

VOLUME 43 | NUMÉRO 2 | 2021

PSYNOOPSIS

LE MAGAZINE DES PSYCHOLOGUES DU CANADA

**NUMÉRO
SPÉCIAL
SUR LE
CHANGEMENT
CLIMATIQUE**

**LA LUTTE CONTRE
LE CHANGEMENT
CLIMATIQUE AU
CANADA :
L'IMPORTANCE DE
LA PSYCHOLOGIE
SCIENTIFIQUE**

PAGE 6

**LE DEUIL
ÉCOLOGIQUE**

PAGE 10

**PSYCHOLOGIE ET
ENVIRONNEMENT
NATUREL**

PAGE 22

**LINDSAY J. MCCUNN, PH. D.
RÉDACTRICE EN CHEF INVITÉE**





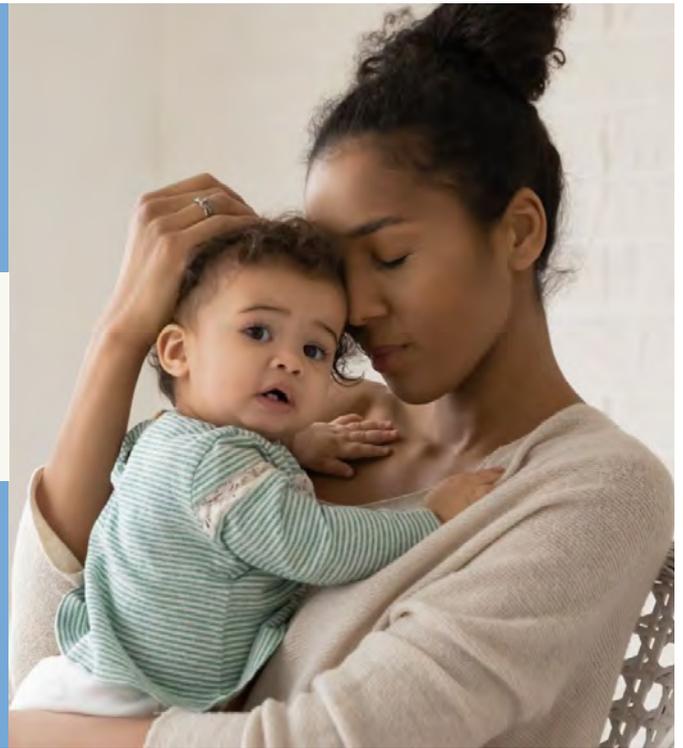
Psychotherapy, mental health support, and professional services for women, men, and families and those who support them

ONLINE TRAININGS FOR PROFESSIONALS

TRAINED OVER 4,000 PROFESSIONALS
DISCOUNT CODE: CPA25OFF

Our Courses:

Perinatal Mood and Anxiety Disorders
Perinatal Loss and Grief
The Expectant Therapist
The COVID-19 Pandemic, Trauma & Grief
Maternal Mental Health for Young Parents
Screening for Perinatal Emotional Distress



Postpartum Support International is approved by the American Psychological Association to sponsor continuing education for psychologists. PSI maintains responsibility for this program and its content. PSI co-sponsors Seleni trainings.

www.seleni.org
(212) 939-7200
programs@seleni.org



JOIGNEZ-VOUS À NOUS AU CONGRÈS DE LA SCP DE 2021 À TITRE DE COMMANDITAIRE OU D'EXPOSANT!

En vous associant avec la SCP, vous vous positionnez avantageusement auprès de votre marché cible, vous participez aux avancées en psychologie et vous découvrez les différentes façons dont la psychologie contribue à la société.

Le congrès de la SCP de 2021 présentera près de 1 000 présentations en direct et enregistrées, une multitude de possibilités de partage des connaissances et de perfectionnement des compétences et de nombreuses occasions de réseautage virtuel et d'échanges avec les délégués et les exposants. Ne manquez pas cela!

Pour obtenir tous les détails sur les programmes de commandite et d'exposition virtuelles, consultez la **brochure du congrès de 2021**.

Positionnez-vous aux côtés de chefs de file de notre domaine en participant au congrès à titre de commanditaire ou d'exposant. Inscrivez-vous **DÈS AUJOURD'HUI** en écrivant à sponsorship@cpa.ca.



COMMANDITAIRES CONFIRMÉS EN 2021



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION



Pearson



NATIONAL REGISTER
OF HEALTH SERVICE PSYCHOLOGISTS



ThoughtTech



CanFASD

CANADA FASD RESEARCH NETWORK



TELUS Health

LE MAGAZINE OFFICIEL DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PSYCHOLOGIE

EDITORIAL

Rédactrice en chef	Karen R. Cohen
Directrice des services de rédaction	Carly Brockington
Publicité	Kathryn McLaren
Conception / Production	Adam Ashby Gibbard

CONSEIL 2020-2021

Président	Kimberly Corace, PhD, CPsych
Président sortant	Ian R. Nicholson, PhD, CPsych
Président désigné	Ada Sinacore, PhD

Administrateurs	Jean Saint-Aubin, PhD
	Shelley Goodwin, PhD, RPsych
	Kerri Ritchie, PhD, CPsych
	Elizabeth Church, PhD, RPsych
	David Danto, PhD, CPsych
Laurie Ford, PhD	
Alejandra Botia, MA	

Partenaires	CCDP - Sandra Byers, PhD
	CCPPP - Kerri Ritchie, PhD, CPsych
	CSBBCS - Randall Jamieson, PhD
	CPAP - Judi Malone, PhD, RPsych

Chef de la direction	Karen R. Cohen, PhD, CPsych
Directrice générale adjointe	Lisa Votta-Bleeker, PhD

Psynopsis est fier d'annoncer que, à compter du volume 42.4, nous utiliserons désormais une encre végétale plus écologique, et que les pages du magazine sont faites de matériaux recyclés à 100 % et les pages de couverture, de contenu recyclé à 10 %.

SUBMISSIONS

Veillez faire parvenir vos articles à psynopsis@cpa.ca. Pour de plus amples renseignements sur les soumissions et les directives rédactionnelles, veuillez voir cpa.ca/psynopsisfr

Rectificatif : Dans la version imprimée du volume 42.1, les affiliations des auteurs de l'article « Stepped Care 2.0 », en page 8, auraient dû apparaître comme suit : Terri-Lynn MacKay, Ph. D., professeure, Stepped Care Solutions, et Josh Rash, Ph. D., professeur adjoint, Université Memorial de Terre-Neuve. Nous nous excusons.

La Société canadienne de psychologie (SCP) conserve le droit d'auteur de Psynopsis. Tout article qui y est publié, autre que par un représentant, un directeur ou un employé de la SCP, reflète strictement les opinions de l'auteur et non pas nécessairement celles de la Société canadienne de psychologie, de ses représentants, de sa direction ou de ses employés.

CANADA POST POSTE CANADA	PUBLICATION MAIL POSTE PUBLICATION
AGREEMENT REGISTRATION NUMBER NUMÉRO DE CONTRAT D'INSCRIPTION	40069496
ISSN 1187-11809	



NUMÉRO SPÉCIAL SUR LE CHANGEMENT CLIMATIQUE



Message de la rédactrice en chef invitée **04**

La lutte contre le changement climatique au Canada **06**

Lutter contre la crise climatique **09**



Le deuil écologique **10**

L'écoanxiété et les six angoisses existentielles **12**

Notes cliniques : Remettre en question le soi en psychothérapie pour soutenir l'éveil dans le contexte de la crise écologique **14**



Réflexions compatissantes sur l'écoanxiété **16**

Lorsque les communautés rurales s'attaquent au défi du changement climatique **17**

Vers un mode de vie durable **18**



L'influence de la psychologie sur le changement climatique dans les régions rurales et du Nord du Canada **20**

Psychologie et environnement naturel **22**

Des histoires climatiques aux actions pour le climat **24**

De nouveaux dragons de l'inaction font leur apparition **26**



Faits saillants des activités de la SCP **28**



Vous avez entendu parler de la propagation de l'activation... Mais qu'en est-il de la propagation de l'oubli? **30**

Congrès virtuel de la Société Interaméricaine de Psychologie et de la Puerto Rico Psychology Association **31**

In Memoriam: David Richard Evans (1940 - 2021) **32**



MESSAGE DE LA RÉDACTRICE EN CHEF INVITÉE

LINDSAY J.
McCUNN

PH. D., UNIVERSITÉ
VANCOUVER
ISLAND

Depuis plus d'un an, les urgences de santé publique liées à la pandémie de COVID-19 ont attiré l'attention du monde entier. Pour certaines personnes, les répercussions de la pandémie sur la vie et les moyens de subsistance semblent dépasser ou neutraliser les préoccupations relatives au climat. Pour d'autres, les effets directs et indirects de la COVID-19 sur les systèmes sociaux, que ces effets soient aigus ou persistants, peuvent se combiner avec les craintes déjà présentes au sujet de l'état de l'environnement et avec les mesures que prennent les gouvernements et les collectivités pour répondre à ces craintes. Mais la COVID-19 n'a pas réduit les effets du changement climatique sur la planète¹. C'est pourquoi j'étais très heureuse de passer les derniers mois à diriger le présent numéro spécial de *Psygnopsis*, qui traite de la discipline de la psychologie et du changement climatique. J'espère attirer notre attention sur ce problème mondial, non pas pour aggraver les craintes face à l'avenir, mais plutôt pour nous rappeler les nombreuses influences positives et productives qu'a la discipline de la psychologie sur la manière dont on comprend les changements climatiques, dont on s'en protège et dont on s'y prépare.

Au cours de mes quatre années à la tête de la Section de psychologie de l'environnement de la SCP, j'ai participé à de nombreuses discussions émotives et intellectuelles sur l'état du monde sous l'angle du changement climatique. Ce numéro spécial ne présente qu'un aperçu de la perspective des psychologues canadiens au sujet de l'environnement et de ce qu'ils peuvent faire à cet égard dans le cadre de leurs activités professionnelles.

