. « *Je vais parler très MOH, dans son identité occupationnelle, la valeur de l'environnement était non actualisée. C'était en dormance et ça créait une anxiété parce qu'elle voyait tout ce qui se passait et elle sentait qu'elle n'avait aucun contrôle* » (P6).

Pour sa part, la participante 14 utilise le Modèle du système familial intérieur ou le « *Internal Family Systems (IFS)* », qui a été créé par Richard Schwartz aux États-Unis, afin d'aider le client à reconnaître et accueillir avec curiosité et bienveillance les multiples dimensions de sa personnalité, de même que ses émotions et ses conflits intérieurs.

Enfin, des participantes discutent du Modèle des huit blasons (*8 Shields*) qui prend appui sur des savoirs traditionnels autochtones et les travaux de Jon Young. Parfois nommé le Chemin du renouveau créatif (*Renewal of the Creative Path*), ce modèle permet à une personne de se reconnecter à son intérriorité, à sa communauté et au vivant.

*Ce que j'emploie, c'est la base, c'est (...) le modèle des 8 Shields. C'est un modèle à huit directions. Il est basé sur le cycle de la nature et il y a huit attributs de la connexion dans chacune de ces huit directions. Quand je reçois la personne, pendant qu'on a un entretien, je vais aller questionner ça. Comment chacun de ces*

*attributs est activé chez elle. Ça va me donner une idée du degré de connexion qu'elle a avec ce qui l'entoure, avec elle-même et avec les autres* (P14).

Au sujet des théories, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est abordée par certaines participantes, notamment la troisième vague qui comprend la restructuration cognitive liée aux distorsions cognitives, la pleine conscience et la thérapie d'acceptation et d'engagement ou l'*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). « *La pleine conscience et les pratiques de gratitude, j'ai lu des études qui ont montré qu'il y avait des bons résultats* » (P15).

*Dans les approches de TCC comme la troisième vague, [il y a] l'ACT. [...Avec] les troubles anxieux, c'est beaucoup l'approche TCC [qui est utilisée] pour aider la personne à faire le lien entre ses pensées, ce qu'elle vit, les déclencheurs, ses comportements. Je pense que ça peut aussi nous aider à amorcer des changements pour que son quotidien soit plus satisfaisant* (P10).

Lorsqu'elles discutent des théories à la base de leur pratique, plusieurs participantes partagent des lectures inspirantes, en dehors de l'ergothérapie, qui les ont amenées à modifier leurs approches et interventions pour mieux répondre aux besoins des individus éco-anxieux (Tableau 3).

**Tableau 3 : Lectures inspirantes recommandées par des participantes**

Références*
Arriola-Socol (1989); Contreras et al. (2024); Ferrer & Allard, 2002a, 2002b; Gauthier & Georges (2024); Heeren (2024); Hopkins (2020); Kimmerer & Minder (2021); Macy & Johnstone (2018); Rosenberg (2016); Seed et al. (2022); Kimmerer (2013); Young (n.d.)

\* Les références complètes ont été ajoutées à la liste des références.

## *Prévention et promotion*

Plusieurs participantes discutent des rôles que pourraient adopter les ergothérapeutes en prévention et promotion de la santé pour agir en amont, notamment auprès des populations à risque. Plusieurs affirment que l'éco-anxiété doit être discutée et normalisée pour qu'elle soit moins taboue. Pour ce faire, l'ergothérapeute peut approcher différentes instances comme son ordre professionnel, le gouvernement, le ministère de la Santé, des associations professionnelles, sa municipalité et le gestionnaire de son milieu de pratique. Ces démarches visent à « *sensibiliser à l'impact [que l'éco-anxiété a] sur la santé* » (P6) et favoriser « *certaines actions environnementales* » (P8). La participante 5 propose de mettre l'accent sur un équilibre de vie sain qui favorise une bonne santé mentale, tout en encourageant les occupations signifiantes et écoresponsables. « *Je pense que le rôle de l'ergothérapeute va permettre de contribuer à des mouvements dans la société en incitant les gens à gérer leur anxiété, tout en faisant des choses concrètes qui vont permettre d'avoir un milieu plus vert* ».

Des participantes ont nommé l'importance de fournir des outils et stratégies aux populations à risque, notamment en ce qui a trait à la gestion de l'anxiété. « *Essayer de leur donner les outils pour gérer [l'éco-anxiété] et en même temps [identifier] quelles actions elles peuvent poser* » (P10). La participante 7 suggère de mettre des infographies qui parlent d'éco-anxiété afin qu'en « *voyant ça dans la salle de thérapie, [le client se dise]: "Elle est ouverte à ça. Je vais en parler"* ». La participante 10 discute de la pertinence de ce rôle préventif en milieu scolaire : « *Chez les jeunes, ça pourrait être d'aller aborder [l'éco-anxiété] dans les écoles pour faire en sorte qu'ils ne se sentent pas dans l'impuissance devant [la crise]. (...) [Il faut] normaliser cela* ».

*Dans un monde idéal, il y aurait beaucoup plus de prévention et de communication autour [de l'éco-anxiété] pour que les personnes qui en souffrent sachent qu'il y a des professionnels de santé qui sont aptes à les écouter et à les accompagner dans leur vécu et dans leurs besoins (...). Dans un monde idéal, pour traiter ça, il y aura beaucoup plus de nature en ville, ce qui rendraient les thérapies à extérieur plus faciles d'accès (...) parce que le lien à la nature est très important dans ces moments-là* (P13).

