

# Le rôle de la promotion de la santé face aux émotions liées au dérèglement climatique

Webinaire du 10 novembre 2022

**Julie Donjon**, Référente régionale Santé mentale IREPS-ARA

**Lucie Pelosse**, Co-référente régionale Santé-Environnement IREPS-ARA  
et co-coordinatrice du Pôle ESE ARA avec le GRAINE ARA



1

L

## Contexte de notre intervention

- Depuis début 2021, réflexion sur les liens entre santé mentale et environnement donnant lieu à l'organisation de webinaires, à des rencontres, à de nombreuses lectures, à la rédaction d'articles, fiche-repère...
- Nous ne sommes pas expertes mais nous souhaitons partager avec vous le cheminement de nos réflexions, nos questionnements et nos ressources.. Au fil de notre intervention, nous allons convoquer les apports des intervenants des webinaires et nos lectures qui ont nourri notre réflexion.
- Nous n'avons pas de recettes miracles mais des ingrédients qui peuvent aider à avancer.
- Nous avons initialement orienté le thème du webinaire sur les émotions et le changement climatique mais nos réflexions nous amènent à élargir la focale car l'approche systémique nous y invite.
- Nous souhaitons ouvrir un espace de débat entre nous tous et toutes sur ces questions, vous avez peut-être des réflexions, des ressources à apporter. Ce sera l'objet du temps d'échanges en deuxième partie de matinée.

2

J



Notre intervention

### 1. Les données du problème

- Les constats du dérèglement climatique
- Les effets du dérèglement climatique sur la santé mentale
- Les blocages du passage à l'action

### 2. Les données sur les leviers

- Des enjeux de transformation
- La promotion de la santé, de quoi parle-t-on ?
- Nos principes d'action
- Exemples d'approches et ressources

3

J

**1. Les données du problème**  
=> les constats d'un dérèglement climatique et d'une crise écologique plus globale

5

L

6<sup>e</sup> rapport du GIEC  
Impacts du changement climatique

**Quelles sont les conséquences réelles du changement climatique ?**

C'est le sujet traité par le 2<sup>e</sup> groupe de travail du GIEC.

**127 RISQUES MAJEURS**

AGRICULTURE BIODIVERSITÉ SANTÉ PAUVRETÉ...

Pour réduire ces risques, il faut absolument limiter le réchauffement à **+ 1,5°C**.

Il faut donc agir mais aussi s'adapter. Oui, mais comment ?

2/10

6

L

**3 Santé**

Les événements météorologiques extrêmes tuent déjà.

Vagues de chaleur, fortes pluies, pollution de l'air...

Augmentent les maladies :

Gastro-intestinales Cardio-vasculaires

Transmises par les moustiques et les tiques (ex : dengue)

Liées à l'insécurité alimentaire

Et ont un fort impact sur la santé mentale (stress post-traumatique, anxiété...)

