

ESSAI PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M. Sc.)

PAR  
CLAUDIE HURTUBISE

EXPLORATION DES RÔLES ACTUALISÉS ET POTENTIELS DE L'ERGOTHÉRAPEUTE  
DANS LA GESTION DE L'ÉCOANXIÉTÉ : IMPLICATIONS POUR LA PROFESSION

DÉCEMBRE 2022

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de cet essai requiert son autorisation.

## **REMERCIEMENTS**

Grâce au soutien et à l'implication de plusieurs personnes, j'ai pu compléter ce projet d'envergure. Tout d'abord, je tiens à remercier sincèrement ma directrice d'essai, Marie-Josée Drolet, professeure au département d'ergothérapie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). Son écoute, son temps, sa collaboration, ses réflexions et ses commentaires m'ont permis de cheminer dans la réalisation de ce projet. Sa présence, sa compassion et son soutien ont allégé le processus complexe qu'est la rédaction d'un essai critique.

D'ailleurs, je remercie Maude Falardeau, ergothérapeute, de m'avoir permis de poursuivre son projet de recherche innovant. Je tiens également à remercier Valérie Lafond, ergothérapeute et candidate au doctorat en philosophie en concentration en éthique appliquée à l'UQTR, pour ses suggestions et commentaires pertinents à la suite de sa lecture de cet essai. Ces derniers m'ont permis de cheminer dans la rédaction de cet essai critique et à enrichir ce projet. Je souhaite aussi remercier les ergothérapeutes qui ont pris part à ce projet. Sans leur participation et leurs réflexions pertinentes, ce projet n'aurait pas vu le jour.

Dernièrement, merci à mes amis et à ma famille pour leur soutien indispensable durant toutes mes années d'étude. Votre présence et vos encouragements ont contribué à ma réussite et à ce que j'atteigne mon rêve de jeune fille, soit d'être une ergothérapeute (sous peu).

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	ii
LISTE DES TABLEAUX.....	v
LISTE DES FIGURES .....	vi
LISTE DES ABRÉVIATIONS.....	vii
RÉSUMÉ .....	viii
ABSTRACT.....	ix
1. INTRODUCTION .....	1
2. PROBLÉMATIQUE.....	3
2.1 Portrait des prises de conscience de la problématique des changements climatiques .....	3
2.2 État des connaissances des impacts des changements climatiques sur la santé mentale des êtres humains .....	7
2.3 Rôles de l'ergothérapeute en santé mentale.....	10
2.4 Questions et objectifs de la recherche.....	11
2.5 Pertinence de l'étude.....	12
3. CADRE CONCEPTUEL .....	13
4. MÉTHODES.....	16
4.1 Devis de recherche.....	16
4.2 Échantillonnage et recrutement.....	16
4.3 Méthodes de collecte de données.....	17
4.4 Méthodes d'analyse de données.....	18
5. RÉSULTATS.....	19
5.1 Portrait des participants.....	19
5.2 Rôles actualisés .....	20
5.2.1 Évaluer.....	20
5.2.2 Intervenir .....	21
5.3 Rôles potentiels.....	22
5.3.1 Réfléchir à sa posture de thérapeute.....	22
5.3.2. Évaluer.....	23
5.3.3 Intervenir .....	24
5.3.4 Agir au niveau de la société.....	29
5.4 Barrières à l'actualisation des rôles .....	31
5.4.1 Relatives à la personne .....	32
5.4.2 Relatives à la profession.....	33

5.4.3 Relatives à la société .....	34
5.5 Facilitateurs à l'actualisation des rôles .....	36
5.5.1 Relatifs à la profession .....	36
5.5.2 Relatifs à la société.....	37
5.6 Facilitateurs potentiels à l'actualisation des rôles.....	38
5.6.1 Relatifs à la personne.....	38
5.6.2 Relatifs à l'organisation.....	39
5.6.3 Relatifs à la profession .....	39
6. DISCUSSION.....	42
6.1 Retour sur les questions et objectifs.....	42
6.2 Rôles de l'ergothérapeute en lien avec la littérature .....	42
6.2.1 Rôles actualisés .....	43
6.2.2 Rôles potentiels .....	43
6.3 Barrières à l'actualisation des rôles .....	45
6.3.1. Barrières liées au manque de formations et d'outils .....	46
6.3.2 Barrières liées au monde médical.....	46
6.3.3 Barrière liée à l'aspect culturel.....	47
6.4 Ergothérapie et urgence climatique .....	48
6.5 Forces et limites de l'étude .....	48
6.6 Retombées potentielles de l'étude .....	49
7. CONCLUSION.....	51
RÉFÉRENCES .....	52
ANNEXE A QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE .....	56
ANNEXE B SCHÉMA DE L'ENTREVUE SEMI-STRUCTURÉE .....	58

## **LISTE DES TABLEAUX**

Tableau 1. Objectifs généraux en santé mentale.....	11
Tableau 2. Écoémotions.....	15

## **LISTE DES FIGURES**

Figure 1. Ligne du temps des prises de conscience des changements climatiques.....	3
Figure 2. Impacts des changements climatiques sur la santé des êtres humains (inspiré de Center for Disease Control and Prevention, 2022).....	8
Figure 3. L'écoanxiété et les écoémotions reliées.....	14
Figure 4. Analyse des rôles actualisés par les ergothérapeutes .....	20
Figure 5. Analyse des rôles potentiels rapportés par les ergothérapeutes.....	22
Figure 6. Analyse des barrières actuelles ainsi que des facilitateurs actuels et potentiels à l'actualisation des rôles de l'ergothérapeute lié à l'écoanxiété .....	31

## **LISTE DES ABRÉVIATIONS**

CCNUCC	Convention-cadre des Nations Unies sur les changements climatiques
COP	Conférence des Parties
COVID-19	Maladie à coronavirus 2019
GES	Gaz à effets de serre
GIEC	Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat
OCAIRS	Occupational Circumstances Assessment Interview and Rating Scale
OEQ	Ordre des ergothérapeutes du Québec
OMS	Organisation mondiale de la santé
PEO	Personne-environnement-occupation
PNUE	Programme des Nations Unies pour l'environnement

## RÉSUMÉ

**Problématique :** Depuis la prise de conscience sur les changements climatiques dans les années 1970, le domaine scientifique ne cesse de développer les connaissances quant aux causes et conséquences des changements de notre environnement (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2014; Organisation des Nations Unies, s. d.). Pourtant, les changements climatiques sont de plus en plus présents et inquiétants (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2018). Ce phénomène a des effets sur la santé physique et mentale des humains (Cianconi et al., 2020; Clayton et al., 2017). L'écoanxiété, soit l'anxiété reliée aux soucis environnementaux, est une conséquence des changements climatiques sur la santé mentale, pouvant altérer le fonctionnement au quotidien de certaines personnes (Hickman, 2020). Bien que les rôles de l'ergothérapeute en santé mentale soient bien connus, peu de littérature existe mettant en lien l'ergothérapie et l'écoanxiété.

**Objectifs :** Cette étude visait à : 1) explorer les rôles actualisés et potentiels de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété, 2) explorer les facilitateurs et les obstacles à l'actualisation des rôles de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété.

**Cadre conceptuel :** Pour guider l'exploration des rôles de l'ergothérapeute, l'écoanxiété est décrite. Comme l'écoanxiété peut se manifester de diverses façons, ce concept est considéré comme un terme parapluie pour plusieurs écoémotions. Les écoémotions sont des émotions liées aux changements environnementaux qui s'apparentent à l'écoanxiété (Albrecht, 2020).

**Méthode :** Le devis utilisé pour cette étude est de type qualitatif d'orientation phénoménologique descriptive (Fortin et Gagnon, 2016). Les résultats ont été récoltés auprès d'ergothérapeutes par le biais d'entrevues individuelles semi-dirigées. Les étapes de Giorgi (1997) ont guidé l'analyse des verbatims.

**Résultats :** Six ergothérapeutes ayant déjà travaillé en santé mentale, ayant accompagné des proches/amis qui vivent de l'écoanxiété ou ayant vécu eux-mêmes de l'écoanxiété ont participé à l'étude. Elles s'identifiaient toutes au genre féminin. Pour ce qui est des rôles actualisés et potentiels de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété, quatre unités sont identifiées soit : 1) réfléchir à sa posture en tant que thérapeute, 2) évaluer, 3) intervenir et 4) agir au niveau de la société. En ce qui a trait aux barrières ainsi qu'aux facilitateurs actuels et potentiels à l'actualisation des rôles, quatre catégories d'unités de sens sont identifiées soit : 1) au niveau de la personne, 2) au niveau de l'organisation, 3) au niveau de la profession et 4) au niveau de la société.

**Discussion :** Selon les résultats, plus de rôles potentiels ont été soulevés par les participantes que des rôles actuels, considérant qu'une seule participante a appliqué des rôles en lien avec l'écoanxiété dans sa pratique. La majeur des rôles potentiels ainsi que la prédominance des rôles en interventions recensés sont similaires à la seule étude sur le sujet en ergothérapie trouvée (Falardeau, 2021). Certains rôles identifiés par les participantes sont mis en lien avec la littérature existante sur l'écoanxiété. Les multiples barrières à l'actualisation des rôles rapportés par les participantes peuvent expliquer la majeure des rôles non actualisés. Entre autres, les barrières liées au manque de formation et d'outils, au monde médical et à l'aspect culturel sont discutées.

**Conclusion :** L'étude met en lumière la pertinence que pourrait avoir l'ergothérapie en lien avec l'écoanxiété, ainsi que plusieurs éléments pouvant être mis en place afin de faciliter l'actualisation des rôles. Il s'avérerait pertinent que les ergothérapeutes soient plus impliqués envers l'écoanxiété, mais également envers les changements climatiques considérant l'état d'urgence climatique de l'environnement.

**Mots clés :** Écoanxiété, ergothérapie, rôle, changements climatiques, santé mentale

## ABSTRACT

**Issue:** Since the awareness of climate change in the 1970s, the scientific field has been steadily expanding their knowledge about the causes and consequences of changes in our environment (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2014; Organisation des Nations Unies, s. d.). Yet, climate change are still increasing and becoming more alarming (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2018). This phenomenon impacts human physical and mental health (Cianconi and al., 2020; Clayton and al., 2017). Ecoanxiety is the anxiety related to environmental worries. It is a mental health consequence of climate change that can alter day-to-day functioning for some individuals (Hickman, 2020). Although the roles of occupational therapists in mental health are well known, little literature exists linking occupational therapy and ecoanxiety. **Purpose:** The purpose of this research was to: 1) explore the actual and potential roles of the occupational therapist in relation to ecoanxiety, 2) explore facilitators and barriers to actualize occupational therapy roles in relation to ecoanxiety. **Conceptual Framework:** Ecoanxiety is described to guide the exploration of occupational therapy roles. This concept is considered an umbrella term for several eco-emotions because ecoanxiety can manifest itself in a variety of ways. Eco-emotions are emotions related to environmental change that are similar to ecoanxiety (Albrecht, 2020). **Method:** The design used for this study was qualitative with a descriptive phenomenological orientation (Fortin & Gagnon, 2016). Results were collected from occupational therapists through individual semi-structured interviews. Giorgi's (1997) steps guided the analysis of the verbatims. **Results:** Six occupational therapists who had previously worked in mental health, had accompanied family/friends experiencing ecoanxiety, or had experienced ecoanxiety themselves participated in the study. They all identified as female. In terms of the actual and potential roles of the occupational therapist in relation to ecoanxiety, four units were identified: 1) reflecting on one's posture as a therapist, 2) evaluation, 3) intervention, and 4) acting at the societal level. In terms of current and potential facilitators and barriers to role actualization, four categories of meaning units were identified: 1) individual level, 2) organizational level, 3) professional level, and 4) societal level. **Discussion:** According to the results, more potential roles were identified by the participants than actual roles, considering that only one participant applied roles related to ecoanxiety in her practice. The majority of potential roles and the predominance of intervention roles are similar results to the only occupational therapy study on the subject identified (Falardeau, 2021). Some of the roles identified by the participants are related to the existing literature on eco-anxiety. The multiple barriers to role actualization reported by the participants may explain the majority of the non-actualized roles. Barriers related to the lack of training and tools, to the medical world and to the cultural aspect are discussed. **Conclusion:** The study highlights the relevance that occupational therapy could have in relation to ecoanxiety, as well as several elements that could be put in place to facilitate role updating. It would therefore be relevant for occupational therapists to be more involved in eco-anxiety, but also in climate change, considering the state of climatic emergency of the environment.

**Keywords:** Ecoanxiety, occupational therapy, roles, climate change, mental health

## **1. INTRODUCTION**

Depuis les années 1970, les changements climatiques sont considérés par la communauté scientifique. Pourtant, les changements climatiques ne cessent pas d'évoluer (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2018; Organisation des Nations unies, s. d). Augmentation des températures, évènements climatiques de plus en plus extrêmes, hausse du niveau des mers, hausse des niveaux de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère; ces phénomènes sont tous des changements actuellement perceptibles de l'environnement (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2018). Ces changements climatiques ont des conséquences importantes sur la santé physique et mentale des êtres humains (Clayton et al., 2017). Les recherches sur le climat démontrent que l'état de l'environnement se dégradera davantage si aucun changement majeur n'est actualisé quant à l'exploitation de celui-ci (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2018). Des prévisions inquiétantes pour l'avenir de la planète Terre et de l'humanité sont partagées par la communauté scientifique (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2018). Ces scénarios sont préoccupants pour les êtres humains, allant jusqu'à provoquer un état anxieux (Clayton et al., 2017). Le terme écoanxiété caractérise l'anxiété liée à l'avenir environnemental (Albrecht, 2020; Clayton et al., 2017).

Avec l'évolution des changements climatiques, une augmentation grandissante de la présence d'écoanxiété dans la population surgit (Pihkala, 2020b). De plus en plus d'écrits sur le sujet émergent dans le monde scientifique, majoritairement dans le domaine de la psychologie. Toutefois, pratiquement aucun écrit dans le champ de l'ergothérapie n'aborde l'écoanxiété, alors que c'est une problématique grandissante pouvant affecter le fonctionnement au quotidien des êtres humains (Hickman, 2020; Pihkala, 2020a).

Le corps de cet essai critique comprend cinq sections. D'abord, la problématique à la source de la recherche est présentée. Ensuite, le cadre conceptuel explique le concept clé qui est à la base de l'étude. Puis, la méthodologie utilisée pour réaliser ce projet de recherche est décrite. Suivant ces sections, les résultats de l'étude qui découlent de l'analyse des données qualitatives recueillies lors des entrevues individuelles menées avec des ergothérapeutes sont présentés. Enfin, la discussion présente l'interprétation des résultats obtenus ainsi que la comparaison de certains résultats à d'autres études.

Les forces et les limites ainsi que les retombées de l'étude sont également exposées dans cette section. Pour conclure, les faits saillants de cette étude et les avenues de recherches futures sont décrits.

## 2. PROBLÉMATIQUE

Cette section présente la problématique qui a mené au projet de recherche. Premièrement, un portrait des prises de conscience de la problématique des changements climatiques est présenté. Deuxièmement, un état des connaissances des impacts des changements climatiques sur la santé mentale des êtres humains est dressé. Troisièmement, le rôle de l'ergothérapeute en santé mentale est abordé. Enfin, les questions et les objectifs de recherche ayant guidé l'étude sont spécifiés, ainsi que les pertinences de ce projet de recherche sur les plans scientifique, social et professionnel.

### 2.1 Portrait des prises de conscience de la problématique des changements climatiques

En 2022, le terme « changements climatiques » est pleinement d'actualité. Ce terme étant de plus en plus utilisé dans les publications scientifiques, dans les médias et sur les réseaux sociaux, les changements climatiques se définissent comme tous changements se rapportant au climat, soit « l'ensemble des circonstances atmosphériques et météorologiques [du] globe » (Robert, 2014, p. 451). Les nombreuses prises de conscience de la problématique des changements climatiques au fil des années ont permis la reconnaissance grandissante de ce phénomène. La Figure 1 illustre la ligne du temps des différentes prises de conscience qui sont expliquées dans cette section.

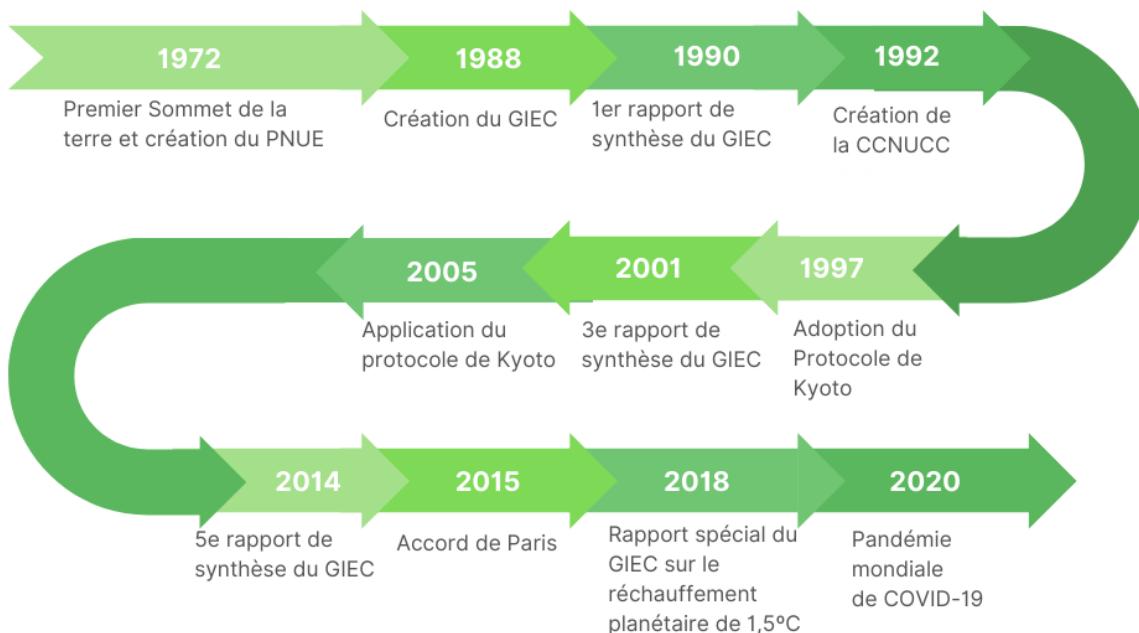


Figure 1. Ligne du temps des prises de conscience des changements climatiques

Le début des prises de conscience des changements climatiques au niveau international s'est fait il y a 50 ans, en 1972, lors de la première Conférence des Nations Unies sur l'environnement (Organisation des Nations unies, s. d.). Cet évènement, également surnommé le Sommet de la terre, constituait en « la première conférence mondiale qui fait de l'environnement une question majeure » (Organisation des Nations unies, s. d.). Dans cette rencontre de prise de conscience internationale des changements climatiques, plusieurs proclamations ont été faites dont celle soutenant que « la protection et l'amélioration de l'environnement est une question d'importance majeure qui affecte le bien-être des populations » (Organisation des Nations unies, 1973). Suivant les proclamations, le premier Plan d'action en faveur de l'environnement fut mis en place ainsi que la création du Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE) a eu lieu afin de coordonner les initiatives environnementales. Ce Sommet de la terre marquait le début de l'éveil mondial sur l'état de l'environnement.