Ce numéro comporte onze articles présentés par des personnes qui font de la recherche et exercent la psychologie partout au pays. Les articles s'articulent autour de deux grands thèmes : l'un, qui concerne l'écoanxiété, un phénomène nouveau et important dont les psychologues cliniciens doivent être conscients, et l'autre, qui concerne les modes de vie durables et la lutte contre le changement climatique à l'échelle individuelle et communautaire. Ces deux thèmes semblent révéler un modèle de ce que les psychologues canadiens voient, entendent et explorent dans leur pratique actuelle.

La plupart des articles du numéro spécial portent sur le thème de l'écoanxiété. L'article de Carolyn Zwicky-Pérez, intitulé « *Lutter contre la crise climatique* », décrit le lien étroit entre les inquiétudes à l'égard de l'environnement et ce que l'on ressent lorsqu'on voit le

monde comme un endroit extrêmement dangereux et peu sûr; chez certains des clients qui la consultent, ce sentiment est si fort qu'il s'apparente à ce que vivent les personnes qui ont subi un traumatisme. L'auteure demande aux psychologues de prendre au sérieux les craintes relatives à l'état de l'environnement; dans son article sur le deuil écologique, Mark Shelvock partage le même avis. Shelvock examine la nature complexe du ressenti simultané du deuil et de la culpabilité à l'égard des changements climatiques et soutient qu'il deviendra urgent pour les psychologues d'explorer les meilleures pratiques pour soutenir les personnes qui vivent de la détresse en lien avec la dégradation de l'environnement.

Un autre article touchant le thème de l'écoanxiété est proposé par Paul Lutz, qui décrit le lien entre l'écoanxiété et les six angoisses existentielles de Passmore et Howell, à savoir l'identité, le bonheur, le sens de la vie, la mort, la liberté et la solitude². Comme bien d'autres, Paul fait remarquer qu'il est important d'entretenir des liens avec la nature et de mettre en valeur les comportements individuels pour retrouver un certain sentiment de pouvoir face à l'anxiété. Ce message n'est pas différent de ce que la Dre Kimberly Sogge exprime dans son article intitulé « *Notes cliniques : Remettre en question le soi en psychothérapie pour soutenir l'éveil dans le contexte de la crise écologique.* » Dans son article, elle rend compte textuellement d'une conversation récente avec une de ses clientes, qui illustre ce qu'elle entend souvent comme clinicienne lorsqu'elle parle avec des personnes qui éprouvent de l'écoanxiété. Elle présente ensuite certains concepts issus de la psychothérapie bouddhiste, qui s'avèrent des outils utiles pour placer le soi dans le contexte de l'urgence climatique. L'article de Kimberly fait également référence à la fiche d'information sur l'anxiété reliée aux changements climatiques, publiée par le Dr Robert Gifford et Alexander Bjornson sur le site Web de la SCP. Vous pouvez y accéder ici, si vous souhaitez un complément d'information: cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_Climate_Change_and_Anxiety-FR.pdf

L'article de Sarah MacKay, intitulé « *Réflexions compatissantes sur l'écoanxiété* », est le dernier article de ce numéro à porter sur le thème de l'écoanxiété. Dans son article, elle aborde la notion selon laquelle il est possible d'« atténuer » l'inquiétude constante pour l'environnement en reconnaissant que les progrès technologiques, les engagements du gouvernement et l'attitude du public justifient un certain espoir. Elle affirme que le fait de nourrir en nous un certain optimisme et une certaine confiance peut être utile pour renforcer notre capacité à nous impliquer dans l'activisme climatique et à adopter des comportements écologiques efficaces.

Le deuxième grand thème, qui porte sur les modes de vie durable et la lutte contre le changement climatique, regroupe trois articles abordant les dimensions individuelles et collectives des comportements écologiques et de la lutte contre le changement climatique. Dans leur article intitulé « *Vers un mode de vie durable : L'individu face à des problèmes collectifs complexes* », la Dre Loraine Lavalee et Louisa Hadley soulignent à quel point il peut être difficile pour les consommateurs de comprendre dans quelle mesure l'achat de produits courants, comme les denrées alimentaires, aura un impact sur l'environnement. Elles expliquent que, même si les politiques visant à aider les individus à avoir le sentiment d'être bien informés et efficaces peuvent inciter l'adoption de comportements durables, les problèmes découlant du changement climatique sont, en fait, collectifs; et selon elles, l'action collective coordonnée, plutôt que

l'adoption volontaire de nouveaux comportements par les individus, renforcera la « culture de la durabilité ».

Deux autres articles s'inscrivent dans ce thème et portent sur la mobilisation collective dans les communautés rurales. Dans leur article intitulé « *Lorsque les communautés rurales s'attaquent au défi du changement climatique, qu'est-ce qui facilite la mobilisation collective?* », Amanada McEvoy, Chelsie Smith et les Drs Kathryn Dupré et Shawn Kenny passent en revue les résultats d'une étude qu'ils ont menée récemment, dans laquelle des résidents de communautés rurales de l'Ontario ont été invités à préciser leur compréhension du changement climatique et des risques qui lui sont associés, ainsi que leur volonté d'appuyer les mesures adaptatives communautaires. Les résidents qui se sentaient plus attachés à leur communauté rurale (ainsi que ceux qui comprenaient bien la signification du changement climatique) avaient tendance à être plus convaincus qu'il est encore possible de faire quelque chose pour lutter contre le changement climatique dans leur région. Le ton positif de cet article recoupe celui de l'article proposé au nom de la Section de la psychologie des communautés rurales et nordiques de la SCP par les Dres Amanda Lints-Martindale, Shelley Goodwin et Jolene Kinley et intitulé « *L'influence de la psychologie sur le changement climatique dans les régions rurales et du Nord du Canada : nos choix sont importants.* » Les auteures expliquent que le changement climatique peut avoir des répercussions négatives sur la santé mentale des Canadiens des régions rurales du Nord en raison des difficultés existantes liées au paysage et à l'infrastructure sociale et matérielle, insuffisamment dotée en ressources. Cependant, elles soulignent également que ces communautés adaptées et adaptables possèdent de nombreuses forces qui peuvent les positionner en tant que chef de file à l'heure où nous réfléchissons à une approche collective de la durabilité.

Vous constaterez que l'article de la Dre Katherine Arbuthnott intitulé « *Psychologie et environnement naturel* » va plus loin que les deux thèmes principaux. L'auteure traite des nombreux effets bénéfiques sur la santé qu'offre le contact avec la nature et conclut que la protection et la préservation des milieux naturels sont essentielles si l'on veut promouvoir les dimensions psychologiques de l'atténuation des changements climatiques et de l'adaptation à ceux-ci. Elle soutient également que les psychologues ont un rôle important à jouer à cet égard, considérant qu'ils ont comme responsabilité d'améliorer le bien-être humain.

Un autre article qui mêle les différents thèmes et concepts de ce numéro est proposé par Helia Sehatpour et a pour titre « *Des histoires climatiques aux actions pour le climat : utiliser le récit pour susciter des changements sociaux* ». On y explique que lorsque nous réimaginons les héros de l'histoire du mouvement environnemental pour nous identifier à eux, la mobilisation sociale en faveur du climat n'en sera que plus forte. Je suis également reconnaissante que l'un des psychologues environnementaux les plus connus du Canada, le Dr Robert Gifford, ait accepté de décrire brièvement comment sa liste, aussi instructive que populaire, des dragons de l'inaction a évolué et s'est enrichie au cours des neuf années qui ont suivi sa première publication dans l'*American Psychologist*.

Enfin, l'énoncé de position publié récemment et intitulé « *La lutte contre le changement climatique au Canada : L'importance de la psychologie scientifique* » est inclus dans ce numéro spécial. En 2019, la chef de la direction de la SCP, la Dre Karen Cohen, m'a demandé de former un groupe de travail et d'établir une synthèse brève, mais per-

PSYNOOPSIS

LE MAGAZINE DES PSYCHOLOGUES DU CANADA

Psynopsis est le magazine officiel de la Société canadienne de psychologie. Son but est d'amener la psychologie, comme pratique, domaine d'enseignement et discipline scientifique, à traiter de sujets qui préoccupent et intéressent le public canadien. Chaque numéro est thématique et est le plus souvent publié sous la direction d'un psychologue membre de la SCP ayant une expertise dans le thème du numéro. L'objectif du magazine n'est pas tant le transfert des connaissances d'un psychologue à un autre que la mobilisation des connaissances en psychologie auprès des partenaires, des intervenants, des bailleurs de fonds, des décideurs et du grand public, qui s'intéressent à la thématique du numéro. La psychologie est à la fois l'étude scientifique de la façon dont les gens pensent, se sentent et se comportent et une profession. Qu'il s'agisse des droits de la personne, de l'innovation en santé, des changements climatiques ou de l'aide médicale à mourir, la façon dont les gens pensent, se sentent et se comportent est pertinente pour presque toutes les questions, politiques, décisions de financement ou réglementations auxquelles sont confrontés les individus, les familles, les milieux de travail et la société. Par l'entremise de *Psynopsis*, nous espérons orienter les discussions, les décisions et les politiques qui touchent la population du Canada. Chaque numéro est accessible au public et plus particulièrement aux ministères, bailleurs de fonds, partenaires et décideurs dont le travail et les intérêts, dans le contexte de la thématique abordée, pourraient être orientés par le travail des psychologues. La vision organisationnelle de la SCP est une société où l'être humain est le moteur de la législation, des politiques et des programmes destinés aux personnes, aux organisations et aux collectivités. *Psynopsis* est un instrument important par lequel la SCP s'efforce de réaliser cette vision.

suasive de la documentation, qui pourrait orienter un ensemble de recommandations d'experts à l'intention du gouvernement en vue d'aborder les changements climatiques en tenant compte de la psychologie. Le Dr Robert Gifford, la Dre Jennifer A. Veitch, la Dre Katherine Arbuthnott, le Dr Jiaying Zhao, Paul Arnold-Schutta, Charlotte Young, Nicole Jardine et moi-même avons produit un document qui a été accepté par le conseil d'administration de la SCP et publié sur le site Web de la SCP.