5/10

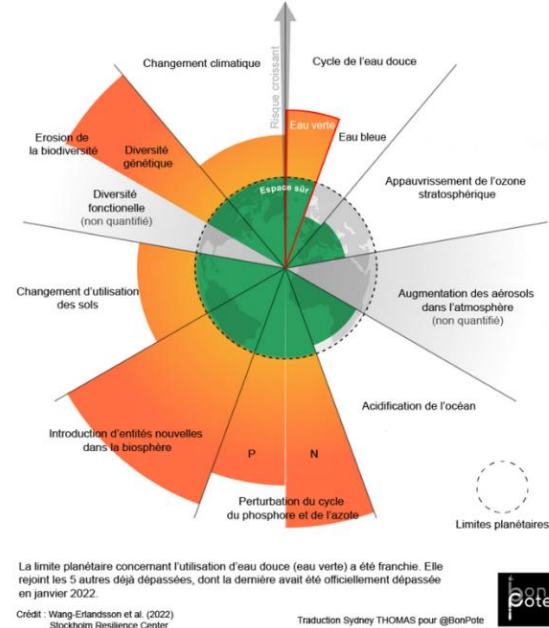
7

L

## Le climat : pas l'unique source d'émotions fortes !

### Les 9 limites planétaires, nouveau concept scientifique élaboré en 2009.

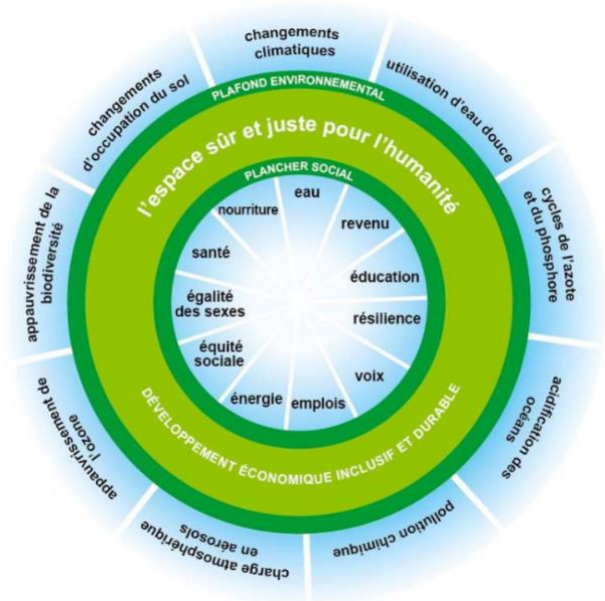
Ces limites définissent les seuils que l'humanité ne doit pas dépasser pour entretenir les bonnes conditions dans lesquelles la vie s'est développée sur Terre.



8

L

Combiner ces limites planétaires (plafond environnemental) à un plancher social : La théorie du Donut de Kate Raworth, économiste britannique



Aller plus loin :

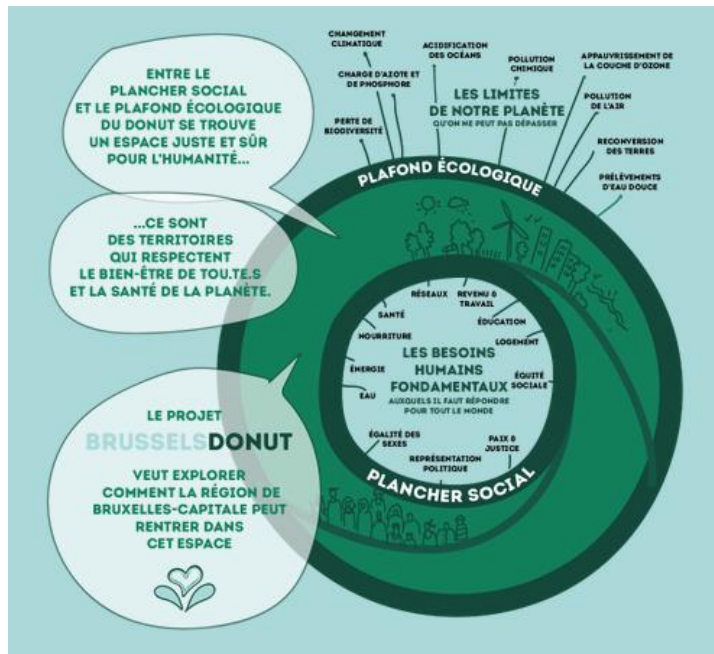
<https://www.oxfamfrance.org/actualite/la-theorie-du-donut-une-nouvelle-economie-est-possible/>

9

L

Une approche mobilisée dans les pratiques, comme par la ville de Bruxelles par exemple

[Donut.brussels](https://donut.brussels)

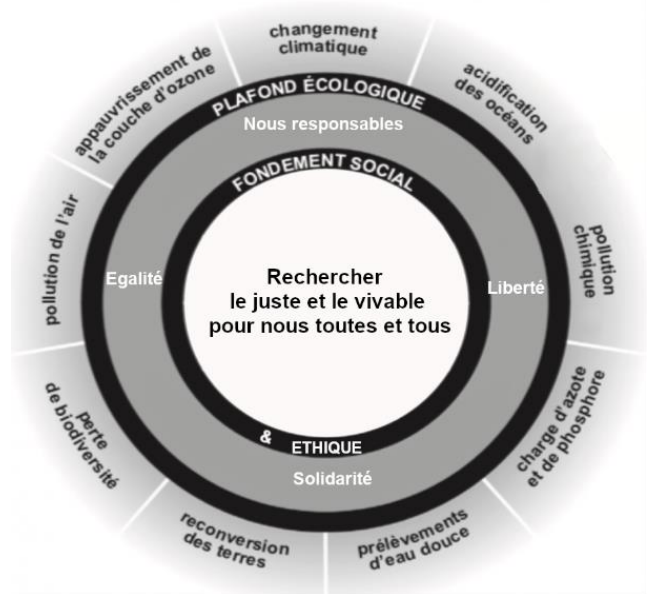


10

L

Pose la question de la définition du plancher social.  
Pose la nécessité de **rechercher le juste et le viable pour nous toutes et tous, humains et non humains**.

