

CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

**La lutte contre le changement climatique au Canada :
L'importance de la psychologie scientifique**

Énoncé de position de la
Société canadienne de psychologie
Approuvé par le conseil d'administration – 19 janvier 2021

Préparé par
Lindsay McCunn, Ph. D., présidente
Robert Gifford, Ph. D.
Jennifer A. Veitch, Ph. D.
Katherine Arbuthnott, Ph. D.
Jiaying Zhao, Ph. D.
Paul Arnold-Schutta, M.A.
Charlotte Young, M.A.
Nicole Jardine

La Société canadienne de psychologie (SCP) est la seule association nationale qui se consacre à la fois à la science, la pratique et l'enseignement de la psychologie au Canada. La vision de la SCP est celle d'une société où la compréhension des divers besoins, comportements et aspirations de l'être humain est le moteur de la législation, des politiques et des programmes destinés aux personnes, aux organisations et aux collectivités. Nous nous efforçons de donner corps à cette vision en faisant progresser la recherche, les connaissances et l'application de la psychologie au service de la société au moyen de la défense des intérêts, du soutien et de la collaboration.

La SCP s'est engagée à travailler avec le gouvernement et avec d'autres intervenants du secteur de la santé et des sciences afin de préconiser des politiques fondées sur des données probantes qui répondent aux besoins du public qu'elle représente. Dans le présent énoncé de position, la SCP s'appuie sur la recherche en psychologie et la pratique de la psychologie, spécialement dans le domaine de la santé mentale, de la psychologie de l'environnement et de la modification du comportement, pour guider le Canada dans sa lutte contre les menaces liées au changement climatique.

Les réponses sociétales au changement climatique sont, entre autres, la diminution de l'intensité du changement climatique en réduisant les émissions de gaz à effet de serre, l'atténuation des effets du changement climatique et l'adaptation aux nouvelles conditions climatiques. La recherche en psychologie est la clé du succès de ces efforts. Les résultats de la recherche en psychologie de l'environnement montrent comment les milieux naturels et bâtis influencent la santé et le bien-être humains et comment le comportement humain et la prise de décisions individuelle influencent, à leur tour, l'environnement naturel et bâti. La connaissance du comportement humain et de la prise de décisions doit guider les politiques gouvernementales qui visent à préserver la nature, à promouvoir des méthodes de construction écoénergétiques et à aider les Canadiens à prendre des décisions respectueuses de l'environnement dans toutes leurs activités.

L'incidence du comportement humain sur l'environnement

- Les individus sont plus susceptibles de prendre des mesures en faveur de l'environnement lorsqu'ils savent quoi faire et savent qu'ils sont capables de le faire.
- Les personnes qui ont des valeurs matérialistes éprouvent un niveau de bien-être moins élevé et sont moins susceptibles d'avoir des attitudes respectueuses de l'environnement et de se comporter de manière écoresponsable. Cependant, les individus qui s'associent les uns avec les autres, qui ont un sentiment d'appartenance avec leur communauté et qui éprouvent un niveau de bien-être plus élevé se comportent de manière plus écologique.
- Beaucoup de personnes ont tendance à justifier leurs comportements, ce qui tend à refréner les bonnes intentions à l'égard de l'environnement. Reconnaître ce fait pourrait être important pour surmonter les obstacles à la lutte contre le changement climatique.
- Pour bien des gens, il peut être difficile de comprendre l'empreinte carbone qu'ils génèrent eux-mêmes. Il est également difficile pour les consommateurs de distinguer les produits qui sont les moins nocifs et les plus nocifs pour l'environnement.
- Instiller un sentiment d'appartenance au monde entier pourrait motiver les gens à se comporter de manière écologique.

L'incidence de l'environnement naturel sur la santé mentale et le bien-être

- Les paysages naturels augmentent les émotions positives et réduisent les émotions négatives.
- Le fait de vivre à proximité d'un paysage naturel réduit le risque de dépression, d'anxiété et de stress à long terme. Les enfants qui vivent près de la nature supportent mieux le stress et développent leur résilience. Les personnes qui ne grandissent pas près de la nature sont plus susceptibles de recevoir un diagnostic de trouble émotionnel plus tard dans leur vie.
- La fréquence à laquelle on se retrouve dans un paysage naturel a plus d'effets sur la santé mentale que le temps qu'on y passe. Les espaces verts devraient être répartis à grande échelle dans les villes et accessibles aux résidents de tous âges et de toute condition physique.
- Le contact avec la nature augmente les comportements prosociaux, comme la serviabilité et la générosité, et améliore l'attention, la mémoire de travail et la maîtrise de soi.
- Les bons programmes de préparation aux catastrophes, axés sur la communauté et adaptés à la culture, tiennent compte de la santé émotionnelle et mentale et de son influence.