J'espère que vous conviendrez que ce numéro spécial de *Psynopsis* est l'aboutissement de toute une série d'efforts visant à communiquer un message clair : les psychologues canadiens se soucient de la crise climatique et nous sommes ici pour apprendre et pour aider. ■

Lindsay McCunn, Ph. D., est professeure de psychologie à l'Université Vancouver Island et directrice du laboratoire de recherche en psychologie environnementale. Elle est la présidente de la Section de psychologie de l'environnement de la Société canadienne de psychologie et est rédactrice adjointe du Journal of Environmental Psychology et de Cities & Health. Lindsay s'intéresse aux relations entre les personnes et les lieux dans divers milieux, comme les écoles, les hôpitaux, les centres correctionnels, les bureaux et les quartiers. Son travail a été publié dans plusieurs revues interdisciplinaires et on l'invite souvent à prendre la parole lors d'événements internationaux qui se concentrent sur les interactions théoriques et pratiques entre psychologie appliquée, urbanisme et architecture.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, VEUILLEZ VOUS RENDRE À L'ADRESSE CPA.CA/FR/PSYNOOPSIS



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, B. Sc.



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 indi-

vidus 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.

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. ■

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, VEUILLEZ VOUS RENDRE À L'ADRESSE CPA.CA/FR/PSYNOPTIS



LUTTER CONTRE LA CRISE CLIMATIQUE

CAROLYN ZWICKY-PÉREZ

Chargée de cours en counseling,
Université Memorial de Terre-Neuve

Nous vivons actuellement une crise climatique. Les clients qui me consultent présentent des symptômes d'anxiété, parfois semblables à ceux qui accompagnent un traumatisme, au sujet de cette crise. Ce ne sont pas ces clients qui m'inquiètent — ce sont ceux qui continuent à vivre comme si l'Australie n'avait pas brûlé, comme si les feux de forêt ne faisaient pas rage chaque année en Occident, comme si les températures extrêmes et les inondations ne menaçaient pas l'Orient et que le Canada ne se réchauffait pas deux fois plus vite que les autres pays. C'est le terme « anxiété liée au climat » qui me fait faire de l'insomnie. Effectivement, le fait d'être anxieux, déprimé et traumatisé par la possibilité, fondée sur des données probantes, de perdre son environnement apparaît comme une réaction appropiée.

Les psychologues discutent souvent des stratégies dites de « lutte », « fuite », « inhibition » avec leurs clients et encouragent ceux-ci à comprendre la peur afin qu'ils puissent se calmer. Cependant, nous n'encouragerions certainement pas nos clients à freiner cette réaction naturelle s'ils étaient activement en danger. Si l'on examine la pyramide des besoins de Maslow, on peut observer que la crise climatique menace la

satisfaction des besoins les plus fondamentaux de l'humanité : la sécurité et la sûreté. Pour un nombre croissant de populations, la crise climatique met également en péril la satisfaction du besoin de se nourrir et de se loger. Dans cette situation, l'abri ne fait pas référence à une maison, à un quartier ou même à un pays. Il fait référence à l'abri fourni par un environnement mondial — notre planète — et cet abri est menacé.

Plutôt que de donner une étiquette aux personnes qui acceptent cette menace, je crois que nous devrions reconnaître que le peu d'intérêt à l'égard de cette question est une crise de dissonance cognitive et de déni. La compartimentation est utile en période de bouleversements, car elle nous aide à chercher des solutions et nous empêche d'être paralysés par la peur pendant qu'il y a encore de l'espoir. Toutefois, le mépris total et le désintérêt complet pour la question évoquent l'image d'une personne qui regarderait la télévision pendant que sa maison brûle. Le déni utilisé comme mécanisme de défense est, à mon avis, la question que devraient aborder les psychologues avec leurs clients et avec la population en général. Les personnes qui nient l'existence du problème continueront à travailler et à potentiellement éviter l'anxiété et la dépression qui pourraient toucher les personnes qui

comprennent l'immédiateté et l'urgence de la situation. Néanmoins, ce déni empêche les collectivités de se préparer et de prendre en main leur avenir. Il alimente l'isolement et le désespoir des membres de la communauté qui admettent la réalité des changements climatiques extrêmes.

Les psychologues et la psychologie ont la responsabilité de s'exprimer sur cette crise. Nous devons informer les gouvernements et les décideurs politiques que le fait de ne pas s'attaquer à la crise climatique risque non seulement d'aggraver la dévastation écologique, mais aussi de diviser les communautés. Nous devons dire que les diverses dimensions de la crise risquent d'entraîner une augmentation de la dépression, de l'anxiété et des traumatismes chez les membres de la communauté, en particulier chez les populations qui n'ont pas les ressources nécessaires pour prévenir les conséquences systémiques d'un climat erratique. Nous ne devons pas faire en sorte que les individus se sentent privés de leurs droits et se sentent impuissants. La crise climatique affecte nos clients et notre société. Tout comme les différents professionnels et décideurs politiques ont la responsabilité d'être honnêtes et créatifs dans cette situation, il en va de même des gardiens et protecteurs de la santé mentale au sein d'une société.



LE DEUIL ÉCOLOGIQUE

MARK SHELVOCK

Thanatologue certifié, M.A.; candidat
à la MACP à l'Université Yorkville

Nos vies sont souvent façonnées et modelées lorsque nous vivons une perte. On parle de perte lorsqu'un ressenti change à cause d'un événement grave et bouleversant qui, au bout du compte, fait en sorte que les choses ne seront plus comme avant^{1,2}. Chez l'humain, le deuil est une réaction naturelle et instinctive à la perte^{1,2}, et nous sommes capables d'éprouver la perte lorsqu'un conjoint, un membre de la famille, un ami ou un animal de compagnie que nous aimons beaucoup meurt. Cependant, la perte peut également survenir quand une personne vit une forme quelconque de rupture relationnelle, remet en question sa foi ou le sens de sa vie, perd son emploi pendant une crise sanitaire mondiale, et même, lorsqu'elle est confrontée à une myriade de pertes liées à l'actuelle crise climatique.

Le deuil écologique, environnemental ou climatique est un terme de plus en plus reconnu dans les cercles professionnels de conseillers en deuil, car de nombreuses personnes vivent des deuils à la suite de pertes tangibles et intangibles associées à la dégradation de l'environnement^{3,4}:

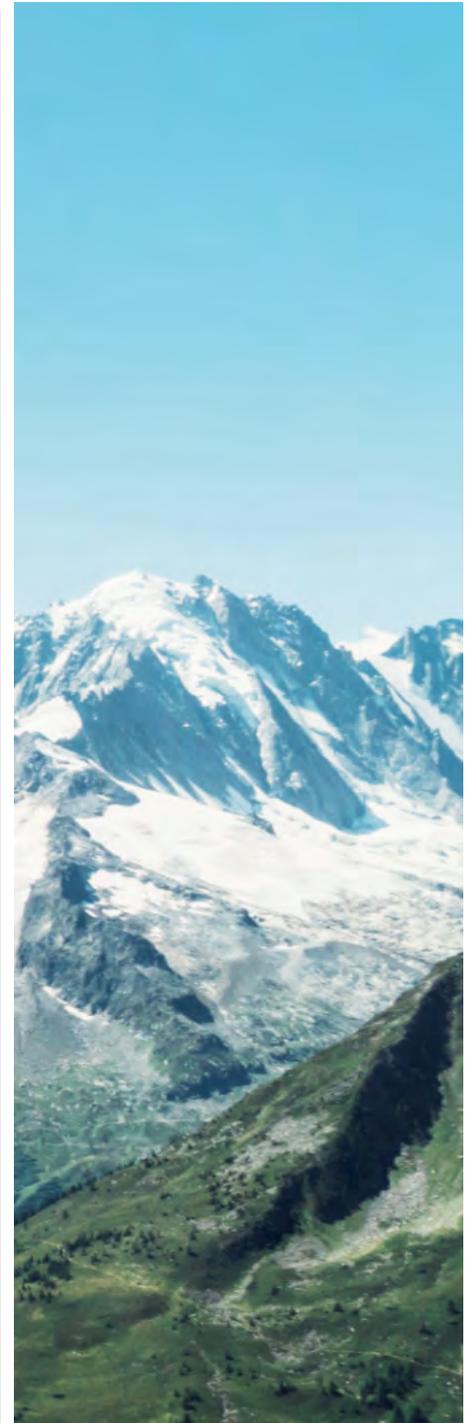
- La perte des écosystèmes et de la faune
- La perte de maisons, de communautés, de biens matériels et de stabilité économique résultant de catastrophes naturelles graves
- La perte des connaissances traditionnelles associées aux systèmes environnementaux subie, en particulier, par les communautés autochtones, les travailleurs de l'industrie des ressources naturelles et les scientifiques
- La perte du sentiment du soi, de l'identité, de la culture, du mode de vie, du travail et de la spiritualité causée par la transformation des paysages et les environnements devenus inhabitables
- La perte de certitude, de confiance et de foi en l'avenir, car les pertes écologiques

futures conduisent à vivre un deuil blanc et de l'anxiété.

Les changements climatiques peuvent entraîner d'autres pertes potentielles et il convient de conceptualiser nos souffrances psychologiques du point de vue du deuil et de la perte. Beaucoup d'êtres humains entretiennent une relation authentique avec la Terre et les êtres vivants qui l'habitent; le deuil est simplement le prix à payer pour s'attacher et aimer. Cependant, le deuil écologique se distingue par sa non-finitude, car il n'y a aucune fin connue à la perte elle-même⁴. Il arrive donc que l'individu se retrouve dans un état de chagrin et de deuil chroniques, non seulement en réaction à une perte réelle, mais aussi en réaction à une perte future, et la temporalité du deuil écologique est essentielle pour comprendre sa nature complexe. Le deuil écologique est également déconcertant parce que ce sont les êtres humains qui sont la cause de la dégradation constante du climat. Cela signifie que les gens sont susceptibles de vivre le deuil d'une chose dont ils sont collectivement responsables.

Il arrive que le deuil écologique s'intensifie lorsque le deuil n'est pas reconnu; ce type de deuil n'est pas accepté ni approuvé socialement, et il est minimisé par le réseau social ou la collectivité en général⁵. Il est possible que les personnes qui vivent un deuil écologique ne se sentent pas en droit de l'exprimer, car le fait de reconnaître le deuil environnemental menace les pratiques industrielles contemporaines. En effet, les valeurs capitalistes sont souvent assorties de messages sociaux forts, disant qu'il faut consommer le plus possible ou que le fait de ne pas réfléchir sur le sens de l'existence est garant de bonheur⁶.