=> pour sortir d'une vision anthropocentrée



11

L

# 1. Les données du problème

## => Les effets de ces dérèglements sur la santé mentale

12

J

## Définitions: une terminologie évolutive

### Eco-anxiété

- Forme d'anxiété, d'appréhension et de stress liés au changement climatique et aux menaces constatées ou anticipées sur les écosystèmes (V. Lapaige, 1997)
- « Stress pré-traumatique » (L. Van Susteren, 2016)
- Ce qui est donc nouveau n'est pas le ressenti en lui-même, mais la cause qui la génère (Schmerber, 2022)

### Solastalgie

- Néologisme solacium réconfort + algium douleur (G. Albrecht, 2003)
- Mélancolie face aux dégâts constatés sur son lieu de vie, un environnement disparu ou en train de disparaître et qu'on ne reverra plus
- Contrairement à l'éco-anxiété où c'est la projection vers l'avenir qui génère la souffrance, la solastalgie provient d'une expérience directe de désolation et de perte

### Effondralgie/ Collapsalgie

- Ces émotions liées à la dégradation de l'environnement naturel se sont étendues à l'état du monde (guerres, pénuries, épidémies, inégalités, 6<sup>e</sup> extinction....) nouveaux termes sont apparus
- Les phénomènes d'effondrements sociétaux peuvent provoquer détresse psychique et effondrement intérieur, mais également tout un panel d'autres sentiments, notamment la colère (Schmerber, 2022)

### Eco-émotions

- Eventail d'émotions et de sentiments liés à la crise climatique: surprise, colère, peur, culpabilité, indignation...mais aussi joie, fierté, espoir, empathie... (Pihkala, 2021)
- Eco-rage, éco-colère, éco-déni, éco-culpabilité, éco résistance (Agoston, 2022)

13

J

## Des symptômes mais pas une maladie / L'éco-lucidité

L'éco-anxiété n'est pas une maladie mais elle peut rendre malade (S. Clayton, 2020)

Importance de distinguer les niveaux d'éco-anxiété adaptatifs VS inadaptés

Des échelles de mesure de l'éco-anxiété



(ex: H. Jalin 2021 présentée dans le *Petit guide de survie pour éco-anxieux* de C.Schmerber)

(auto-évaluation ou aide à l'évaluation par un pro)

Prise en compte des vulnérabilités individuelles et des contextes de vie

(A. Desbiolles et C. Galais, 2021)

Parallèle avec le deuil normal et pathologique

On peut consulter un psychologue parce qu'on est en souffrance à la suite d'un deuil, mais ça ne veut pas dire qu'on est malade. Le deuil est un processus psychique normal qui peut nécessiter un accompagnement. Il est considéré pathologique seulement s'il devient complexe/persistant/apparition de troubles psychiques, psychiatriques. (M. Santa Marina, RAFUE)

L'éco-lucidité

« Les personnes éco-anxieuses sont in fine les personnes **rationnelles** et **lucides** dans un monde qui ne l'est pas » (A. Desbiolles 2021)

« L'éco-anxiété est une **réaction saine** dans un monde qui s'ignore fou » (C. Schmerber 2022)

« L'éco-anxiété est une **réaction largement rationnelle** compte tenu de la gravité de la crise (...) qui ne doit pas détourner l'attention de la réponse sociétale nécessaire pour lutter contre le changement climatique et ses causes structurelles » (S. Clayton 2020)

14

J

## De qui parle-t-on?

Des catégories de population particulièrement sujette à l'éco-anxiété: les tribus indigènes et les agriculteurs qui vivent au rythme des saisons et ont un rapport très fort à la Terre; les militants écologistes; les climatologues « savoir c'est souffrir »; les personnes sensibles à la collapsologie ; les jeunes

Une pluralité de ressentis: Cf profils d'A.Desbiolles; Socio-types de [l'OBVECO](#); [Echelle de conscience](#) de P. Cherfuka)

Témoignages : Cf Article [Reporterre](#), Podcast France Culture [L'effondrement et moi - Les pieds sur Terre](#)

Etude The Lancet 2021: 50% des jeunes entre 16 et 25 ans affirment « se sentir triste, anxieux et en colère » face à la crise climatique, 45% déclarent que leurs sentiments à ce sujet affectent négativement leur vie quotidienne et leur fonctionnement (difficultés à dormir, s'amuser, étudier...)

Sondage Institut Yougov 2019: En France, 51% des personnes interrogées affirment que pour eux le réchauffement climatique est source d'angoisse, 58% parmi les CSP+, 62% pour les 18-24 ans, 38% des jeunes français hésitent à avoir des enfants pour cette raison



15

# J

## 1. Les données du problème => Les blocages du passage à l'action

17

L

### Les « démons » paralysant

Face à la crise écologique et à l'ampleur des enjeux, on peut facilement se sentir démuni, impuissant alors même que C. Morel-Darleux nous dit :  
*"Face à la sidération, le meilleur remède est le passage à l'action"*

Il existe des **freins au niveau individuel**.

Rajagopal P.V. (militant gandhien et altermondialiste) identifie 4 « démons » paralysant :

- sentiment d'impuissance,
- Sentiment de complexité,
- Sentiment de solitude,
- Peur.

Vivian Labrie, intellectuelle québécoise, identifie un 5<sup>e</sup> « démon » : la tolérance aux inégalités, le fatalisme.