Quelques années plus tard, en 1988, un autre mouvement important pour la prise de conscience des changements climatiques et la valorisation de la santé de l'environnement a eu lieu, soit la mise en place du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC, s. d.). Le GIEC a été créé afin « de fournir des évaluations détaillées de l'état des connaissances scientifiques, techniques et socio-économiques sur les changements climatiques, leurs causes, leurs répercussions potentielles [...] » (GIEC, s. d.). Ce groupe d'experts sur le sujet produit son premier rapport de synthèse en 1990 (GIEC, 1990). Dans ce rapport, plusieurs explications quant aux changements climatiques sont expliquées. D'abord, ils expliquent la présence d'un effet de serre qui favorise l'augmentation de la température de la Terre et que cet effet de serre est amplifié par les gaz à effet de serre (GES) qui sont émis par les activités humaines (GIEC, 1990). Le GIEC (1990) estimait à ce moment que si les activités humaines se poursuivaient au même rythme d'émissions de GES, la température globale moyenne de la Terre augmenterait de 0,5°C par décennie, ce qui est supérieur à ce qui a été observé dans les 10 000 derniers ans de la Terre. Plusieurs scénarios alarmants sont présentés en lien avec cette possible augmentation du climat, tels que l'augmentation du niveau des eaux, la baisse des productions agricoles et la mise en péril des écosystèmes naturels (GIEC, 1990).

La publication du premier rapport de synthèse a motivé la signature de la Convention-cadre des Nations Unies sur les changements climatiques (CCNUCC) en 1992 par plusieurs pays industrialisés et en voie de développement (PNUE et CCNUCC, 2001).

Son objectif ultime est de stabiliser les concentrations de gaz à effet de serre dans l'atmosphère à un niveau qui empêche toute perturbation anthropique du système climatique. Il conviendra d'atteindre ce niveau dans un délai suffisant pour que les écosystèmes puissent s'adapter naturellement aux changements climatiques, que la production alimentaire ne soit pas menacée et que le développement économique puisse se poursuivre de manière durable. (PNUE et CCNUCC, 2001, p. 38)

En 1997, l'adoption du protocole de Kyoto par ce regroupement consiste en un pas supplémentaire pour réduire les émissions de GES (PNUE et CCNUCC, 2001). En ce sens, les pays industrialisés s'engagent à réduire d'au moins 5% leurs émissions de GES d'ici 2012 reconnaissant qu'ils ont une grande part de responsabilité pour le haut niveau de GES dans l'atmosphère (CCNUCC, s. d.; PNUE et CCNUCC, 2001).

En 2001, le troisième rapport de synthèse du GIEC est publié (GIEC, 2001). Le message du groupe d'experts est davantage clair avec un niveau de connaissance plus précis quant aux causes et conséquences des changements climatiques (PNUE et CCNUCC, 2001). Ce rapport confirme que « la majeure partie du réchauffement climatique observé au cours des cinquante dernières années est due aux activités humaines » (GIEC, 2001, p. 17). Selon les projections, la température moyenne à la surface de la Terre pourrait augmenter de 1,4°C à 5,8°C d'ici 2100 (GIEC, 2001). Malgré les éléments mis en place depuis quelques années afin de lutter pour les changements climatiques, les résultats du 3<sup>e</sup> rapport de synthèse ne s'avèrent pas plus positifs que ceux du 1<sup>er</sup> rapport émis une décennie auparavant.

L'an 2005 marque la mise en place officielle du protocole de Kyoto (Canadian Medical Association Journal, 2005). Alors que les effets des changements climatiques se font de plus en plus ressentir, une entrée en force de ce protocole est souhaitée par la CCNUCC (Canadian Medical Association Journal, 2005). Toutefois, certaines dissonances en lien avec les objectifs du protocole et son actualisation se font percevoir. En effet, alors que le but de ce protocole est de réduire d'au moins 5% les émissions des GES chez les pays industrialisés, le Canada, qui avait

promis une réduction de 6% de ses émissions comparativement à 1990, a plutôt vu ses émissions augmentées de 25,3% (Canadian Medical Association Journal, 2005).

En 2014, le GIEC publie son 5<sup>e</sup> rapport de synthèse (GIEC, 2014). Les experts sont confiants que les changements climatiques sont causés par les activités humaines (GIEC, 2014). Ils confirment que les changements climatiques sont actuellement perceptibles et ont de « larges répercussions sur les systèmes humains et naturels » (GIEC, 2014, p. 2). Les conséquences sont notables; hausse de température de l'atmosphère et de l'océan, augmentation du niveau des mers, diminution de la couverture de neige et de glace (GIEC, 2014). Ce rapport sonne une cloche d'urgence dans la tête de plusieurs puisque le message est clair quant aux émissions de GES; celles-ci doivent diminuer pour limiter les risques liés aux changements climatiques. « Si elles se poursuivent, les émissions de [GES] provoqueront un réchauffement supplémentaire et une modification durable de toutes les composantes du système climatique, ce qui augmentera la probabilité de conséquences graves, généralisées et irréversibles pour les populations et les écosystèmes » (GIEC, 2014, p. 8).

Lors de la 21<sup>e</sup> session de la Conférence des Parties (COP) à la CCNUCC, les dirigeants mondiaux soulignent que l'état environnemental est plus qu'alarmant et que des actions concrètes doivent être apposées, et ce mondialement, afin de limiter les conséquences des changements climatiques (Organisation des Nations unies, s. d.). L'Accord de Paris pour lutter contre les changements climatiques est donc signé en 2015 par 195 nations (Organisation des Nations unies, s. d.). Cet accord a pour but de « réduire considérablement les émissions mondiales de [GES] dans le but de limiter à 2 °C le réchauffement [d'ici 2100], tout en poursuivant l'action menée pour le limiter encore davantage à 1,5 °C » (Organisation des Nations unies, s. d.). Afin d'y parvenir, les pays visent une diminution considérable des émissions de GES, et ce, en formulant des stratégies à long terme (Organisation des Nations unies, s. d.).

Suivant l'Accord de Paris, le GIEC publie un rapport spécial en 2018 sur le réchauffement planétaire de 1,5°C (GIEC, 2018). Ce rapport présente les risques liés à l'augmentation du climat de 1,5°C et témoigne du fait que les impacts de cette augmentation seront dévastateurs, et le seront davantage si cette température est dépassée (GIEC, 2018). Plusieurs risques sont identifiés pour les écosystèmes, mais également pour les êtres humains : santé, moyens de subsistance, sécurité

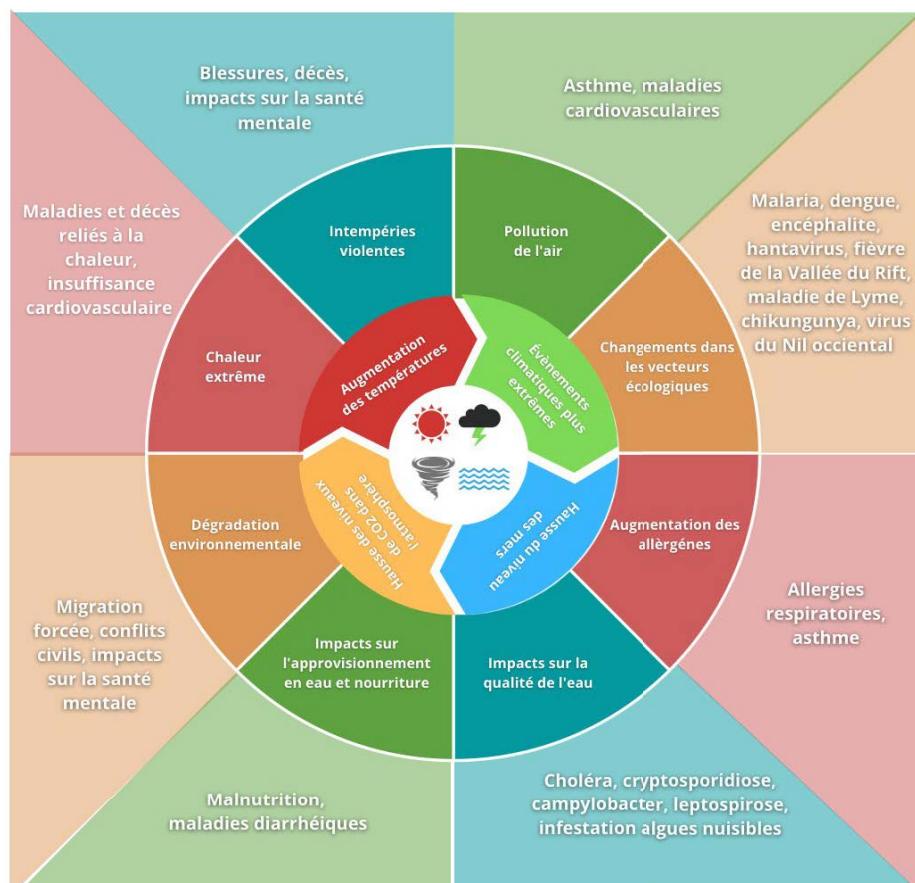
alimentaire, approvisionnement en eau, sécurité des personnes, croissance économique seront mis davantage en péril avec les changements climatiques (GIEC, 2018). LE GIEC explique avec un degré de confiance élevé que l'atteinte du 1,5°C d'augmentation du climat se fera probablement entre 2030 et 2052, malgré l'Accord de Paris (GIEC, 2018). Ce rapport confirme donc que les mesures de cet accord ne sont pas suffisantes pour freiner le réchauffement climatique et que la menace arrivera plus rapidement qu'anticipé s'il n'y a pas de changements majeurs.

Le 11 mars 2020, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) (2020) déclare une pandémie mondiale de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19). Cette maladie infectieuse est très inquiétante pour la population avec sa transmission rapide et ses conséquences sévères sur le système respiratoire, créant des engorgements dans les soins intensifs des hôpitaux (Institut national de santé publique du Québec, 2022; Organisation mondiale de la santé, s. d.). Le virus à la base de cette maladie infectieuse, le SARS-CoV-2, est d'origine animale. Dans le monde scientifique, l'épidémie de ce virus, comme plusieurs autres virus zoonotiques tels que le virus H1N1 et le virus Ebola, n'est pas étrangère aux changements climatiques (Arora et Mishra, 2020; Mishra et al., 2021). En effet, certaines activités humaines à la base des changements climatiques tels que des pratiques d'agriculture exhaustive, la déforestation, le commerce de viandes, l'urbanisation, la pollution et l'élevage intensif d'animaux impactent la propagation de nouveaux pathogènes. Ces activités provoquent des contacts plus étroits avec la vie sauvage soit des réservoirs de virus et bactéries, ainsi que la mutation de virus et microbes (Mishra et al., 2021). De plus, les conséquences des changements climatiques tels que les hautes températures, les sécheresses et les inondations, influencent la transmission de pathogènes (Arora et Mishra, 2020; Mishra et al., 2021). Bref, ce phénomène illustre que les changements climatiques ont une grande influence sur la propagation de maladies, impactant ainsi la santé des populations.

## **2.2 État des connaissances des impacts des changements climatiques sur la santé mentale des êtres humains**

À la suite de la dernière section, il est possible de comprendre que les connaissances sur les conséquences environnementales des changements climatiques se sont grandement développées. Au fil du temps, les conséquences des changements climatiques sur la santé physique des humains ont été clarifiées (Cianconi et al., 2020; Clayton et al., 2017). Tel qu'il est illustré dans la Figure 2, que ce soit l'augmentation des températures, les événements climatiques qui sont

plus extrêmes, la hausse du niveau des mers ou la hausse des niveaux de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère, toutes ses conséquences des changements climatiques ont des impacts sur la santé physique (Cianconi et al., 2020; Clayton et al., 2017). Parmi ces impacts, on retrouve des maladies cardiovasculaires (p. ex. insuffisance cardiaque), des maladies respiratoires (p. ex. asthme, allergies), une exposition accrue à des virus et bactéries ayant de grosses répercussions sur la santé (p. ex. maladie de Lyme, virus du Nil occidental) et des blessures (voir Figure 2) (Center for Disease Control and Prevention, 2022; Clayton et al., 2017). La santé mentale est également affectée par les changements climatiques (Cianconi et al., 2020; Clayton et al., 2017). Avec la crise climatique qui prend de l'ampleur, les recherches concernant ce domaine se sont multipliées dans la dernière décennie (Pihkala, 2020a). Cette section explique brièvement les différentes conséquences des changements climatiques sur la santé mentale.



*Figure 2. Impacts des changements climatiques sur la santé des êtres humains (inspiré de Center for Disease Control and Prevention, 2022)*

Différents impacts reliés aux changements climatiques peuvent provoquer des conséquences sur la santé psychologique des individus (Cianconi et al., 2020; Clayton et al., 2017). D'abord, il y a des impacts aigus au bien-être psychologique qui surviennent à la suite de désastres environnementaux comme des ouragans, des feux de forêt, tremblements de terre et bien encore (Cianconi et al., 2020; Clayton et al., 2017). Les traumas et les chocs reliés aux blessures physiques, aux morts, aux dommages ou à la perte de sa propriété sont des conséquences liées aux impacts aigus (Clayton et al., 2017). Les troubles de stress post-traumatique, les dépressions, les troubles d'anxiété généralisée, les suicides tendent à augmenter à la suite d'un désastre (Cianconi et al., 2020; Clayton et al., 2017).

Ensuite, il y a les impacts à long terme, ou chroniques, sur la santé psychologique pouvant découler des changements graduels du climat tels que les hausses de température ou l'augmentation du niveau des océans, l'accès limité aux ressources (p. ex. l'eau et la nourriture), l'adaptation à la suite d'un désastre naturel et bien encore (Cianconi et al., 2020; Clayton et al., 2017). Plusieurs conséquences psychologiques résultent de ces changements graduels (Cianconi et al., 2020; Clayton et al., 2017). Par exemple, les cas d'agression et de violence augmentent dans les régions vivant de plus en plus de canicules (Cianconi et al., 2020; Clayton et al., 2017). Cette augmentation de la violence s'explique par la baisse de l'attention et de l'autorégulation ainsi qu'une augmentation des pensées négatives et hostiles provoquée par la chaleur accablante (Clayton et al., 2017). Un autre exemple de conséquence à long terme est le sentiment de perte relié à la perte de milieux importants aux yeux de certaines personnes pouvant créer une détresse émotionnelle considérable, soit la solastalgie (Cianconi et al., 2020; Clayton et al., 2017). La perte de lieux peut également perturber l'identité occupationnelle de certaines personnes telles qu'un agriculteur perdant ses terres à la suite d'un feu de forêt (Clayton et al., 2017). En bref, les divers impacts à long terme des changements climatiques affectent la santé mentale de la population avec une augmentation de diagnostics et de conséquences psychologiques tels que la dépression, l'anxiété, l'usage de substances, des comportements agressifs, des problèmes de sommeil et l'augmentation du taux de suicide (Cianconi et al., 2020; Clayton et al., 2017; Usher et al., 2019). Il y a également des impacts à long terme sur la santé mentale qui sont moins documentés, mais qui intéressent également les chercheurs, soit les conséquences psychologiques reliées à la conscience des changements graduels et futurs de l'environnement (Pihkala, 2018). Cette

conscience de l'avenir écologique en péril peut créer une forme de peur ou de phobie, un sentiment de détresse, une forme de colère et bien encore (Pihkala, 2020a). Le terme écoanxiété, apparu en 1990, mais davantage utilisé de nos jours, nomme l'anxiété reliée aux soucis environnementaux (Albrecht, 2020). Il n'existe pas de diagnostic précis quant à l'écoanxiété, mais plusieurs personnes faisant face à cette réalité expliquent vivre des attaques de panique, de l'insomnie, des pensées obsessives ainsi que des changements dans leur appétit (Pihkala, 2020a). Le niveau de détresse relié à l'écoanxiété peut varier, pouvant aller jusqu'à impacter le fonctionnement au quotidien de certaines personnes (Hickman, 2020). Hickman (2020) a mis sur pied une échelle de l'écoanxiété à quatre niveaux, allant de léger à sévère. Plus que l'écoanxiété est sévère, plus elle perturbe le quotidien des gens allant jusqu'à ne plus avoir de plaisir à vivre, à ne plus être en mesure de gérer ses réponses émotionnelles, avoir de la difficulté à maintenir un emploi, perturbation de l'engagement dans les tâches quotidiennes (p. ex. payer ses comptes) (Hickman, 2020). Pour certains, l'écoanxiété est une motivation à agir et militer pour l'environnement, tandis que pour d'autres l'écoanxiété amène une forme de paralysie les empêchant de savoir comment agir (Pihkala, 2020a). Le cadre conceptuel expliquera davantage la vision de l'écoanxiété dans cet essai.

### **2.3 Rôles de l'ergothérapeute en santé mentale**

Étant souvent moins connu de la population générale, l'ergothérapeute a un grand rôle à jouer en santé mentale. En effet, les rôles de l'ergothérapeute auprès de multiples problématiques de santé mentale sont bien documentés.

Quelle que soit l'origine de leurs problèmes [...], toutes ces personnes peuvent éprouver des difficultés à accomplir leurs activités quotidiennes. Elles peuvent également être affectées dans leurs capacités d'action, et dans leurs habiletés relationnelles et sociales. C'est pour pallier ces problèmes que l'on sollicite l'intervention de l'ergothérapeute (Ordre des ergothérapeutes du Québec, 2009).

L'Ordre des ergothérapeutes du Québec (OEQ) (2009) identifie plusieurs objectifs en lien avec la pratique de l'ergothérapie santé mentale (voir le Tableau 1). Afin d'illustrer les objectifs généraux présentés dans le tableau 1, des exemples d'interventions en lien avec les objectifs sont présentés.