Cependant, le consumérisme inconscient risque de causer beaucoup de tort au vivant, comme en témoigne l'actuelle crise climatique. Peut-être que le deuil écologique met en évidence l'urgence de développer une nouvelle forme de pensée sociale permettant d'appréhender différemment notre riposte au changement climatique. La question de la compréhension de l'expérience nuancée du deuil écologique et de la meilleure façon de soutenir cliniquement les personnes en deuil consécutivement aux pertes complexes liées



à la détérioration de l'environnement deviendra probablement un domaine de recherche et de pratique de plus en plus important au sein de la psychologie professionnelle à mesure que s'accélère la crise climatique.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES,
VEUILLEZ VOUS RENDRE À L'ADRESSE CPA.CA/FR/PSYNOPTIS



L'ÉCOANXIÉTÉ ET LES SIX ANGOISSES EXISTENTIELLES

PAUL K. LUTZ

Étudiant à la maîtrise, Département
de psychologie, Université Carleton

HOLLI-ANNE PASSMORE

Ph. D., professeure adjointe, Département de
psychologie, Université Concordia d'Edmonton

ANDREW J. HOWELL

Ph. D., psychologue agréé, professeur,
Département de psychologie, Université MacEwan

Les scientifiques de diverses disciplines s'accordent en grande majorité sur le fait que le changement climatique est l'un des problèmes les plus graves auxquels le monde est confronté actuellement. Confrontées à des événements météorologiques extrêmes, de nombreuses personnes subissent directement les effets nocifs du changement climatique. Parallèlement, des données toujours plus nombreuses montrent que l'anxiété découlant de la prise de conscience du changement climatique peut également avoir des effets importants. Ce phénomène est connu sous le nom d'écoanxiété, à savoir de l'anxiété, de l'inquiétude ou du découragement par rapport à la modification et à la dégradation de l'environnement. Bien que toute forme d'anxiété soit susceptible de s'aggraver au point de nécessiter une aide professionnelle, l'écoanxiété traduit une réponse rationnelle à une menace réelle.

On a avancé que le fait d'encourager notre tendance innée à se rapprocher de la nature aide à soulager six angoisses existentielles auxquelles tous les humains sont confrontés : l'identité, le bonheur, le sens de la vie, la mort, la liberté et l'isolement. Dans le présent article, nous explorons comment l'écoanxiété est le signe que notre relation avec la nature souffre et comment cela renforce nos six angoisses existentielles.

Des auteurs comme Rollo May ont avancé que l'identité humaine est façonnée par les liens de l'individu avec la vie animale et non animale. Par exemple, les gens considèrent souvent les expériences qu'ils ont vécues dans la nature durant leur enfance comme étant essentielles au développement de leur identité d'adulte. Pourtant, nos liens avec la nature sont de plus en plus problématiques au fur et à mesure que s'accroît la perte de la biodiversité et l'extinction des espèces. Il est donc possible que l'écoanxiété dénote que notre identité personnelle est menacée.

Quantité d'ouvrages scientifiques indiquent que le contact avec la nature est

un besoin psychologique humain fondamental qui, lorsqu'il est satisfait, contribue à rendre les gens plus heureux et à améliorer leur bien-être général. Même si nous ne devrions pas considérer l'écoanxiété comme une pathologie, le fait de ressentir de l'anxiété vis-à-vis du changement climatique est fondamentalement pénible, ce qui, en soi, nuit à notre bonheur. Avec le changement climatique qui, petit à petit, nous prive du contact avec des environnements naturels sains et accroît l'intensité de notre écoanxiété, notre bonheur est menacé.

Un aspect essentiel du sens de la vie est le sentiment de cohérence, c'est-à-dire la perception que sa vie et ses expériences ont du sens. La nature nous a longtemps fourni des sentiments d'ordre et de permanence; cependant, nous vivons actuellement une ère de changement environnemental qui dépasse notre compréhension. Lorsque nous sommes incapables de donner de la cohérence à nos expériences, notre perception du sens est altérée.

Robert Jay Lifton a écrit sur diverses formes d'immortalité symbolique ou aspects de notre vie qui subsistent après la mort. Trois de ces formes sont pertinentes à notre réflexion sur l'écoanxiété. Tout d'abord, le mode biologique consiste à survivre en laissant derrière nous un héritage à nos enfants et nos petits-enfants; toutefois, l'écoanxiété fait hésiter certaines personnes à avoir des enfants. Les modes transcendants naturels et expérientiels englobent, respectivement, la perception selon laquelle l'environnement qui nous entoure restera longtemps après notre départ et que nous nous sentons en harmonie avec un monde naturel qui nous dépasse. Malheureusement, l'extinction des espèces et la destruction de l'environnement se poursuivent. La perte de la nature en tant que base importante de l'immortalité symbolique nous dépossède d'un outil qui pourrait soulager notre anxiété par rapport à notre finitude.

La nature et la liberté sont étroitement liées. Beaucoup de gens se retirent dans la

nature pour échapper aux pressions de la vie quotidienne. Un aspect de l'écoanxiété nous oblige à nous faire à l'idée que, comme le développement humain continue à s'étendre dans les aires de nature sauvage, les occasions d'éprouver le sentiment de liberté que procure la nature diminuent. Une telle perte d'autonomie inspirée par la nature est existentiellement troublante.

À l'évidence, le changement climatique est une question polarisante, qui contribue à faire de l'écoanxiété une expérience solitaire. Certaines personnes ne souhaitent peut-être pas discuter de leurs sentiments négatifs à l'égard du changement climatique afin d'éviter toute confrontation potentielle ou d'éviter le ridicule¹. L'incapacité de se confier aux autres peut rendre difficile la maîtrise de l'écoanxiété. Notre déconnexion de la nature accroît également notre solitude et est, en fin de compte, au cœur de la rupture du lien qu'entretient l'humain avec la nature.

Le changement climatique et l'écoanxiété peuvent nous atteindre par de multiples voies, y compris nos angoisses existentielles profondément ancrées reliées à l'identité, au bonheur, au sens de la vie, à la mort, à la liberté et à l'isolement. Pour faire face à l'écoanxiété, il faut tout d'abord reconnaître sa présence. Après cela, il sera probablement crucial de se mettre en contact avec d'autres personnes pour parler du changement climatique, et entretenir notre lien avec l'environnement naturel. Enfin, il sera impératif d'adopter des comportements écologiques (p. ex., marcher, faire du vélo ou prendre les transports en commun plutôt que de se déplacer en véhicule privé) pour contribuer à atténuer les impacts du changement climatique. Bien que le changement climatique soit un problème social qui nécessite une attention sociétale et mondiale, les comportements individuels font aussi partie de la solution¹.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, VEUILLEZ VOUS RENDRE À L'ADRESSE CPA.CA/FR/PSYNOPSIS

NOTES CLINIQUES

REMETTRE EN QUESTION LE SOI EN PSYCHOTHÉRAPIE POUR SOUTENIR L'ÉVEIL DANS LE CONTEXTE DE LA CRISE ÉCOLOGIQUE

KIMBERLY SOGGE

Ph. D., C.Psych, psychologue clinicienne,
Ottawa River Psychology Group

***** J'ouvre le lien Zoom et je vois le regard rongé d'inquiétude d'une étudiante de premier cycle. Aujourd'hui, sa tension corporelle est palpable. Elle parle d'une voix tendue.

« Il fallait que vous appelle parce que j'ai fait des crises de panique et de l'insomnie toute la semaine. J'ai regardé un nouveau documentaire sur Netflix, qui porte sur l'environnement. »

« Celui de David Attenborough? »¹

« Oui, celui-là. Ça n'a pas de sens. J'allais très bien, mais après avoir regardé ce film, j'ai commencé à faire des crises de panique. J'ai vu mon médecin de famille. Elle a levé les yeux au ciel et m'a dit de ne plus regarder ce genre de choses. »

« Que pensez-vous de cela? »

« Je ne peux pas m'empêcher de regarder ce genre de film. Je me soucie de la planète, et je vais continuer à regarder des documentaires du genre même si cela me rend anxieuse, parce que cela me fait souffrir de penser à toute la souffrance qui existe dans le monde et je voudrais contribuer à y mettre fin. »

« Vous vous préoccupez vraiment du monde, et avec cela vient l'anxiété. Vous voulez savoir comment vous préoccuper du monde sans être submergée par l'anxiété. Est-ce exact? »

« Je veux savoir comment prendre soin du monde sans pour autant m'effondrer. »

« Beaucoup de gens se sentent comme vous. À court terme, vous pourriez tout simplement éviter d'y penser, mais l'évitement expérientiel n'a pas tendance à fonctionner à long terme. L'écoanxiété est une réponse humaine appropriée face à une menace très réelle auquel est confronté le monde vivant. Je vous propose de travailler avec ce genre d'anxiété pour trouver des façons de réagir qui soient adaptées à ce qui est important pour vous. Qu'en pensez-vous? »

« C'est une bonne idée. »

***Nota :** cas mixte, dont les détails ont été modifiés afin d'éliminer la possibilité de relier le cas avec tout client réel ou fictif.

Au cours des derniers mois, la conversation ci-dessus a été entendue à plusieurs reprises par les thérapeutes de notre cabinet; cela nous a conduits à remettre en question la conceptualisation du problème de l'anxiété écologique du soi de vue de la conception occidentale du soi et de la définition biomédicale de l'anxiété.

Il ne fait aucun doute que les interventions psychologiques et la psychothérapie peuvent aider à soulager l'écoanxiété (voir la [fiche d'information de la SCP](#) publiée en 2020)².

Dans le présent article, j'avance que, dans le contexte de la crise écologique actuelle, nous devons reconceptualiser l'identité du soi dans le cadre de la psychothérapie. À l'ère des pandémies, de la sixième extinction³ et du changement climatique, l'éveil du potentiel de l'être humain à trouver des réponses créatives se réalisera si l'identité du soi abordée en psychothérapie inclut les processus et les relations qui existent entre une conscience humaine individuelle et le monde vivant, et les consciences incarnées du monde naturel ou du monde « au-delà de l'humain »⁴.