18



L

## Les verrous du passage à l'action

Il existe **des freins au niveau collectif et sociétal** :

Pour C Morel-Darleux, ces verrous sont de différentes natures :

- Contexte de « consommation ostentatoire » qui encourage à consommer toujours plus (théorie du sociologue Velben, 1899)
- Manque d'équité dans les mesures de protection de l'environnement, se traduisant par un fort sentiment d'iniquité.
- Forme d'indifférence fatiguée : cumul de problèmes, saturation.
- Forme de déni (ou sous-estimation) accentué par une tendance à la déconnexion au sensible.
- Poids des lobbys économiques.
- Dépolitisation des problèmes.

Pour aller plus loin : webinaire n°5 accessible [ici](#)

19

L

2. Les leviers pour agir  
=> des enjeux de  
transformations

20

**J**

# Outil d'analyse: les trois piliers de la transformation sociale

**ALTERNATIVES**  
Pour vivre mieux des traitements, avoir des arguments pour le rapport de force, développer l'imaginaire, susciter des possibles révolutionnaires...

Quand un chef ou une institution plus, voire l'ensemble, on a besoin d'alternatives pour s'organiser autrement...

Les alternatives permettent nous d'arriver la forme de nous collectifs à aller pour l'énergie pour s'arrêter pour plus fort et changer le rapport de force.

**EMANCIPATION SUBVERSION TRANSFORMATION SOCIALE**

**RAPPORTS DE FORCE**  
Parce que tous les acquis sociaux s'arrachent par la lutte, parce que ceux qui ont des privilèges ne les lâcheront pas si on ne les y contraint pas, parce que... Mais comment ça s'obtient ? Par le nombre et la stratégie.

On essaie pour de faire un acte de donner même que cela ne se fait pas.

En expérimentant d'autres manières de faire, on développe de nouvelles manières de nouvelles idées. On les partage avec nous, on gagne du temps.

**CO-ÉDUCATION**  
Parce que si on ne crée pas de rencontres entre les mondes, la révolution risque d'être réservée à une minorité... Mais comment faire du commun alors qu'on n'a pas les mêmes évidences ? En partageant nos savoirs, nos élaborations, informellement et avec des outils d'éducation populaire.

Poser les choses, les comprendre, ça aide aussi à lancer les actions collectives qui entraînent le système.

**LES TROIS PIEDS DE LA TRANSFORMATION SOCIALE**

21

**J**

# Différents niveaux de leviers pour engager une transformation

**Levier individuel / psychologique**  
Approche individuelle  
Parfois thérapeutique mais pas forcément (individuel ou groupes de parole collectifs).  
Cette approche vise à permettre à chacun.e de se sentir mieux et d'accompagner la personne à faire avec/transformer/dépasser ses émotions, ses peurs

**Levier collectif / éducatif**  
Intégrer dès le plus jeune âge, l'éducation à l'environnement/les émotions  
Cette approche cherche à aborder au quotidien ce thème avec son public quand on est enseignant, éducateur, animateur

**Levier systémique / politique**  
Questionner l'organisation politique/économique, notre société anthropocène capitaliste basée sur la consommation d'énergie en masse.  
C'est une approche qui va axer sur le champ social/global/politique, évite de moraliser/individualiser le problème, et soutient l'empowerment, le pouvoir d'agir, la capacité collective. On veut agir sur les déterminants sociaux/globaux

22

J

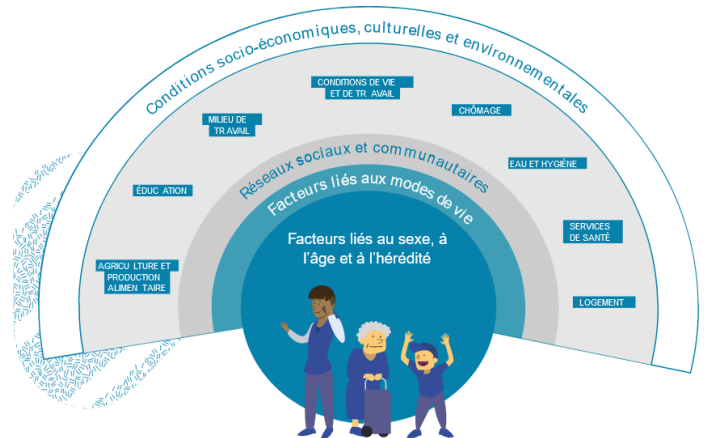
## 2. Les leviers pour agir => Promotion de la santé : de quoi parle t on?

24

L

La promotion de la santé est définie en 1986 dans la charte d'Ottawa comme un « **processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci.** »

La promotion de la santé s'appuie sur le fait que la santé est multifactorielle, liée à des déterminants.