### *Évaluation*

L'évaluation est centrale pour identifier les attentes, besoins, défis occupationnels et valeurs des clients. Plusieurs participantes identifient les impacts de l'éco-anxiété sur les occupations des clients, documentent leurs atteintes fonctionnelles et analysent leur équilibre occupationnel. « *Je fais un entretien ergo assez classique de bilan occupationnel. J'utilise aussi l'ELADEB (...). [À l'aide d'images, il permet à l'individu d'identifier ses] besoins et ce vers quoi il veut tendre* » (P14). « *Au niveau de l'évaluation, j'utilise le modèle de Kawa. (...) J'utilise aussi l'AERES ou l'auto-évaluation des ressources de la personne* » (P13).

Plusieurs participantes évoquent l'importance de rester attentives à la présence de distorsions cognitives, de privations occupationnelles et de ruminations. « *J'appelle ça des pensées automatiques, mais ce sont des distorsions cognitives. C'est par exemple de la catastrophisation, de la dramatisation* » (P8).

À ce propos, la participante 4 explique que les privations occupationnelles sont fréquentes chez les individus éco-anxieux qui désirent minimiser leur empreinte écologique. « *Quand tu tombes*

*trop dans l'éco-anxiété, tu peux en venir à t'imposer des privations occupationnelles, donc à te dire : "je ne ferai pas ça, parce que si je ne fais pas ça, je ne pollue pas, je n'ai pas d'impact environnemental" ». Pour évaluer l'anxiété de la personne, la participante 15 utilise « l'échelle de l'anxiété de Spielberger ».*

Les occupations de détente, incluant le sommeil, sont aussi identifiées par des participantes comme des occupations souvent affectées chez les individus éco-anxieux. Des participants affirment qu'il peut être pertinent de questionner les clients sur leurs habitudes de consultation d'images de destruction de la nature étant donné que celles-ci peuvent engendrer de l'anxiété et soutenir un cycle de pensées négatives. Il est judicieux de questionner les clients sur l'anxiété pour repérer ses symptômes, furent-il émotionnels, comportementaux ou somatiques. « *Il va [y] avoir des sensations au niveau de son corps [...]. [Ça peut aussi causer] une perte de confiance ou d'espoir ou une inquiétude [...] [et une] espèce de paralysie* » (P6). Pour trianguler les informations, observer la personne dans une occupation anxiogène peut enrichir l'évaluation, comme « *se rendre à l'épicerie avec elle* » (P9). Le journal occupationnel se révèle un outil intéressant, tout en y incluant une « *échelle de 1 à 10 [qui indique] dans la dernière semaine le pire moment au niveau des symptômes* » (P5).

Pour sa part, la participante 7 suggère d'utiliser le *Occupational Circumstances Assessment Interview and Rating Scale* (OCAIRS) pour identifier les valeurs du client et mieux comprendre son identité occupationnelle. « *Dans le OCAIRS, on a fait les cartes des valeurs [et] une des valeurs principales qui était ressortie était l'environnement. On voyait donc que, par cette valeur-là, cette préoccupation était vraiment centrale en termes d'identité occupationnelle* » (P7). Dans cette optique, la participante 10 propose d'utiliser « *les outils du MOH, comme la liste*

*des rôles [...] , un horaire occupationnel* ». Enfin, la participante 15 utilise le jeu de société Dixit pour amener le client à parler de ses difficultés occupationnelles et de ses éco-émotions. Ce jeu, qui comprend un ensemble de cartes évocatrices, se révèle utile pour mener un entretien plus libre avec la personne.

*J'utilise Dixit (...). C'est en jouant à ce jeu que j'ai décelé pour la première fois des manifestations d'éco-anxiété chez des jeunes parce qu'il y a des cartes qui peuvent évoquer ça. (...) J'étale toutes les cartes et je leur propose de choisir plusieurs cartes qui exposent leurs préoccupations, leurs problématiques et, très régulièrement, il y a des jeunes chez qui je n'avais pas du tout soupçonné ça, ni pendant l'anamnèse, ni pendant les premières séances, et ça sort à ce moment-là* (P15).

#### *Intervention individuelle*

Toutes les participantes discutent d'interventions individuelles pouvant soutenir les individus éco-anxieux. Selon elles, il importe de les mettre en action dans des occupations signifiantes qui actualisent leurs valeurs écologiques pour favoriser un sentiment de contrôle et pour mieux gérer leur anxiété.

*L'éco-anxiété se règle et se gère dans les actions concrètes. (...) Les gens qui ont besoin de prendre contrôle, [on peut] les aider à s'activer dans les occupations qui ont un sens suivant leurs valeurs environnementales et à s'engager dans des actions signifiantes (...) comme faire du jardinage, planter des arbres ou se mobiliser [pour une cause environnementale]* (P2).

Souvent, l'objectif de l'intervention est de les accompagner vers un équilibre occupationnel satisfaisant qui favorise leur santé. Plusieurs participantes proposent des interventions dans les milieux naturels ou encouragent les clients à faire des occupations dans ces milieux en portant leur attention sur sa beauté, de façon à être dans une posture de pleine conscience et de connexion avec le vivant, ce qui génère de l'espoir et des éco-émotions positives.

*L'important est la connexion au vivant, donc d'aller dans la forêt, dans la nature.*

*J'utilise le Renouveau du chemin créatif avec mes patients. Je le trouve assez complet. Ce processus, qui permet de prendre conscience et d'accepter ce qui se passe, se réalise en plusieurs étapes où on s'interroge sur sa connexion à soi, aux autres, au vivant, et à ce qui freine cette connexion* (P15).

