

Cycle de webinaires

Santé psychique et environnement : des liens multiples

En visioconférence

+ Le 14 mars 2025 de 9h30 à 12h
« Eco-émotions, jeunes et
enjeux écologiques »





Eco-émotions, jeunes et enjeux climatiques

**Les comprendre pour mieux
les accompagner**

Vendredi 14 mars 2025

Qui-êtes-vous ?

Mini-sondage



Pourquoi ce webinar ?

Cycle de webinaires initié en 2021
Journée Santé mentale positive



Déroulé

- Etat des lieux, Partage d'expériences d'actions éducatives, Sélection d'outils (1h)
- Témoignage des Ambassadeurs Smentale (15')
- Sous-groupes puis Approfondissement / réponses aux questions (1h)

Fin : 12h



Eco-émotions et jeunes : état des lieux

Julie DONJON, Référente santé mentale
Adeline MICHEL, Référente santé environnement
Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes



Eco-anxiété, Eco-émotions : de quoi parle-t-on ?



Eco-anxiété : un « mot parapluie »

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 nouveau n'est pas le ressenti en lui-même, mais la cause qui la génère** » (C. 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

Effondralgie/Collapsalgie

- Les émotions ressenties sont liées à la **dimension systémique des crises** : dégradation de l'environnement naturel, guerres, pénuries, épidémies, inégalités, 6^e extinction, phénomènes d'effondrements sociétaux... (C. Schmerber, 2022 et Obveco)

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)





Eco-anxiété : un « mot parapluie »



Eco-anxiété



Solastalgie



Effondralgie



Eco-émotions

Dans sa définition la plus large, le terme éco-anxiété traduit toutes les souffrances émotionnelles liées à la crise écologique :

- anxiété ou autres éco-émotions ressenties **face au changement climatique et/ou aux bouleversements/ effondrements** environnementaux et sociétaux ;
- en lien avec une expérience **directe** (ex : vécu d'inondations ou d'incendies), ou **indirecte** (ex : nouvelles entendues à la radio) ;
- dans un **rapport au passé** (ex : perte de la biodiversité), au **présent** (ex : abattage de forêts) ou au **futur** (ex : projection vers un avenir invivable) ;
- avec **différents degrés de ressenti** (faible à sévère), liés aux ressources psychologiques individuelles, au tissu relationnel et au contexte politique et social.

Source: Inès Lopes, 2022

A noter: l'éco-anxiété n'est pas référencée dans les troubles mentaux

Une réaction saine en empathie avec la planète...

Les professionnels de la santé mentale des enfants s'accordent à dire que le deuil écologique (sentiments de colère, de culpabilité, de peur, de honte, d'anxiété et de désespoir) est une réponse naturelle et légitime à la perte écologique⁵. Plutôt que de considérer ces émotions comme des difficultés qu'il faudrait éviter aux enfants, nous pouvons les voir comme des réactions humaines saines, en empathie directe avec la planète⁶.

... « l'éco-lucidité »

« Les personnes éco-anxieuses sont in fine les personnes rationnelles et lucides dans un monde qui ne l'est pas »

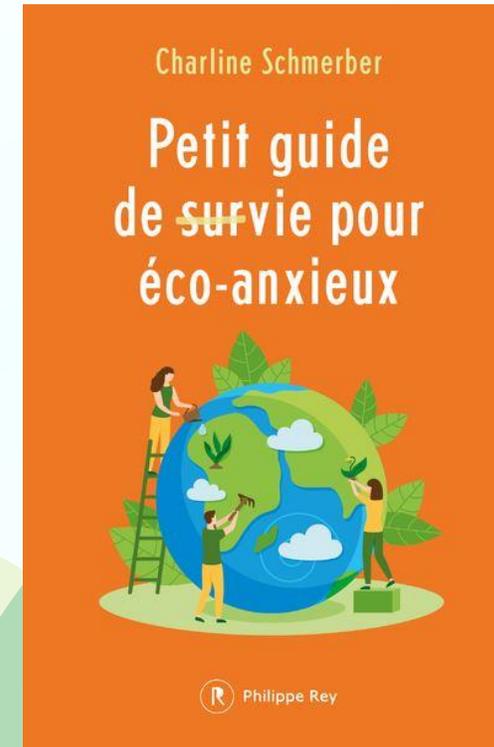
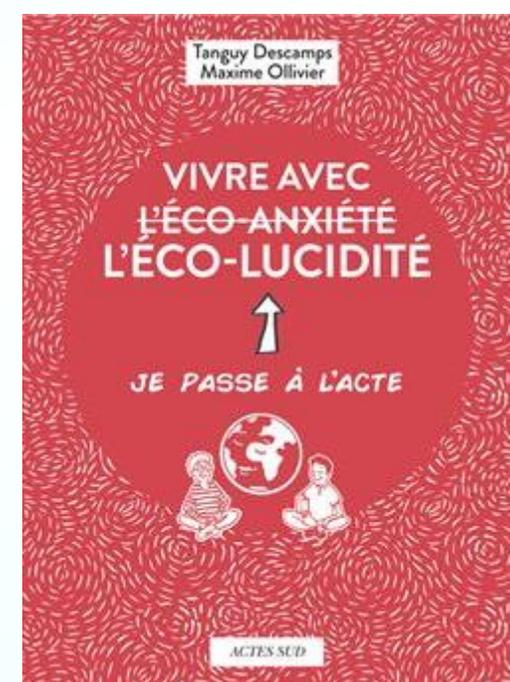
Dr Alice Desbiolles, médecin de santé publique