L'incidence de l'environnement bâti sur la santé mentale et le bien-être

- La plupart des gens passent la plus grande partie de leur temps à l'intérieur, et les bâtiments affectent considérablement le comportement, la santé et le bien-être. Les bâtiments écologiques (c'est-à-dire les bâtiments conçus selon les principes du mouvement de la construction écologique) améliorent la satisfaction à l'égard de l'environnement et la qualité du sommeil, et les personnes qui s'y rendent, y vivent ou y travaillent les trouvent plus agréables, visuellement et physiquement. Selon certaines études, les bâtiments écologiques influencent positivement la satisfaction au travail et la productivité évaluée par l'employeur.
- Bien qu'il existe des technologies permettant de réduire considérablement la consommation d'énergie des bâtiments, il faut approfondir la recherche pour s'assurer que les conditions intérieures des bâtiments ayant recours à ces technologies favorisent le bien-être des personnes qui les utilisent.

À la lumière de ces résultats et d'autres résultats de recherche importants, la SCP recommande ce qui suit :

1. *Les communications à l'intention du public, émanant des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, au sujet du comportement humain et de l'environnement devraient :*

- Insister sur le fait que le changement climatique et ses nombreux impacts se produisent partout.

- Accroître la sensibilisation du public sur les questions environnementales pour que les consommateurs comprennent mieux l'incidence des produits qu'ils utilisent sur l'environnement.
- Responsabiliser et soutenir les gens, plutôt que les effrayer, afin de les inciter à modifier leurs comportements à l'égard de l'environnement. Utiliser des images visuelles qui ne sont pas trop effrayantes pour parler des changements climatiques. Donner de l'espoir au lieu d'encourager le désespoir.
- Montrer les avantages personnels, sociaux et économiques importants qu'apportent les actions climatiques.
- Favoriser le développement d'une conscience mondiale – l'environnement dépend du comportement collectif de tous les peuples de la planète.
- Faire valoir l'importance de l'environnement naturel pour la santé et le bien-être des êtres humains.
- Rappeler aux citoyens que chaque geste en faveur du climat est bénéfique.

2. ***Les politiques sur les changements climatiques des gouvernements fédéral, provinciaux et/ou territoriaux doivent :***

- Être guidées par la psychologie scientifique afin que les programmes sur les changements climatiques, les codes nationaux du bâtiment, les règlements et les programmes d'incitation aux technologies écoénergétiques soient fondés sur les connaissances les plus récentes relatives au comportement humain et à la modification du comportement.
- Préserver et protéger les paysages et les parcs naturels de toutes les régions du pays, y compris ceux des zones urbaines. Les espaces naturels sont très bénéfiques pour la santé mentale et le bien-être des individus, des familles et des collectivités.
- S'assurer que les installations intérieures écoénergétiques favorisent la santé et le bien-être, tel que défini par l'Organisation mondiale de la santé¹, et que ces politiques soient incorporées au *Code national de l'énergie pour les bâtiments* et au *Code national du bâtiment du Canada*.
- Reconnaître et récompenser les personnes et les organisations qui font des efforts extraordinaires en faveur de la durabilité de l'environnement.
- Veiller à ce que les plans de gestion des risques et de préparation aux situations d'urgence à la suite d'un événement climatique soutiennent le déplacement et la réinstallation des populations, ainsi que la prestation de services de santé mentale et d'intervention d'urgence.

¹ Organisation mondiale de la santé (OMS). (1948). Préambule : dans la *Constitution de l'Organisation mondiale de la santé adoptée par la Conférence internationale de la santé, New York, du 19 au 22 juin 1946; signée par les représentants de 61 États le 22 juillet 1946 (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la santé, n° 2, p. 100) et entrée en vigueur le 7 avril 1948*. Genève, Suisse : OMS.

Définition de la santé par l'OMS : La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

3. **Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux devraient financer les recherches qui portent sur la relation entre la santé, le bien-être, le comportement humain et le changement climatique, en accordant une attention particulière aux éléments suivants :**

- Les normes sociales, les attitudes respectueuses de l'environnement et les comportements écologiques à l'échelle individuelle, communautaire, nationale et à l'échelle des entreprises, et la façon dont ceux-ci peuvent soutenir des programmes et des politiques efficaces, qui réduisent les comportements favorisant la production de carbone.
- Faire des recherches interculturelles sur les valeurs et les facteurs qui sont susceptibles de renforcer la culture de la conservation de la nature au Canada.
- Mieux comprendre comment préparer les individus à faire face aux événements climatiques extrêmes.
- La relation complexe entre changement climatique et santé mentale, y compris la façon de traiter les problèmes de santé mentale liés au climat (p. ex., l'écoanxiété, les troubles de stress à la suite d'un événement environnemental).
- Comment accroître les connaissances des Canadiens en matière de changement climatique.
- Déterminer les obstacles à l'adoption de comportements respectueux de l'environnement, qui entravent les choix que font les individus, les organisations et les communautés en faveur du climat.
- Évaluer rigoureusement les moyens par lesquels les collectivités peuvent aider les individus et les organisations à adopter des comportements écologiques.