Selon plusieurs participantes, l'ergothérapeute peut accompagner ces personnes dans la détermination des occupations sur lesquelles elles ont un contrôle et à lâcher-prise sur les autres. Les ergothérapeutes les invitent ainsi à porter leur attention sur le positif, c'est-à-dire sur les actions qui ont déjà été réalisées et qui ont été efficaces, tout en lâchant prise sur le reste. Ce faisant, la restructuration cognitive est discutée par quelques participantes pour contrer les distorsions cognitives qui affectent négativement la santé et les occupations. « *Par rapport aux distorsions cognitives, [il faut] essayer d'accompagner la personne à trouver des pensées alternatives. Au lieu de penser toujours à la pire chose qui peut arriver, essayer de se ramener dans le moment présent et de nuancer ses pensées* » (P9).

Pour contrer l'éco-paralysie, la participante 6 suggère « *la gradation comme mode d'intervention ou la diversification du répertoire occupationnel* ». Pour contrer le surengagement occupationnel,

la participante 10 suggère l'utilisation d'une balance décisionnelle afin « *d'explorer avec [le client] les impacts positifs et négatifs de ses choix sur son bien-être, sur son fonctionnement et sur ses relations* ».

Enfin, plusieurs participantes discutent des interventions qu'elles mettent en place pour enseigner aux individus éco-anxieux des stratégies d'auto-gestion de leur anxiété.

*J'utilise beaucoup l'enseignement de techniques de gestion du stress et de l'anxiété. Souvent mon but est de favoriser l'empowerment, c.-à-d. que les personnes soient capables de le faire elles-mêmes. (...) J'ai par exemple des ados à qui j'ai montré une appli pour faire de la pleine conscience et de la méditation pour gérer leur éco-anxiété (P15).*

#### *Intervention de groupe*

Toutes les participantes considèrent que les interventions de groupe sont très pertinentes pour soutenir les individus éco-anxieux. « *Une des clés pour répondre à la problématique éco-anxieuse, c'est de [permettre au client] de sentir qu'il en lien. (...) Car créer du lien avec son environnement [lui permet de] se rendre compte qu'il fait partie d'une communauté beaucoup plus large* » (P14). Le soutien offert par le groupe brise l'isolement. Le partage d'émotions et d'expériences avec le groupe valide les éco-émotions, en plus de permettre le partage d'outils.

*Le soutien par les pairs, ça peut être vraiment riche dans ce genre de situation. Il permet aux gens qui se sentent incompris de se sentir compris grâce au groupe. (...) Avoir une communauté à laquelle te rattacher en tant qu'éco-anxieux (...), un*

*groupe où tu peux discuter des [éco-émotions liées à] l'anxiété, mais aussi du positif qui permet de sortir la tête de l'eau de temps en temps, [c'est précieux]*  
(P2).

*Je pense aux groupes de thérapie communautaire intégratif qui viennent du Brésil où on est vraiment dans la résilience collective (...). On parle d'un problème, on part d'une situation individuelle et on va partager des ressources collectives. (...)*  
*Le groupe va voter pour le sujet le plus important et il va y avoir des ressources qui vont être apportées par le groupe (...). Alors ça, avec l'éco-anxiété, c'est un outil vraiment bien* (P12).

Les jeux de table peuvent aussi être utilisés pour soutenir les réflexions collectives ou les partages entre les membres du groupe. Par exemple, la participante 13 parle du « *jeu graine de rêve. Au début, tu choisis quel est ton rêve.* (...) *Ensuite, t'es sur un plateau où des questions sont posées.* (...) *Il est très intéressant en groupe. Il y a des carnets extensions, dont un lié à l'éco anxiété* ». Une participante suggère des activités de groupe en lien avec des activités quotidiennes comme l'alimentation.

*Je verrai des choses assez conviviales et régulières en petits groupes (...) autour des activités d'alimentation qui permettent aux gens de créer du lien, du lien entre les générations. (...) Une fois par semaine, on fait à manger ensemble* (P12).

Selon des participantes, la collaboration interprofessionnelle entre ergothérapeutes et d'autres professionnels pour l'animation de tels groupes permet d'offrir un service qui allie des expertises

complémentaires. D'autres participantes proposent des groupes de sensibilisation pour prévenir l'éco-anxiété et encourager les occupations écoresponsables. Les groupes pourraient contenir de l'enseignement sur la gestion de l'éco-anxiété et de l'intervention en nature. Au sujet des interventions en groupe en nature, la participante 14 dit ceci :

*Je fais principalement du groupe (...). Ils s'investissent pour six mois (...).*

*Pendant ces six mois, je construis le programme en fonction de la roue des 8 Shields (...). Chaque activité est liée à une phase du cycle du programme (...). Un exemple simple: quand on a passé la moitié du programme (...), l'attribut est l'empathie et le fait de prendre soin. Donc dans ces ateliers, on va à la rencontre des plantes sauvages, comestibles ou médicinales. On va aller en cueillir une, puis après on va se faire une tisane avec ou un baume.*

#### *Rôles en enseignement*

Plusieurs participantes sont allées chercher des formations complémentaires et extérieures à la profession pour mieux soutenir les individus éco-anxieux. « *Je suis convaincue qu'il faut aller chercher de nouveaux outils. (...) La formation de base ne permet pas ça du tout* » (P14). Sur ce sujet, des participantes partagent diverses formations qu'elles ont suivies. « *Je me suis inscrite à des ateliers zéro déchets (...), aux conversations carbone (...) et au jardin du mycélium, des jardins participatifs en permaculture. L'idée, c'est de jardiner ensemble, de mettre en avant comment on peut cultiver la terre, tout en respectant la nature, voire en la regénérant* » (P13).

*Je me suis formée en permaculture et (...) j'ai découvert des modèles de connexion à la nature. C'est via la permaculture que je suis arrivée à ces approches-là, puis*

*que je me suis formée dans ces modèles de connexion à la nature. Et puis donc ça a été un parcours d'engagement personnel assez important en parallèle de ma vie professionnelle* (P14).