Tableau 1.  
*Objectifs généraux en santé mentale*

<b>Objectifs généraux en santé mentale identifiés par l'OEQ</b>	<b>Exemples d'intervention en lien avec l'objectif</b>
Améliorer ou recouvrer sa capacité à établir des relations satisfaisantes avec les autres	Jeux de rôles pour pratiquer la communication, interventions de groupe pour développer les habiletés relationnelles et sociales
Accroître ses capacités d'adaptation à la vie en société	Exposition graduelle à des occupations anxiogènes
Développer ou restaurer son autonomie dans les activités quotidiennes (hygiène personnelle, entretien ménager, travail, études et loisirs)	Exploration de l'horaire occupationnel et établissement d'une routine satisfaisante, enseignements sur la gestion de l'énergie
Développer ses ressources personnelles et ses intérêts	Exploration des intérêts, essai d'activités pour retrouver intérêts et désirs, interventions de pleine conscience
Connaitre et accepter ses limites	Enseignements à reconnaître ses limites et les exprimer aux autres (p. ex. apprendre à dire non)
Regagner sa confiance en soi et exprimer ses sentiments	Enseignement sur les techniques d'affirmation de soi

Toutefois, même si les rôles de l'ergothérapeute en lien avec la santé mentale sont bien définis par l'Ordre des ergothérapeutes du Québec, les rôles potentiels en lien avec l'écoanxiété sont peu documentés. En effet, une seule étude (Falardeau, 2021) abordant les rôles de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété a été recensée, alors que cette problématique peut affecter le quotidien des personnes, pouvant même aller jusqu'à expérimenter de la privation occupationnelle de sorte à vouloir réduire l'impact écologique de ses occupations. Considérant ces aspects, il s'avère pertinent de s'attarder aux rôles que l'ergothérapeute peut avoir en lien avec l'écoanxiété.

## 2.4 Questions et objectifs de la recherche

À la lumière de ce qui précède, il apparaît que les changements climatiques restent une problématique grandissante, et conséquemment, l'écoanxiété aussi. La littérature révèle également que les rôles de l'ergothérapeute envers cette problématique sont peu documentés. Il s'ensuit que les questions à l'origine de cette recherche sont les suivantes : 1) quels sont les rôles actualisés et potentiels des ergothérapeutes en lien avec l'écoanxiété? 2) Quels sont les facilitateurs et les barrières à l'actualisation de ces rôles?

Les objectifs de recherche qui en découlent sont les suivants : 1) explorer les rôles actualisés et potentiels de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété, 2) explorer les facilitateurs et les obstacles à l'actualisation des rôles de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété.

## **2.5 Pertinence de l'étude**

En premier lieu, cette étude est pertinente sur le plan scientifique puisque les connaissances liées aux rôles de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété sont très peu documentées à ce jour. En effet, même s'il existe plusieurs recherches dans le domaine de la psychologie, seulement une étude a été recensée dans le domaine des sciences de l'occupation (Falardeau, 2021). Ainsi, les résultats de cette recherche seront dans les premières à documenter ces rôles dans la profession. En deuxième lieu, cette étude est pertinente sur le plan professionnel. Comme peu de connaissances sur les rôles de l'ergothérapeute envers l'écoanxiété sont disponibles, cette étude contribue à guider les ergothérapeutes cliniciens à aider les clients avec cette problématique. En dernier lieu, cette étude est pertinente sur le plan social puisqu'elle pourrait aider les personnes vivant de l'écoanxiété. En effet, il est souhaité que cette étude aide les personnes vivant de l'écoanxiété à avoir accès aux services d'ergothérapie afin d'avoir de l'accompagnement quant à leurs difficultés au quotidien en lien avec cette problématique. De plus, il est souhaité qu'avec davantage de connaissances sur le sujet, il y ait une forme de prévention du développement de l'écoanxiété dans la population.

### **3. CADRE CONCEPTUEL**

La présente section vise à présenter le cadre conceptuel à la base de l'étude, soit le concept d'écoanxiété qui est au centre de celle-ci. Considérant que l'étude s'intéresse aux rôles des ergothérapeutes en lien avec l'écoanxiété, cette section vise à détailler ce concept davantage.

Les recherches concernant l'écoanxiété sont très limitées. Même si ce terme a fait son apparition dans les années 1990, l'écoanxiété est un phénomène qui est plus récemment étudié en raison de son ampleur grandissante (Pihkala, 2020a). Dans la littérature, l'écoanxiété est nommée de différentes façons et renvoie à diverses définitions. Dans le cadre de cette étude, l'écoanxiété se définit comme une anxiété liée à un environnement changeant et incertain, pouvant aller d'un niveau d'inquiétude à un niveau de peur chronique (Inspiré de Albrecht, 2020; et Clayton et al., 2017). Afin de comprendre davantage ce concept, voici la définition du concept d'anxiété qui est centrale à l'écoanxiété :

L'anxiété est une émotion désagréable qui combine des symptômes physiques (p. ex. le cœur bat vite et fort, la respiration semble difficile, sueurs, tremblement, étourdissements ou de mains moites, corps crispé, muscles tendus) et des pensées anxiuses (p. ex. inquiétudes, ruminations, obsessions, doutes, craintes). (Association des médecins physiatres du Québec, s. d.)

Il est également possible de trouver de nombreuses écoémotions existantes, soit des émotions liées aux changements climatiques, qui peuvent s'apparenter à l'écoanxiété. Dans cette étude, le terme « écoanxiété » sera utilisé comme terme parapluie afin de rassembler diverses écoémotions pouvant amener une certaine détresse chez les gens (voir Figure 3).

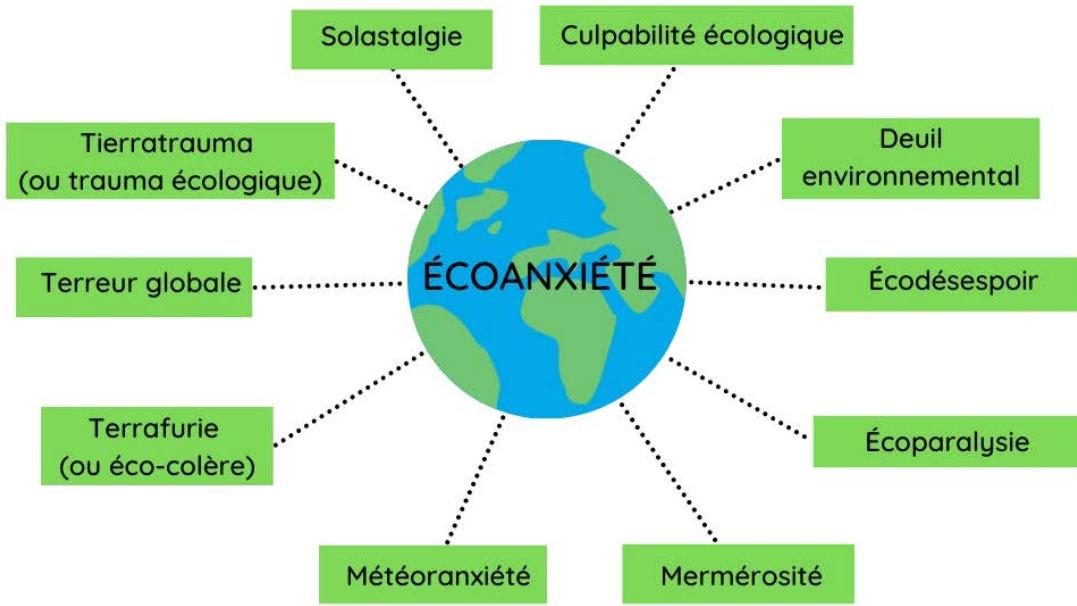


Figure 3. L'écoanxiété et les écoémotions reliées

Le Tableau 2 résume les définitions de l'ensemble des écoémotions comprises sous le terme parapluie de l'écoanxiété. Il est pertinent de comprendre les diverses écoémotions liées à l'écoanxiété considérant que la manifestation de l'écoanxiété varie grandement entre les personnes qui en vit (Clayton, 2020; Pihkala, 2020b). Les rôles de l'ergothérapeute à explorer en lien avec l'écoanxiété peuvent donc grandement varier selon les diverses écoémotions vécues. Le cadre conceptuel indique donc la vision de l'écoanxiété dans le cadre de cette recherche.

Tableau 2.  
Écoémotions

Écoémotion	Définition
Culpabilité écologique ( <i>eco-guilt</i> )	Sentiment de culpabilité relié à des actions posées qui sont destructrices pour l'environnement (Mallet, 2012 cité dans Moore et Yang, 2020).
Deuil environnemental ( <i>eco-grief</i> )	« Le deuil en lien avec l'expérience ou l'anticipation de pertes écologiques, incluant les pertes d'espèces, d'écosystèmes et de paysages significatifs. Le deuil est donc dû aux changements environnementaux » [Traduction libre] (Cunsolo et Ellis, 2018, p. 275).
Écodépression ( <i>eco-depression</i> ou <i>eco-despair</i> )	« Sentiment d'impuissance et symptômes dépressifs liés aux changements environnementaux » [traduction libre] (Palmer, 2019, p. 27).
Écoparalysie	« [...] un type de réaction à l'écoanxiété ou aux sentiments d'impuissance chez des personnes confrontées à des événements géophysiques potentiellement grave. [...] [Il s'agit d'] une réaction logique face à l'ampleur du problème, face aux dilemmes rencontrés, face à l'impuissance ressentie pour les résoudre par une action personnelle » (Albrecht, 2020, p. 149).
Solastalgie	« Sentiment de désolation causé par la dévastation de son habitat et de son territoire. Douleur ou détresse causée par la perte ou l'absence de consolation. Il s'agit du mal du pays que vous éprouvez alors que vous êtes toujours chez vous » (Albrecht, 2020, p. 330).
Mermérosité	« État chronique d'inquiétude ou d'anxiété au sujet de l'extinction possible du monde familial et de son remplacement par des éléments perturbant notre sens du lieu » (Albrecht, 2020, p. 141). La mermérosité touche majoritairement les personnes ayant accès régulièrement aux informations sur l'état des changements climatiques et les conséquences à venir (Albrecht, 2020).
Météoranxiété	« Angoisse ressentie face au risque accru de la rigueur et de la fréquence des événements climatiques extrêmes [tels que les orages et tornades]» (Albrecht, 2020, p. 330). « Il peut exister cette météoranxiété face à l'absence de précipitations durant une sécheresse [...] ou encore face à une pluie indésirable tombant sur les champs prêts à être moissonnés » (Albrecht, 2020, p. 140).
Terrafurie ou éccolère ( <i>eco-anger</i> )	« La terrafurie est une forme de colère extrême et déchaînée ressentie par ceux qui voient clairement les tendances destructrices de la société techno-industrielle qui [affectent la santé de l'environnement], mais qui se sentent incapable de les inverser ». (Albrecht, 2020, p. 153) Elle motive à l'activisme (Coffey et al., 2021).
Tierratrauma	« Trauma existentiel causé par la gravité de l'état de la Terre » (Albrecht, 2020, p. 331)
Terreur globale	« Anxiété extrême concernant exclusivement l'avenir [où l'on anticipe un état planétaire très dégradé] » (Albrecht, 2020, p. 145 et 332). Il est possible de retrouver « un mélange de terreur, d'anxiété extrême et de tristesse profonde chez la personne qui en souffre » (Albrecht, 2020, p. 145).

## **4. MÉTHODES**

Cette recherche avait comme objectif d'explorer les rôles potentiels et actualisés de l'ergothérapeute dans la gestion de l'écoanxiété ainsi que les facilitateurs et obstacles à l'actualisation de ces rôles. Les aspects méthodologiques de ce projet de recherche sont présentés dans cette section. Précisément, le devis de recherche, l'échantillonnage et le recrutement, les méthodes de collecte de données ainsi que la méthode d'analyse de données sont discutés dans cet ordre.

### **4.1 Devis de recherche**

Dans le cadre de cette recherche, un devis qualitatif d'orientation phénoménologique descriptive a été utilisé (Fortin et Gagnon, 2016). Considérant les connaissances limitées en lien avec les rôles de l'ergothérapeute envers la gestion de l'écoanxiété, un devis de recherche qualitatif s'avère pertinent afin de développer les connaissances sur ce sujet émergent (Fortin et Gagnon, 2016). Le devis phénoménologique descriptif a une « méthodologie servant à décrire la signification d'une expérience particulière telle qu'elle est vécue par des personnes à travers un phénomène » (Fortin et Gagnon, 2016). Il est donc pertinent d'utiliser ce devis pour guider cette recherche afin d'atteindre l'objectif d'explorer les rôles de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété, et ce, selon les expériences et connaissances des participants à l'étude.

### **4.2 Échantillonnage et recrutement**

Les participants visés dans ce projet de recherche étaient des ergothérapeutes travaillant ou ayant déjà travaillé en santé mentale, ayant accompagné des proches/amis vivant de l'écoanxiété ou vivant/ayant vécu eux-mêmes de l'écoanxiété. Dans le cadre d'une recherche phénoménologique, Fortin et Gagnon (2016) suggèrent un échantillon de 5 à 20 participants afin d'atteindre la saturation de données. Dans le cadre de ce projet de recherche qui s'inscrit dans la maîtrise professionnelle en ergothérapie, l'échantillon visé était de 5 à 10 participants. Les critères d'inclusion afin de participer à l'étude étaient donc : a) être ergothérapeute, b) travailler ou avoir déjà dans le domaine de la santé mentale, vivre ou avoir déjà vécu de l'écoanxiété, ou avoir un ou des proches vivants ou ayant déjà vécu de l'écoanxiété, c) souhaiter participer à l'étude. Ces critères étaient ciblés puisque le but de l'étude est d'explorer les rôles de l'ergothérapeute en lien avec la gestion de l'écoanxiété, donc avoir des connaissances de base sur le sujet est essentiel au

développement sur les connaissances. Il n'y avait aucun critère d'exclusion dans le cadre de cette étude.

Les participants ont été recrutés selon une méthode d'échantillonnage accidentelle et par réseaux. D'abord, la méthode d'échantillonnage accidentelle a été utilisée, de sorte que les participants ont été choisis selon leur accessibilité dans un lieu déterminé à un moment précis (Fortin et Gagnon, 2016). En effet, la majorité des participants ont été recrutés via une page Facebook regroupant des ergothérapeutes s'intéressant à la santé mentale au Québec. Une affiche a été partagée sur cette page, celle-ci résumant le projet de recherche, le but de la recherche, les implications reliées à la participation au projet ainsi que les informations pour contacter l'étudiante-rechercheuse en cas d'intérêt à participer. La méthode d'échantillonnage par réseau a été également utilisée. Les participants ont donc été sollicités en fonction de leur lien avec un réseau de personnes (Fortin et Gagnon, 2016). En effet, l'étudiante-rechercheuse ayant débuté ce projet de recherche en 2021, Maude Falardeau<sup>1</sup>, a partagé ses résultats de recherche par courriel aux membres de la Communauté ergothérapique engagée pour l'équité et l'environnement (C4E) en invitant les membres intéressés à contribuer à l'avancement des connaissances sur le sujet du rôle de l'ergothérapeute en lien avec la gestion de l'écoanxiété à communiquer avec la nouvelle étudiante-rechercheuse au sein de ce projet. Après communication avec l'étudiante-rechercheuse, les ergothérapeutes intéressés ont reçu le formulaire de consentement ainsi que le questionnaire sociodémographique. Les ergothérapeutes ont donc pu consulter la documentation avant de donner leur consentement libre et éclairé à participer à la recherche. La période de recrutement a eu lieu de novembre 2021 à mars 2022.

#### 4.3 Méthodes de collecte de données

Afin de collecter les données, deux outils maison, soit le questionnaire sociodémographique (voir l'Annexe A) et le schéma de l'entrevue semi-dirigée (voir l'Annexe B), ont été utilisés dans le cadre de cette recherche. Le questionnaire sociodémographique avait pour but de décrire l'échantillon et le schéma d'entrevue était utilisé afin de guider l'entrevue des participants et répondre aux questionnements ayant guidé l'objectif de l'étude. Le schéma d'entrevue était composé de trois sections comprenant des questions ouvertes, soit sur l'expérience

---

<sup>1</sup> Falardeau, M. (2021). *Exploration des rôles actualisés et potentiels de l'ergothérapeute dans la gestion de l'écoanxiété* [Université du Québec à Trois-Rivières].

de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété, la pratique en ergothérapie en lien avec l'écoanxiété et les rôles actualisés et potentiels de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété. Suite à avoir collecté les questionnaires sociodémographiques et les formulaires de consentement, chaque ergothérapeute a participé individuellement à des entrevues semi-dirigées de 30 à 60 minutes par visioconférence qui étaient enregistrées.

#### **4.4 Méthodes d'analyse de données**

L'analyse des données qualitatives a été réalisée selon une inspiration de la méthode phénoménologique scientifique de Giorgi (1997) comprenant les cinq étapes suivantes : 1) collecte des données verbales , 2) lecture des données, 3) division des données en unité de signification, 4) organisation et énonciation des données brutes dans le langage de la discipline et 5) synthèse des résultats (cité dans Larivière et Corbière, 2014). Afin d'analyser les données à l'étude, une transcription des entrevues semi-structurées réalisées avec les participants a d'abord été complétée (étape 1 de Giorgi, 1997). Ensuite, des lectures et relectures de la totalité des verbatims ont été nécessaires afin de comprendre l'essence de ceux-ci (étape 2 de Giorgi, 1997). Une attribution graduelle d'unités de sens aux extraits des verbatims a été réalisée au fil des relectures (étape 3 de Giorgi, 1997). Les unités de sens ainsi que les extraits de verbatims reliés ont été ensuite regroupés dans un tableau. À ce moment, la révision des unités de sens a été réalisée afin de simplifier le langage et le nombre d'unités de sens, tout en respectant l'essence même des verbatims. Une organisation des données a ensuite été réalisée, soit de les regrouper en catégorie (étape 4 de Giorgi, 1997). Après plusieurs révisions des verbatims et des unités de sens, les résultats ont été classifiés en fonction de ceux qui sont essentiels à la description du phénomène à l'étude de ceux qui ne le sont pas (étape 5 de Giorgi, 1997). L'étudiante-rechercheuse a réalisé l'ensemble de l'analyse thématique seule. Toutefois, plusieurs discussions ont eu lieu avec la directrice du projet de recherche quant à la clarification de certaines unités de sens et la hiérarchisation de celles-ci.