Modèle des déterminants de la santé de Dahlgren et Whitehead (Dahlgren and Whitehead, n.d.)  
[In Savoirs d'intervention](#)

25

L

Pour permettre aux populations d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci, la promotion de la santé mobilise **5 leviers d'interventions complémentaires** :

Elaborer des politiques publiques favorables à la santé : veiller à la mise en œuvre de mesures respectueuses de la santé dans tous les domaines de la vie publique (législation, fiscalité, organisation des services),

Créer des milieux favorables : environnements, conditions de vie et de travail positifs,

Renforcer l'action communautaire : démocratie sanitaire /décisions, actions collectives,

Acquérir des aptitudes individuelles : développer l'éducation pour la santé pour tous, les compétences psychosociales,

Réorienter les services de santé : plus de prévention, meilleure prise en compte des patients.

=> Des leviers pour accompagner les changements, les transformations à mener.

26

L

2. Les leviers pour agir  
=> Nos principes d'action

28

J

## Les principes qui guident notre approche



Reconnaître la réalité de la souffrance sans la pathologiser (ce n'est pas une maladie) ni la dépolitiser (une grande partie des causes et réponses sont sociétales/politiques)

(L'impuissance peut créer de l'anxiété)



Partir de la réalité des inégalités sociales face aux changements climatiques

(Inégalités sociales et inégalités liées à l'âge)



Ne pas décrédibiliser la colère (ce n'est pas une réaction puérile ou inadaptée) sans pour autant considérer les émotions comme la seule entrée (ex: les CPS permettent d'aller vers le cognitif et le collectif)

29

J

## Nos principes: pour aller plus loin

Au fil des webinaires, nous avons vu se dessiner plusieurs enjeux, dont découlent des principes d'action qui guident notre approche aujourd'hui, en tant que Chargées de projet en promotion de la santé :

### 1. Reconnaître la réalité de la souffrance sans la pathologiser (ce n'est pas une maladie) ni la dépolitiser (une grande partie des causes et réponses sont sociétales/politiques)

Risque de l'individualisation du problème : la plus grande souffrance des jeunes c'est l'absence de reconnaissance du problème par les adultes et le mépris de leurs voix, c'est le sentiment d'impuissance qui les rend éco-anxieux. « La destruction de l'environnement relève avant tout de choix politiques, (...) ce n'est pas d'une programmation du cortex humain pour se comporter comme une espèce invasive (...) où chaque individu calcule et arbitre quel sera son meilleur intérêt concernant le temps à passer sous la douche ou la quantité de viande qu'on va manger, le nombre de déplacement en avion qu'on va s'autoriser... »

- [Vivre avec l'effondrement et revivre de ses cendres](#), Podcast avec Laélia Benoit (psychiatre), France Culture, Sept. 2022
- [Ramener la crise environnementale à notre cerveau, c'est déguiser de l'idéologie politique en vulgarisation scientifique](#) Article de Stéphane Foucart (journaliste) Le Monde, Oct. 2022
- [Eco-anxiété: un enjeu de santé mentale](#) Article de J. Donjon (IREPS ARA) dans la Revue Santé Mentale, Août 2022

### 2. Partir de la réalité des inégalités sociales face aux changements climatiques

Il ne faut jamais perdre de vue qu'il y a des inégalités sociales de santé, et que les réponses éthiques et politiques aux crises environnementales doivent viser la réduction de ces inégalités (ex.: crèche en bord du périphérique; gens du voyage ou habitants de bidonvilles pendant la canicule; travailleurs en extérieur ou dans des lieux sans clim' VS cadre du tertiaire dans un bureau climatisé; personne ayant vécu un événement météorologique extrême type incendie, inondation, tempête...)

**Inégalités sociales VS inégalités liées à l'âge** : reconnaître le rapport de force et de domination entre adultes et jeunes, qui sert à discréditer les méfaits du changement climatique et créé du mépris par les classes dirigeantes/adultes et donc un sentiment d'incompréhension, d'oppression, de perte de pouvoir (cf Podcast de L. Benoit)

- [Inégalités sociales de santé et Education promotion Santé Environnement](#) – Focus N° 14 – Novembre 2022, IREPS ARA
- [« Quels sont les liens entre changement climatique et bien-être ? »](#) Valérie Masson-Delmotte (paléoclimatologue, GIEC)

### 3. Ne pas décrédibiliser la colère (ce n'est pas une réaction puérile ou inadaptée) sans pour autant considérer les émotions comme la seule entrée pour accompagner les personnes (ex: les CPS permettent d'aller vers le cognitif et le collectif)

- [Décoloniser la colère: sa valeur et sa teneur épistémologique en éducation relative à l'environnement et à l'écocitoyenneté](#), conférence, Mai 2022, Québec
- [Face au réchauffement climatique, passer de l'éco-anxiété à l'éco-colère](#), article dans The conversation, Juin 2022
- [Eco-anxiété, quand les émotions deviennent énergie collective](#), article dans Reporterre, Avril 2022