Plusieurs participantes estiment que les rôles documentés dans cette étude devraient être enseignés dans les programmes d'ergothérapie. Plusieurs suggèrent de modifier les cursus universitaires pour que ces sujets soient abordés via des vignettes cliniques ou des cours. « *[Il serait intéressant] aussi que ce soit intégré dans le cursus scolaire un petit cours de trois heures au minimum là-dessus, pour vraiment sensibiliser les étudiants au fait que c'est une problématique qui existe et qu'on peut, en tant qu'ergothérapeute, intervenir là-dessus* » (P11). « *Pour que ça puisse voir le jour éventuellement, il faut que les personnes soient formées. Il faut donc que ça parte des universités (...). Une formation peut se donner tant sous forme de conférence dans les universités qu'au niveau de l'Ordre des ergothérapeutes du Québec* » (P4). Des participants estiment que des modifications plus importantes devraient être apportées aux programmes de formation en ergothérapie.

*Il faut mettre la durabilité au cœur de nos programmes (...), pas seulement ajouter la brique durabilité aux programmes déjà construits. (...) On doit réfléchir, changer complètement de paradigme. En fait, ce n'est pas un truc qui s'ajoute, c'est une manière différente d'être en lien* (P14).

Certaines participantes partagent des expériences en enseignement qu'elles ont vécues avec des étudiants en ergothérapie. « *Quand j'ai travaillé avec les étudiants, j'animaïs les fresques du*

*climat avec eux. Ils devaient monter un projet autour du climat et animer eux-mêmes une fresque »* (P12).

Plusieurs suggèrent de recevoir ou de donner de la formation continue sur ce sujet par l'entremise de l'Ordre des ergothérapeutes du Québec ou d'autres regroupements professionnels, de même que d'avoir accès à des publications sur les réseaux sociaux et dans des revues professionnelles. « *Je commence à proposer moi-même des petites formations* » (participante 14). « *[C'est intéressant quand] l'ordre professionnel se positionne, fait des petites chroniques ou [publie des articles]. Il pourrait avoir quelque chose sur l'éco-anxiété, je trouve que ça clarifierait beaucoup [notre rôle]* » (P3). Enfin, alors que plusieurs ont suggéré de créer des communautés d'entraide entre ergothérapeutes pour réfléchir à ce sujet, d'autres font déjà partie de telles communautés.

#### *Rôles au communautaire*

Des participantes discutent des rôles en milieu communautaire que l'ergothérapeute peut jouer et qui s'apparente à de la défense des droits, de l'engagement communautaire ou politique. Ce faisant, certaines font référence, en nommant les barrières à l'instauration de services destinés aux individus éco-anxieux, au fait de plaidoyer pour la mise en place de tels services, par exemple via la reconnaissance de la problématique par les associations professionnelles. Des participantes affirment que l'ergothérapeute doit faire preuve de leadership dans son milieu pour qu'une réponse soit donnée aux besoins des individus éco-anxieux et, ce faisant, faire de l'*advocacy*.

*C'est quand même une problématique nouvelle et qui mobilise [des personnes] ouvertes d'esprit et novatrices, qui disent : "OK, on n'a jamais fait un groupe là-*

*dessus, mais on va l'essayer. " [Il ne faut] pas avoir peur d'essayer des nouvelles choses. Avoir un gestionnaire qui a un peu la nouvelle mentalité, [ça aide].* (P9).

Plusieurs participantes suggèrent d'offrir des services au privé pour répondre aux besoins des individus éco-anxieux, voire de créer des cliniques spécialisées pour ce faire. D'ailleurs, quelques participantes ont développé de tels services et offrent leurs services en cabinet privé.

Enfin, plusieurs participantes sont impliquées dans des regroupements d'ergothérapeutes qui s'intéressent à la durabilité en ergothérapie comme la Communauté ergothérapique engagée pour l'équité et l'environnement (C4E) au Québec, le groupe ergo-éco en Suisse et le Réseau pour le développement durable en ergothérapie (R2DE) en France. « *[La C4E], je pense que c'est déjà quelque chose qui prend plus de place. On peut en parler. On peut faire du bouche-à-oreille* » (participante 1). « *Le groupe ergo-éco est actif (...) et le réseau Séquoia est un réseau de professionnels de la santé* » (P13).

Une participante suggère de participer à des projets communautaires écoresponsables et de s'engager au sein du comité vert de son établissement. C'est important « *[...] qu'il y ait des ergothérapeutes qui participent au comité environnemental et qui essaient de faire avancer leurs idées* » (P8). Des participantes estiment qu'il est pertinent de s'impliquer dans les activités et événements de groupes écologistes.

*Quand j'étais à extinction rébellion, on faisait des cercles de vivance (...). C'est le moment où je me suis impliquée dans extinction rébellion parce qu'il fallait que je*

*fasse quelque chose de ma colère. (...) On était tous éco-anxieux. Donc on faisait des cercles de parole, pour parler de nos ressentis* (P12).

*Je me suis impliquée aussi dans extinction rébellion. (...) J'ai eu besoin de m'impliquer dans quelque chose d'un peu plus doux pour ma santé mentale, (...) de m'impliquer dans quelque chose qui soit plus lié à l'écologie profonde [pour savoir] comment on change notre fonctionnement intérieur* (P13).

Enfin, une participante rêve que des ergothérapeutes collaborent avec des urbanistes, des philosophes et divers acteurs sociaux pour changer à l'échelle locale, celle des municipalités, nos façons comme humanité d'habiter les territoires et de réaliser nos occupations.