## **5. RÉSULTATS**

Cette section présente les résultats de la recherche émergeant de l'analyse des données collectées par l'entremise des questionnaires sociodémographiques et des verbatims des entrevues réalisées avec des ergothérapeutes. D'abord, un portrait des caractéristiques sociodémographiques des participants est dressé. Ensuite, les résultats relatifs aux rôles actualisés et potentiels des ergothérapeutes en lien avec l'écoanxiété sont présentés. Finalement, les barrières et les facilitateurs perçus par les participants quant à l'actualisation des rôles sont décrits. Des extraits de verbatim des entrevues sont exposés au long de la présentation des résultats afin d'illustrer les propos des participants.

### **5.1 Portrait des participants**

Huit ergothérapeutes ont participé aux entrevues semi-structurées. Toutefois, dans un souci de faisabilité de l'étude, seulement les six premiers ergothérapeutes à avoir participé à l'étude ( $n=6$ ) ont été retenus pour l'analyse de données. L'ensemble de ces ergothérapeutes s'identifient au genre féminin et sont d'origine du Québec. Parmi celles-ci, cinq travaillent en tant que clinicienne ( $n=5$ ) et une en tant que consultante (travailleur autonome) ( $n=1$ ). L'ensemble des participantes ont complété leur cursus scolaire en ergothérapie dans une université québécoise. Au moment de la collecte de données, les participantes sont âgées entre 24 et 30 ans et avaient comme âge moyen 26,8 ans. Les participantes ont entre ½ et 5 ans d'expérience en tant qu'ergothérapeute, avec une moyenne d'expérience professionnelle de 2 ans. Celles-ci travaillent dans diverses régions administratives du Québec, soit la Capitale-Nationale, la Montérégie, Montréal, Lanaudière et la Gaspésie. Les participantes pratiquent dans divers milieux (hôpitaux, clinique privée, scolaire) auprès de clientèle de tous âges (enfants, adultes et personnes âgées) présentant diverses problématiques (santé mentale, santé cognitive, santé physique). Enfin, une ergothérapeute mentionne ne pas pratiquer auprès d'une problématique spécifique, mais bien auprès d'inadéquation personne-environnement-occupation (PEO) en prévention et promotion de la santé. Comme souhaité, les participantes correspondent aux critères d'inclusion à l'étude. En effet, selon le questionnaire sociodémographique, quatre ergothérapeutes correspondent au critère de travailler ou d'avoir déjà travaillé en santé mentale ( $n=4$ ). De plus, par le biais de la correspondance par courriel et des entrevues réalisées avec les participantes, au moins deux ergothérapeutes rapportent avoir vécu de l'écoanxiété ( $n=2$ ).

## 5.2 Rôles actualisés

Cette section présente les rôles actualisés par les ergothérapeutes en lien avec l'écoanxiété au sein de leur pratique. Une seule participante à l'étude a affirmé appliquer des rôles reliés à l'écoanxiété dans sa pratique d'ergothérapeute. La section suivante présente donc les résultats de l'analyse des propos de cette participante. Tel que résumé par la Figure 4, les rôles actualisés sont les suivants : 1) évaluer et 2) intervenir. Les sous-catégories liées à chaque unité de sens sont également présentées à la Figure 4.

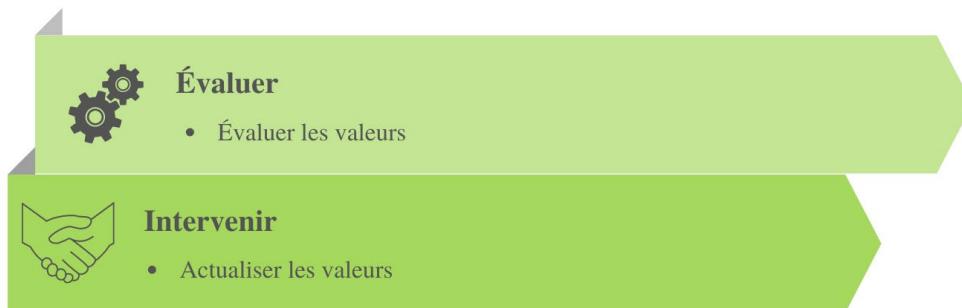


Figure 4. Analyse des rôles actualisés par les ergothérapeutes

### 5.2.1 Évaluer

Cette section présente les rôles actualisés en lien avec l'évaluation individuelle auprès de clients. Un type d'évaluation actualisé est abordé, soit l'évaluation des valeurs.

#### 5.2.1.1 Évaluer les valeurs

La participante ayant évalué une personne vivant de l'écoanxiété affirme que la raison initiale pour laquelle elle avait un suivi avec cette personne n'était pas pour cette problématique. « L'écoanxiété on n'en a jamais parlé dans le motif de référence. C'est vraiment à travers mon entrevue initiale, qui était le OCAIRS (*Occupational Circumstances Assessment Interview and Rating Scale*), que cela a ressorti » (participante 4). C'est grâce à l'évaluation du profil des valeurs de la personne en suivi que la valeur de l'environnement en est ressortie importante :

Dans le fond, comment ça s'est traduit chez ma cliente c'est : “ Le monde ne va tellement pas bien. On ne sait pas ce qui va arriver. On ne peut rien y faire ». C'était comme de la colère. [...] C'était une détresse qui était centrale. Dans le OCAIRS, on a fait les cartes des valeurs aussi. [...] Une des valeurs principales qui était ressortie était l'environnement. Donc on voyait que, par cette valeur-là, c'était une

préoccupation qui était vraiment centrale au niveau de son identité occupationnelle". (participante 4)

De façon générale, la participante mentionne que grâce à l'identification des valeurs, il est possible de reconnaître si l'environnement est une préoccupation importante pour le client et de détailler les impacts fonctionnels de cette préoccupation dans les occupations de la personne.

### **5.2.2 Intervenir**

Cette section présente les rôles actualisés en lien avec l'intervention directe avec les clients. Un type d'intervention actualisé est abordé, soit l'actualisation des valeurs.

#### *5.2.2.1 Actualiser des valeurs.*

Selon la participante 4, l'actualisation de la valeur de l'environnement au fil des occupations s'avère comme une intervention importante afin de calmer l'anxiété reliée aux changements climatiques, et ce, considérant que peu d'occupations réalisées au quotidien sont en accord avec cette valeur.

Regarder [...] ce qu'on peut actualiser en lien avec cette valeur-là pour essayer de diminuer cette anxiété-là et de voir qu'est-ce qui m'appartient à moi et qu'est-ce qui ne m'appartient pas. Comment est-ce que je peux lâcher prise [...] et quels changements concrets que je peux faire dans ma vie de tous les jours, au niveau occupationnel pour arriver à une genre de paix intérieur, si on veut, en lien avec cette valeur-là et cette anxiété-là. (participante 4)

La participante 4 a mentionné que ce type d'intervention avait eu des impacts positifs sur l'écoanxiété de la personne auprès de laquelle elle intervenait. Cette participante rapporte également, après réflexion, une autre fois où elle est intervenue auprès d'une personne écoanxieuse sans que ce soit le but principal de l'intervention. L'équilibre dans l'actualisation de la valeur de l'environnement était atteint puisque le surengagement envers cette valeur ébranlait le quotidien de la personne.

C'était une patiente avec une [maladie neurodégénérative] et [...] la valeur de l'environnement c'était vraiment central pour elle. [...] Elle [tombait au sol], elle était incontinent, elle n'était pas capable d'aller aux toilettes. Vraiment là. Mais elle chauffait au bois et elle cordait son bois. [...] Elle n'avait pas d'auto, elle habitait [dans une ville éloignée]. Il fallait qu'elle marche genre 800 mètres pour être à son arrêt de bus. Mais je te rappelle, c'est une dame qui ne fait pas 3 mètres. Elle avait une ruche d'abeille et des poules qu'elle devait s'occuper. Elle prenait

des douches froides. Elle prenait des douches froides pour sauver l'eau chaude! Ça l'avait tellement un impact au niveau de sa sécurité. Donc il a fallu que j'intervienne là-dessus, de regarder "Ok, je comprends que c'est une valeur centrale pour vous. Ceci étant dit, ça l'a vraiment un impact sur votre sécurité. Donc comment est-ce qu'on peut jumeler ça? ". (participante 4)

En bref, la participante 4 explique qu'une manière pour intervenir sur l'écoanxiété est en guidant la personne à une actualisation de sa valeur de l'environnement dans ses occupations, et ce, dans un équilibre pour avoir le moins d'impacts fonctionnels.

### 5.3 Rôles potentiels

La section suivante présente les résultats de l'analyse des propos des participantes à l'étude sur les rôles potentiels, en décrivant et illustrant les unités de sens ayant émergé de l'analyse des verbatims. Comme l'illustre la Figure 5, les rôles potentiels sont les suivants : 1) réfléchir à sa posture en tant que thérapeute, 2) évaluer, 3) intervenir et 4) agir au niveau de la société. Les sous-catégories liées à chaque unité de sens sont également présentées à la Figure 5.



Figure 5. Analyse des rôles potentiels rapportés par les ergothérapeutes

#### 5.3.1 Réfléchir à sa posture de thérapeute

Il a été témoigné par les participantes (1, 3 et 5) qu'une réflexion quant à sa posture en tant que thérapeute envers une personne écoanxieuse s'avère importante préalablement aux autres rôles. En effet, les participantes (1, 3 et 5) discutent de l'importance d'avoir une posture

d'ouverture, d'écoute et de non-jugement envers la clientèle écoanxieuse pour favoriser le lien thérapeutique ainsi que le processus des émotions :

Mais pour aborder comme tel l'écoanxiété, je pense [...] c'est essentiel d'ouvrir un espace de dialogue, d'échange, qui est sans jugement, qui est en écoute, qui cherche à connecter avec les valeurs qui importent à la personne. [...] À mon avis, [c'est à utiliser] dans n'importe quelle intervention, mais je pense que c'est peut-être encore plus important dans un contexte d'écoanxiété parce qu'il y a une personne qui est peut-être moins apte à être disponible dans un échange, étant prise dans une peur. (participante 3)

Deux participantes (1 et 3) mentionnent l'importance de ne pas inférioriser les impacts que peut avoir ce type d'anxiété, même si celle-ci est reliée à l'environnement. L'ergothérapeute doit considérer l'écoanxiété comme tout autre type d'anxiété, même s'il peut être plus difficile d'en comprendre la détresse lorsque la valeur de l'environnement n'est pas autant prioritaire pour lui. À ce sujet, la participante 1 mentionne : « ce n'est pas parce que c'est en lien avec l'environnement que c'est moins valable qu'un autre type d'anxiété ». Bref, une réflexion quant à sa posture de thérapeute guide à avoir une attitude optimale avec une personne écoanxieuse et ainsi faciliter le processus clinique par la suite.

### **5.3.2. Évaluer**

Cette section présente les rôles potentiels en lien avec l'évaluation individuelle auprès de clients. Plus précisément, l'évaluation des impacts occupationnels est explorée.

#### *5.3.2.1 Évaluer les impacts occupationnels*

Les participantes (1, 2, 3, 4 et 6) ont dénoté la pertinence d'aller documenter les impacts de l'écoanxiété sur les occupations. Avec ce type d'évaluation, les participantes soutiennent qu'il est possible de déterminer ce qui est à travailler avec le client pour atteindre un meilleur fonctionnement dans les occupations et une meilleure routine occupationnelle. Une participante mentionne également que ce type d'évaluation permet de cibler si la personne se prive de faire des occupations en raison de son écoanxiété :

Comme évaluation, c'est sûr que c'est plus de voir l'impact sur les occupations parce que, des fois, quand tu tombes trop dans l'écoanxiété, tu peux venir à faire des privations occupationnelles. De te dire bin je ne ferai pas ça, parce que si je ne fais pas ça, je ne pollue pas et je n'ai pas d'impact environnemental. (participante 1)

Les participantes (3, 4 et 6) expriment que la recension des impacts occupationnels peut se faire par le biais d'une entrevue occupationnelle. Ainsi, les impacts occupationnels peuvent être identifiés, et ce, avec la perception de la personne face à ceux-ci : « On a beaucoup d'informations avec l'entrevue. Comment la personne voit ça? Quels impacts elle voit sur son fonctionnement. Comment elle voit la problématique? » (participante 6). La participante 6 a également mentionné qu'avec les impacts occupationnels identifiés, il serait pertinent d'utiliser l'observation pour évaluer comment les occupations atteintes par l'écoanxiété sont réalisées :

Dépendamment de quels impacts ça l'a, admettons que ça l'a vraiment un impact fonctionnel, moi je serais curieuse d'aller faire une épicerie avec la personne. Une observation à la tâche, mais où est ce qu'elle doit faire des choix, de choisir les aliments et tout ça. Et est-ce que finalement ça prend le triple de temps faire l'épicerie ou juste de faire des choix c'est vraiment difficile et c'est vraiment anxiogène? Faque ça je pense que ça pourrait être vraiment intéressant à faire (participante 6).

En somme, les participantes dénotent qu'il est pertinent d'évaluer les impacts de l'écoanxiété sur les occupations, par le biais de diverses modalités d'évaluation, pour dresser un portrait du fonctionnement au quotidien.

### **5.3.3 Intervenir**

Les participantes de l'étude expriment un rôle potentiel de l'ergothérapeute important au niveau de l'intervention auprès de la clientèle écoanxieuse. La majeure de ce rôle d'intervention se situe au niveau individuel, soit l'intervention sur les occupations, la réduction des symptômes anxieux et l'accompagnement à des relations plus harmonieuses avec les autres. Un rôle plus bref au niveau de l'intervention de groupe est également abordé.

#### *5.3.2.1 Intervenir sur les occupations*

Toutes les participantes ont signalé que d'intervenir au niveau des occupations des personnes vivant de l'écoanxiété est essentiel, et ce, en but d'atteindre un certain bien-être dans la routine quotidienne pour mieux vivre avec l'écoanxiété. D'abord, deux participantes (1 et 5) ont mentionné que, selon leur expérience et leur vécu d'écoanxiété, la réalisation de choix occupationnels écologiques était une façon de canaliser et réduire leur écoanxiété. Les choix occupationnels écologiques sont l'intégration de moyens afin de réaliser les occupations du quotidien avec moins ou peu d'impacts environnementaux. Les participantes (1 et 5) ont donc

mentionné la pertinence de cette piste d'intervention pour être plus en cohérence avec le maintien de la santé de l'environnement.

Je te parle en connaissance de cause. [...] J'ai fait un peu cet exercice-là, personnel, quand je suis sortie de chez mes parents, et j'étais sensibilisée beaucoup à l'environnement. Je me suis dit : « qu'est-ce que j'ai comme contrôle? ». Je ne suis pas quelqu'un qui est revendicatrice tant que ça et qu'y va être à l'aise d'aller faire des pétitions ou des manifestations, mais [je suis à l'aise de faire pour] des petits contrôles comme faire ses produits maison, étudier la liste de ce qui va dans le recyclage, faire du compostage, acheter local. T'sais des petits gestes du quotidien (participante 5).

La participante 1 souligne également l'importance d'accompagner la personne vivant de l'écoanxiété à une proportion dans le nombre de choix occupationnels réalisé. Elle stipule que de trop réaliser de gestes écologiques peut amener une forme de privation occupationnelle, ce qui impacte le quotidien des gens.

Donc d'accompagner les gens aussi à ce qu'ils ne viennent pas dans la privation. Et de se dire là j'ai le goût de prendre mon auto, je veux pu faire ci, je veux pu faire ça, je mangerai pu ci, je mangerai pu ça. Des fois on peut se perdre. Ça peut être restrictif, qu'est-ce qu'on s'impose quand on fait de l'anxiété. (participante 1)

Ensuite, les participantes (1, 2, 3 et 6) ont signalé la pertinence de guider la personne à atteindre un équilibre occupationnel et une satisfaction dans leur routine occupationnelle pour avoir un meilleur fonctionnement quotidien. Que ce soit par le surengagement ou par le désengagement dans des occupations envers l'environnement, les participantes dénotent l'importance d'avoir un équilibre dans les occupations pour mieux vivre avec l'écoanxiété :

Est-ce que ça peut être un journal? Est-ce que ça peut être d'intégrer dans la routine, justement, intégrer d'autres activités pour se détendre, pour se changer les idées, des loisirs. Faque ça serait un peu aussi de voir, selon la place que ça prend. C'est tu parce qu'il y a un vide occupationnel? C'est tu parce que la personne elle s'ennuie et elle n'a rien à faire, donc elle pense et rumine beaucoup à ça? Faque d'essayer de venir un peu développer la routine pour que ce soit satisfaisant pour la personne. (participante 6)

Les participantes (1, 3 et 6) discutent également de l'importance de conserver des occupations signifiantes pour favoriser le bien-être. La participante 3 souligne que si des occupations signifiantes sont trop anxiogènes à réaliser pour les personnes en raison des impacts environnementaux, il est important de trouver des expériences semblables permettant de retrouver

les éléments signifiants de l'occupation pour que la personne continue de s'engager dans des occupations qui lui font du bien.

Il pourrait avoir le profil, par exemple, d'une personne qui décide de se couper complètement de pleins d'activités signifiantes par peur d'avoir un impact, par exemple, sur les changements climatiques ou l'environnement. [...] à ce moment-là avec cette personne-là, ça serait de voir comment est-ce qu'on peut susciter la participation à des activités tout en considérant [son] écoresponsabilité. Si c'est la personne qui s'empêche de, je ne sais pas, d'aller au restaurant par exemple. Bin de l'accompagner, parce qu'elle trouverait que ça trop de X raisons, de GES [gaz à effet de serre] ou quoi que ce soit, bin de l'outiller à trouver des alternatives qui lui offre le lien social ou l'expérience, mais tout en respectant aussi ces valeurs plus fondamentales (participante 3).

Finalement, les participantes (1, 5 et 6) partagent qu'il serait intéressant d'accompagner les personnes à ce qu'elle connecte avec la nature en trouvant des occupations dans la nature. Que ce soit par le biais d'occupations signifiantes en nature, par des bains de forêts ou par la thérapie par la nature, les participantes (1, 5 et 6) disent que ces moments en nature peuvent permettre aux personnes écoanxieuses de prendre conscience de la nature qui les entoure et d'apprécier ce qui est présent, et ainsi, de diminuer l'écoanxiété.

Je pense que tout le monde bénéficie d'être en nature. Même les gens qui ont de l'écoanxiété, bin juste de se faire rappeler, bin ok y'a encore des forêts qui sont encore super belles, y'a encore des montagnes que je peux aller monter. [...] C'est d'en profiter aussi pendant qu'ils sont en vie aussi. Faque t'sais toutes ses approches là d'intervention par la nature, ça l'a des effets aussi sur l'anxiété, t'sais sur toute la santé mentale et le bien-être. Faque ça peut devenir aussi un moyen pour eux de se reconnecter avec la nature pour, comme stratégie, pour gérer leur anxiété finalement de l'environnement (participante 6).