« L'éco-anxiété est une réaction saine dans un monde qui s'ignore fou »

Charline Schmerber, psychothérapeute

« L'angoisse de la situation écologique alarmante que nous vivons n'est pas une pathologie, mais une réaction légitime qui nous rappelle que le souci du vivant est notre inclination naturelle »

Tanguy Descamps et Maxime Ollivier, activistes et citoyens engagés



Points de vigilance

- Lorsque la détresse **persiste, devient envahissante** au quotidien // parallèle avec le deuil normal et pathologique
- Lorsqu'elle touche des personnes avec des difficultés ou **fragilités préexistantes**, qui peuvent renforcer la détresse

→ *l'accompagnement par un.e psychologue peut être utile, si possible sensibilisée aux enjeux écologiques*



Pour aller plus loin : replay de la conférence « La place des professionnels de la santé mentale face à l'urgence écologique » accessible [ici](#)

Quels ressentis ?

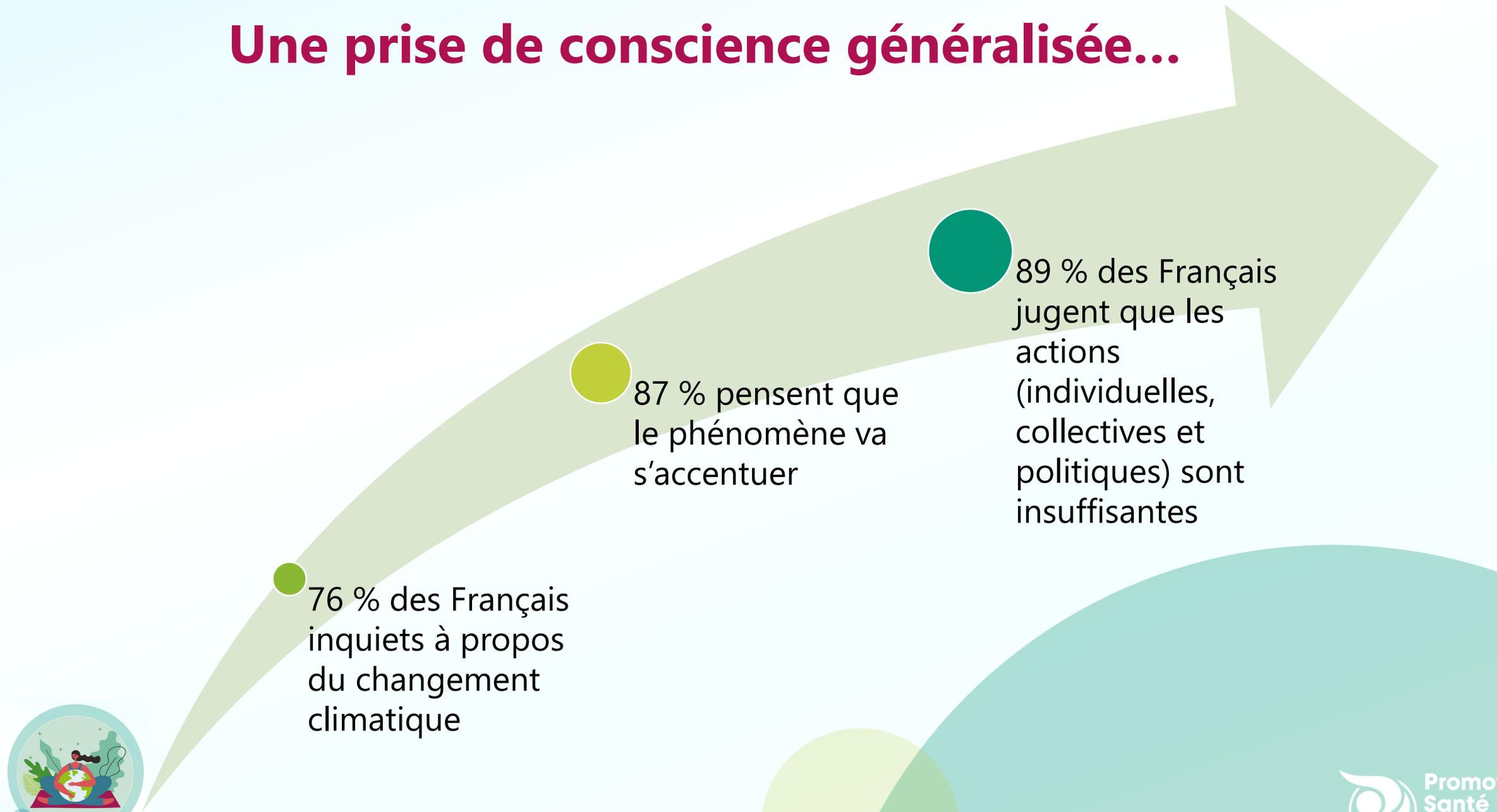
- **Stress** à l'évocation de la crise climatique
- **Anxiété liée à l'anticipation** des effets du changement climatique et à l'impact de son propre mode de vie/**responsabilité personnelle**
- **Ruminations**, ne pas pouvoir s'empêcher de penser aux dommages environnementaux passés et à venir
- Manifestations **somatiques, troubles du sommeil**
- Altérations négatives des humeurs, **avoir du mal à travailler, s'amuser**, se sentir sur les nerfs, effrayé...
- **Remise en question profonde des choix de vie** (bifurcations pros, ne pas vouloir d'enfant...)
- **Évolution des relations interpersonnelles**



De qui parle-t-on ? Les jeunes plus touchés ?