*Je rêve qu'on puisse expérimenter à l'échelle d'un petit territoire, d'un quartier, qu'on puisse transformer [les occupations] à un niveau collectif pour vraiment accompagner la population dans des engagements dans leur territoire de vie. Et donc je le verrai sur des projets au niveau des mairies* (P12).

#### *Rôles en recherche*

Plusieurs participantes discutent des rôles en recherche que l'ergothérapeute peut jouer pour mieux soutenir les individus éco-anxieux.

*Tout ce qui est recherche, si on veut plus de facilité, plus d'ouverture à ça, si on veut une vraie reconnaissance de l'éco-anxiété et de ce qui marche pour les*

*personnes qui en souffrent, il faut faire ce que tu fais. Il faut documenter. C'est hyper important (P15).*

Ce faisant, elles proposent de créer des outils d'évaluation et d'intervention. « *En fait, je ne sais pas s'il y a des outils qui existent par rapport à ça, ce serait vraiment intéressant que ça existe* » (P11). De plus, il importe, selon la participante 6, d'étudier l'éco-anxiété dans les différentes cultures. « *J'ai l'impression que c'est un concept plutôt répertorié dans le monde occidental* ». La participante 3 suggère de créer un guide de pratique :

*Il y a déjà une offre de services. C'est déjà quelque chose qui est adressé par le psychologue. [Il faut] aller s'inscrire en complémentarité pour ne pas faire exactement la même chose. (...) [Il serait pertinent] d'avoir un guide pratique via l'école ou via l'ordre professionnel puisque c'est spécifique et nouveau, pour être sûr de bien [faire les choses] correctement dès le début.*

Enfin, des participantes affirment qu'il importe de faire évoluer les paradigmes au fondement de la profession, notamment la vision anthropocentrale de l'environnement et celle de l'autonomie comme indépendance.

*Dans certains postulats de base de l'ergothérapie, il y a quand même des choses qui me questionnent. Notamment, le modèle PEO (...) avec ses boucles qui s'entrecroisent. Moi, je vois la personne et l'occupation avec l'environnement en toile de fond qui n'a pas de forme (...). Pareil pour l'autonomie, l'indépendance. Moi, j'ai vraiment de la peine avec ça, j'ai envie d'amener les gens dans*

*l'interdépendance. De toute façon, on est interdépendant du monde vivant dans lequel on est et des personnes avec qui on est* (P13).

## **Discussion**

Cette étude, qui avait pour objectif d'explorer les rôles des ergothérapeutes pour soutenir les individus éco-anxieux, a permis d'identifier plusieurs moyens pour ce faire ainsi que certains défis pour rendre cette pratique novatrice accessible à un plus grand nombre d'individus. Avant de préciser les forces et les limites de l'étude, trois éléments de discussion émergeant des résultats sont ici articulés.

Premièrement, un élément pertinent à souligner réside dans le fait que des ergothérapeutes accompagnent de nos jours des individus éco-anxieux et se sentent légitimes de le faire, soit d'aborder la problématique de l'éco-anxiété dans le cadre de leur pratique. Considérant que l'éco-anxiété peut avoir des répercussions négatives parfois importantes sur l'engagement occupationnel des individus vivant cette éco-émotion (Albrecht, 2021; Clayton & Karazia, 2020; Feather & Williams, 2022; Usher e al., 2019), les résultats attestent de la pertinence de la profession dans ce contexte. Considérant que les conséquences de la crise climatique et de la biodiversité risquent d'être de plus en plus importantes dans le futur étant donné la passivité des gouvernements et des entreprises à transformer leurs pratiques vers plus de durabilité (Abraham, 2019; Hickman et al., 2021; Parrique, 2022), le nombre d'individus confrontés à de l'éco-anxiété est susceptible d'augmenter dans le futur. Cette crise globale, voire structurelle sur laquelle les individus ont peu de pouvoir se présente comme une niche écologique (Brossard, 2019) favorisant cette éco-émotion. Bien que l'éco-anxiété ne soit pas un problème de santé mentale,

mais une réponse adaptative à la crise climatique (Verplanken & Roy, 2013), le fait que cette éco-émotion impacte les occupations est d'intérêt pour l'ergothérapeute.

Deuxièmement, les résultats de l'étude révèlent que l'approche occupationnelle occupe dans ce contexte une place importante et que celle-ci permet, du moins en partie, de répondre aux besoins des individus éco-anxieux. Ainsi, à l'instar de Desmarais et al. (2022) et de Baudon et Jachens (2021) qui estiment que la mise en action des individus éco-anxieux constitue une intervention pertinente, le paradigme occupationnel semble adapté et pertinent pour accompagner les individus éco-anxieux. Il soutient, voire justifie les rôles des ergothérapeutes dans ce contexte. Plus encore, les résultats révèlent aussi que les modalités d'évaluation utilisées par les ergothérapeutes sont pour la plupart ergothérapiques, attestant encore ici du fait que des outils propres à la profession se révèlent appropriés à cette pratique novatrice. Relativement aux modalités d'intervention, aux approches complémentaires à l'approche occupationnelle, aux modèles et aux théories utilisés, les résultats révèlent que les ergothérapeutes puisent au sein et à l'extérieur de la profession pour trouver des ressources soutenant leur pratique. Parmi les ressources théoriques et pratiques externes à la profession, celles-ci proviennent tantôt de la psychologie (ex. *Internal Family Systems* (IFS) et thérapie cognitivo-comportementale (TCC)), tantôt des savoirs et sagesses autochtones (ex. le travail qui relie de Macy (Macy & Jonhstone, 2018; Seed et al., 2022) et le modèle des huit blasons de Young (n.d.)). Tandis que les ressources en provenant de la psychologie sont relativement compatibles avec le paradigme occupationnel et les autres ressources ergothérapiques, celles provenant des savoirs et sagesses autochtones nécessitent dans une certaine mesure un certain ajustement. D'ailleurs, des participantes à l'étude critiquent la vision anthropocentrique et instrumental de l'environnement au fondement de la profession et s'ouvrent à des paradigmes écosystémiques/écocentrés de l'environnement qui