En bref, les participantes expliquent que d'accompagner les personnes à réaliser plus de choix occupationnels écologiques, à avoir une routine occupationnelle satisfaisante, à réaliser des occupations signifiantes et à connecter avec la nature sont divers moyens pour intervenir sur les occupations.

#### *5.3.2.2 Réduire les symptômes anxieux*

Les participantes (1, 2, 4, 5 et 6) ont discuté de l'importance d'intervenir sur la réduction des symptômes anxieux avec une personne vivant de l'écoanxiété, et ce, à travers diverses modalités. Les participantes mentionnent différents types d'intervention employés auprès d'une personne vivant de l'anxiété. D'abord, les participantes (1, 2, 4 et 5) discutent que l'anxiété est

souvent présente lorsqu'une personne ressent qu'elle n'a pas le contrôle envers une situation. Dans le cadre de l'écoanxiété, étant donné que la source de l'anxiété est les changements climatiques, les participantes (1 et 5) stipulent qu'il est plus difficile de trouver un moyen d'avoir le contrôle. « Dans l'anxiété souvent tu vas réussir à trouver quelque chose pour avoir un certain contrôle et diminuer ton anxiété, tandis que là, tu n'auras jamais tout le contrôle sur l'environnement » (participante 5). Les participantes (1 et 5) suggèrent d'accompagner la personne à ce qu'elle travaille le lâcher-prise sur les éléments auxquels ils n'ont pas le contrôle pour que l'anxiété diminue.

Il y a de l'enseignement qui peut se faire pour quand on a des crises d'écoanxiété. Comment on peut les gérer, d'apprendre à contrôler le contrôlable. De se dire comme : "bin oui ça me dépasse qu'il y aille encore des pipelines et des trucs de même. Qu'on vende encore plein de pétrole et que ce soit encore des sujets chauds ". [...] Mais de se dire moi comme citoyenne, si j'ai signé des pétitions, si j'ai, admettons, envoyé un courriel au ministre ou au député pour dire que je n'étais pas d'accord. Bin après ça moi, qu'est-ce que je peux faire? Bin rien. Faut que ça ne sert à rien de recenser ces émotions négatives là. Donc, justement là, d'apprendre à gérer l'anxiété et de voir ce qu'on peut contrôler (participante 1).

En ce sens, les participantes (1, 2 et 4) expriment qu'il serait pertinent de guider la personne à poser des actions où elle sent qu'elle a une part de contrôle sur sa source d'anxiété, soit les changements climatiques, afin de favoriser la gestion de son anxiété.

Mais aussi de redonner du contrôle à la personne. Parce que c'est quoi l'anxiété? [...] c'est de ressentir la menace et de ne pas être en mesure de le contrôler. Donc de redonner du pouvoir à la personne, de mettre entre ses mains ce qui lui appartient. Et si elle s'occupe à faire quelque chose de concret, bien souvent ça diminue la rumination et l'effet boule de neige de partir [...]. Ça permet de se centrer sur quelque chose de concret (participante 4).

Ensuite, les participantes (2, 4, 5 et 6) discutent qu'il est possible d'intervenir sur les distorsions cognitives liées à l'écoanxiété qui impactent le fonctionnement au quotidien. Comme pistes d'intervention, il est proposé par les participantes (4, 5 et 6) d'utiliser de la restructuration cognitive pour guider la personne à modifier ses pensées ainsi que d'accompagner la personne à se recentrer dans le moment présent.

Par rapport aux distorsions cognitives, 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 [...] ou de nuancer les

pensées. Et t'sais de reconnaître la place que ces pensées envahissantes là peuvent avoir sur son comportement ou sur ses émotions (participante 6).

Afin d'aider la personne écoanxieuse à vivre pleinement dans le moment présent, la participante 5 propose la solution suivante : « pour pratiquer l'ici et maintenant, je pratiquerais la méditation la pleine conscience, le yoga, l'exercice physique. Juste pour tout ce qui nous recentre dans l'ici et maintenant ». Finalement, deux participantes (2 et 6) suggèrent également l'utilisation de l'exposition graduelle comme modalité d'intervention afin d'exposer graduellement les personnes écoanxieuses à des situations plus anxiogènes et ainsi améliorer la tolérance à réaliser ses occupations sans augmentation significative des symptômes anxieux. « Des fois, c'est juste de réexposer. Si c'est parce que juste rentrer dans une épicerie on fait une crise [d'anxiété] » (participante 2). En bref, les participantes proposent donc diverses pistes d'intervention telles que de travailler conjointement avec la personne écoanxieuse le lâcher prise, la restructuration cognitive, les activités de pleine conscience et l'exposition graduelle, pour intervenir auprès d'une personne vivant de l'écoanxiété.

#### *5.3.2.3 Accompagner à avoir des relations harmonieuses avec les autres*

Les participantes (3, 4 et 5) ont proposé que les ergothérapeutes peuvent intervenir au niveau de l'environnement social des personnes écoanxieuses, et ce, en visant des relations positives avec les autres. D'abord, les participantes (4 et 5) discutent que les personnes écoanxieuses peuvent être confrontées lorsqu'elles discutent avec des personnes n'ayant pas la valeur de l'environnement à cœur ou lorsque les personnes ne font pas attention à la santé de l'environnement. Ces participantes expliquent que lorsqu'une personne est anxieuse, il y a plus de possibilités d'avoir des frictions dans son tissu social, surtout lorsque le sujet à la source de l'anxiété est discuté.

Quand tu es anxieux, tu n'es pas pareil dans tes relations. Quand tu es anxieux [...] tu es en mode survie, tu as une vision tunnel, tu vois que la chose qui est anxieuse pour toi. Tu dis parfois des choses qui ne sont pas nuancées (participante 4).

Les participantes (4 et 5) mentionnent que d'accompagner les personnes à gérer cette confrontation pour éviter des conflits et avoir des relations positives avec ses proches est important pour conserver un environnement social sain :

Donc les gens qui vont avoir des comportements différents, qui vont être pas aussi sensibles que nous pour l'environnement, bin ça peut être une menace perçue. Donc

d'aller travailler sur ces perceptions-là, ça peut aider les gens à se sentir mieux dans leur entourage et à comprendre comment interagir, comment vivre avec cette anxiété-là (participante 5).

Ensuite, la participante 3 mentionne la pertinence que les personnes qui vivent de l'écoanxiété créent des liens avec des personnes ayant des valeurs environnementales similaires afin de se sentir soutenues dans leur vécu d'écoanxiété. « Créer plus de connexions. Donc de ne pas se sentir seul ou isolé dans ce sentiment-là ». D'accompagner les clients écoanxieux à avoir des personnes dans leur entourage partageant le même intérêt envers l'environnement s'avère une autre piste d'intervention au niveau de l'environnement social proposé.

#### *5.4.5.4 Intervenir en groupe*

Les participantes (2, 3, 4, 5 et 6) ont abordé brièvement le rôle potentiel de l'ergothérapeute en intervention de groupe auprès d'une clientèle écoanxieuse. « Ça pourrait être le fun de faire de la sensibilisation en groupe. Et là on parle d'enseignement, intervenir sur la gestion d'anxiété, intervenir sur les habitudes de vies » (participante 5). Ce rôle s'avère pertinent aux yeux des participantes (4 et 6) puisque les interventions de groupe permettent aux clients de créer des liens avec des personnes vivant la même problématique et de pouvoir favoriser l'entraide entre ces personnes. Les participantes (3 et 6) discutent qu'il serait intéressant de coanimer avec un autre professionnel afin de jumeler les expertises respectives dans l'intervention de groupe. « On pourrait agir aussi, par exemple, dans des groupes de discussion accompagnés d'autres professionnels, en collaboration interprofessionnelle pour venir outiller ses personnes » (participante 3). La participante 6 ajoute que l'utilisation de pairs aidants, soit des personnes avec une bonne gestion de leur écoanxiété, pourrait être d'une aide utile pour guider le groupe à comprendre comment vivre avec leur écoanxiété. « Si on avait un pair aidant dans le groupe, peut-être pas la première édition [...] il pourrait avoir du monde qui était là l'année passée qui reviennent et qui pourraient être jumelés à du monde, qui partagent leur expérience » (participante 6).

#### **5.3.4 Agir au niveau de la société**

Les participantes (1, 3, 5 et 6) ont exploré la pertinence des rôles de l'ergothérapeute hors clinique en lien avec l'écoanxiété, soit plus au niveau de la société. Cette section traite donc des rôles perçus à ce niveau, soit sensibiliser et rechercher.

#### *5.4.3.1 Sensibiliser*

Des participantes (3, 5 et 6) ont souligné un rôle potentiel de l'ergothérapeute en sensibilisation. Il est discuté de la sensibilisation directement à l'écoanxiété ou indirectement par le biais des changements climatiques. D'abord, deux participantes (5 et 6) expliquent le rôle de sensibilisation qu'il est possible d'avoir dans son environnement de travail. La participante 5 explique qu'il est possible de mettre en place des actions dans sa vie professionnelle afin de sensibiliser les autres à poser des actions durables et en concordance avec le bien-être de l'environnement. « [Par exemple,] amener un bac de recyclage. J'ai déjà travaillé dans une clinique où il n'y avait même pas de bac de recyclage. Il y a plein de petites affaires [à faire pour] sensibiliser les gens » (participante 5). De cette façon, les professionnels agissent afin de réduire leur propre écoanxiété, si tel est le cas, et il est possible de semer l'intérêt écologique des autres ainsi. La participante 6 discute de sensibilisation directe à l'écoanxiété dans son environnement professionnel ce qui aiderait à la reconnaissance et la prise en charge de la problématique : « De sensibiliser les intervenants pour [...] qu'on détecte ça chez les personnes. Donc une grosse partie, c'est la connaissance de la problématique » (participante 6). Deux participantes (3 et 5) discutent également du rôle de sensibilisation au niveau sociétal. En effet, ces participantes (3 et 5) explorent la possibilité du rôle de sensibilisation sur les enjeux environnementaux et ses impacts sur la santé auprès de hautes organisations et du gouvernement afin de promouvoir la santé de la population et de l'environnement. Ainsi, une forme de prévention peut être faite pour l'écoanxiété.

Puis tout ce qui est aussi au niveau plus promotion. [...] Comment est-ce qu'on peut agir auprès des organisations, du ministère de la Santé, des mairies des villes pour sensibiliser aux enjeux environnementaux puis [...] sensibiliser à l'impact que ces enjeux-là ont sur la santé et sur la santé mentale. [...] De participer, par exemple, à des projets de réflexion par rapport aux choix qui vont être pris par la municipalité ou par le ministère de la Santé, des lignes directrices par rapport aux enjeux climatiques. [...] Pour que les personnes écoanxieuses sentent qu'il y a des choses qui se mettent en place. Qu'il y ait une forme d'espoir [...] pour éviter qu'il y ait plus d'écoanxiétés (participante 3).

En somme, les participantes expliquent qu'en sensibilisant les gens sur l'écoanxiété et l'environnement, cela contribuerait à une forme de prévention et à une prise de conscience sur la problématique.

### 5.3.4.2 Rechercher

Deux participantes (1 et 6) ont mentionné qu'il serait pertinent que l'ergothérapeute joue un rôle dans la recherche en lien avec l'écoanxiété. La participante 6 a fait un lien avec la recherche actuelle pour exprimer son idée :

Peut -être que tu vas avoir un impact sur les étudiants qui sont à l'université en ce moment, et que déjà eux, c'est une cohorte qui finit et qui ont toutes déjà entendu parler de ça. C'est comme plein de nouveaux ergothérapeutes [...] qui sont déjà sensibilisés à ça. [...] L'implication en recherche aussi ça peut être un rôle potentiel de l'ergo (participante 6).

Considérant que c'est une problématique émergente et que peu de données probantes existent quant au rôle de l'ergothérapeute vis-à-vis l'écoanxiété, les participantes (1 et 6) disent que la recherche et la vulgarisation scientifique permettraient de développer les connaissances et de sensibiliser les ergothérapeutes quant à cette problématique.

## 5.4 Barrières à l'actualisation des rôles

Cette section présente les barrières à l'actualisation des rôles potentiels des ergothérapeutes en lien avec l'écoanxiété au sein de leur pratique. Comme il est illustré à la Figure 6, les barrières perçues par les participantes se situent au niveau de la personne, au niveau de la profession ainsi qu'au niveau de la société.



*Figure 6. Analyse des barrières actuelles ainsi que des facilitateurs actuels et potentiels à l'actualisation des rôles de l'ergothérapeute lié à l'écoanxiété*

### **5.4.1 Relatives à la personne**

#### *5.4.1.1 Connaissances environnementales limitées*

Les participantes (2, 3, 4 et 5) discutent qu'une des barrières à l'actualisation des rôles actualisés et potentiels sont les connaissances sur l'environnement qui sont plus limitées chez les ergothérapeutes.

Est-ce que tous les ergo sont à l'aise? Absolument pas. Je pense que pour pouvoir adresser ce problème, il faut minimalement au moins le comprendre. Une personne qui s'en fuit de l'écologie, c'est certain que je pense le lien thérapeutique va être difficile à établir (participante 2).

Selon les participantes (2, 3, 4 et 5), il est plus facile de comprendre l'écoanxiété et d'intervenir auprès de celles-ci si l'ergothérapeute a des connaissances de base sur les changements climatiques et sur les actions écologiques. D'ailleurs, la participante 3 mentionne qu'il pourrait avoir des possibles biais dans la manière d'interagir avec la personne écoanxieuse si l'ergothérapeute n'est pas sensibilisé à ce sujet :

Dans le fond, quand on essaie d'aider la personne à trouver qu'est-ce qui peut être en son contrôle, peut-être qu'on peut avoir moins d'idées aussi. Moi j'ai des idées, mais en tant que thérapeute, il faut [offrir] des idées, donc ça se peut que des gens qui ne soient pas outillés et aillent moins d'idées à donner. Y'en a peut-être même qui vont essayer de diminuer ce sentiment [parce qu'ils ont] de la misère à comprendre ce sentiment-là. Peut-être que des thérapeutes seraient confrontés parce qu'ils se diraient : "ah bin voyons, c'est *too much*, moi je ne fais pas ça". Ça pourrait être confrontant pour eux-mêmes, ça peut être difficile d'interagir et d'intervenir avec leurs clients si eux ils ne sont pas dans cette vague-là d'environnement (participante 3).

La participante 4 qui a actualisé des rôles reliés à l'écoanxiété dans sa pratique stipule que si un autre ergothérapeute qui avait des valeurs ou des connaissances environnementales moins à cœur était intervenu dans les situations cliniques où elle a appliqué des rôles, l'écoanxiété n'aurait pas été prise en charge de la même façon.

Participante 4 : Moi c'est quelque chose que je m'intéresse dans ma vie personnelle, donc je suis plus en mesure d'accompagner mes patients là-dedans. Mais une ergo qui n'a jamais été exposée à ça, non je ne pense pas qu'elle est outillée parce qu'on n'apprend pas ça dans nos cours, on n'a rien là-dessus, l'ordre ne nous envoie pas d'affaire là-dessus, il n'y a pas de formations là-dessus. Faute je pense que si tu ne t'es pas informée au niveau personnel [ou] dont tu n'as pas été exposée de par ton environnement social, je ne pense pas qu'ils sont outillés.

En bref, le manque de connaissances sur l'état des changements climatiques s'avère une barrière selon les participantes puisqu'il est plus difficile de comprendre la réalité d'une personne écoanxieuse et à intervenir.

#### **5.4.2 Relatives à la profession**

##### *5.4.2.1 Manque de formations et d'outils*

Les participantes (1, 3, 4 et 5) ont mentionné qu'une des barrières principales à l'actualisation des rôles de l'ergothérapeute liés à l'écoanxiété est le manque de formations et d'outils disponibles sur ce sujet émergent. « Je trouve tellement que l'écoanxiété est différente et nouvelle, donc je pense qu'il manque quand même d'informations à ce niveau-là et d'enseignements » (participante 1). Les participantes (1, 3, 4 et 5) discutent qu'il y a un manque de formation sur l'écoanxiété, mais également sur l'état actuel des changements climatiques ainsi que l'impact des occupations sur les changements climatiques qui permettent de comprendre le contexte de l'écoanxiété. Les participantes (4 et 5) discutent que ce manque de formation et d'outils freine l'application des rôles, puisqu'il n'y a rien de concret sur quoi les professionnels peuvent s'appuyer. Les participantes (4 et 5) disent que c'est en fonction de leurs connaissances personnelles sur l'environnement qu'elles peuvent s'appuyer pour pouvoir appliquer des rôles, il faut donc avoir cet intérêt à cœur pour pouvoir les actualiser. Toutefois, sans outils et formations concrètes, les participantes (4 et 5) disent que cela influence leur confiance dans l'application des rôles.

Je ne me sens pas professionnelle de donner des conseils par rapport à ça tant que ça. J'utilise mon expérience pour la gestion de l'anxiété, mais j'utiliserais des trucs personnels pour ce qui est d'actualiser des pratiques environnementales dans son quotidien parce qu'on n'a pas [du tout] vu ça dans les occupations significatives à l'école. Je pense que ça c'est une des barrières principales, le fait que je ne me sens pas outillée, le fait qu'on n'en ait pas parlé à l'université, ce n'est pas quelque chose qui me vient en tête [...] que [...] c'est comme mon rôle (participante 5).

Même que la participante 4 qui a actualisé des rôles discute qu'elle ne se sentait pas prête à réaliser ces rôles : « Je t'avouerai que, moi personnellement, je ne me sentais pas outillée à intervenir à ce niveau-là » (participante 4). Sur une autre note, deux participantes (5 et 6) ont mentionné qu'avec une formation plus spécifique en santé mentale, et plus précisément sur les troubles anxieux, il serait plus facile d'intervenir auprès de la clientèle écoanxieuse puisqu'il suffirait d'adapter les outils à une anxiété reliée aux changements climatiques. « Si on se spécialise

en anxiété et en troubles anxieux, bin je pense que déjà on a quand même un bon bagage pour l'adapter après ça à la clientèle de l'écoanxiété » (participante 6). En bref, il a été souligné que le manque de formations et d'outils freine l'actualisation des rôles de la majorité des participantes puisqu'elles ne se sentent pas assez outillées.

#### *5.4.3.2 Mandats professionnels non axés sur l'écoanxiété*

Une participante (1) perçoit une barrière à l'actualisation des rôles liés à l'écoanxiété au niveau des mandats professionnels des ergothérapeutes. Cette participante explique que les mandats auxquels font face les ergothérapeutes limitent leur flexibilité à pouvoir jouer un rôle auprès de l'écoanxiété.