Le psychologue John Welwood a cherché à savoir ce que pourrait être une psychologie de l'éveil, et son œuvre peut s'appliquer lorsqu'il s'agit de l'éveil des capacités humaines en pleine crise écologique. Welwood suggère deux approches principales à l'exploration d'une psychologie de l'éveil : 1) que se passe-t-il sur le plan psychologique lorsque les gens se tourment vers leur nature profonde? 2) comment le travail psychologique personnel et la pratique interpersonnelle appuient-ils, soutiennent-ils et favorisent-ils le parcours vers l'éveil?⁵.

La philosophie bouddhiste et le soi face à la crise écologique

Dans son ouvrage *Green Buddha*, Christopher Titmuss considère le soi comme étant le problème au centre de la crise écologique actuelle : « Je crois que l'ego a corrompu la vie intérieure, avec des conséquences tragiques pour l'humanité et la Terre⁶ » [traduction]. Le philosophe bouddhiste et maître zen David Loy estime que l'inconfort psychologique qui surgit en réponse à la conscience de l'insubstantialité du soi est à l'origine de nombreux comportements humains menant à des dommages écologiques^{7,8}.

Stephanie Kaza se réfère au modèle du « soi écologique » développé par l'érudite bouddhiste Joanna Macy.⁹ Elle dit : « Le soi écologique est vécu comme un nœud au sein d'un réseau de relations... Le moi relationnel, tel que défini dans modèle de Macy, répond non seulement aux actions humaines, mais aussi aux actions des plantes, des animaux, des pierres, des rivières et des montagnes. Ces membres non humains du réseau écologique sont eux-mêmes relationnels et s'influencent mutuellement⁹ ». [traduction]

La psychothérapie contemplative et le soi

Les psychothérapies occidentales traditionnelles ont tendance à mettre l'accent sur un fort sentiment du soi séparé du contexte écologique ou sur un « ego » individuel relatif au monde extérieur qui est considéré comme séparé et distinct du soi³. En revanche, les psychothérapies bouddhistes ou contemplatives envisagent la possibilité de reconceptualiser le soi d'une manière plus fluide, universelle et orientée vers le processus, qui ne privilégie pas la conscience et les besoins de l'Homo sapiens sapiens par rapport à la conscience et aux besoins plus qu'humains.

La psychologie bouddhiste et les psychothérapies d'inspiration bouddhiste compatibles avec la philosophie bouddhiste soutiennent que « l'ego est la seule souffrance que nous avons tous en commun ».

Selon le psychiatre bouddhiste Mark Epstein, la psychothérapie a pour tâche d'amener les clients à passer d'un « moi idéal » à un « idéal du moi », axé davantage sur le processus et les valeurs. La libération bouddhiste des souffrances causées par le moi ne s'accomplit pas en sautant par dessus

les besoins ou les exigences du moi, mais en les remettant à zéro : en les reconnaissant et en les acceptant tout en apprenant à les appréhender avec une touche plus légère, avec la réflexion et avec le pardon¹⁰. » L'affaiblissement de l'égoïsme réalisé grâce à la psychothérapie est à même de contribuer à l'émergence d'un soi plus centré sur l'écologie.

Les psychologues Steve Hayes, Kelly Wilson et Kirk Strosahl, entre autres, considèrent « le soi comme contexte » comme l'un des processus psychologiques clés contribuant au modèle de la flexibilité psychologique¹¹. Les psychothérapies de troisième vague basées sur le modèle de la flexibilité psychologique peuvent fournir des stratégies pertinentes au contexte pour aider les clients à aborder plutôt qu'éviter la souffrance liée à la crise climatique et la souffrance écologique, et peuvent appuyer la compréhension et la constance des actions entreprises en faveur de l'environnement. De cette façon, les psychothérapies de troisième vague sont à même de favoriser le mouvement vers l'éveil d'un soi orienté davantage sur le plan écologique.

En 2021 et après, le défi à relever par les psychologues sera d'élaborer des psychothérapies suffisamment efficaces pour non seulement aborder la détresse psychologique individuelle associée à la crise écologique actuelle, mais aussi pour redéfinir le soi dans le cadre psychothérapeutique et créer des stratégies psychologiques destinées à éveiller les compétences et les capacités psychologiques individuelles et collectives de coopération en réponse aux conditions écologiques sans précédent qui bousculent l'expérience humaine. Dans cette brève communication, j'ai abordé l'apport de la philosophie bouddhiste, qui place l'idée fautive de soi au centre de l'étiologie de notre crise écologique et au centre des stratégies psychologiques visant l'éveil du potentiel de l'être humain à trouver des réponses créatives. Les psychologues doivent créer et évaluer de nouvelles interventions psychologiques fondées sur les concepts d'un soi écologique. Comme profession, la psychologie a la responsabilité éthique d'utiliser les connaissances, les compétences et les capacités des psychologues pour nourrir le potentiel de l'être humain à trouver des réponses créatives face à des conditions écologiques sans précédent.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, VEUILLEZ VOUS RENDRE À L'ADDRESS CPA.CA/FR/PSYNOPTIS

RÉFLEXIONS COMPATISSANTES SUR L'ÉCOANXIÉTÉ

SARAH MACKAY

M.A., psychothérapeute autorisée
(membre stagiaire), étudiante en
psychothérapie en stage supervisé,
Ottawa River Psychology Group

Plusieurs avancent que nous sommes entrés dans l'ère de l'anthropocène, une époque définie par l'extinction à grande échelle causée par l'homme et la destruction de l'environnement. Il n'est pas surprenant que des organisations intergouvernementales, comme l'ONU, ainsi que des pays du monde entier, déclarent l'état d'urgence climatique. L'impact du changement climatique sur le bien-être des gens n'est pas sans rappeler celui de la pandémie de COVID-19. Tous deux menacent notre santé et notre sécurité physique et celle de nos proches, le danger est en grande partie invisible, mais toujours présent, la propagation de la désinformation crée un discours et une action polarisés et, pendant longtemps, nul n'en voyait la fin. Dire que la vie humaine est en train de changer est un euphémisme à une époque où plane beaucoup d'incertitude quant au type de monde que les êtres humains choisiront de créer dans les décennies à venir.

Le fait de connaître les effets néfastes que l'activité humaine a déjà eus sur la planète et d'être exposé à répétition à des nouvelles pessimistes peut avoir des effets importants sur notre santé mentale. *L'inquiétude constante pour l'environnement*, c'est-à-dire la propension à s'inquiéter de possibles problèmes environnementaux imminents et graves, peut amener les gens à éprouver, dans le présent, un sentiment de menace accablant par rapport à un événement qui est susceptible de se produire dans le futur¹. Du point de vue évolutionniste, la capacité du cerveau humain à anticiper les problèmes environnementaux par l'intermédiaire de l'inquiétude est une

stratégie d'adaptation, car elle peut motiver suffisamment de personnes à prendre des mesures pour minimiser une autre catastrophe écologique. Cependant, *l'écoanxiété* vécue par les individus sous la forme d'un sentiment de perte, d'impuissance, de frustration et d'incapacité à améliorer la situation, est inadaptée et se traduit parfois par des stratégies d'adaptation peu constructives, comme l'indifférence².

Compte tenu du consensus scientifique sur la trajectoire actuelle du changement climatique, il n'est pas rare de ressentir un sentiment d'urgence de faire *quelque chose – peu importe quoi*. Cependant, notre propre détresse et notre sens des responsabilités peuvent nous faire perdre de vue des problèmes systémiques plus grands. Parfois, en exigeant *seulement* plus de nous-mêmes, nous risquons de perdre de vue les personnes en position de pouvoir qui sont responsables de prendre des décisions éthiques et éclairées³. Bien que personne ne soit en mesure de s'occuper seul des problèmes ou des solutions, il est possible que l'action individuelle en faveur de l'environnement soit un moyen efficace de faire face aux préoccupations relatives au changement climatique⁴. Dans le but d'assumer une certaine responsabilité, nous adoptons des attitudes pro-environnementales et nous nous demandons : « Que dois-je faire? »

Dans le but de modifier notre discours interne, je crois que la meilleure question à nous poser est : « Que puis-je faire? » Ce que je souhaite le plus, pour nous tous, c'est que nous prenions clairement conscience de notre capacité à contribuer à la lutte contre le chan-

gement climatique et de ce qui nous motive à le faire. Bien que certaines mesures en faveur de l'environnement soient moins coûteuses, comme le fait d'adopter la simplicité volontaire, plusieurs solutions risquent d'avoir une incidence sur les finances personnelles ou les temps libres – des luxes qui sont particulièrement visibles en période de pandémie mondiale. De plus, si les choix que nous faisons sont motivés par l'idée que notre mode de vie est inadéquat ou pas assez bon, nous vivrons probablement de la culpabilité, ce qui, d'une part est nuisible⁵ et d'autre part, ne motive pas à faire d'autres efforts. Les habitudes sont déjà assez difficiles à changer. Au contraire, si nous avons la capacité et la volonté de prendre des mesures pour réduire notre empreinte en vivant de manière durable, faisons-le parce que nous avons à cœur le bien-être de tous les êtres vivants de la planète.

Certaines personnes qui ont tenté de prendre des mesures favorables à l'environnement vont peut-être se rendre compte de l'extraordinaire complexité de cette entreprise. D'une manière générale, nos infrastructures n'ont pas été conçues pour faciliter ni rendre automatiques les comportements écologiques. Par exemple, on constate un manque de transparence en ce qui concerne l'origine éthique et environnementale des marchandises en vente sur le marché⁶; il est donc presque impossible de comprendre complètement les conséquences involontaires de nos décisions en tant que consommateurs. Lorsqu'on se sent coincé à essayer de faire des choix simples qu'on ne se sent

Suite à la page 19

LORSQUE LES COMMUNAUTÉS RURALES S'ATTAQUENT AU DÉFI DU CHANGEMENT CLIMATIQUE

Qu'est-ce qui facilite la mobilisation collective?