donnent une valeur intrinsèque (plutôt qu'instrumentale) à l'environnement. Elles rejoignent ainsi des critiques formulées par des personnes chercheuses en ergothérapie et science de l'occupation sur certains paradigmes au fondement de la profession ergothérapeutique dans le contexte de la crise climatique (ex. Drolet & Lafond, 2025; Kiepek, 2024; Simó Algado, 2023; Thiébaut et al., 2022; Whittaker, 2012). Somme toute, la combinaison et l'harmonisation de ces approches paradigmatisques certes différentes, mais complémentaires semblent pertinentes pour répondre aux besoins des individus éco-anxieux, en outre parce qu'elles s'accordent aux réflexions critiques contemporaines à cet effet.

Troisièmement, les résultats pointent donc vers des moyens de transformer dans une certaine mesure les pratiques professionnelles, voire les paradigmes au fondement de la profession pour mieux répondre aux besoins occupationnels des individus éco-anxieux, notamment eu égard à la vision anthropocentrique et instrumentale de l'environnement. Cependant, des contraintes structurelles limitent pour l'instant le déploiement formalisé et systématique d'une telle pratique, en ceci que les ergothérapeutes font preuve de créativité pour répondre à ces besoins dans le cadre de leur pratique que celle-ci soit au public ou au privée. Cela dit, considérant que les individus éco-anxieux s'infligent parfois des auto-privations occupationnelles importantes qui peuvent avoir des conséquences négatives sur leur santé, il importe que la profession s'inspire des idées des participantes qui sortent des sentiers battus et des visions traditionnelles et occidentales pour s'engager dans les transformations requises pour répondre à ces besoins. Pour que celle-ci soit davantage accessibles aux personnes qui en ont besoin, des participantes à l'étude estiment que les ergothérapeutes, en collaboration avec les organismes régulant et encadrant la profession, devraient revendiquer auprès de diverses instances et personnes pour que ce rôle soit reconnu, enseigné et que d'autres recherches se penchent sur les outils d'évaluation et d'intervention qui

devraient être déployés dans ce contexte. Si plusieurs approches, modèles, théories ou outils d'ores et déjà utilisés en ergothérapie se révèlent utiles et appropriés, des participantes estiment néanmoins que plus de recherches devraient être menées pour développer des outils concrets et spécifiques qui seraient à même de mieux guider les ergothérapeutes dans ces nouveaux rôles et pratiques. Ce faisant, elles considèrent que des approches comme celle du travail qui relie développée par Joanna Macy (Macy & Jonhstone, 2018; Seed et al., 2022) ou des modèles comme celui des huit blasons proposé par Jon Young (n.d.) pourraient être des sources d'inspiration pertinentes et complémentaires à l'approche occupationnelle.

### *Forces et limites*

Cette étude documente pour une première fois les rôles que pourraient adopter les ergothérapeutes auprès des individus éco-anxieux. Ce faisant, elle met en lumière des besoins occupationnels qui ont été à ce jour peu répondus et convie les ergothérapeutes à y répondre. Bien que l'échantillon fût restreint, la saturation empirique des données a été obtenue. Pour ce qui est des limites, la transférabilité des résultats à des contextes culturels différents demeure limitée. Enfin, dans la mesure où la pratique auprès des individus éco-anxieux demeure marginale, l'expérience des ergothérapeutes de la francophonie a permis d'identifier un horizon possible d'interventions innovantes.

### **Conclusion**

Bien que modeste, cette étude trace les pourtours d'une pratique innovante en ergothérapie, dans le domaine de la santé mentale et de l'adaptation aux changements climatiques. Elle révèle qu'en complément des interventions réalisées par des psychologues (Baudon & Jachens, 2021), des

ergothérapeutes mobilisent l'approche occupationnelle pour favoriser le rétablissement d'individus éco-anxieux ayant des défis occupationnels. Bien que novatrice et hors des pratiques usuelles, cette pratique s'avère prometteuse. Si l'éco-anxiété, voire l'éco-colère peut être un puissant moteur à la mise en action pour modifier ses occupations vers plus d'écoresponsabilité (Contreras et al., 2024), elle peut avoir des impacts occupationnels dévastateurs et négatifs lorsqu'un individu s'impose des privations occupationnelles nuisant à sa santé. Considérant que les individus éco-anxieux sont susceptibles d'être de plus en plus nombreux et que les activités, voire les occupations sont au cœur de la crise climatique, l'ergothérapeute se révèle un acteur de choix pour soutenir ces individus dans leur transition écologique, notamment parce que celle-ci est et sera de nature occupationnelle (Turcotte & Drolet, 2020).

### **Messages clés**

- Cette étude décrit une pratique ergothérapie innovante auprès d'individus éco-anxieux.
- Elle met en lumière les rôles des ergothérapeutes auprès de ces individus en clinique, en enseignement, en milieu communautaire et en recherche, en s'ouvrant à des modèles non occidentaux.
- Elle pointe vers une transformation paradigmatische de la pratique pour mieux répondre aux besoins occupationnels des individus éco-anxieux d'aujourd'hui et de demain, en critiquant la vision anthropocentrique et instrumentale de l'environnement.