Une prise de conscience généralisée...



76 % des Français inquiets à propos du changement climatique

87 % pensent que le phénomène va s'accroître

89 % des Français jugent que les actions (individuelles, collectives et politiques) sont insuffisantes

...mais des populations plus sujettes à l'écoanxiété

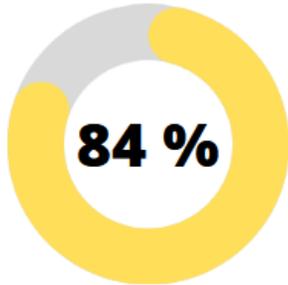
- **Populations très informées sur les problèmes climatiques:** climatologues, activistes environnementaux, personnes sensibles à la collapsologie...
- **Populations en lien avec la nature:** agriculteurs, pêcheurs, peuples indigènes...
- **Populations les plus vulnérables** qui subissent un plus grand impact du dérèglement climatique et des crises en général et ont moins de pouvoir : **jeunes** (enfants et ados), **personnes âgées**, **personnes déjà confrontées à des problèmes de santé mentale**, **les personnes socialement défavorisées/handicapées/qui travaillent dehors...**

A noter : passage d'une image stigmatisante de jeunes militants écolos favorisés ressentant de l'éco-anxiété ... à la prise en compte des effets sur la population générale (visibilisation médiatique des liens entre catastrophes naturelles et CC) et sur les populations défavorisées/vulnérables (inégalités d'impact du CC)

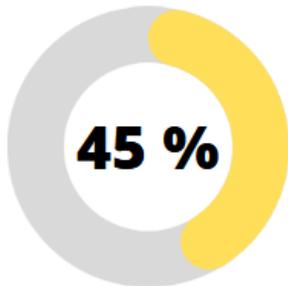


Source: Pikhala 2019, Clayton 2021, Desbiolles 2021

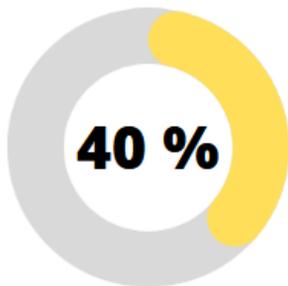
Des jeunes inquiets ...



84% sont "au moins modérément inquiets en raison du changement climatique"



Plus de 45% déclarent que leurs sentiments négatifs (tristesse, colère, impuissance, culpabilité) à l'égard du changement climatique affectent leur vie quotidienne



4 jeunes sur 10 déclarent hésiter à avoir des enfants à cause de la situation climatique

Chez les 7-18 ans :
ressenti majoritaire de colère-frustration-culpabilité-tristesse, mais peu de signes d'anxiété significatifs



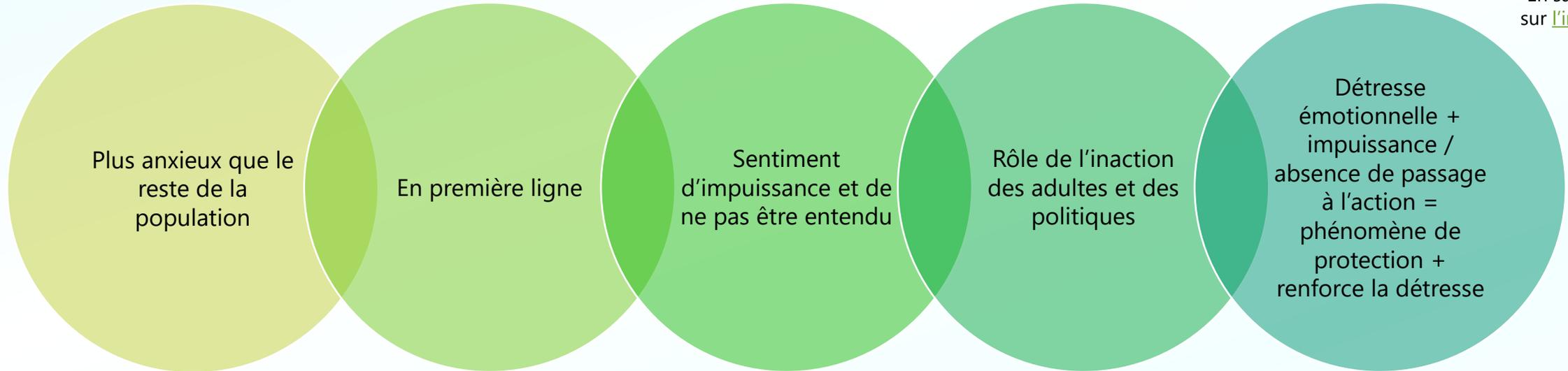
Sources :

- Association MINDS « Quand le changement climatique dérègle notre santé mentale » qui cite l'enquête du Lancet auprès de 10 000 jeunes de 16 à 25 ans dans 10 pays du monde. Accessible [ici](#)
- Enquête binationale 2022 : « Understanding youths' concerns about climate change: a binational qualitative study of ecological burden and resilience. Accessible [ici](#)

... déçus par l'inaction politique ...