**Le Monde**  
« Ramener la crise environnementale à notre cerveau, c'est déguiser de l'idéologie politique en vulgarisation scientifique »

**Podcast**  
Vivre avec l'effondrement et revivre de ses cendres !

**santé mentale.fr**  
Eco-anxiété, un enjeu de santé mentale ?

**Reporterre**  
Ecoanxiété, quand les émotions deviennent énergie collective

**THE CONVERSATION**  
Face au réchauffement climatique, passer de l'éco-anxiété à l'éco-colère

30

## 2. Les leviers pour agir => Exemples d'approches et ressources

32

### Les approches et ressources pour agir : illustrations



Accompagnement psy  
individuel ou collectif



Actions pour renouer  
avec le Vivant



Actions de mise en lien  
et outillage des pros



Renforcement des  
compétences  
psychosociales et  
environnement

33

J

## Accompagnement psy individuel ou collectif

### Enjeux :

- **Faire monter en compétence les professionnels de la santé (mentale)** sur les enjeux de l'écoanxiété, des émotions, de l'impact global de la crise climatique et environnementale sur la santé
- **Faire monter en compétence les pros de l'éducation à l'environnement** (ou autres secteurs) sur les émotions, les approches possibles, les ressources/relais existants
- **Faciliter la mise en lien, les échanges** de pratiques, l'expression collective et le soutien entre pairs
- **Éviter la récupération** par des individus ou groupes à tendance sectaire / commerciale

### Prise en charge individuelle

- Thérapies et accompagnement clinique
- Eco-thérapies, éco-psychologie
- Réseaux pros pour soutien, mise en lien, échanges de pratiques : pour tou.te.s, focus militants (cf liste slide suivante)
- Echelles de mesure : Hogg 2021, Clayton et Karasia 2020, EMEA H.Jalin 2021 (cf Petit guide de ~~survie~~...), OBVECO (en cours), Hickman (en cours)
- Temps de formation/sensibilisation des professionnels du soin
- Formation des militants à la résilience: <https://ulexproject.org/>
- **Groupes de parole, espaces d'expression collective**, par ex.:
  - Pour tou.te.s : Nantes (Anne Jacob du RAFUE, cf podcast L'effondrement et moi), [Néosensus](#) (Paris), ateliers de [Biophilia](#) (Grenoble), [Ecolos anonymes](#) (Toulouse)...
  - A destination des étudiants : projet univ. Grenoble, journée SISM Univ Lyon1 et Maison des ados 69...
  - Au sein des collectifs militants : XR (culture régénératrice), Alternatiba, Psychoteam...



34

L

## Actions pour renouer avec le Vivant

*Elles varient selon le type de professionnel et le public (cadre/objectif différent)*

- **Eco-thérapies** : la reconnexion comme un levier en situation de mal-être-souffrance (équithérapies, hortithérapie, éco-psychothérapies...)
- **Eco-pratiques préventives** : shirin yoku ou méditation en forêt, découverte du Travail qui relie, ballades sensibles...
- **Pratiques éducatives dehors** : pour préserver le bien-être, mais aussi l'environnement (ex.: jardins partagé/pédagogique/thérapeutique, école dehors...)

## En pratique/ Illustration

- Approche sensible
- Eloge au non humain
- Classe dehors
- ...



35

J

## Actions de mise en lien et d'outillage des professionnels

### Enjeu:

Développer les liens entre le monde et les acteurs de l'environnement et de la santé/santé psy/promotion de la santé pour:

- Mieux se comprendre, se connaître et éviter méfiance/incompréhension entre monde de la santé et de l'éducation à l'environnement
- Faire dialoguer le monde de la recherche et les constats cliniques/opérationnels des praticiens/éducateurs
- Accompagner/faire émerger des projets à la croisée de ces champs en territoire, faciliter les liens entre acteurs

### Réseaux de professionnels (non exhaustif)

#### Santé globale:

- **Alliance santé planétaire** : <https://alliancesanteplanetaire.org>

#### Santé mentale:

- **Association française de thérapie comportementale et cognitive (AF-TCC)**, Groupe « TCC et dérèglement climatique » : [www.aftcc.org](http://www.aftcc.org)
- **RAFUE Réseau des professionnels de l'accompagnement face à l'urgence écologique** : <https://assorafue.com>
- **Psychoteam**, Collectif de psychologues engagées pour les activistes des luttes sociales, féministes et environnementales : <https://psycho-team.org>
- **CLSM (Conseil Local de Santé Mentale)** : <http://ressources-clsm.org/carte-interactive-des-clsm-en-france/>
- **Groupes SISM** (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) <https://www.semaines-sante-mentale.fr/collectifsism/collectifs-locaux-2>
- Autres réseaux locaux en santé mentale: contactez l'IREPS de votre département