AMANDA MCEVOY

Candidate au doctorat, Département de psychologie, Université Carleton

CHELSIE SMITH

Candidate au doctorat, Sprott School of Business, Université Carleton

KATHRYNE DUPRÉ

Ph. D., Département de psychologie, Université Carleton

SHAWN KENNY

Ph. D., génie civil et environnemental, Université Carleton

Le changement climatique anthropique est un défi auquel l'humanité est confrontée et un problème qui nécessite une action collective à l'échelle mondiale. Des recherches menées antérieurement ont établi un lien solide entre l'attachement à la communauté et la volonté des membres de la communauté de s'attaquer au changement climatique. En outre, les rapports sociaux apportent une compréhension normative des risques associés au changement climatique et sous-tendent les

croiances relatives aux comportements personnels que devraient adopter les individus. Les données indiquent que les personnes qui affichent un scepticisme faible à modéré à l'égard du changement climatique et de leur capacité à contribuer à la solution ont tendance à être plus ouvertes aux messages en faveur de l'environnement lorsque ceux-ci sont transmis par des membres de leur communauté. Cela signifie que les liens sociaux dans les communautés pourraient potentiellement être utilisés pour encourager la mobi-

lisation collective. Pourtant, on sait peu de choses sur la façon dont ces perceptions accélèrent le passage à l'action.

Les liens sociaux et la mobilisation collective sont probablement très importants pour les collectivités rurales qui sont confrontées au changement climatique. Le changement climatique présente un risque accru pour les infrastructures et les communautés rurales; il est donc essentiel de comprendre comment les résidents des régions rurales perçoivent les changements climatiques et y réagissent. Notre recherche (financée par le ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario) explore la mesure dans laquelle la compréhension qu'a une personne des changements climatiques et des risques qui y sont associés, ainsi que ses liens avec sa collectivité rurale, est liée à la volonté des individus à adopter des comportements adaptatifs en réaction aux changements climatiques (plus précisément, les hausses de taxes et/ou la réduction de certains services communautaires).

Dans notre étude, 2 500 résidents vivant dans des communautés rurales (collectivités de moins de 100 000 résidents) de l'Ontario, au Canada, ont fourni des renseignements sur leur attachement à leur collectivité, la résilience de leur collectivité, leur compréhension de la signification du changement climatique, leurs croyances relatives au risque que pose le changement climatique et leur volonté d'appuyer des mesures adaptatives visant à atténuer les effets du changement climatique (c.-à-d. soutien fiscal ou réduction des niveaux de service communautaire actuels).

Plus des deux tiers des participants à notre étude croient qu'il est possible de faire quelque chose pour lutter contre le changement climatique dans leur communauté rurale. Les individus qui comprennent mieux ce qu'est le changement climatique (c.-à-d. la signification du changement climatique, les risques associés au changement climatique) et qui se sentent très attachés à la communauté sont plus susceptibles de croire que l'on peut faire quelque chose pour s'attaquer au changement climatique dans leur communauté, et sont plus disposés à payer des taxes plus élevées en vue d'atteindre cet objectif. De plus, les personnes qui croient que leur communauté est résiliente sont plus susceptibles de vouloir

Suite à la page 34



VERS UN MODE DE VIE DURABLE

L'individu face à des
problèmes collectifs
complexes

LORAINE LAVALLEE

Ph. D., Département de psychologie,
Université de Northern British Columbia

LOUISA HADLEY

M.A., Natural Resources and Environmental
Studies, Université de Northern British
Columbia

Dans les sociétés industrialisées complexes qui sont ancrées dans des économies mondialisées, il est pratiquement impossible pour les individus de connaître l'impact environnemental de leur consommation et de s'engager sur la voie d'un mode de vie durable¹.

Demander à une personne de vivre de manière durable, c'est comme lui dire de vivre selon ses revenus, mais sans lui dire quels sont ses revenus, ni lui dire ce que coûtent les produits et services qu'elle utilise, ou sans lui permettre de suivre la trace de l'argent qui se trouve dans son compte de banque. Par exemple, pour choisir des aliments respectueux de l'environnement, les consommateurs utilisent certains critères, comme la distance parcourue par l'aliment

pour atteindre l'assiette du consommateur (« Achetez local ») et si l'aliment est biologique; toutefois, ces critères entrent parfois en contradiction avec les analyses du cycle de vie environnemental du produit^{2,3}. Même si l'impact environnemental de certains produits est facilement visible, il est très difficile pour les individus de savoir dans quelle mesure leur utilisation totale des ressources se rapproche ou s'éloigne de l'objectif de durabilité environnementale visé. Pour parvenir à un mode de vie durable, l'individu doit-il cesser de consommer des produits carnés ou de voyager à l'étranger même s'il vit déjà dans un petit bâtiment à unités multiples et écoénergétiques et ne possède pas de voiture? Sans cette information, il est plus difficile, pour l'individu, de connaître son réel impact sur l'environnement et sa capacité d'atteindre ses objectifs en matière de durabilité environnementale.

En cette ère de l'information, il devrait être possible de fournir aux individus des objectifs de durabilité utilisables à l'échelle individuelle, de l'information claire et simple sur l'impact environnemental des produits et services et des outils de suivi de leur impact environnemental cumulatif.

La crise du climat et la crise de la biodiversité sont des problèmes collectifs et non individuels

Personne n'est responsable de la crise du climat et de la crise de la biodiversité et personne ne peut résoudre ces problèmes mondiaux; il faut appréhender la nécessité d'adopter un mode de vie durable comme un problème collectif plutôt qu'un problème individuel. Dans le cas des problèmes collectifs, lorsque la majorité des citoyens de la communauté *ne font pas* d'efforts pour atteindre les objectifs de durabilité collectifs, la motivation des gens à agir ainsi est considérablement réduite^{4,5}. Il est difficile de faire des sacrifices personnels lorsqu'on sait que cela ne changera pas vraiment les choses. Seule une action collective coordonnée – c'est-à-dire des initiatives visant les changements de comportements collectifs plutôt que les changements de comportements individuels volontaires – est à même de surmonter cet obstacle⁶.

L'inefficacité nous conduit à éviter de penser au problème

Sans une vision collective du problème, les personnes qui se préoccupent des ques-

tions environnementales éprouveront souvent du découragement. Quand les gens sont confrontés à un problème grave et potentiellement mortel, mais qu'ils ont l'impression qu'il n'y a rien à faire pour le résoudre, ils sont peu efficaces lorsqu'il s'agit d'influencer les résultats. Dans cette situation, il est commode pour les gens d'adopter des stratégies adaptatives centrées sur l'émotion, comme nier le problème ou penser à autre chose, afin de détourner son attention du problème et éviter la détresse émotionnelle persistante associée aux situations menaçantes^{7,8}. Face aux problèmes environnementaux mondiaux, les réactions adaptatives, comme éviter de penser au changement climatique, minimiser son importance ou le contester catégoriquement, permettent aux individus de continuer à fonctionner devant un problème mondial grave et imminent, mais cela risque également de réduire l'intérêt de l'individu face au problème ainsi que sa motivation à agir pour le résoudre. En procurant aux individus le sentiment que la collectivité travaille fort et de concert pour résoudre les problèmes environnementaux, on créera un sentiment d'efficacité personnelle et on permettra aux citoyens de s'intéresser davantage à ces questions. En effet, pour édifier une forte culture de la durabilité, il sera essentiel de donner aux gens un sentiment d'efficacité personnelle par le truchement d'une coordination collective.

Ville la plus verte d'Europe, Växjö, en Suède, témoigne du succès des initiatives et des actions collectives⁹. À Växjö, la priorité accordée à la conservation de l'environnement jouit d'un vaste soutien, et ce, indépendamment de l'appartenance à un parti politique. Le public est extrêmement bien informé sur les questions environnementales et sur les possibilités économiques associées à la conservation^{9,10}. Le fait que le public soit bien informé réduit les malentendus entourant les initiatives environnementales, comme la taxe sur le carbone, et renforce, au bout du compte, l'adhésion aux initiatives économiques qui sont écologiquement durables, même lorsque ces initiatives nécessitent des capitaux de démarrage élevés⁹. Les psychologues peuvent aider les décideurs à comprendre l'individu, lorsqu'il est confronté à un problème collectif, et le besoin de l'individu de se sentir responsable, compétent et efficace pour faire face à des problèmes mondiaux extrêmement complexes.

Réflexions compatissantes sur l'écoanxiété

Suite de la page 16

plus à l'aise de faire, il peut être utile de contextualiser son expérience pour comprendre que ces choix font partie de problèmes systémiques plus vastes, dont on commence à s'occuper.

En dépit de l'ampleur colossale de ce qui reste à faire, je voudrais insuffler un peu d'espoir afin d'atténuer l'écoanxiété. Les idées et la technologie nécessaires pour ralentir et même inverser l'actuelle crise climatique existent déjà. Le gouvernement canadien a pris des engagements en vue d'une reprise économique verte en prévoyant d'augmenter l'utilisation de l'énergie renouvelable⁷, de réduire les plastiques à usage unique⁸, d'améliorer la gestion des terres au moyen de programmes de tutelle⁹, pour n'en citer que quelques-uns. Nous avons également la preuve que, si on lui donne une chance, la nature est étonnamment résiliente¹⁰.