En savoir plus sur [l'infantisme](#)



« L'anxiété et la détresse climatiques sont significativement liées à la perception d'une réponse gouvernementale inadéquate et aux sentiments de trahison qui y sont associés »



Source : L. Benoit dans son intervention « L'écoanxiété des jeunes, la comprendre et l'accompagner », 2023. Accessible [ici](#)

... mais qui passent peu à l'action

Moins de 50% ont engagé des actions pour réduire leur empreinte carbone

54% ne parlent que rarement ou jamais du climat à leurs amis et famille

Seuls 14% estiment avoir « beaucoup » appris à l'école sur le climat



Source : L. Benoit, « De l'éco-anxiété aux éco-actions chez les enfants et adolescents », Nov. 2023. Accessible [ici](#)

Liens vers des enquêtes et études de référence



[Institut Yougov, 2019](#)



[The Lancet, 2021](#)



[Etude qualitative binationale sur les jeunes, 2022](#)



[Etude Obseca \(Observatoire de l'éco-anxiété\), 2023](#)



[Fondation Jaurès, 2023](#)



Current Psychology
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-02735-6>



Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer

Sarah E. O. Schwartz¹ • Laelia Benoit^{2,3,4} • Susan Clayton⁵ • McKenna F. Parnes¹ • Lance Swenson¹ • Sarah R. Lowe⁶

Accepted: 16 January 2022
© The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2022

Abstract

A growing body of research has documented the phenomenon of climate change anxiety (CCA), defined broadly as negative cognitive, emotional, and behavioral responses associated with concerns about climate change. A recently validated scale of CCA indicated two subscales: cognitive emotional impairment and functional impairment (Clayton & Karazsia, 2020). However, there are few empirical studies on CCA to date and little evidence regarding whether CCA is associated with psychiatric symptoms, including symptoms of Major Depressive Disorder (MDD) and Generalized Anxiety Disorder (GAD), and whether engaging in individual and collective action to address climate change could buffer such relationships. This mixed methods study draws on data collected from a sample of emerging adult students (ages 18–35) in the United States ($N = 284$) to address these gaps. Results indicated that both CCA subscales were significantly associated with GAD symptoms, while only the Functional Impairment subscale was associated with higher MDD symptoms. Moreover, engaging in collective action, but not individual action, significantly attenuated the association between CCA cognitive emotional impairment and MDD symptoms. Responses to open-ended questions asking about participants' worries and actions related to climate change indicated the severity of their worries and, for some, a perception of the insignificance of their actions relative to the enormity of climate change. These results further the field's understanding of CCA, both in general and specifically among emerging adults, and suggest the importance of creating opportunities for collective action to build sense of agency in addressing climate change.



THE LANCET Planetary Health

ARTICLES | VOLUME 5, ISSUE 12, E863-E873, DECEMBER 2021

Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey

Caroline Hickman, MSc [†] • Elizabeth Marks, ClinPsyD [†] • Panu Pihkala, PhD • Prof Susan Clayton, PhD •

Findings

Respondents across all countries were worried about climate change (59% were very or extremely worried and 84% were at least moderately worried). More than 50% reported each of the following emotions: sad, anxious, angry, powerless, helpless, and guilty. More than 45% of respondents said their feelings about climate change negatively affected their daily life and functioning, and many reported a high number of negative thoughts about climate change (eg, 75% said that they think the future is frightening and 83% said that they think people have failed to take care of the planet). Respondents rated governmental responses to climate change negatively and reported greater feelings of betrayal than of reassurance. Climate anxiety and distress were correlated with perceived inadequate government response and associated feelings of betrayal.

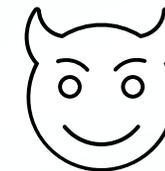
Methods

We surveyed 10 000 children and young people (aged 16–25 years) in ten countries (Australia, Brazil, Finland, France, India, Nigeria, Philippines, Portugal, the UK, and the USA; 1000 participants per country). Invitations to complete the survey were sent via the

Accompagner le passage à l'action



Les verrous du passage à action 1/2



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

- Sentiment d'impuissance,
- Sentiment de complexité,
- Sentiment de solitude,
- Peur.
- La tolérance aux inégalités, le fatalisme.



Les verrous du passage à action 2/2

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 Veblen, 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. → [amnésie environnementale](#)
 - Poids des lobbys économiques.
 - Dépolitisation des problèmes.



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

Le passage à action

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 »



Le plus petit pas possible : un passage à l'action réaliste, accessible

Le pas de côté : avoir l'intention de "cesser de nuire", pour dire non à un système qui ne nous convient plus, pour "retirer sa complicité".

« A viser de trop grandes victoires, on en oublie celles qui sont à portée de main. »



Comment accompagner le passage à l'action ? Le rôle des éducateurs, parents, adultes

Source : L. Benoit, dans « Parler du climat avec les adolescents »
Accessible [ici](#).