#### Écopscychologie et écothérapies (NB: les professionnels suivants ne sont pas forcément psychologues cliniciens)

- **Association francophone d'écopsychologie (Afecop)**: <https://afecop.com> (réseau), <https://eco-psychologie.com/> (ressources) et [www.ateliersdetravailquiereilie.sitewv.fr/](http://www.ateliersdetravailquiereilie.sitewv.fr/) (travail qui relie)
- **Réseau des praticiens en éco-psychothérapie** [www.ecopsychotherapie.fr/praticiens/](http://www.ecopsychotherapie.fr/praticiens/)
- **Réseau national Jardins nature et santé**: <https://jf-jardins-nature-sante.org/> / **Réseau ARA des jardins thérapeutiques**: [www.danaecare.com/](http://www.danaecare.com/) / **DU santé et jardins**
- **Réseau des acteurs de la sylvothérapie**: <https://en-chemin-vers.eu>

#### Éducation à l'environnement :

- **GRAINE ARA**, Réseau régional de l'éducation à l'environnement [www.graine-ara.org/](http://www.graine-ara.org/)

#### Éducation et promotion de la Santé Environnement (ESE)

- **Pôle ESE**, <https://agir-ese.org/le-pole-ese-auvergne-rhone-alpes> Liste des référents par dép. [ici](https://agir-ese.org/le-pole-ese-auvergne-rhone-alpes)

### Trouver des ressources bibliographiques.

#### Approche santé mentale, voir les bibliographies des ressources suivantes:

- **Eco-anxiété: un enjeu de santé mentale**, J. Donjon, Revue Santé Mentale, 2022
- **Petit guide de survie pour éco-anxieux**, C. Schmerber, Edition P. Rey, 2022

#### Approche éducative, voir les articles et bibliographies des ressources suivantes:

- **Face à l'angoisse écologique : stratégies émotionnelles et engagements épistémiques en sciences de l'environnement**, Brunet L, Tracés. Revue de Sciences humaines, 2021
- **Comment faire face à l'éco-anxiété : 11 stratégies d'adaptation en contexte éducatif**, Éducation relative à l'environnement, Desmarais MH. et al., 2022
- **Regards croisés sur le phénomène « d'éco-anxiété » : perspectives psychologique, sociale et éducationnelle**, Gousse-Lessard AS. et Lebrun-Paré, 2022

36

J

## Actions de mise en lien et d'outillage des professionnels

- Mise en réseau
- Bibliographies
- Mise à disposition d'outils pédagogiques
- Journées thématiques ou webinaires
- Capitalisation et partage d'expériences

Mise à disposition d'outils pédagogiques: forum outils, centres ressources, wakelet...

Site ressource IREPS (outils pédagogiques)  
[https://wakelet.com/@IREPS\\_ARA\\_SISM\\_2022](https://wakelet.com/@IREPS_ARA_SISM_2022)



Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement

Site ressource du Pôle ESE (Education promotion Santé Environnement  
<https://agir-ese.org>



### Capitalisation et partage d'expériences

#### BIPP (Bonnes Idées et Pratiques Prometteuses) Objectifs:

- Repérer et valoriser les actions et acteurs en région ARA qui prennent en compte l'interaction entre santé mentale et environnement dans une perspective thérapeutique, éducative et/ou de transformation sociale
- Inspirer, orienter et appuyer les acteurs et professionnels dans la mise en œuvre de leurs actions (publication 1<sup>er</sup> semestre 2023, dans le cadre du dispositif Emergence de l'IREPS ARA)



### Journées thématiques ou webinaires

#### Webinaires IREPS-GRAINE

<https://agir-ese.org/evnement/voir-ou-revoir-le-cycle-de-webinaires-sante-psychique-et-environnement-des-liens>

#### Cycle de webinaires



Une série d'interventions et de rencontres à la croisée de la santé psychique et de l'environnement.

Panel sur l'écoanxiété (Québec)

[www.youtube.com/watch?v=zX1Lp0lGg-E](http://www.youtube.com/watch?v=zX1Lp0lGg-E)



Journée de rencontres et d'échanges "Inégalités sociales et environnementales" le 8 déc. 2022 à Valence (IREPS26 et Osm'ose)



« De la pratique clinique à l'intervention publique : quels rôles pour les sciences psychologiques face aux nouvelles émotions du changement climatique ? »

[Archipel](https://www.archipel38.com/) (38), Juin 2022

37



**Renforcement des compétences psychosociales et lien avec l'environnement**

« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. » OMS 1997

=> Nécessité de (ré)-affirmer la place des émotions, du sensible, de l'empathie envers le vivant, de l'attention à soi et à ce qui nous entoure.