L'année écoulée a été marquée par un réveil massif en ce qui concerne les défis auxquels notre société est confrontée. Il est logique que collectivement, nous éprouvions une *inquiétude constante pour l'environnement*, et l'écoanxiété, chez certaines personnes, n'est pas surprenante. Pour faire écho aux recommandations relatives à la prise en charge des problèmes de santé mentale associés à la COVID-19¹¹, il pourrait aussi être utile, lorsque vient le temps d'aborder l'écoanxiété, de recommander de rester en contact avec les autres, limiter l'accès aux nouvelles, s'ancrer sur des expériences sensorielles basées sur la nature¹² et chercher de l'aide professionnelle. Cela pourrait vouloir dire se joindre à des initiatives environnementales locales ou se mettre en contact avec des organismes voués à partager des nouvelles positives et à créer des normes écologiques accessibles (p. ex., Nature Canada, Fonds mondial pour la nature, etc.). Afin de maintenir la motivation à l'égard de ce type d'engagement, nous devons continuer à réfléchir et à nous rappeler pourquoi chaque action est importante. Quelle que soit la capacité de chacun à contribuer à l'activisme climatique, sachez que ces actions importantes ont une influence environnementale durable et servent de modèle social pour les personnes qui nous entourent.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, VEUILLEZ VOUS RENDRE À L'ADRESSE CPA.CA/FR/PSYNOPSIS

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, VEUILLEZ VOUS RENDRE À L'ADRESSE CPA.CA/FR/PSYNOPSIS

L'INFLUENCE DE LA PSYCHOLOGIE SUR LE CHANGEMENT CLIMATIQUE DANS LES RÉGIONS RURALES ET DU NORD DU CANADA

NOS CHOIX
SONT IMPORTANTS

*Présenté au nom de la Section de la psychologie
des communautés rurales et nordiques par :*

**AMANDA LINTS-
MARTINDALE**

Ph. D., C.Psych, Département de psychologie
de la santé clinique, Université du Manitoba

SHELLEY L. GOODWIN

Ph. D., psychologue agréée, pratique privée,
et Département des sciences de la santé,
Université Dalhousie

JOLENE KINLEY

Ph. D., C.Psych, Département de psychologie
de la santé clinique, Université du Manitoba

Le changement climatique est sans doute l'une des menaces les plus importantes pour la santé des Canadiens¹. Les défis qu'il amène varient au sein du vaste territoire géographique du Canada. Ainsi, le Nord sera confronté à la fonte du pergélisol et à la hausse des températures, qui modifient les modèles d'écoulement glaciaire, tandis que les Prairies connaîtront des événements climatiques extrêmes provoquant une alternance entre sécheresse et inondation. Les côtes est et ouest auront du mal à maîtriser les fortes tempêtes et l'augmentation du niveau de la mer et de la température de l'eau, qui auront des répercussions sur l'infrastructure de pêche (p. ex., quais et ports; diversité écologique). Le changement climatique aura une incidence sur l'économie, le mode de vie et la santé physique et mentale des Canadiens, et il est probable que les régions rurales et du Nord soient plus fortement touchées en raison de la dépendance à l'égard de la terre comme source de revenus, source de loisirs et source de vie culturelle, et des dimensions pratiques de la vie rurale (p. ex., les déplacements dépendent, dans certains cas, des événements météorologiques). Pour maximiser l'adaptation et les interventions d'urgence tout en favorisant la résilience à long terme², le Canada aura besoin d'une planification et d'une gestion stratégiques localisées, adaptées aux régions géographiques. La psychologie peut aider grandement à la prise en charge efficace de ces défis et au soutien des résidents, des collectivités et des dirigeants.

Les événements météorologiques extrêmes (comme les incendies de 2016, qui ont dévasté Fort McMurray en Alberta, les inondations de 2019 au Nouveau-Brunswick, les incendies de 2018 et de 2019 survenus dans l'intérieur de la Colombie-Britannique, la tempête de neige de Terre-Neuve au début de 2020) et le réchauffement progressif de la planète ont tous une incidence sur la vie des Canadiens des régions rurales et du Nord³ et leurs collectivités. Des réactions traumatiques sont courantes après un événement grave, les survivants étant plus nombreux à souffrir de dépression, d'anxiété et de trouble de stress post-traumatique⁴. L'accès à des psychologues qui peuvent fournir des soins avancés, fondés sur des données probantes, ainsi que la consultation et la collaboration multidisciplinaires est et sera nécessaire pour favoriser la croissance post-traumatique et la résilience de ces communautés à mesure

que ces événements météorologiques graves deviennent de plus en plus fréquents.

Le changement progressif du climat (p. ex., vagues de chaleur et températures globales plus élevées) met également en danger la santé mentale des résidents. Influencée par la géographie, la culture, qui s'exprime, notamment, par le sentiment d'appartenance au lieu et l'attachement à la terre et au territoire, est menacée par le changement climatique. Par exemple, Cunsolo Willox et Ellis⁵ soulignent que le changement progressif du climat a une incidence négative sur la santé mentale, laquelle se manifeste par l'augmentation du stress familial, la perturbation des activités liées au territoire et la perte de l'identité culturelle, ce qui pourrait contribuer à l'aggravation des traumatismes existants et des facteurs de stress affectant la santé mentale. Lorsque les problèmes écologiques succèdent aux tendances historiques à la fois sur le plan de la fréquence et de la durée, les communautés en arrachent⁶.

Les répercussions des changements climatiques sur la santé mentale se font plus facilement sentir dans les collectivités rurales et du Nord en raison des difficultés qu'elles vivent déjà. Ces collectivités souffrent d'un manque de ressources en matière d'infrastructures sociales et matérielles, y compris un accès limité aux soins de santé et au soutien psychologique, prodigués entre autres par les psychologues^{7,8}. Il a été proposé que les décideurs se concentrent sur les besoins de base, par exemple, en améliorant l'accès aux soins primaires et aux services de santé mentale, comme stratégie d'adaptation au changement climatique pour les Canadiens des régions rurales et du Nord⁹.

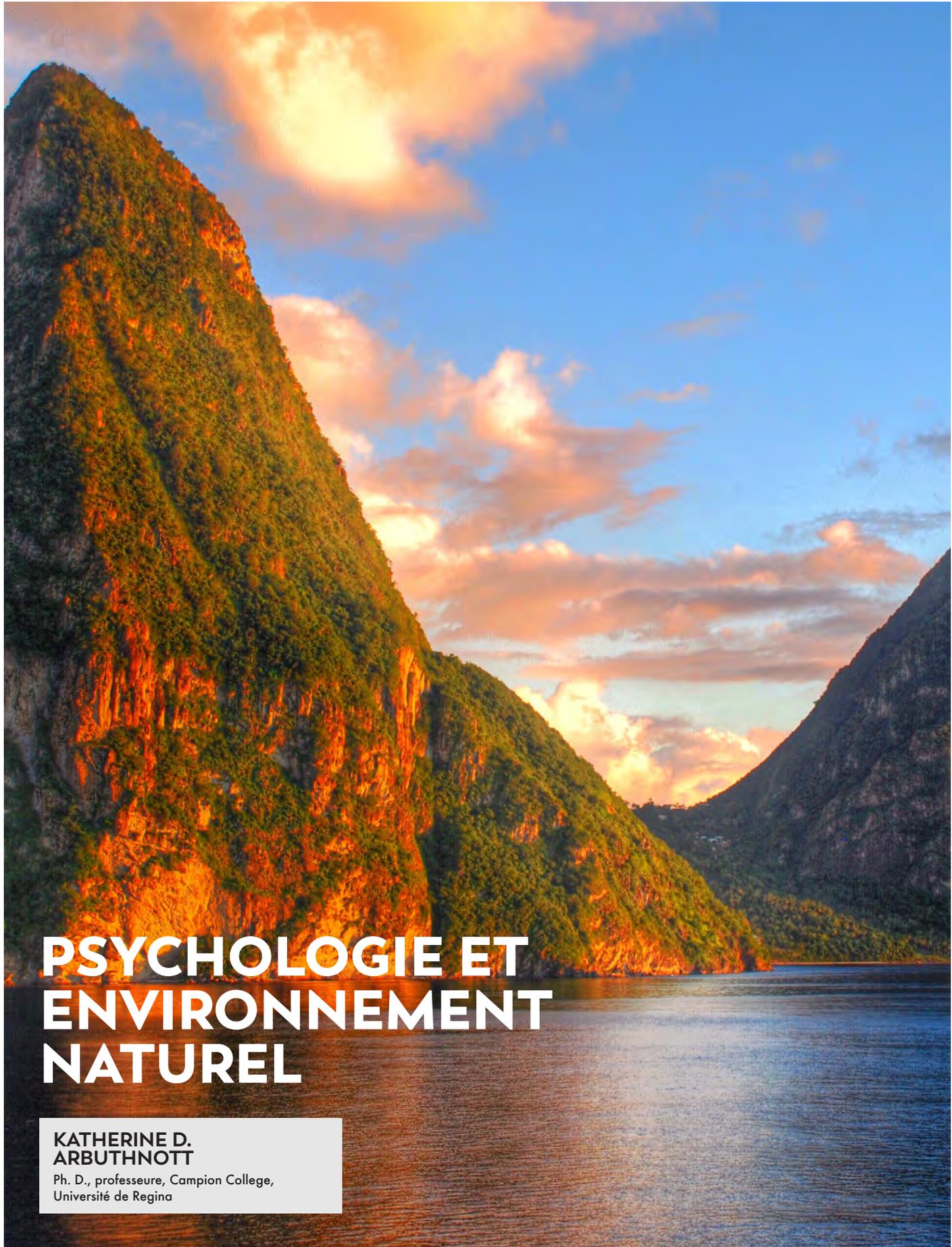
Même si elles ont beaucoup de défis à relever, les collectivités rurales et du Nord possèdent de nombreuses forces qui peuvent les positionner en tant que chef de file. Hayes, Berry et Ebi¹⁰ ont déterminé 11 facteurs clés qui influencent la capacité d'adaptation au changement climatique, dont cinq qui sont déjà présents dans les collectivités rurales et du Nord, à savoir le capital social, le sentiment d'appartenance à la communauté, la collaboration transdisciplinaire et le lien avec la culture. Les collectivités rurales et du Nord sont connues pour leur ingéniosité et leur habileté à improviser, et pour leur capacité à se mobiliser face à l'adversité grâce à la collaboration, à la consultation et à un système de capital social capable de dic-

ter la réussite individuelle¹¹. Par le passé, les collectivités tributaires des ressources naturelles se sont adaptées aux changements climatiques pour protéger leurs moyens de subsistance en élaborant des stratégies d'adaptation, comme la culture de plantes résistantes aux maladies, l'augmentation de l'irrigation et la diversification¹².

Compte tenu de la variabilité considérable entre les collectivités rurales et du Nord, nous recommandons que des évaluations complètes de la vulnérabilité propre à chaque communauté soient effectuées pour planifier et coordonner les stratégies d'adaptation aux changements climatiques immédiates et à long terme. Des relations interdisciplinaires et des collaborations à l'échelle municipale, provinciale/territoriale et nationale devraient être établies, tout en écoutant, en respectant et en sollicitant le point de vue local. Cela fait écho à des recommandations formulées dans d'autres pays, comme l'Orange Declaration de l'Australie¹³, qui met en garde les décideurs politiques contre l'application généralisée des programmes urbains aux communautés rurales et du Nord à une plus petite échelle, et encourage la participation communautaire.