- Comprendre nos propres émotions
- Prendre l'initiative de la conversation, éviter les tabous
- Parler et écouter les vérités difficiles
- Accepter le sentiment de perte (deuil environnemental)
- La peur associée à la culpabilité et l'impuissance peut induire détresse et paralysie et mécanismes de défense

Accueillir les éco-émotions



- Répondre avec sincérité aux questions
- Se remettre en question et s'engager
- Être, proposer, s'entourer de modèles inspirants
- Ne pas déverser sa propre colère/angoisse et toujours proposer des pistes d'action-solutions

Être un modèle sincère, ouvert, actif



- Comprendre le besoin des jeunes d'être efficaces
- Co-construire des actions ayant un impact significatif
- Partir de leurs envies
- Définir un objectif atteignable
- Outiller là où il y en a besoin (budget, autorisations, réseau, temps long...)

Soutenir le pouvoir d'agir des jeunes



- Rappeler l'utilité des écocgestes (cohérence) mais suggérer des actions collectives, qui ont plus d'impact
- Ne pas occulter mais aborder les enjeux politiques, les rapports de domination et d'oppression
- Protéger notre « bien commun »
- Être curieux, chercher ensemble
- Mener des projets d'envergures, en groupe
- Célébrer/reconnaître les réussites (sentiment de reconnaissance)

Faire découvrir la force du collectif



Partage d'expérience d'actions éducatives pour sensibiliser enfants et jeunes aux éco-émotions

Adeline MICHEL

Référente santé environnement,
Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes



Sensibilisation aux éco-émotions :

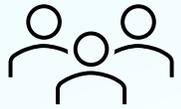
Identifier et exprimer ses émotions



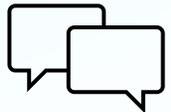
29 novembre au Puy en Velay



une dizaine de jeunes en service civique avec uni-cité



Deux formatrices



**Alternance apports théoriques et expérimentations
d'animations**



Mieux comprendre les émotions liées au dérèglement climatique.

Identifier les éléments d'une posture favorable à l'accueil et au partage de ces éco-émotions.

Expérimenter des activités entre pairs permettant d'aborder collectivement ces émotions.

Temps forts de la journée :

Parcours des émotions

« Quand je pense aux crises écologiques et sociales actuelles...
Qu'est-ce qui me met en colère ?
Qu'est-ce qui me rend triste ?
Qu'est-ce qui me procure de la joie ?
Qu'est-ce qui me fait peur ? »



Fiche activité, déroulé, consigne, matériel :

<https://agir-ese.org/methode/le-parcours-des-emotions?region=ara>

Temps forts de la journée :

Halte au biais de négativité

Quand un groupe identifie tout ce qu'il a aimé dans une activité, un autre groupe focalise sur tout ce qu'il n'a pas aimé.

- Prendre conscience que des éléments extérieurs (entourage, médias, politique) peuvent orienter nos pensées, nos vécus.
- Possibilité d'orienter notre attention vers les choses positives et inspirantes. Peut demander un effort mais apporte du réconfort 😊



Fiche activité, déroulé, consigne, matériel :

<https://agir-ese.org/methode/halte-au-biais-de-negativite?region=ara>

Temps forts de la journée :

Je me sens ... quand

Mise en situation, identifier nos émotions spontanées.

- Lors d'un repas entre amis, quelqu'un doute de la réalité du dérèglement climatique.
- Mon conjoint / ma conjointe refuse de prendre l'avion pour des raisons écologiques.
- Je surprends mon grand père qui parle à ses fleurs

...

Fiche activité, déroulé, consigne, matériel :

<https://agir-ese.org/methode/je-me-sens-quand?region=ara>

Renouer avec le vivant :

Réguler ses émotions

Enjeux : retrouver de l'apaisement, prendre soin de soi et de son lien au vivant pour (re)trouver de l'envie d'agir. Nourrir les émotions agréables tels que l'émerveillement, la gratitude, la sérénité.

Se reconnecter à la nature, aux autres espèces, aux paysages, etc

Exemple d'un projet grenoblois :



depuis 2022



les enseignants, ATSEM et animateurs périscolaires



Sensibilisation des professionnels aux enjeux de l'éducation dehors

Accompagnement des professionnels à faire classe dehors

Plus de 60 enseignants formés par les associations Promotion Santé et Jeunes et Nature. 2/3 font classe dehors de manière régulière.

7 écoles accompagnées par Jeunes et Nature (3ans): sortie des classes dans un espace vert urbain de proximité : 2 à 4 fois/mois.

Observation des enseignants :