= > Mais nécessité d'allier compétences émotionnelles et aussi cognitives pour ne pas agir sur simple impulsion émotionnelle: D. Cottereau évoque l'alliance d'une pédagogie rationnelle et une pédagogie sensible d'où l'utilité des compétences psychosociales.

**Les enjeux santé-environnement et les compétences...**

sociales	cognitives	émotionnelles
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Plaidoyer</b> : capacité d'argumentation individuelle et collective sur comment agir ? quel projet de société ?</li> <li>- <b>Coopération</b> : face aux défis il est indispensable de penser l'action collective</li> <li>- <b>Empathie</b> : envers l'ensemble du vivant (sortir de la vision anthropocentrée) nécessite de passer du temps dehors, dans des espaces de nature.</li> <li>- <b>Capacité de résistance</b> : refuser des actions contraires aux valeurs ESE. Savoir s'affirmer dans un groupe pour défendre certaines actions, certains comportements par rapport à la norme dominante (sortir du modèle de l'hyperconsommation, de la consommation ostentatoire).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pensée critique</b> : champ où les savoirs sont non stabilisés (questions socialement vives). Savoir débusquer les fausses informations (lobby important dans ce champ), influence des normes, des valeurs, place de la consommation....</li> <li>- <b>Prise de décision</b> : champ qui met face à une multitude de décisions à prendre au quotidien (déplacement, alimentation, chauffage...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Gestion du stress</b> : les dégradations environnementales peuvent générer de l'éco-anxiété de la tristesse ou de la résignation qu'il faut pouvoir dépasser.</li> <li>- <b>Régulation émotionnelle</b> : l'environnement peut aussi conduire à de l'émerveillement qu'il faut pouvoir reconnaître et entretenir. Ou encore à de la colère à transformer en moteur pour l'action.</li> <li>- <b>Auto-évaluation et auto-régulation</b> : dépasser une forme de sentiment d'impuissance face à l'ampleur des défis, avoir conscience de ses valeurs, avoir le sentiment de mener un combat juste.</li> </ul>

[In Fiche les CPS : un levier pour éduquer à la santé-environnement, Pole ESE, agir-ese.org](#)

**Renforcement des compétences psychosociales et environnement**

Dans les périodes de fortes incertitudes et de crises :

- chaque individu s'appuie fortement sur ses compétences psychosociales et sa capacité de résilience pour faire face au quotidien.
- Tout l'enjeu du renforcement des CPS est de ne pas vouloir transformer les humains en « super-humains » capables de résister individuellement à la pression ou capables de s'adapter à un environnement de plus en plus dégradé.

= > **Il s'agit plutôt de penser les CPS au service de l'intelligence collective permettant de s'affirmer, de résister, d'inventer des nouvelles formes d'organisation prenant en compte relation aux autres et relation au vivant plus globalement pour préserver notre santé et celle de notre écosystème.**

Le renforcement des CPS s'intègre dans une approche plus globale qui n'occulte pas les dimensions politiques.

**LE TRIO GAGNANT**

```

graph TD
    A[Les activités] --> B[La posture, la manière d'être]
    B --> C[L'environnement physique et organisationnel]
    C --> A
            
```

En pratique

→ En adoptant des postures, des manières d'être qui vont permettre à des CPS d'être mobilisées

*Exemples:*  
*Posture d'écoute → expression des émotions*  
*Proposer de faire des choix → affirmation de soi et prise de décision*

→ En mettant en place des activités qui ont pour objectif de développer ou mobiliser une ou plusieurs CPS (activités formelles ou pratiques transversales)

*Exemples :*  
*Météo des émotions → expression des émotions*  
*Jeu de la ligne, abaques → affirmation de soi.*  
*Rituel de présence attentive → effets sur les 3 catégories de CPS*

→ En aménageant l'environnement autour de l'enfant/jeune pour que celui-ci rende possible la mobilisation des CPS :

*Exemple :*  
*Aménagement de l'espace en cercle pendant les ateliers → facilite la prise de parole et l'affirmation de soi*  
*Prévoir des temps de jeu libre → renforce le sentiment d'autonomie, la coopération, la créativité et une meilleure connaissance de soi*

15

## Nous contacter

**Julie Donjon**, Référente régionale Santé mentale IREPS-ARA  
[julie.donjon@ireps-ara.org](mailto:julie.donjon@ireps-ara.org)

**Lucie Pelosse**, Référente régionale Santé environnement IREPS-ARA  
et co-coordinatrice du Pôle ESE ARA  
[lucie.pelosse@ireps-ara.org](mailto:lucie.pelosse@ireps-ara.org)

40

### **CONCLUSION FINALE**

Aller vers une prise en compte de la santé dans toutes ses dimensions:  
approche ONE HEALTH, santé globale

**Avec ce webinaire, on a le sentiment qu'on fait que commencer à  
défricher, que d'autres perspectives sont à envisager**

41