Références

- Beaute, F. et de Kort, Y.A.W. (2014). Natural resistance: Exposure to nature and self regulation, mood, and physiology after ego-depletion. *Journal of Environmental Psychology, 40*, 167-178.
- Berman, M.C., Jonides, J., et Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science, 19*, 1207-1212.
- Berman, M.G., Kross, E., Korpan, K.M., Askren, M.K., Burson, A., Deldin, P.J., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I.H., et Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders, 140*, 300-305.

- Berry, M.S., Sweeney, M.M., Morath, J., Odum, A.L., et Jordan, K.E. (2014). The nature of impulsivity: Visual exposure to natural environments decreases impulsive decision-making in a delay discounting task, *PLoS ONE* 9, e97915.
- Brooks, A. M., Ottley, K. M., Arbuthnott, K. D., et Sevigny, P. (2017). Nature-related mood effects: Season and type of nature contact. *Journal of Environmental Psychology*, 54, 91-102.
- Carrus, G., Scopelliti, M., Laforteza, R., Colangelo, G., Ferrini, F., Salbitano, F., Agrimi, M., Portoghesi, L., Semenzato, P., et Sanesi, G. (2015). Go greener, feel better? The positive effects of biodiversity on the well-being of individuals visiting urban and peri-urban green areas. *Landscape and Urban Planning*, 134, 221-228.
- Chow, J. T. et Lau, S. (2015). Nature gives us strength: Exposure to nature counteracts ego depletion. *The Journal of Social Psychology*, 155, 70-85.
- Cox, D.T.C., Shanahan, D.F., Hudson, H.L., Fuller, R.A., Anderson, K., Hancock, S., et Gaston, K.J. (2017). Doses of nearby nature simultaneously associated with multiple health benefits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 172-185.
- Dale, A. (2011). *Växjö, Sweden: The Greenest City in Europe*. Victoria : CRC Research Royal Roads University.
- Emelianoff, C. (2014). Local energy transition and multilevel climate governance: The contrasted experiences of two pioneer cities (Hanovre, Germany, and Vaxjo, Sweden). *Urban Studies*, 51, 1378-1393.
- Engemann, K., Pedersen, C.B., Arge, L., Tsiroglannis, C., Mortensen, P.B., et Svenning, J-C. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116, 5188–5193.
- Fuller, R.A., Irvine, K.N., Devine-Wright, P., Warren, P.H., et Gaston, K.J. (2007). Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity. *Biology Letters*, 3, 390-394.
- Gamble, K.R., Howard, J.H., et Howard, D.V. (2014). Not just scenery: Viewing nature pictures improves executive attention in older adults. *Experimental Aging Research*, 40, 513-530.
- Gifford, R. (2008). Psychology's essential role in climate change. *Psychologie canadienne*, 49, 273-280.
- Gifford, R. (2011). The dragons of inaction: Psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*, 66, 290-302.

- Gifford, E. et Gifford, R. (2016). The largely unacknowledged impact of climate change on mental health. *Bulletin of the Atomic Scientists*, 72, 292-297.
- Hurst, M., Dittmar, H., Bond, R., et Kasser, T. (2013). The relationship between materialistic values and environmental attitudes and behaviors: A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*, 36, 257-269.
- James, L. E., Weldon-Mitchell, C., Noel, J. R., et James, A. S. (2019). Integrating mental health and disaster preparedness in intervention: a randomized controlled trial with earthquake and flood-affected communities in Haiti. *Psychological Medicine*, 1-11.
- Kaplan, S. et Berman, M.G. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 43-57.
- Kuo, M., Browning, H. E., M., Sachdeva, S., Lee, K., et Westphal, L. (2018). Might school performance grow on trees? Examining the link between “greenness” and academic achievement in urban, high-poverty schools. *Frontiers in Psychology*, 9, 1669.
- Kuo, M., Barnes, M., et Jordan, C. (2019). Do experiences with nature promote learning? Converging evidence of a cause-and-effect relationship. *Frontiers in Psychology*, 10, 305.
- Kuo, F. E. et Sullivan, W. C. (2001a). Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime? *Environment and Behavior*, 33, 343-367.
- Kuo, F.E. et Sullivan, W. C. (2001b). Aggression and violence in the inner city: Effects of environment via mental fatigue. *Environment and Behavior*, 33, 543-571.
- Lacroix, K. et Gifford, R. (2018). Psychological barriers to energy-conservation behavior: The role of worldviews and climate change risk perception. *Environment and Behavior*, 50, 749-780.
- McCunn, L. J. et Gifford, R. (2012). Do green offices affect employee engagement and environmental attitudes? *Architectural Science Review*, 55, 128-134.
- McMahan, E.A. et Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 507-519.
- Neill, C., Gerard, J., et Arbutnot, K.D. (2018). Nature contact and mood benefits: Contact duration and mood type. *The Journal of Positive Psychology*, 14, 756–767.
- Newsham, G. R., Birt, B. J., Arsenault, C., Thompson, A. J. L., Veitch, J. A., Mancini, S., Galasiu, A. D., Gover, B. N., Macdonald, I. A., et Burns, G. J. (2013). Do ‘green’ buildings have better indoor environments? New evidence. *Building Research & Information*, 41, 415-434.