**Ça se peut que moi j'en aie des clients qui vivent de l'écoanxiété, mais vu que ce n'est pas dans le mandat [ce n'est pas discuté]. Je pense que la personne, même si elle en vit, il y a quand même des trucs qu'elle ne me partage pas vu le contexte qui est plus de [santé physique] (participante 1).**

Considérant qu'il est possible qu'un ergothérapeute rencontre une personne écoanxieuse dans sa pratique, alors que son mandat est complètement différent, il est difficile d'intervenir auprès cette problématique alors que le processus clinique doit être cohérent avec le mandat.

#### **5.4.3 Relatives à la société**

##### *5.4.4.1 Inégalité des connaissances au sujet de la crise climatique*

Les participantes (1, 2, 4, 5 et 6) ont souligné la présence de barrières à l'actualisation des rôles reliées aux connaissances sur l'environnement présent au niveau de la culture dans la société. Les participantes (1, 4, 5 et 5) discutent que les connaissances au niveau de l'environnement ne sont pas uniformes dans la population ce qui constitue en une barrière :

*[...] je pense que dépendamment de la culture et du territoire, la problématique n'est peut-être pas présente partout. T'sais au niveau socioculturel et au niveau économique, juste de connaître ce qui se passe sur la planète, de connaître les changements climatiques en ce moment. Si tu ne sais pas ce qui se passe, ça ne te touchera pas (participante 6).*

Les participantes (1 et 5) expliquent que cette inégalité dans les connaissances de l'environnement dans la population constitue en une barrière puisque cela contribue à ce que le sujet des changements climatiques soit un sujet controversé. Les participantes (1, 4, 5 et 6) discutent que les sources d'informations ne sont pas les mêmes pour tous et que la fiabilité des informations reçues

varie grandement. La position des gens envers l'environnement est grandement variable. Cette inégalité de connaissances rend donc difficile la reconnaissance de la problématique et de même l'actualisation des rôles potentiels.

Le fait que ce soit encore tabouisé, je ne sais pas si c'est le bon terme, mais je pense que c'est la plus grosse barrière. Si c'était clair et net que tout le monde était dans le même état d'esprit pas rapport à l'environnement, et qu'on avait la même vision, ce serait beaucoup plus facile d'aborder ces thèmes-là et de donner des conseils, mais là c'est encore des choses qui restent à être définies (participante 5).

Une participante (4) explique également que cette inégalité de connaissance peut être présente chez les membres d'une équipe de travail que côtoie un ergothérapeute ou bien chez les gestionnaires de son établissement de travail, ce qui ne contribue pas à l'actualisation des rôles puisqu'il est plus difficile d'avoir du soutien de nos collègues ou de nos supérieurs alors qu'ils ne sont pas conscientisés sur la problématique.

#### *5.4.4.2 Fonctionnement du système de santé*

La participante 2 discute du fait que le fonctionnement du réseau de la santé est une barrière quant à l'actualisation des rôles de l'ergothérapeute vis-à-vis l'écoanxiété. Elle dit qu'en fonction du système actuel, pour qu'une personne ayant une atteinte à son fonctionnement en lien avec l'écoanxiété se retrouve dans les cas pris en charge par un ergothérapeute, autant au public qu'au privé, il faudrait que l'écoanxiété soit un diagnostic reconnu. Avec la catégorisation du système de santé actuel, les personnes doivent avoir un diagnostic précis afin de pouvoir obtenir des services. « Il va falloir que ce soit un réel diagnostic avant que ce soit quelque chose qui, on va pouvoir dire, on traite ça » (participante 2). Celle-ci partage qu'à son avis, pour que l'écoanxiété soit traitée, elle devra passer sous un autre diagnostic de santé mentale déjà existant, à moins que la problématique devienne trop répandue dans la population et que des mesures doivent être mises en place en réaction à la situation : « Avant que je pense qu'ils adressent vraiment ce problème-là, il faudrait que ce soit un élément majeur, qu'il y ait comme beaucoup trop d'admissions en lien avec l'écoanxiété » (participante 2).

#### *5.4.4.3 Culture*

La participante 3 discute de la dimension culturelle liée à l'écoanxiété, laquelle serait propre au monde occidental. « Ce qui n'est peut-être pas tant exploré, au niveau du concept d'écoanxiété, comment ça se manifeste dans d'autres cultures. J'ai l'impression que c'est un

concept qui est plutôt répertorié dans le monde occidental » (participante 3). Elle exprime que la relation à la nature dans le monde occidental s'avère être une barrière à l'actualisation des rôles de l'ergothérapeute :

Pis en plus, un des défis, bin c'est une barrière culturelle. Je ne pense pas que l'écoanxiété se vivrait de la même façon chez un allochtone vs un autochtone. La relation à la nature est parfois très différente, parfois similaire, ça dépend des individus. Mais, dans tout ce qui est la spiritualité, d'un côté ou de l'autre, t'sais y'en a qui vont avoir des approches complètement différentes avec le contexte dans lequel on est plongé. Ça serait une barrière potentielle, je pense. (participante 3)

Pour conclure cette section, plusieurs barrières à l'actualisation des rôles de l'ergothérapeute lié à l'écoanxiété ont été nommées par les participantes. Une barrière relative à la personne a été identifiée. Toutefois, davantage de barrières ont été soulignées au niveau de la société et au niveau de la profession.

## **5.5 Facilitateurs à l'actualisation des rôles**

Cette section présente les facilitateurs à l'actualisation des rôles potentiels des ergothérapeutes en lien avec l'écoanxiété dans leur pratique. Les facilitateurs actuels perçus par les participantes se situent au niveau de la profession ainsi qu'au niveau de la société (voir Figure 6).

### **5.5.1 Relatifs à la profession**

#### *5.5.1.1 Raisonnement clinique*

Les participantes (1, 2 et 3) soulignent que le raisonnement clinique en ergothérapie est un grand facilitateur à l'actualisation des rôles en lien avec l'écoanxiété. Considérant que les ergothérapeutes ont une vision holistique de la personne et qu'ils ont les outils pour analyser le fonctionnement occupationnel ainsi que pour aider à la gestion de l'anxiété, les participantes (1, 2 et 3) partagent que le raisonnement clinique lié à la profession est déjà une bonne base pour pouvoir mettre en action les rôles potentiels discutés. « Je dirais que l'ergothérapeute a tout à fait un potentiel d'accompagner les personnes écoanxieuses, par la nature de son raisonnement. En tant qu'ergothérapeute, je pense qu'on a vraiment un raisonnement qui [...] met en relation pour comprendre l'expérience de santé de l'individu » (participante 3). En ce sens, la participante 1 soutient que :

Les ergos sont quand même formés de façon que notre raisonnement clinique aide à voir comment l'écoanxiété peut avoir des impacts sur les occupations et tout ça.

Puis on a aussi plusieurs stratégies qu'on connaît pour appliquer quand ce sont des cas d'anxiété. (participante 1)

### **5.5.2 Relatifs à la société**

#### *5.5.2.1 Milieu de pratique*

Deux participantes (4 et 6) ont également perçu certains milieux géographiques de pratique de l'ergothérapie comme étant un facilitateur à l'actualisation de certains rôles. Ces participantes discutent que dans les régions où la population est plus grande, on risque d'y retrouver plus de personnes vivant de l'écoanxiété :

En région, probablement qu'on n'aurait pas un bassin pour faire un groupe juste avec des gens qui ont de l'écoanxiété. Mais je suis sûr qu'en ville, ça serait vraiment possible de le faire. [...] Il y a un plus grand bassin de clientèles. (participante 6)

Un grand bassin populationnel s'avère également un facilitateur puisque les ressources et les services de santé à la disposition de cette population sont souvent cohérents avec les besoins. Ceci s'avère un facilitateur selon la participante 4 puisqu'il y a plus de ressources pour développer des services et actualiser les rôles. « Ils ont beaucoup plus de ressources, beaucoup plus de monde, beaucoup plus d'affaires, faute je pense que ce serait juste différent en fait » (participante 4). La participante 4 pratique dans une région où la nature est à proximité et elle ajoute que d'aider la personne écoanxieuse à établir un lien avec la nature est facilité par cette proximité : « Je sais qu'on a cette flexibilité-là. On sort de l'unité psychiatrique et on a la vue sur la baie et sur la plage » (participante 4).

#### *5.5.2.2. Croissance de la valorisation de l'environnement*

Les participantes (1, 2, 3 et 4) soulignent que la croissance de la valorisation de l'environnement dans la société constitue en un facilitateur à l'actualisation des rôles. Deux participantes (1 et 3) expliquent que l'environnement semble davantage valorisé chez la population plus jeune considérant qu'ils sont davantage sensibilisés à ces enjeux climatiques. « De façon générale, je pense que les jeunes sont plus sensibilisés aux enjeux environnementaux » (participante 3). Étant donné que les changements climatiques mettent en péril leur futur, la participante 1 mentionne percevoir que les plus jeunes générations sont préoccupées par l'état de l'environnement « Chez ma clientèle plus jeune, c'est quelque chose qui est une préoccupation » (participante 1). En lien avec cette croissance de la valorisation de l'environnement, il y a plus de

possibilités de retrouver l'écoanxiété dans la clientèle en ergothérapie et donc d'actualiser les rôles potentiels. La participante 2 souligne qu'avec la croissance des mobilisations pour l'environnement, la croissance de la valorisation pour l'environnement se fera de pair. Elle mentionne que l'occurrence de cette situation permettrait de normaliser l'écoanxiété et de pouvoir faciliter la mise à profit les rôles de l'ergothérapeute.

Je pense c'est le fait qu'avec le mouvement vert qui est de plus en plus valorisé, ça, ça va être un élément qui va beaucoup aider aussi à sensibiliser à cette réalité-là. Que le fait que l'écologie, c'est pour prôner quelque chose qui est fragile, qui est incertain, qui génère de l'anxiété. Faut que la société soit en mesure de recevoir, puis, pour ça, ça va aller avec des actions communes dans la communauté qui valorise ça aussi. Faut que ça va permettre de pouvoir discuter de cette réalité-là, de pouvoir la normaliser (participante 2).

Pour conclure la section des facilitateurs à l'actualisation des rôles de l'ergothérapeute lié à l'écoanxiété, il est ressorti des facilitateurs relatifs à la profession, soit le raisonnement clinique, ainsi que relatifs à la société, soit le milieu géographique et la croissance de la valorisation de l'environnement.

## **5.6 Facilitateurs potentiels à l'actualisation des rôles**

Cette section présente les facilitateurs potentiels à l'actualisation des rôles potentiels des ergothérapeutes en lien avec l'écoanxiété dans leur pratique. Les facilitateurs potentiels perçus par les participantes se situent au niveau de la profession ainsi qu'au niveau de la société (voir Figure 6).

### **5.6.1 Relatifs à la personne**

#### *5.6.1.1 Faire de l'advocacy*

La participante 6 discute qu'un facilitateur potentiel à l'actualisation des rôles potentiels est de faire de l'advocacy sur la reconnaissance de l'écoanxiété et les pratiques reliées. Si les ergothérapeutes prenaient les moyens afin de plaider pour que des mesures soient mises en place et que des changements soient appliqués dans la pratique en lien avec les rôles liés à l'écoanxiété, certainement que l'actualisation de ceux-ci serait plus probable. En ce sens, la participante 6 mentionne: « C'est quand même une problématique qui est nouvelle et ça prend, je trouve, du monde qui sont ouverts d'esprits ou qui sont justement novateur. [...] De ne pas avoir peur d'essayer de nouvelles choses ».

## **5.6.2 Relatifs à l'organisation**

### *5.6.2.1 Ressources en écoanxiété*

Deux participantes à l'étude (1 et 5) explorent que s'il y avait des ressources en écoanxiété dans la pratique de l'ergothérapie, cela pourrait faciliter l'actualisation des rôles. La participante 5 explique :

Dans un monde idéal, je pense que ça serait pertinent qu'il aille [...] un organisme communautaire [ou] une clinique privée [où] les ergos travaillent vraiment tout ce qui est en lien avec l'environnement. [Que ce] soit quelqu'un qui vit de l'écoanxiété, ou quelqu'un qui se dit "hey moi j'ai envie de changer mes habitudes, mais je ne sais pas comment les changer. Vous vous intervenez sur l'occupation, comment on peut faire?". (participante 5)

Donc, cette participante voit un milieu de pratique ressource en écoanxiété comme un potentiel facilitateur. De son côté, la participante 1 stipule qu'un ergothérapeute expert en écoanxiété auquel il serait possible de référer si un cas est rencontré dans la pratique serait un facilitateur potentiel à l'actualisation des rôles. Cette participante fait un parallèle avec un intervenant ressource pour un autre type de problématique pour illustrer son idée : « Je pense que ce serait au même titre de dire comme, bin c'est cette personne-là qui gère l'écoanxiété, comme c'est cette personne-là qui est plus au niveau de la Covid longue. Donc de se référer selon nos champs d'expertise » (participante 1).

## **5.6.3 Relatifs à la profession**

### *5.6.3.1 Reconnaissance de la problématique et formation*

Les participantes (1, 3, 4, 5 et 6) stipulent qu'une piste de solution quant à l'actualisation des rôles liés à l'écoanxiété est d'offrir de la formation sur le sujet aux ergothérapeutes. Une participante (1) mentionne que, d'abord et avant tout, la reconnaissance de la problématique par la profession d'ergothérapie doit être faite pour aller de l'avant pour pouvoir actualiser les rôles : « il faut que ce soit reconnu à l'ordre pi à l'ACE (Association canadienne des ergothérapeutes) » (participante 1). Suivant la reconnaissance de l'écoanxiété, les participantes (1, 3 et 5) disent qu'il est essentiel que des formations soient données, et ce, autant en formation continue que dans l'enseignement de la profession à l'université. « [Avoir] de la formation, autant à l'extérieur qu'à l'intérieur du cursus scolaire » (participante 5). La participante 3 discute que si des formations sur les enjeux climatiques et ses répercussions étaient initialement offertes, les ergothérapeutes pourraient être sensibilisés quant à l'environnement. Ainsi, il serait possible d'être davantage

informé sur le sujet et de comprendre que la profession a un rôle à jouer en lien avec cette problématique. Suivant ceci, la participante 6 explique que des formations pour sensibiliser les professionnels sur l'écoanxiété même aideraient à la reconnaissance des rôles par ceux-ci:

Déjà en étant sensibilisé, on a une plus grande ouverture de dire "j'ai peut-être un rôle à jouer ". Versus des fois, quand on a une nouvelle problématique qu'on ne connaît pas et qu'on peut avoir à dire " ah bin non, moi je n'interviens pas dans ce domaine-là, je ne peux pas intervenir ". (participante 6)

Le majeur facilitateur potentiel quant à l'actualisation des rôles au niveau de la formation relevé par les participantes (1, 4 et 6) est d'offrir des formations spécifiques sur les rôles que l'ergothérapeute peut appliquer avec une clientèle écoanxieuse ainsi que des outils pouvant les soutenir dans leur démarche clinique. Ainsi, les ergothérapeutes peuvent être guidés précisément sur les rôles et être plus portés à les actualiser dans leur pratique. De plus, que l'ensemble des informations soit facilement accessible aiderait davantage l'actualisation selon la participante 1 :

De donner des formations ou des cours, d'éduquer, de donner des outils, parce que ce n'est pas vrai que c'est tout le monde qui veut se mouiller dans un sujet qu'il ne connaît pas. Je pense que d'offrir de quoi de disponible facilement aux gens, ça c'est pas mal plus réalisable si on veut.

En somme, la majorité des ergothérapeutes a ciblé que l'actualisation des rôles serait facilitée s'il y avait des développements de formations et d'outils à offrir aux ergothérapeutes.

#### *5.6.3.2 Entraide entre ergothérapeutes*

Deux des participantes (1 et 3) ont partagé que l'entraide professionnelle aiderait grandement à l'actualisation des rôles. Ces participantes suggèrent l'utilisation d'une plateforme de discussion où les professionnels peuvent se donner du support et se conseiller quant à l'écoanxiété dans leur pratique : « Avoir cette espèce de communauté là d'échanges entre ergothérapeutes pour offrir du soutien et continuer à créer des interventions qui soient les plus pertinentes pour les clients » (participante 3). Ces espaces peuvent être utilisés pour partager des outils et des ressources qui ont été pertinents dans le cadre de leur pratique en lien avec l'écoanxiété. « Les groupes d'entraide qu'on a, ça c'est tellement aidant. Comme un groupe d'entraide "ergothérapie écoanxiété" ou peu importe. Comment accompagner les patients là-dedans, qu'on se partage nos ressources pour ne pas tout avoir à tout le temps recommencer »

(participante 1). Ainsi, avec du soutien, ces participantes (1 et 3) perçoivent que l'actualisation des rôles liés à l'écoanxiété pourrait se faire plus facilement.

Pour conclure la section, les participantes ont ciblé divers éléments pouvant potentiellement faciliter l'actualisation des rôles de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété. Des facilitateurs potentiels relatifs à la personne et à l'organisation ont été soulignés. Davantage de facilitateurs potentiels relatifs à la profession ont été ciblés.

## **6. DISCUSSION**

Cette section a pour but de discuter des résultats de cette étude, lesquels ont été obtenus grâce aux entrevues réalisées auprès de six ergothérapeutes. Pour débuter, un retour aux objectifs de la recherche est effectué. Par la suite, certains rôles de l'ergothérapeute importants à l'étude sont mis en lien avec la littérature. Certaines barrières à l'actualisation des rôles sont ensuite considérées et réfléchies, en plus d'être mis en lien la littérature. Une réflexion quant aux rôles actuels de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété et la crise climatique actuelle est ensuite effectuée. Les forces et limites de l'étude sont finalement abordées. Enfin, les retombées potentielles de l'étude concluent cette section.

### **6.1 Retour sur les questions et objectifs**

Ce projet de recherche avait pour but d'apporter des pistes de réponses aux questions suivantes : 1) quels sont les rôles actualisés et potentiels des ergothérapeutes en lien avec l'écoanxiété? 2) Quels sont les facilitateurs et les barrières à l'actualisation de ces rôles? De ces questions découlaient les objectifs de recherche suivants : 1) explorer les rôles actualisés et potentiels de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété, 2) explorer les facilitateurs et les obstacles à l'actualisation des rôles de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété. Grâce aux six participantes à l'étude ( $n=6$ ), des réponses ont été apportées aux questions et les objectifs ont été atteints. En effet, les unités de sens reliées aux rôles actualisés et potentiels de l'ergothérapeute qui ont été dégagées de l'étude sont les suivantes : 1) réfléchir à sa posture en tant que thérapeute, 2) évaluer, 3) intervenir, 4) agir au sein de son organisation et 5) agir au niveau de la société. En ce qui concerne les barrières et facilitateurs, les unités de sens dégagées se catégorisent ainsi : 1) relatives à la personne, 2) relatives à l'organisation, 3) relatives à la profession et 4) relatives à la société.