Enfants plus curieux, plus sensibles

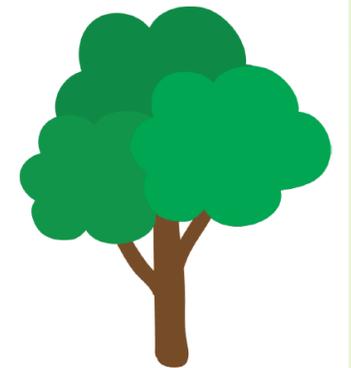
Intérêt porté à la nature

Meilleure motricité

Redécouverte du quartier, de leur environnement proche

Joie dans les apprentissages, envie d'aller à l'école

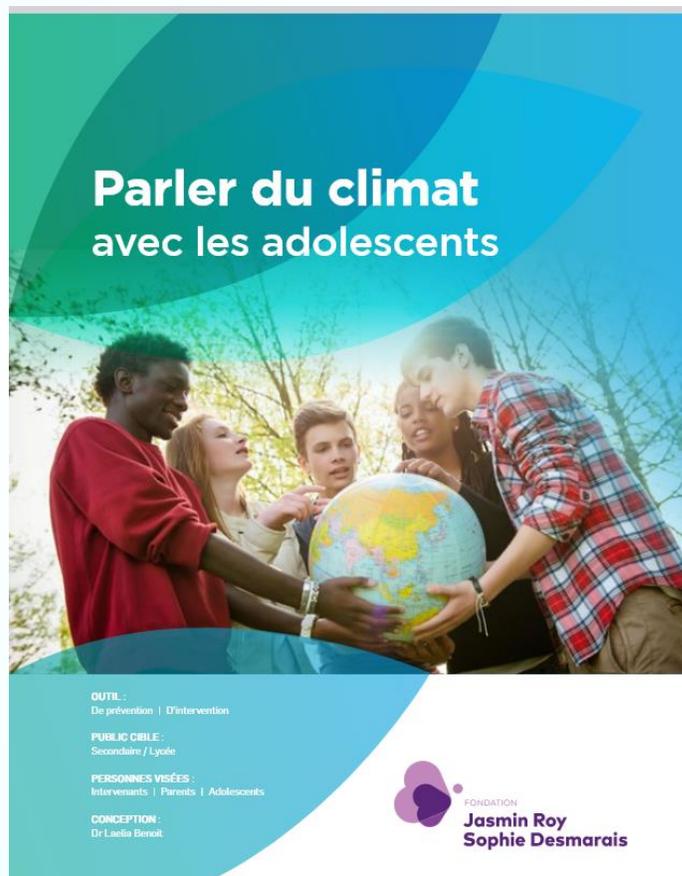
Activités différentes dans la cour (planter des graines, creuser des trous, chercher des vers de terre....)



Sélection d'outils et ressources pour identifier, exprimer et accompagner les éco-émotions



Les guides « Parler du climat avec les enfants ou les adolescents » par Laélia Benoit (pédopsychiatre)



Guides à destination des éducateurs et des parents
<https://fondationjasminroy.com/initiative/11153/>

Les ressources du site ECO-REACT



Ressources

Comprendre l'éco-anxiété

* Activités Article Autre Illustration Podcast Vidéo



Autre
Rapport d'étude : l'éco-anxiété chez les jeunes de 16 à 25 ans



Activités
Explorer le changement climatique et la santé mentale : une boîte à outils éducative

Thématiques

Comprendre l'éco-anxiété
Aborder le changement climatique
Accompagner les jeunes
Engager les jeunes dans un futur positif



De nombreuses ressources pour :
Comprendre l'éco-anxiété, Aborder le changement climatique,
En parler aux jeunes et Les engager dans un futur positif
<https://ecoreact.eu/fr/ressources/comprendre-leco-anxiete>

Le kit pédagogique : Planète CPS



PLANETE
CPS Compétences
psychosociales

Agir-ese.org
Des ressources pour agir en Éducation et promotion de la Santé-Environnement

Sélectionner une région
Site inter-régional

Nous connaître - Thématiques - Méthodes - Dispositifs - Médiathèque - Événements - Cartographie

Nos dispositifs

Un dispositif est un ensemble d'actions éducatives coordonnées à l'échelle régionale ayant pour objectif d'informer et/ou sensibiliser un public sur un sujet en santé-environnement. Il peut s'appuyer sur plusieurs supports et modalités pédagogiques.

Une seule santé, c'est possible !

Pik'Tro

Planète CPS

Planète CPS

Planète CPS est un dispositif pédagogique qui s'appuie sur le développement des compétences psychosociales (CPS) pour renforcer le pouvoir d'agir des individus et des collectifs face aux enjeux de santé-environnement.

Les Compétences Psychosociales, appelées aussi compétences de vie (life skills) jouent un rôle majeur dans la santé au sens large : bien-être physique, mental et social. L'organisation mondiale de la santé (OMS) incite à la mise en oeuvre de programme de prévention et de promotion de la santé, qui s'appuie sur le développement des CPS. Elles sont considérées comme des ressources que nous avons tous l'occasion d'utiliser au quotidien, avec plus ou moins de facilité.

Pourquoi un dispositif pédagogique ?

Les CPS peuvent se développer tout au long de la vie, par l'expérience vécue, par imitation ou encore par des ateliers formels qui visent spécifiquement à renforcer les compétences psychosociales des participants.

Il existe de nombreux outils pédagogiques pour développer les CPS des enfants, des jeunes et des adultes. Cependant, ils sont rarement conçus dans une visée de renforcer le pouvoir d'agir des publics face aux crises environnementales et climatiques.

C'est ce type de séquences éducatives que propose le dispositif Planète CPS.

En pratique, le renforcement des CPS lors de ces ateliers formels, passe par des temps d'expérimentations puis de discussion-bilan sur les ressentis, le vécu et la conscientisation des compétences mises au travail. C'est par cette prise de conscience de ses compétences, forces et qualités que la personne se sentira capable de pouvoir les réutiliser par la suite dans son quotidien.

C'est pourquoi, après chaque activité, nous avons intégré un temps de débriefing, essentiel au développement des CPS.

Sommaire

1. Repères théoriques CPS et Santé Environnement
2. Séquences éducatives Planète CPS
3. Parcours pédagogiques

Séquences éducatives Planète CPS

Cette page vous permet d'accéder à l'ensemble des séquences éducatives qui ont été repérées ou élaborées spécifiquement pour ce dispositif pédagogique Planète CPS. Il s'agit donc de séquences favorisant le développement des compétences psychosociales dans une démarche d'éducation santé environnement.