- Newsham, G. R., Veitch, J. A., et Hu, Y. (2018). Effect of green building certification on organizational productivity metrics. *Building Research & Information*, 46, 755-766.
- Niemec, C.P., Ryan, R.M., et Deci, E.L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality*, 43, 291-306.
- Nisbet, E.K. et Zelenski, J.M. (2011). Underestimating nearby nature: Affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability. *Psychological Science*, 22, 1101-1106.
- O'Rourke, D. et Lollo, N. (2015). Transforming Consumption: From Decoupling, to Behavior Change, to System Changes for Sustainable Consumption. *Annual Review of Environment and Resources*, 40, 233-259.
- Passmore, H.-A. et Howell, A.J. (2014). Nature involvement increases hedonic and eudaimonic well-being: A two-week experimental study. *Ecopsychology*, 6, 148-154.
- Piff, P.K., Dietze, P., Feinberg, M., Sancato, D.M., et Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108, 883-899.
- Poore, J. et Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360 (6392), 987-992.
- Schwartz, S. (2009). Culture matters: National value cultures, sources, and consequences. Dans R.S. Wyer, C. Chui et Y. Hong (dir.), *Understanding culture: Theory, research and application* (pp. 127-150). New York : Psychology Press.
- Sheldon, K. M., Nichols, C. P., et Kasser, T. (2011). Americans recommend smaller ecological footprints when reminded of intrinsic American values of self-expression, family, and generosity. [Article]. *Ecopsychology*, 3, 97-104.
- Tobler, C., Visschers, V. H. M. et Siegrist, M. (2011). Organic Tomatoes Versus Canned Beans: How Do Consumers Assess the Environmental Friendliness of Vegetables? *Environment and Behavior*, 43, 591-611.
- Van den Bosch, M.A., Ostergren, P.-O., Grahn, P., Skarback, E., et Wahrborg, P. (2015). Moving to serene nature may prevent poor mental health – results from a Swedish longitudinal cohort study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, 7974-7989.
- Van Valkengoed, A. M. et Steg, L. (2019). Meta-analyses of factors motivating climate change adaptation behaviour. *Nature Climate Change* 9, 158–163.
- Veitch, J. A. (2008). Investigating and influencing how buildings affect health: Interdisciplinary endeavours. *Psychologie canadienne*, 49, 281-288.

- Veitch, J. A. (2012). Work environments. Dans S. D. Clayton (dir.), *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology* (pp. 248-275). Oxford : R.-U. : Oxford University Press.
- Veitch, J. A. (2019). How psychologists can contribute to individual well-being, organizational productivity, and saving the planet through better buildings. Dans D. Dozois et P. Graf (dir.), *Handbook of the state of the art in applied psychology* (sous presse). New York : Wiley.
- Weinstein, N., Przybylski, A.K., et Ryan, R.M. (2009). Can nature make us more caring? Effects of immersion in nature on intrinsic aspirations and generosity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1315-1329.
- Weinstein, N., Balmford, A., DeHaan, C.R., Gladwell, V., Bradbury, R.B., et Amano, T. (2015). Seeing community for the trees: the links among contact with natural environments, community cohesion, and crime. *BioScience*, 65, 1141–1153.
- Wells, N. M. (2000). At home with nature: Effects of "greenness" on children's cognitive functioning. *Environment and Behavior*, 32, 775-795.
- Wells, N. M. et Evans, G. W. (2003). Nearby nature: A buffer of life stress among rural children. *Environment and Behavior*, 35, 311-330.
- Wynes, S., Zhao, J., et Donner, S. (2020). The limits to public carbon numeracy. *Climatic Change*, 162, 1521-1534.