## Références

- Abraham, Y-M. (2019). *Guérir du mal de l'infini. Produire moins, partager plus, décider ensemble.* Les éditions écosociété.
- Ágoston, C., Csaba, B., Nagy, B., Kőváry, Z., Dúll, A., Rácz, J., Demetrovics, Z., & Stewart, A. E. (2022). Identifying Types of Eco-Anxiety, Eco-Guilt, Eco-Grief, and Eco-Coping in a Climate-Sensitive Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph19042461>
- Albrecht, A. (2021). *Les émotions de la terre.* Les liens qui libèrent.
- Arriola-Socol, M. (1989). L'impact d'une expérience éducative sur la conscience critique. *Revue des sciences de l'éducation*, 15(1), 83–101. <https://doi.org/10.7202/900619ar>
- Baudon, P., & Jachens, L. (2021). A Scoping Review of Interventions for the Treatment of Eco-Anxiety. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9636. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189636>
- Bilat, L. (2023). L'ergothérapie et son évolution vers la transition écologique et sociale. *Le monde de l'ergothérapie*, 55, 34-37.
- Brossard, B. (2019). Why mental disorders flourish and wither: Extending the theory of ecological niches. *Social Science & Medicine*, 237. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112445>
- Cabanes, V. (2017). Écocide. *Dictionnaire de la pensée écologique.* <https://lapenseeecologique.com/ecocide-point-de-vue-n1/>
- Clayton, S., Manning, C. M., Speiser, M., & Hill, A. N. (2021). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Inequities, Responses.* American Psychological Association,

and ecoAmerica. <https://www.apa.org/news/press/releases/mental-health-climate-change.pdf>

Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69.

<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>

Contreras, A., Blanchard, M. A., Mouguiama-Daouda, C., & Heeren, A. (2024). When eco-anger (but not eco-anxiety nor eco-sadness) makes you change! *Journal of Anxiety Disorders*, 102, 102822. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102822>

Craik, J., Nour, S., Devitt, K., & Miller, F. A. (2024). *Sustainable occupational therapy version 1.0. CASCADeS (Creating a Sustainable Canadian Health System in a Climate Crisis)*.

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

C4E. (2019). Communauté ergothérapie engage pour l'équité et l'environnement.

<https://www.uqtr.ca/c4e>

Dageville, E., & Stokkink, D. (2022). *L'écoanxiété chez les jeunes*. Pour la Solidarité.

[https://www.pourlasolidarite.eu/sites/default/files/publications/files/ed\\_2022\\_leco-anxiete\\_chez\\_les\\_jeunes\\_4.pdf](https://www.pourlasolidarite.eu/sites/default/files/publications/files/ed_2022_leco-anxiete_chez_les_jeunes_4.pdf)

DePoy, E., & Gitlin, L.N. (2021). *Introduction to Research*. Elsevier Mosby.

Desmarais, M.-É., Rocque, R. & Sims, L. (2022). Comment faire face à l'éco-anxiété : 11 stratégies d'adaptation en contexte éducatif. *Éducation relative à l'environnement*, 17(1).

Drolet, M.-J., Désormeaux-Moreau, M., Soubeyran, M., & Thiébaut, S. (2020). An intergenerational occupational justice: Ethically reflecting on the climate crisis. *Journal of Occupational Science*, 27(3), 417–431. <https://doi.org/10.1080/14427591.2020.1776148>

- Drolet, M-J., & Lafond, V. (2025). Supporting Sustainability in Occupational Therapy: A Philosophical Analysis of Certain Assumptions Underlying the Profession. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00084174251317022>
- Drolet, M-J., & Turcotte, P-L. (2021). Crise climatique et ergothérapie: pourquoi être écoresponsable et comment y parvenir? *Recueil annuel belge d'ergothérapie*, 13, 3-12.
- Fawkes, T., Croft, C. S., Peters, C. M., & Mortenson, W. B. (2024). Exploring the Sustainability of Home Modifications and Adaptations in Occupational Therapy. *Canadian journal of occupational therapy*, 91(2), 116–123. <https://doi.org/10.1177/00084174231222310>
- Feather, G., & Williams, M. (2022). The moderating effects of psychological flexibility and psychological inflexibility on the relationship between climate concern and climate-related distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 137–143.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.12.007>
- Ferrer, C. & Allard, R. (2002a). La pédagogie de la conscientisation et de l’engagement: première partie. *Éducation et francophonie*, 30(2), 66–95. <https://doi.org/10.7202/1079527ar>
- Ferrer, C. & Allard, R. (2002b). La pédagogie de la conscientisation et de l’engagement: deuxième partie. *Éducation et francophonie*, 30(2), 96–134.  
<https://doi.org/10.7202/1079528ar>
- Foster, S. J. (2022). Eco-anxiety in everyday life: facing the anxiety and fear of a degraded Earth in analytic work. *The Journal of Analytical Psychology*, 67(5), 1363–1385.  
<https://doi.org/10.1111/1468-5922.12860>
- Gauthier, A., & Georges, É. (2024). *Dépasser son éco-anxiété*. Eyrolles.
- Giorgi, A. (1997). De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines. Dans J. Poupart, et al. *La recherche qualitative: enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 341-364). Gaëtan Morin.

Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC). (2023). *Climate Change 2023. Summary for Policymakers.* <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/summary-for-policymakers/>

Heeren, A. (2024). *Éco-anxiété, changements climatiques et santé mentale.* De Boeck supérieur.

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B.,

Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet. Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

Hickman, C. (2020). We need to (find a way to) talk about ... Eco-anxiety. *Journal of Social Work Practice*, 34(4), 411–424. <https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1844166>

Hopkins, R. (2020). *Et si...on libérait notre imagination pour créer le futur que nous voulons?* Actes Sud.