Pour être probant, le développement des CPS doit s'inscrire dans la durée. Une seule séance ne suffit pas à développer les CPS des personnes. C'est une démarche qui s'inscrit dans le temps, la répétition et en cohérence avec les postures et valeurs des professionnels qui proposent et animent ces séquences.

Pour développer plus spécifiquement des compétences cognitives :

- Halte au biais de négativité !
- La complexité sans complexe
- L'étoile du changement
- Je m'appelle et j'aime... dans la nature

Pour développer plus spécifiquement des compétences émotionnelles :

- Je me sens... quand
- Le parcours des émotions
- Le récit d'indignation
- Le mime des émotions vécues dehors

Pour développer plus spécifiquement des compétences sociales :

- Ce dont on dépend pour vivre
- L'éloge au non humain
- Le weekend idéal

Pour animer le temps de discussion après chaque activité CPS :

- Temps de discussion d'une activité CPS

Sélection PDF

- Ajouter à ma sélection
- Voir ma sélection
- Télécharger cette page en PDF

Mise à jour de cette page : 14/10/2024

Porteur

Pôle Éducation
Promotion
Santé
Environnement

Pôle ESE
69002 LYON

Des séquences
éducatives
clés en main :
<https://agir-ese.org/dispositifs/planete-cps>



MÉTHODE Fiche séquences éducatives

Le récit d'indignation

Nature et Santé Santé-Environnement

Il s'agit de permettre aux participants de s'appuyer sur leurs colères et leurs indignations pour rédiger un récit et le partager avec le groupe. La séance se poursuit par des créations individuelles qui renforcent l'envie d'agir du collectif.

Objectifs

- Prendre conscience de son indignation, la mettre en mot et la partager
- Entendre et faire résonance
- Renforcer l'envie d'agir du collectif
- Développer des compétences psychosociales telles que l'expression et l'utilisation des émotions, la coopération et la créativité.

Matériel nécessaire

- Tableau ou paperboard et feutres
- Post-it ou feuilles format A5
- Feutres (plusieurs boîtes)
- Ruban adhésif, pâte-à-fixe
- Feuille de brouillon et stylo pour chaque participant
- Signal sonore doux (en option)

Description

La séquence se déroule en 5 étapes : 1h30

Construire son récit d'indignation : 15 minutes

Ce temps individuel permet de mobiliser l'intelligence narrative de chaque participant pour qu'il formule un court récit d'indignation s'appuyant sur la colère ressentie face à une situation de l'actualité écologique, sociale, sanitaire.

Pour faciliter ce temps de rédaction, donner quelques informations aux participants :

Sélection PDF

Ajouter à ma sélection

Voir ma sélection

Télécharger cette page en PDF

Mise à jour de cette page : 15/12/2023

La durée

1h30

Les effectifs minimum et maximum

Entre 6 et 15 personnes

Le public

A partir de 15 ans

Auteur



Pôle ESE
69002 LYON

Juste ? Injuste ?
Activer les Intelligences citoyennes



une méthodologie
de Majo Hansotte

Majo Hansotte
Juste ? Injuste ?
Activer les Intelligences
citoyennes

https://www.espace-ressources.org/wp-content/uploads/2021/02/Juste-Injuste_Majo-Hansotte.pdf

L'outil pédagogique : Allons Dehors !

Allons dehors !

Enjeux de santé

Stress et dépression



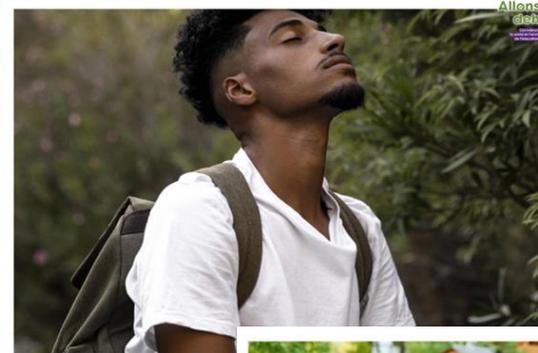
Etudes scientifiques

- ✓ Baisse du taux de cortisol (hormone produite en cas de stress)
- ✓ Diminution du rythme cardiaque et de la pression artérielle
- ✓ Baisse des indicateurs d'anxiété, de dépression, de fatigue et de confusion

Parole de professionnel.le

« Les personnes vivant à proximité d'espaces verts sont moins stressées. »

Skov & Lansdab. The use by the Danes of green areas - health perspective, 2005



Allons dehors !

Les enjeux pour la santé et l'environnement de l'éducation dehors

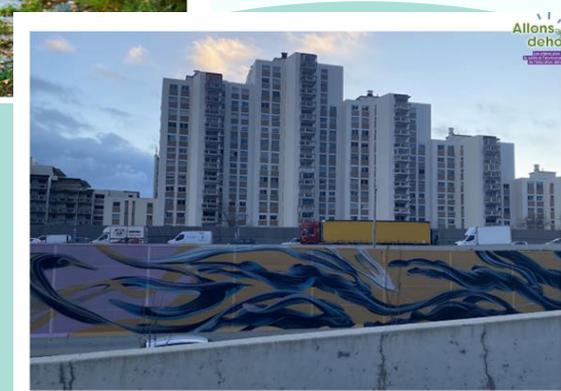
Livret d'accompagnement des panneaux



NOUVEAU !!!