### **6.2 Rôles de l'ergothérapeute en lien avec la littérature**

La présente section met en lumière certaines observations et certains résultats surprenants quant aux rôles potentiels et actualisés identifiés par les participantes dans la présente étude. Ces rôles sont comparés à la littérature consultée.

### **6.2.1 Rôles actualisés**

Dans cette étude, une seule participante a actualisé des rôles dans sa pratique. Celle-ci en relève à deux niveaux, soit dans l'évaluation et dans l'intervention. Il se dégage de ces résultats que les valeurs sont centrales. En effet, la participante explique qu'il s'avère important d'explorer quelles sont les valeurs importantes aux yeux du client, qui dans le cadre de l'écoanxiété sont des valeurs en lien avec l'environnement, et de guider les interventions afin que le client vive en alignement avec ses valeurs. L'importance d'actualiser ses valeurs environnementales pour mieux vivre avec l'écoanxiété est relevée dans la littérature de la psychologie (Baudon et Jachens, 2021; Bednarek, 2019; Clayton, 2020; Sarchet, 2019). L'article de Sarchet (2019) résume une conférence du *UK Council for Psychotherapy* concernant l'anxiété reliée aux changements climatiques. Un point important discuté durant la conférence est que de vivre en alignement avec ses valeurs environnementales peut aider à la gestion de l'écoanxiété, tel que souligné par la participante à l'étude (Sarchet, 2019). Un ajout pertinent à ce point proposé à cette conférence est qu'il ne faut pas se sentir coupable de ne pas réussir à vivre complètement en alignement avec nos valeurs, et ce, pour être en mesure de mieux vivre avec l'écoanxiété (Sarchet, 2019). Considérant que le fonctionnement de la société influence grandement à réaliser des actions pouvant endommager l'état de l'environnement, ne pas se sentir coupable est important puisque l'avenir environnemental ne repose pas sur les épaules d'une seule personne, mais bien sur l'ensemble de la société (Sarchet, 2019).

### **6.2.2 Rôles potentiels**

La majeure des rôles de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété dégagée dans l'étude était des rôles potentiels. Plus précisément, une majorité de rôles au niveau de l'intervention ont été identifiés par les participantes à l'étude. Il est possible de faire un lien avec l'étude de Falardeau (2021), soit la seule étude recensée sur le sujet. L'ensemble des rôles relevés dans cette étude sont potentiels et se situent au niveau de l'intervention. Plusieurs résultats retrouvés sont similaires à l'étude actuelle. Par exemple, il est souligné dans cette étude que la mise en action par des occupations écologiques ou par des occupations signifiantes s'avère pertinente pour la gestion de l'écoanxiété (Falardeau, 2021). Ce résultat a également été rapporté par les participantes à l'étude actuelle comme stratégie d'intervention pour réduire l'écoanxiété et favoriser le bien-être des personnes qui en vivent. Il est également relevé dans l'étude de Falardeau (2021) que

l’ergothérapeute pourrait avoir un rôle au niveau de la gestion des symptômes liés à l’écoanxiété ainsi qu’un rôle en intervention de groupe, similairement aux résultats de l’étude actuelle. La majorité des rôles de l’étude de Falardeau (2021) ont donc été relevés dans l’étude actuelle. Toutefois, certains rôles de l’ergothérapeute soulignés dans cette étude n’ont pas été relevés dans l’étude actuelle, tels qu’un rôle au niveau de la prévention et un rôle au niveau scolaire. Le rôle préventif est d’une pertinence afin d’éviter l’aggravation de l’écoanxiété et d’éviter que le fonctionnement des personnes soit atteint par la condition (Falardeau, 2021). L’enseignement sur la condition s’est relevé un moyen d’appliquer ce rôle (Falardeau, 2021). Le rôle au niveau scolaire est intéressant pour sensibiliser les jeunes aux enjeux environnementaux et intervenir directement avec les jeunes vivant de l’écoanxiété (Falardeau, 2021). Les différences quant aux rôles recensés peuvent possiblement s’expliquer par l’écart dans l’expérience clinique des échantillons. En effet, la moyenne d’année d’expérience clinique des participantes de l’étude de Falardeau (2021) est plus élevée (moyenne = 10 ans) que la moyenne d’expérience des participantes à l’étude actuelle (moyenne = 2 ans).

Un autre résultat pertinent quant aux rôles potentiels rapportés par les participantes à l’étude est que la dimension occupationnelle revient fréquemment, ce qui cadre avec la profession de l’ergothérapie. Autant pour évaluer que pour intervenir, les participantes ont partagé que le rôle de l’ergothérapeute s’avère pertinent pour limiter les impacts occupationnels de l’écoanxiété. En effet, dans l’évaluation, il est souligné de documenter les occupations atteintes par l’écoanxiété ainsi que le fonctionnement de la personne au quotidien. Suivant ceci, les ergothérapeutes peuvent cibler les impacts occupationnels et peuvent agir à ce niveau dans l’intervention. L’application de choix écologique dans la réalisation d’occupation est une façon rapportée d’intervenir, ce qui concorde avec plusieurs articles consultés (Baudon et Jachens, 2021; Blumenfeld, 2017; Pihkala, 2020b). L’étude de portée de Baudon et Jachens (2021) recensait la littérature existante en psychologie sur les interventions individuelle et de groupe pour le traitement de l’écoanxiété. Un résultat significatif de cette étude afin d’intervenir auprès de l’écoanxiété est d’encourager le client à agir pour réduire son empreinte écologique (Baudon et Jachens, 2021). Voici certains exemples d’action proposés pour réduire son empreinte écologique : diminuer sa consommation de viande, diminuer sa consommation de combustibles fossiles (p. ex. moins utiliser la voiture et favoriser les transports actifs comme la marche et la bicyclette) et diminuer sa consommation d’objets à

usage unique (p. ex. les bouteilles d'eau en plastique) (Baudon et Jachens, 2021; Blumenfeld, 2017). L'étude de Baudon et Jachens (2021) témoigne également la pertinence de connecter les personnes écoanxieuses avec des groupes, plus précisément, des groupes où ils pourront créer une connexion sociale et trouver un support émotionnel, plutôt que des groupes orientés vers l'action. Les participantes de l'étude ont souligné qu'il s'avère important d'intervenir pour guider le client à connecter positivement avec les autres, ce qui s'apparente à ce dernier résultat. D'ailleurs, les interventions de groupe s'avèrent être une manière pertinente d'intervenir selon les participantes de l'étude pour créer des liens et favoriser l'entraide entre personnes écoanxieuses.

Un dernier résultat marquant quant aux rôles potentiels rapportés par les participantes est par rapport à réfléchir à sa posture de thérapeute. Selon les partages, il s'avère important d'offrir un espace d'écoute, de non-jugement et d'ouverture pour inspirer la confiance chez la personne vivant de l'écoanxiété, et ainsi, qu'elle puisse s'exprimer librement sur son vécu émotif. Parallèlement à ces résultats, l'étude de portée de Baudon et Jachens (2021) souligne que de créer un espace où l'écoanxiété peut être pleinement accueillie et non minimisée est une pratique courante mentionnée dans la littérature analysée. Ce rôle mentionné par les participantes prépare donc à réaliser l'ensemble des autres rôles rapportés puisqu'il contribue à développer le lien thérapeutique.

### **6.3 Barrières à l'actualisation des rôles**

À la suite de la dernière section, il est possible de constater qu'il existe un écart considérable entre les rôles actualisés et les rôles potentiels. Cet écart est également observable dans l'étude de Falardeau (2021), soit la seule étude retrouvée sur le sujet, où aucun rôle actualisé n'avait été répertorié. L'étude actuelle et l'étude de Falardeau (2021) démontrent que les barrières sont très présentes ce qui influence l'actualisation de rôles envers cette clientèle. En effet, il est possible d'observer qu'il y a plus de barrières que de facilitateurs à l'actualisation des rôles de l'ergothérapeute recensé par les participantes à l'étude. Cette section discute donc de diverses barrières plus en profondeur avec certains liens avec la littérature. Plus précisément, les barrières liées au manque de formations et d'outils, les barrières liées au monde médical ainsi que les barrières liées à l'aspect culturel sont explorées.

### **6.3.1. Barrières liées au manque de formations et d'outils**

La barrière prédominante perçue par les participantes est le manque de formation et d'outils offert sur l'écoanxiété puisque cela ne contribue pas à ce que les ergothérapeutes se sentent outillés pour agir envers l'écoanxiété. Selon les résultats, cela s'avère davantage une barrière pour les ergothérapeutes ayant moins de connaissances sur les changements climatiques puisqu'elles ont moins d'informations personnelles pouvant les guider à comprendre la problématique et adapter les rôles connus de l'ergothérapeute à l'écoanxiété. D'ailleurs, ce sentiment de n'être pas outillé à intervenir avec l'écoanxiété est recensé dans une étude auprès de thérapeutes dans un domaine de la psychologie (Seaman, 2016). En effet, 50% des praticiens ne se sentent pas adéquatement préparé à intervenir à ce niveau, alors que la littérature en psychologie sur l'écoanxiété est grandement plus développée qu'en ergothérapie (Seaman, 2016). Ces barrières expliquent donc pourquoi la reconnaissance de l'écoanxiété par la profession de l'ergothérapie et l'offre de formation sur le sujet est un facilitateur potentiel essentiel à l'actualisation des rôles. Malgré ces barrières, le raisonnement clinique de l'ergothérapeute est perçu comme un facilitateur selon les ergothérapeutes grâce à sa vision holistique et son analyse des occupations. D'ailleurs, l'étude de portée de Baudon et Jachens (2021) explique que les traitements de l'écoanxiété bénéficieraient d'une approche holistique. De plus, Drolet et Turcotte (2021) soutiennent que « l'ergothérapeute peut amener des personnes à prendre conscience des liens existant entre leurs occupations et la crise climatique, les habitant ainsi à s'engager dans des occupations plus écoresponsables » (p.7). Ces études soutiennent donc que le raisonnement de l'ergothérapeute est effectivement un facilitateur et qu'il y a une pertinence des rôles en lien avec l'écoanxiété.

### **6.3.2 Barrières liées au monde médical**

Considérant que la profession évolue dans un monde médical, plusieurs barrières existent à ce niveau. Les participantes ont souligné les barrières liées à la rigidité des mandats professionnels et au fonctionnement du système de santé. D'un côté, il est discuté du manque de flexibilité dans les interventions en lien avec un mandat qui ne favorise pas l'application de rôles liés à l'écoanxiété lorsque la problématique est perçue dans un processus clinique. D'un autre côté, il est discuté que l'accès aux soins est limité par la nécessité d'un diagnostic ce qui implique que l'écoanxiété ne sera pas traitée directement considérant que ce n'est pas un diagnostic. En effet, il est difficile d'avoir accès à des services en ergothérapie en santé mentale lorsqu'il n'y a pas une

référence d'un médecin qui est souvent liée à un diagnostic, à moins de payer des frais en accédant à des services privés (Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, s. d.). À la lumière de ces éléments, le système de santé pourrait bénéficier d'une vision plus holistique. En effet, le système de santé pourrait s'assurer que les personnes vivant des difficultés au quotidien puissent avoir accès à divers services afin de trouver des solutions pour diminuer ou compenser ces difficultés, plutôt que de se centrer sur la référence du médecin pour donner accès aux services. Ainsi, le système favoriserait l'accès aux soins de santé de manière préventive plutôt que curative, puisque les personnes pourraient avoir accès à des solutions avant d'être diagnostiquées d'une condition de santé.

### **6.3.3 Barrière liée à l'aspect culturel**

Un autre résultat intéressant quant aux barrières à l'actualisation des rôles est l'aspect culturel de l'écoanxiété qui appartient énormément au monde occidental. En effet, une participante a discuté de la dimension culturelle de l'ergothérapie, laquelle serait propre au monde occidental, suggérant ainsi que l'ergothérapeute a peut-être avantage à explorer d'autres cultures pour fonder son raisonnement. Considérant que l'ergothérapie est une profession ayant vu le jour en occident, le fondement de la profession est effectivement en majorité dans ce mode de pensée (Townsend et al., 2013). L'étude de Thiébaut Samson et al. (2020) analyse des modèles ergothérapeutiques visant à accompagner des personnes à changer leurs habitudes de vie afin qu'elles soient plus durables. Cette étude souligne la vision instrumentale de l'environnement en ergothérapie comme une barrière à la durabilité. En effet, la vision anthropocentrique de l'environnement à la base de l'ergothérapie suggère que l'environnement naturel est valorisé en fonction de sa capacité de répondre aux besoins des êtres humains (Thiébaut Samson et al., 2020). L'ergothérapie bénéficierait donc de s'inspirer des cultures ayant une vision plus égalitaire de l'environnement (Thiébaut Samson et al., 2020). Par exemple, comme discuté par une participante à l'étude, les cultures autochtones ont une relation différente avec la nature. En effet, la vision de la nature par les cultures autochtones est basée sur « une relation d'interdépendance, de protection mutuelle et un respect profond de l'équilibre naturel » (L'association touristique autochtone du Canada, s. d.). Les cultures autochtones se perçoivent donc plus comme les gardiens de la Terre, plutôt qu'avoir une relation de domination envers la terre comme dans la vision anthropocénique (L'association touristique autochtone du Canada, s. d.). Avec une vision collée sur les cultures autochtones,

l'ergothérapie pourrait plutôt contribuer au bien-être de l'environnement, et du fait même, à l'écoanxiété.

#### **6.4 Ergothérapie et crise climatique**

La récente section démontre qu'il y a plusieurs barrières à l'actualisation des rôles. Pourtant, les participantes ont exprimé la pertinence de l'ergothérapie vis-à-vis l'écoanxiété. La problématique de l'étude illustre que la crise climatique est bel et bien actuelle. Il s'agit donc d'une réalité actuelle de devoir impliquer les rôles liés à l'écoanxiété dans la pratique de l'ergothérapie. Agir envers l'écoanxiété est étroitement lié avec la lutte des changements climatiques, considérant que les changements et l'incertitude de l'environnement sont à la base de l'écoanxiété (Albrecht, 2020; et Clayton et al., 2017). D'ailleurs, il a été prouvé que les occupations humaines sont à la base des changements climatiques (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2021). L'ergothérapeute s'avère donc un professionnel pouvant avoir un impact important sur les changements climatiques grâce à son expertise occupationnelle. Drolet et Turcotte (2021), explorent divers rôles potentiels que peut avoir l'ergothérapeute envers la crise climatique, soit en soutenant l'habilitation aux occupations durables et écoresponsables. Assurer des transitions occupationnelles durables en respectant les capacités de régénérescence de la terre, favoriser l'élaboration de pratiques durables dans les organisations, s'impliquer dans des mouvements sociaux revendiquant plus de durabilité écologique sont divers rôles discutés dans cet article (Drolet et Turcotte, 2021). Ces auteurs affirment : « Si en tant qu'humanité nous décidons de nous engager dans une transition écologique vers plus de durabilité écologique, cette transition sera nécessairement de nature occupationnelle » (Drolet et Turcotte, 2021). Il existe donc un besoin urgent de l'implication de l'ergothérapeute envers l'environnement, autant pour la prévention des changements climatiques que la prévention de l'écoanxiété.

#### **6.5 Forces et limites de l'étude**

Cette étude comporte des forces et limites. Pour ce qui est des forces, cette étude abordait un sujet novateur dans les sciences de l'occupation, soit la problématique de l'écoanxiété. Avec l'augmentation d'écoanxiété dans la population, la recherche est grandement utile à l'avancement des connaissances en ergothérapie sur cette problématique. Une autre force de cette étude est l'atteinte de la saturation des données, considérant qu'il y a six participantes à l'étude. En effet,

plus de cinq participants sont nécessaires pour l'atteinte de la saturation (Fortin et Gagnon, 2016). Le savoir expérientiel des participantes s'avère également être une grande force de l'étude. Au moins deux participantes ont utilisé leur propre vécu d'écoanxiété, combiné à leurs savoirs sur la profession d'ergothérapie, pour exprimer leurs perceptions quant aux questions posées. Quatre participantes ont travaillé en santé mentale, ce qui s'agit d'un atout considérant que l'écoanxiété est une problématique liée à la santé mentale. La combinaison des expériences personnelles et professionnelles des participantes à l'étude enrichit donc grandement les résultats. De plus, le fait qu'une participante a actualisé des rôles s'avère également être une force puisque cela illustre que la problématique est bel et bien existante et que l'ergothérapeute a une pertinence avec cette population. Même si les expériences personnelles et professionnelles des participantes sont des forces, l'homogénéité de l'échantillon constitue tout de même une limite de l'étude. En effet, toutes les participantes s'identifiaient au genre féminin, elles étaient toutes dans la même tranche d'âge (entre 24 et 30 ans) et avaient peu d'expérience clinique (moins de 5 ans). S'il y avait eu des participants avec des caractéristiques différentes dans l'échantillon, tel que des ergothérapeutes s'identifiant au genre masculin ou avec davantage d'expérience clinique, cela aurait pu contribuer à avoir d'autres réflexions intéressantes. Une autre limite de l'étude se situe au niveau de l'analyse des données. Considérant que l'analyse a été réalisée par une seule personne, soit l'étudiante-rechercheuse, la fiabilité des résultats est influencée puisqu'aucune autre personne n'a validé l'interprétation (Fortin et Gagnon, 2016). Toutefois, il y a eu une lectrice externe de l'essai critique qui était une participante à l'étude. Cela a permis de diminuer un peu le biais lié à l'analyse en permettant une validation des conclusions émises par l'étudiante-rechercheuse.