Kimmerer, R. W., & Minder, V. (2021). *Tresser les herbes sacrées : sagesse ancestrale, science et enseignements des plantes.* Le lotus & l'éléphant.

Kiepek, N. (2024). Occupation in the anthropocene and ethical relationality. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 91(1), 44–55. <https://doi.org/10.1177/00084174231169390>

Lafond, V., & Drolet, M-J. (2021). Les pratiques durables d'ergothérapeutes du Québec. *Revue francophone de recherche en ergothérapie*, 7(2), 43-62.

Lieb, L. C. (2022). Occupation and environmental sustainability: A scoping review. *Journal of Occupational Science*, 29(4), 505–528. <https://doi.org/10.1080/14427591.2020.1830840>

Macy, J., & Jonhstone, C. (2018). *L'espérance en mouvement. Comment faire face à l'état du monde sans devenir fous.* Labor et Fides.

Organisation météorologique mondiale (OMM). (2022). *Changement climatique: une menace pour le bien-être de l'humanité et la santé de la planète.*

<https://wmo.int/fr/media/changement-climatique-une-menace-pour-le-bien-etre-de-lhumanite-et-la-sante-de-la-planete>

Organisation mondiale de la santé (OMS). (2023). *Changements climatiques et santé*.

<https://www.who.int/fr/teams/environment-climate-change-and-health/climate-change-and-health>

Paillé, P. (2007). La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisaante : douze devis méthodologiques exemplaires. *Recherches qualitatives*, 27(2), 133-151. <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/Revue.html>

Parrique, T. (2022). *Ralentir ou périr. L'économie de la décroissance*. Éditions du Seuil.

Pereira, R. B. (2009). The climate change debate: ageing and the impacts on participating in meaningful occupations. *Australian Occupational Therapy Journal*, 56(5), 365–366.

<https://doi.org/10.1111/j.1440-1630.2009.00792.x>

Pihkala, P. (2020). Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability*, 12(23), 10149.

<https://doi.org/10.3390/su122310149>

Pollard, N., Galvaan, R., Hudson, M., Kåhlin, I., Ikiugu, M., Roschnik, S., ... Whittaker, B. (2020). Sustainability in occupational therapy practice, education and scholarship. *World Federation of Occupational Therapists Bulletin*, 76(1), 2–3.

<https://doi.org/10.1080/14473828.2020.1733756>

Rosenberg, M. B. (2016). *Les mots sont des fenêtres (ou des murs): introduction à la communication nonviolente* (3e édition mise à jour). Jouvence éditions.

Savoie-Zajc, L. (2009). Saturation. Dans A. Mucchielli *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines* (pp. 226-227). Armand Colin. <https://doi.org.biblioproxy.uqtr.ca/10.3917/arco.mucch.2009.02.0226>.

Seed, J., Macy, J., Fleming, P., & Naess, A. (2022). *Penser comme une Montagne. Pour un conseil de tous les êtres*. Passerelle Eco.

Simó Algado, S. (2023). Occupational ecology: An emerging field for occupational science. *Journal of Occupational Science*, 30(4), 684–696.

<https://doi.org/10.1080/14427591.2023.2185278>

Smith D.L., Fleming K., Brown L., Allen A., Baker J., & Gallagher M. (2020). Occupational therapy and environmental sustainability: A scoping review. *Annals of International Occupational Therapy*, 3(3), 136–143. <https://doi.org/10.3928/24761222-20200116-02>

Sutter, P.-E., Chamberlin S. & Messmer L. (2025). *Éco-anxiété en France (étude 2025)*. ADEME.

Thiébaut, S., Drolet, M.-J., Tremblay, L., & Ung, Y. (2020). Proposition d'un paradigme occupationnel écosystémique pour une pratique durable de la profession. *Recueil annuel belge francophone d'ergothérapie*, 12, 3-9.

Turcotte, L.-P., & Drolet, M.-J. (2020). Moins travailler pour moins polluer : la nature occupationnelle de la transition écologique. *Climatoscope*, 2, 60-63.

Ung, Y., Thiébaut Samson, S., Drolet, M.-J., Algado, S. S., & Soubeyran, M. (2020). Building occupational therapy practice ecological based occupations and ecosystem sustainability: Exploring the concept of eco-occupation to support intergenerational occupational justice. *WFOT Bulletin*, 76(1), 15–21. <https://doi.org/10.1080/14473828.2020.1727095>

Usher, K., Durkin, J., & Bhullar, N. (2019). Eco-anxiety: How thinking about climate change-related environmental decline is affecting our mental health. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28(6), 1233–1234. <https://doi.org/10.1111/inm.12673>

Verplanken, B., Marks, E., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101528>

Verplanken, B., & 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>

Whittaker, B. (2012). Sustainable global wellbeing: a proposed expansion of the occupational therapy paradigm. *British Journal of Occupational Therapy*, 75(9), 436-439. <https://doi.org/10.4276/030802212X13470263980919>

World Federation of Occupational Therapy (WFOT). (2018). *Sustainability Matters: Guiding Principles for Sustainability in Occupational Therapy Practice, Education and Scholarship*. <https://wfot.org/resources/wfot-sustainability-guiding-principles>

World Federation of Occupational Therapy (WFOT). (2012). *Position statement. Environmental Sustainability, Sustainable Practice within Occupational Therapy*. <https://wfot.org/resources/environmental-sustainability-sustainable-practice-within-occupational-therapy>

Young, J. (n.d.). *Jon Young*. 512 Natural Pathways LLC. <https://www.jonyoung.org/>