2 expositions + 1 photo-expression + 1 livret pédagogique :

Téléchargement libre et gratuit [ici](#)



Allons dehors !

La place de Promotion Santé ARA



Cycle de webinaires pour explorer les liens existants entre santé mentale et environnement et sélection de ressources



Repères sur la place de la promotion de la santé dans les liens entre santé mentale et environnement : article et webinaire



Repérage d'actions prometteuses : publication d'un document de capitalisation et organisation de journées en départements

26 novembre 2024
9h15-14h
Salle Polyvalente Cœur de Mérande
6 avenue Dr Desfrancois à Chambéry

QUELQUES ENJEUX AUTOUR DE LA THEMATIQUE :

- Qu'est-ce que l'éco-anxiété ?
- Animateurs de l'EEDD et animateurs santé-environnement, des métiers plus exposés à l'éco-anxiété ?
- Quels leviers activer pour transformer ces émotions en alliées utiles ?
- Quels outils et ressources existent? ...

AU PROGRAMME

9h15 - 9h30	Accueil thé et café
9h30 - 9h40	Introduction de la matinée
9h40 - 10h50	Conférence introductive par Emmanuelle Cheminat, Ecothérapeute
10h50 - 11h	Pause
11h - 12h20	Ateliers animés par notre intervenante
12h20 - 12h30	Conclusion de la matinée

Matinée organisée par les réseaux ESE et Grappe 73
Participation gratuite sur inscription

Activités en départements : journées d'appropriation du dossier BIPP, journée régionale Jardins et Santé, accompagnement d'acteurs locaux



Approfondissement sur le rôle du renforcement des Compétences Psychosociales (CPS) comme levier : boîte à outils « Planète CPS » et fiche repère

CONFÉRENCE REPLAY

La place des professionnels de santé mentale face à l'urgence écologique : quels enjeux cliniques et politiques ?

BONHOMME, Psychologue spécialisée en psychologie, AP-HM (Marseille)
SANTA MARINA, Psychologue clinicienne, basée en psycho-traumatologie (Paris)

Événement organisé le 29 juin 2023 par ARA et l'Orspere-Samdarra

Approfondissement sur la place des professionnels de la santé mentale face aux émotions liées aux dérèglements environnementaux : article, intervention, conférence



Approfondissement sur le thème des inégalités sociales : enquête et balade sensorielle/méditative avec des habitants de Vénissieux, formation auprès de centres sociaux (38)



Approfondissement Jeunes et écoémotions : sensibilisation Ambassadeurs SMe 43-15, webinaire

Autres ressources de Promotion Santé ARA

Les ressources de *Promotion Santé ARA* pour aller plus loin :

Webinaires et conférences :

- Webinaires « Santé psychique et environnement : des liens multiples », Promotion Santé ARA
- La place des professionnels de la santé mentale face à l'urgence écologique : quels enjeux cliniques et politiques ? (replay), 2023
- La nature, un outil de promotion de la santé mentale, Journée « Jardins, Nature et santé » (replay), 2024

Publications :

- Éco-anxiété, un enjeu de santé mentale ?, Revue Santé Mentale, Août 2022
- Eco-émotions, et promotion de la santé, Education santé, Juin 2023
- « Faire le lien entre santé mentale et environnement en promotion de la santé », recueil d'actions prometteuses, Promotion Santé ARA, 2023

Ressources pédagogiques

- Dispositif Planète CPS – Pôle ESE ARA
- Sélection de ressources « Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement », SISM 2022, Promotion Santé ARA

Retour d'expérience

Delphine, Mélina et Tommy,
Ambassadeur.ice.s Santé Mentale
dans le Cantal ou en Haute-Loire.



**Ambassadeurs
Santé Mentale**

<https://www.ambassadeurs-santementale.fr/>

Sous-groupes de discussion

Echanges et remontée d'une question par groupe sur ce PAD:

<https://mensuel.framapad.org/p/webinaire-eco-emotions-jeunes-mars-2025-adca?lang=fr>



Ressources proposées par les participants pendant le webinar

Innocenti, M., Santarelli, G., Lombardi, G. S., Ciabini, L., Zjalic, D., Di Russo, M., & Cadeddu, C. (2023). How can climate change anxiety induce both pro-environmental behaviours and eco-paralysis? The mediating role of general self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3085.

<https://www.arteradio.com/emission/vivons-heureux-avant-la-fin-du-monde>

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competences-psychosociales-un-referentiel-pour-un-deploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes.-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif>

<https://theconversation.com/participer-a-la-fresque-du-climat-fait-il-changer-nos-comportements-247962>

<https://mouvements.info/le-burn-out-militant-reflexions-pour-ne-pas-etre-consume-par-le-feu-militant/>

<https://www.strategie.gouv.fr/publications/hcfea-place-enfants-espaces-publics-nature-education-sante-environnement>

<https://www.bedetheque.com/serie-90860-BD-Champs-de-bataille.html>



Merci pour votre participation !

Julie DONJON, Référente santé mentale
julie.donjon@promotion-sante-ara.org

Adeline MICHEL, Référente santé environnement
adeline.michel@promotion-sante-ara.org

Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes

Ambassadeurs Santé Mentale :
www.ambassadeurs-santementale.fr