## **6.6 Retombées potentielles de l'étude**

Cette étude peut avoir diverses retombées. D'abord, pour les retombées au niveau clinique, cette étude permet aux ergothérapeutes praticiens d'être davantage sensibilisés envers l'écoanxiété et les changements climatiques qui sont directement liés à cette problématique. L'essai critique permet également de mieux comprendre les rôles possibles envers cette problématique. Pour ce qui est des retombées dans le domaine de l'enseignement, cette étude démontre la pertinence d'inclure des connaissances sur la réalité des changements climatiques et sur l'écoanxiété dans la formation continue et universitaire, de même que sur les rôles en lien avec l'écoanxiété, pour soutenir l'application de ceux-ci dans la pratique. Pour ce qui est des retombées au niveau de la

gouvernance, cette recherche démontre qu'il serait pertinent que l'écoanxiété soit reconnue par l'ordre des ergothérapeutes du Québec, et que cette problématique soit incluse dans les mandats professionnels des ergothérapeutes. Ainsi, l'application des rôles et la prévention de l'augmentation de cette problématique dans la société seraient assurées. De plus, cette étude guide à un éveil sur les changements climatiques et indique que des changements doivent avoir lieu pour que la préservation de notre environnement soit plus valorisée dans la société, et ainsi prévenir l'écoanxiété. L'ergothérapeute peut être un acteur important dans cette prise de conscience en valorisant les occupations durables. Dernièrement, cette étude a des retombées au domaine de la recherche en démontrant que davantage d'études devraient être réalisées afin de développer des formations, des outils, voir même un guide de pratique, afin de faciliter l'application des rôles de l'ergothérapeute liée à l'écoanxiété. Il serait également pertinent de développer des modèles de pratiques en ergothérapie appuyés sur les cultures autochtones afin de permettre à l'ergothérapie d'avoir une vision de l'environnement différente, soit moins instrumentaliste, et de favoriser le bien-être de l'environnement à travers la profession.

## **7. CONCLUSION**

Cette étude a permis de documenter des rôles actuels et potentiels des ergothérapeutes liés à l'écoanxiété. De plus, plusieurs barrières ainsi que des facilitateurs actuels et potentiels ont été explorés quant à l'actualisation de ces rôles. Six ergothérapeutes ont été questionnées en entrevue individuelle pour explorer le sujet. Considérant que des rôles ont été actualisés par une participante, cela démontre que les rôles des ergothérapeutes en lien avec l'écoanxiété sont en émergence. Les résultats expriment que les participantes perçoivent un rôle prédominant en intervention. Les multiples barrières et le faible nombre de facilitateurs à l'actualisation des rôles rapportés par les participantes peuvent expliquer la prédominance des rôles potentiels identifiés. Toutefois, plusieurs facilitateurs potentiels, qui sont des pistes de solutions à l'actualisation des rôles, sont explorés. Cela démontre que des changements doivent avoir lieu pour que les rôles soient plus actualisés dans la pratique des ergothérapeutes. En conclusion, l'étude démontre la pertinence de l'implication des ergothérapeutes envers l'écoanxiété, mais également envers les changements climatiques qui sont à la source de cette problématique. Cette étude s'ajoute donc au répertoire de littérature limité sur l'ergothérapie et l'écoanxiété. Finalement, il serait intéressant de valider les rôles explorés dans cette étude avec les personnes écoanxieuses. Une possibilité serait de valider l'efficacité qu'a eue l'application des rôles des ergothérapeutes sur la gestion de l'écoanxiété chez les personnes qui en vivent. Ainsi, des guides de pratiques ou des outils pourraient être développés afin de guider les ergothérapeutes à l'application de rôles envers l'écoanxiété.

## RÉFÉRENCES

- Albrecht, G. (2020). *Les émotions de la Terre: Des nouveaux mots pour un nouveau monde* (traduit par C. Smith). Les Liens qui libèrent.
- Arora, N. K. et Mishra, J. (2020). COVID-19 and importance of environmental sustainability. *Environmental Sustainability*, 3(2), 117-119.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s42398-020-00107-z>
- Association des médecins physiatres du Québec. (s. d.). *Anxiété*. <https://ampq.org/info-maladie/anxiete/>
- Baudon, P. et Jachens, L. (2021). A Scoping Review of Interventions for the Treatment of Eco-Anxiety. *International journal of environmental research and public health*, 18(9636).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18189636>
- Bednarek, S. (2019). Is there a therapy for climate-change anxiety? *Therapy Today*, 30, 36-39.  
<https://www.psychotherapyinbrighton.com/blogpost.php?permalink=is-there-a-therapy-for-climate-change-anxiety>
- Blumenfeld, J. (2017). Your best climate-friendly day ever!. *Delicious Living*, 33(12), 19-25.
- Canadian Medical Association Journal. (2005). The Kyoto Protocol: In force? *Canadian Medical Association Journal*, 172(4), 437. <https://doi.org/10.1503/cmaj.050083>
- Center for Disease Control and Prevention. (2022, 25 avril). *Climate effects on health*.  
<https://www.cdc.gov/climateandhealth/effects/>
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale. (s. d.). *Accès aux services en santé mentale*. <https://www.ciussss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/sante-mentale/acces-services>
- Cianconi, P., Betrò, S. et Janiri, L. (2020). The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. *Frontiers in psychiatry*, 11(74), 1-15.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00074>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of anxiety disorders*, 74, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K. et Speiser, M. (2017). Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance. *American Psychological Association and ecoAmerica*. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. S. et Usher, K. (2021). Understanding eco-anxiety: A systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps. *The Journal of Climate Change and Health*, 3, 1-6.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>

Convention-cadre des Nations Unies sur les changements climatiques. (s. d.). *What is the Kyoto Protocol?* [https://unfccc.int/kyoto\\_protocol](https://unfccc.int/kyoto_protocol)

Cunsolo, A. et Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275-281.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18020734>

Drolet, M.-J. et Turcotte, P.-L. (2021). Crise climatique et ergothérapie: pourquoi être écoresponsable et comment y parvenir? Climate crisis and occupational therapy: why being eco-responsible and how to achieve it? *Revue annuelle d'ergothérapie*, 13, 3-12.  
[https://www.researchgate.net/profile/Pier-Luc-Turcotte-2/publication/349105809\\_Crise\\_climatique\\_et\\_ergotherapie\\_pourquoi\\_etre\\_ecoresponsable\\_et\\_comment\\_y\\_parvenir/links/6020803d92851c4ed5578e05/Crise-climatique-et-ergotherapie-pourquoi-etre-ecoresponsable-et-comment-y-parvenir.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Pier-Luc-Turcotte-2/publication/349105809_Crise_climatique_et_ergotherapie_pourquoi_etre_ecoresponsable_et_comment_y_parvenir/links/6020803d92851c4ed5578e05/Crise-climatique-et-ergotherapie-pourquoi-etre-ecoresponsable-et-comment-y-parvenir.pdf)

Falardeau, M. (2021). *Exploration des rôles actualisés et potentiels de l'ergothérapeute dans la gestion de l'écoanxiété* [Université du Québec à Trois-Rivières].

Fortin, M.-F. et Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3<sup>e</sup> éd.). Chenelière éducation.

Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. (1990). *Préface de l'Aperçu général du GIEC*.  
[https://archive.ipcc.ch/ipccreports/1992%20IPCC%20Supplement/IPCC\\_1990\\_and\\_1992\\_Assessments/French/ipcc\\_90\\_92\\_assessments\\_far\\_overview\\_fr.pdf](https://archive.ipcc.ch/ipccreports/1992%20IPCC%20Supplement/IPCC_1990_and_1992_Assessments/French/ipcc_90_92_assessments_far_overview_fr.pdf)

Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. (2001). *Bilan 2001 des changements climatique : Rapport de synthèse*.  
[https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/08/TAR\\_syrfull\\_fr.pdf](https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/08/TAR_syrfull_fr.pdf)

Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. (2014). *Changements climatiques 2014 : Rapport de synthèse*.  
[https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/02/SYR\\_AR5\\_FINAL\\_full\\_fr.pdf](https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/02/SYR_AR5_FINAL_full_fr.pdf)

Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. (2018). *Résumé à l'intention des décideurs : Réchauffement planétaire de 1,5 °C*. Organisation météorologique mondiale. [https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2019/09/IPCC-Special-Report-1.5-SPM\\_fr.pdf](https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/2/2019/09/IPCC-Special-Report-1.5-SPM_fr.pdf)

Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. (2021). *Changement climatique 2021: Les bases scientifiques physiques. Résumé à l'intention des décideurs*.  
[https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/report/IPCC\\_AR6\\_WG1\\_SPM\\_French.pdf](https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/report/IPCC_AR6_WG1_SPM_French.pdf)

Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. (s. d.). *En savoir plus*.  
<https://www.ipcc.ch/languages-2/francais/>

- 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>
- Institut national de santé publique du Québec. (2022, 26 octobre). *Données COVID-19 au Québec*. <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/donnees>
- L'association touristique autochtone du Canada. (s. d.). *En lien ancien avec le monde naturel*. Destination autochtone. <https://destinationindigenous.ca/fr/nature-et-faune/intendants/>
- Larivière, N. et Corbière, M. (2014). *Méthodes qualitatives, quantitatives et mixtes : dans la recherche en sciences humaines, sociales et de la santé*. Presses de l'Université du Québec.
- Mishra, J., Mishra, P. et Arora, N. K. (2021). Linkages between environmental issues and zoonotic diseases: with reference to COVID-19 pandemic. *Environmental Sustainability*, 4(3), 455-467. <https://doi.org/10.1007/s42398-021-00165-x>
- Moore, M. M. et Yang, J. Z. (2020). Using Eco-Guilt to Motivate Environmental Behavior Change. *Environmental Communication*, 14(4), 522-536. <https://doi.org/10.1080/17524032.2019.1692889>
- Ordre des ergothérapeutes du Québec. (2009, 1er janvier). *L'ergothérapie en santé mentale*. <https://www.oeq.org/publications/chroniques-de-l-ergotherapie/15-lergotherapie-en-sante-mentale.html>
- Organisation des Nations unies. (1973). *Rapport de la conférence des Nations Unies sur l'environnement*. <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N73/039/05/PDF/N7303905.pdf?OpenElement>
- Organisation des Nations unies. (s. d.). *Conférence des Nations Unies*. <https://www.un.org/fr/conferences/environment/stockholm1972>
- Organisation des Nations unies. (s. d.). *L'Accord de Paris*. <https://www.un.org/fr/climatechange/paris-agreement>
- Organisation mondiale de la santé. (2020, 11 mars). *Allocution liminaire du Directeur général de l'OMS lors du point presse sur la COVID-19*. <https://www.who.int/fr/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Organisation mondiale de la santé. (s. d. ). *Coronavirus*. [https://www.who.int/fr/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/fr/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
- Palmer, S. (2019). Climate change, Ecoanxiety and Ecodepression: How positive and coaching psychology can assist coachees in addressing these issues. *Coaching Psychology International*, 12(1), 25-32.

- Pihkala, P. (2018). Eco-anxiety, tragedy, and hope: psychological and spiritual dimensions of climate change. *Zygon: Journal of Religion & Science*, 53(2), 545-569.
- Pihkala, P. (2020a). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836.
- Pihkala, P. (2020b). Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>
- Programme des Nations Unies pour l'environnement et Convention-cadre des Nations Unies sur les changements climatiques. (2001). *Changements climatiques : Fiches informatives*. [https://unfccc.int/resource/docs/publications/infokit\\_2001\\_fr.pdf](https://unfccc.int/resource/docs/publications/infokit_2001_fr.pdf)
- Robert, P. (2014). Climat. Dans E. Dubernard (dir.), *Le Petit Robert* (p. 2838). Société dictionnaires Le Robert.
- Sarchet, P. (2019). Stressed about the climate? *New Scientist*, 244(3253), 10-10. <https://biblioproxy.uqtr.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=139289737&site=ehost-live>
- Seaman, E. B. (2016). *Climate change on the therapist's couch: how mental health clinicians receive and respond to indirect psychological impacts of climate change in the therapeutic setting* [Smith College].
- Thiébaut Samson, S., Drolet, M., Tremblay, L. et 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.
- Townsend, E., Polatajko, H. J., Cantin, N. m. et Association canadienne des, e. r. (2013). *Habiliter à l'occupation : faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation* (Deuxième édition.º éd.). CAOT Publications ACE.
- Usher, K., Durkin, J. et 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>

## ANNEXE A

### QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE

Le but de ce questionnaire est de recueillir des informations sur vous. Vous n'êtes pas obligé de répondre à toutes les questions. Aussi, soyez assuré que ces informations demeureront strictement confidentielles.

---

#### **A) Caractéristiques personnelles**

1. Quel est votre âge? \_\_\_\_\_
2. Quel est votre genre (femme, homme ou autre)? \_\_\_\_\_
3. Dans quel pays êtes-vous né(e)? \_\_\_\_\_
4. Appartenez-vous à une minorité culturelle? Si oui, laquelle ou lesquelles? Spécifiez.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### **B) Formation universitaire**

5. De quelle université avez-vous obtenu le diplôme menant à l'exercice de l'ergothérapie?  
\_\_\_\_\_
6. Quel est votre plus haut degré de scolarité complété? Cochez la case appropriée.

*Une seule réponse possible.*

- Baccalauréat  
 Maîtrise  
 Doctorat  
 Post-Doctorat  
 Autre, spécifiez : \_\_\_\_\_

#### **C) Expérience d'ergothérapeute**

7. Quel est votre principal titre d'emploi? Cochez la case appropriée.

*Une seule réponse possible.*

- Clinicien  
 Coordonnateur clinique  
 Chef d'équipe  
 Gestionnaire  
 Agent de planification de programme et de recherche  
 Conseiller  
Autre, spécifiez : \_\_\_\_\_

8. Dans quelle région administrative du Québec travaillez-vous la plupart du temps?

---

9. Dans quel type d'établissement travaillez-vous la majeure partie de votre temps à titre d'ergothérapeute?

---

10. La clientèle auprès de laquelle vous intervenez la plupart du temps se situe dans quel groupe d'âge? Cochez la case appropriée. *Une seule réponse possible.*

- Enfants (0-13 ans)  
 Adolescents (14-17 ans)  
 Adultes (18-64 ans)  
 Personnes âgées (65 ans et plus)

11. Quelle est la problématique prédominante de la clientèle auprès de laquelle vous intervenez la plupart du temps? Cochez la case appropriée. *Une seule réponse possible.*

- Santé physique  
 Santé mentale  
 Santé sociale (itinérance, délinquance, etc.)  
 Santé cognitive (DI, TSA/TED, démence, etc.)  
 Autre, spécifiez : \_\_\_\_\_

12. Quel modèle conceptuel utilisez-vous la plupart du temps? Nommez un seul modèle conceptuel, soit celui qui domine votre pratique de l'ergothérapie. Si vous n'utilisez aucun modèle conceptuel, spécifiez-le :

---

13. Depuis combien d'années pratiquez-vous l'ergothérapie? \_\_\_\_\_

**Merci beaucoup d'avoir rempli ce questionnaire!**  
**Merci aussi de l'envoyer par courriel à l'assistant de recherche qui vous a contacté.**

## **ANNEXE B**

### **SCHÉMA DE L'ENTREVUE SEMI-STRUCTURÉE**

*Merci d'avoir accepté de participer à cette recherche sur les rôles de l'ergothérapeute en lien avec la clientèle écoanxieuse. Votre contribution à l'avancement des connaissances dans ce domaine peu exploré par les chercheurs est grandement appréciée. Je vous rappelle que toute information divulguée ici restera confidentielle et ne sera utilisée que pour ce projet de recherche.*

*Si vous êtes d'accord, je vais débuter l'enregistrement audionumérique de l'entrevue.*

#### **RÉCHAUFFEMENT**

Nous avons bien reçu le questionnaire sociodémographique que vous avez rempli, merci beaucoup. Nous allons l'examiner plus en profondeur éventuellement. Pour débuter cette entrevue, nous aimerais connaitre votre perception de votre pratique de l'ergothérapie.

- A. Pouvez-vous me décrire brièvement votre pratique de l'ergothérapie depuis la fin de vos études?
- B. Depuis combien de temps travaillez-vous comme ergothérapeute dans votre milieu actuel?
- C. Quelle est votre appréciation générale de votre pratique ?
- D. Pourquoi avez-vous opté pour ce type de pratique?

#### **PARTIE 1 : EXPÉRIENCE EN LIEN AVEC L'ÉCO-ANXIÉTÉ**

- 1. Êtes-vous familier avec l'écoanxiété?
  - a. Si oui, quelle est votre définition de ce concept
  - b. Si non, voici une définition de ce concept
- 2. Avez-vous déjà suivi une formation ou été sensibilisé au sujet du rôle de l'ergothérapeute en lien avec les changements climatiques?

3. Avez-vous déjà consulté la littérature ou les bases de données pour vous renseigner au sujet de l'écoanxiété?
  - a. Si oui, qu'en avez-vous retenu
  - b. Si non, pourquoi?
  
4. Avez-vous déjà eu des patients présentant de l'écoanxiété dans votre pratique?
  - a. Si oui, quelles modalités d'évaluation, d'interventions ou quelles approches avez-vous utilisées?
  - b. Si non, pourquoi (thème pas abordé, pas usuel)

## **PARTIE 2 : LA PRATIQUE EN ERGOTHÉRAPIE**

5. En quoi s'apparente l'écoanxiété aux autres types d'anxiété?
  
6. Qu'est-ce qui distingue l'écoanxiété des autres types d'anxiété?
  
7. Selon vous, quelles seraient les meilleures approches, modalités d'évaluation ou d'intervention à utiliser avec cette clientèle? Pourquoi?
  
8. Selon vous, est-ce que les ergothérapeutes sont assez outillés pour aider les individus vivant de l'écoanxiété? Pourquoi?

## **PARTIE 3 : RÔLES EN ERGOTHÉRAPIE**

9. Selon vous, quels sont les rôles actualisés ou potentiels des ergothérapeutes en lien avec une clientèle écoanxieuse?
  
10. Est-ce que ces rôles sont actualisés ou actualisables dans votre milieu? Pourquoi?
  
11. Quelles sont les barrières à l'actualisation de ces rôles dans votre milieu ?
  
12. Quels sont les facilitateurs à l'actualisation de ces rôles dans votre milieu?

13. Dans un monde idéal, qu'est-ce qui devrait être fait en ergothérapie pour soutenir les personnes qui vivent de l'écoanxiété?
14. Selon vous, quelle est l'utilité d'aborder le sujet de l'écoanxiété en ergothérapie?
15. Qu'est-ce qui pourrait être mis en place pour aider les ergothérapeutes avec la clientèle écoanxieuse?
16. Y a-t-il d'autres choses que vous aimeriez ajouter au sujet de la pratique de l'ergothérapie en lien avec l'écoanxiété?

*Merci énormément pour votre temps. Merci d'avoir partagé vos perceptions des rôles de l'ergothérapeute en lien avec l'écoanxiété.*

*Avez-vous quelque chose d'autre que vous aimeriez me partager?*

*Merci de remplir le questionnaire sociodémographique, si cela n'a pas été fait, et de me le retourner par courriel avec le formulaire de consentement signé.*