Les psychologues sont des experts du comportement humain. Nous avons un rôle à jouer dans la préparation et l'adaptation au changement climatique, en particulier dans les collectivités rurales et du Nord. Ici, au pays, les psychologues peuvent soutenir leurs collectivités en faisant la promotion de stratégies de mieux-être pour faire face au changement et à l'incertitude, en mobilisant les connaissances en psychologie pour activer la modification des comportements et en aidant les communautés à utiliser les ressources culturelles et le savoir traditionnel qui peuvent les soutenir dans la lutte contre le changement climatique. À l'échelle mondiale, les associations de psychologues des pays industrialisés peuvent s'associer aux autres pays pour mettre en œuvre des changements durables (p. ex., l'International Summit on Psychology and Global Health¹⁴). Bien que les communautés rurales et du Nord soient plus vulnérables au changement climatique que les centres urbains, nous constatons également l'immense potentiel qu'ont ces communautés pour proposer des solutions à long terme à ces problèmes complexes.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, VEUILLEZ VOUS RENDRE À L'ADRESSE CPA.CA/FR/PSYNOPISS



PSYCHOLOGIE ET ENVIRONNEMENT NATUREL

KATHERINE D. ARBUTHNOTT

Ph. D., professeure, Campion College,
Université de Regina

Pourquoi les psychologues devraient-ils se préoccuper des problèmes associés au changement climatique? La discipline de la psychologie est essentielle pour élaborer des mesures efficaces visant à atténuer le changement climatique et à s'y adapter, et elle a beaucoup évolué depuis 10 ans¹⁻⁶. Mais au-delà de la simple collaboration multidisciplinaire, les objectifs centraux de la psychologie elle-même sont influencés par la santé de l'environnement naturel.

La psychologie est une discipline très diversifiée qui englobe la recherche et l'application et couvre aussi bien la physiologie que les cultures humaines. Même si les objectifs de chaque domaine diffèrent, les psychologues travaillent tous au développement, à la diffusion et à l'utilisation des connaissances dans le but d'améliorer la santé et le bien-être des populations. Nous disposons désormais de solides preuves montrant que plusieurs dimensions de la santé et du bien-être humains, dont la santé physique, émotionnelle, cognitive et sociale, sont fortement influencées par le contact avec l'environnement naturel. Ainsi, les questions environnementales, dont fait partie le changement climatique, sont au centre de la psychologie.

Les effets sur la santé du contact avec la nature : survol rapide

Des recherches menées dans le monde entier indiquent que les personnes qui vivent à proximité de paysages naturels vivent plus longtemps et jouissent d'une meilleure santé pendant les années ainsi gagnées⁷⁻⁸. La proximité de la végétation améliore la qualité de l'air, nous protège contre la chaleur intense et favorise l'adoption de saines habitudes de vie, comme l'exercice et l'interaction avec les autres⁹. Le contact fréquent avec la nature réduit le stress aigu et chronique¹⁰⁻¹¹ ainsi que l'incidence des maladies chroniques, dont les maladies cardiovasculaires¹² et respiratoires^{8,13}.

L'exposition aux paysages naturels et à d'autres espèces améliore notre état émotionnel presque immédiatement¹⁴⁻¹⁸. À long

terme, vivre près d'un paysage naturel réduit le risque de problèmes de santé mentale, y compris la dépression, l'anxiété et les troubles du stress¹⁹⁻²⁰. L'accès fréquent aux espaces naturels semble particulièrement important chez les enfants : une étude a montré que les enfants danois qui vivent, pendant les dix premières années de leur vie, dans des zones où les espaces verts sont de bonne qualité sont beaucoup moins susceptibles que les enfants qui vivent dans des quartiers dépourvus d'espaces naturels de souffrir d'un large éventail de maladies émotionnelles et psychiatriques à l'adolescence et à l'âge adulte²¹.

Il est également prouvé que le contact avec la nature améliore les performances cognitives, notamment lorsqu'il s'agit de tâches nécessitant l'attention²²⁻²⁴ et la maîtrise de soi²⁵⁻²⁷. La concentration et la maîtrise de soi ont de nombreuses et importantes implications pratiques pour le bien-être humain; elles améliorent le rendement scolaire²⁸, contribuent à ralentir la détérioration cognitive chez les personnes âgées²⁹ et améliorent la prise de décisions, même dans des situations difficiles³⁰⁻³¹.

Récemment, des recherches ont montré que le contact avec la nature augmente les comportements prosociaux, comme la générosité, la serviabilité et la coopération³²⁻³⁴. Sur le plan pratique, cela pourrait faciliter la formation et le maintien de relations interpersonnelles solides, lesquelles ont une influence indéniable sur la santé humaine, et ce, à plusieurs égards³⁵⁻³⁶. La qualité des paysages naturels dans les villes est également associée aux taux de violence et de criminalité^{27,37-39}.

On trouve ici et là dans ces recherches des éléments montrant que le fait de fréquenter souvent des paysages naturels réduit les inégalités en matière de santé associées à la pauvreté et à d'autres facteurs de défavorisation. Cela a été observé dans le cas de la santé physique^{8,12,40}, du stress chronique^{10,11,41} et de la réussite scolaire⁴².

Nous ne savons pas encore exactement comment la nature influence des facettes

aussi variées de la santé humaine. Compte tenu de l'étendue des effets, plusieurs processus sont probablement en jeu, notamment des facteurs physiologiques, psychologiques, cognitifs, comportementaux et même esthétiques^{28,43-44}. Par exemple, du point de vue physiologique, le temps passé dans la nature augmente l'activité des cellules immunitaires⁴⁵ et il semble que la biodiversité améliore la santé du microbiome humain⁴⁶. Quel que soit le mécanisme en cause, les effets étendus et robustes de la nature sur la santé humaine sont importants pour la recherche en psychologie et la pratique de la psychologie.

Conclusion

Il ne s'agit là que d'un petit échantillon des preuves de plus en plus nombreuses de l'influence qu'a l'interaction humaine avec le monde naturel sur le bien-être. Ces preuves montrent que la destruction et la dégradation constantes des paysages naturels et de la biodiversité constituent une problématique psychologique cruciale. Comme psychologues, notre mission consiste à accroître et à utiliser nos connaissances pour améliorer le bien-être humain et nous savons déjà que l'un des moyens les plus efficaces pour y parvenir est de passer régulièrement du temps dans la nature. Ainsi, la protection et la préservation du monde naturel sont un impératif psychologique direct. En outre, les preuves indiquant que plusieurs déséquilibres sur le plan de la santé et de la réussite associés à la pauvreté sont atténués grâce à la présence d'espaces naturels sains dans les quartiers pauvres signifient que la protection de l'environnement sert également les objectifs de justice sociale de la psychologie. C'est pourquoi les psychologues devraient s'impliquer dans la lutte contre le changement climatique à la fois pour contribuer au succès des actions en faveur du climat en général^{2,3} et pour nous permettre de remplir le mandat que s'est donné notre discipline d'améliorer la santé et le bien-être humains.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, VEUILLEZ VOUS RENDRE À L'ADRESSE CPA.CA/FR/PSYNOPSI



DES HISTOIRES CLIMATIQUES AUX ACTIONS POUR LE CLIMAT

Utiliser le récit
pour susciter des
changements sociaux

HELIA SEHATPOUR

Étudiante à la maîtrise ès science,
Département de psychologie, psychologie
de l'environnement, Université de Victoria

Habituellement, le changement climatique est communiqué par des faits, des chiffres et des données. Cette pratique repose sur l'hypothèse selon laquelle la communication de faits concrets comble un déficit d'information¹. Peut-être s'attend-on à ce que, en comblant ce déficit par suffisamment de données et de preuves, l'opinion publique sur le changement climatique change et les gens soient plus susceptibles de se comporter de manière écologique. Toutefois, les informations sur l'environnement présentées comme des faits ne favorisent pas systématiquement un véritable changement social². Malgré le degré de sensibilisation du public à la crise climatique, les mesures prises à l'échelle individuelle et gouvernementale pour faire face à l'urgence climatique croissante restent insuffisantes. Chacun doit apporter des changements rapides et radicaux à sa façon d'utiliser les ressources, et les systèmes qui régissent nos modes de production et de consommation doivent faire de même. Comment pouvons-nous améliorer nos stratégies de communication pour encourager ces changements?

Pour remplacer la communication factuelle, la recherche interdisciplinaire recommande de plus en plus d'utiliser des outils, tels que les histoires et le récit, pour promouvoir les changements sociaux³.

Le pouvoir des histoires

Le cerveau humain a évolué pour traiter l'information comme s'il s'agissait d'histoires et de récits⁵. La réflexion narrative nous aide à traiter la complexité, la non-linéarité et l'imprévisibilité⁶, qui sont des caractéristiques inhérentes aux questions complexes, comme le climat⁴. Les structures narratives facilitent le lien causal entre les informations contenues dans un message⁷, en donnant aux mots et aux expressions des qualités intrinsèques de persuasion⁸.

Les histoires qui suivent le parcours d'un protagoniste font pénétrer le lecteur dans le récit en suscitant des réponses émotionnelles⁹. Ainsi, les individus s'identifient aux personnages principaux et développent des croyances correspondant à l'histoire¹⁰. Des recherches ont montré que la lecture de l'histoire d'un héros qui rencontre et surmonte

un problème environnemental est capable de modifier positivement les attitudes à l'égard de la durabilité¹¹. On a également constaté que l'écoute des histoires personnelles des autres avait des effets positifs sur les croyances et les interprétations des risques associés au réchauffement climatique¹².

Les histoires ont le potentiel d'aller au-delà de la modification des attitudes et de se traduire par de véritables changements de comportement. Les informations présentées sous forme d'histoires, par opposition aux rapports fondés sur des faits, étaient mieux à même de renforcer les comportements écologiques¹³, de réduire la consommation¹⁴ et d'encourager le comportement d'achat écologique¹⁴. Ces histoires parlaient d'un héros qui réagissait émotionnellement à un problème environnemental et modifiait son comportement en conséquence et avec succès. Cela soulève une question importante : quels genres d'histoires climatiques devraient être racontées?

Faire table rase et accueillir le présent

Les types d'histoires que nous racontons ont de l'importance. La crise climatique peut être considérée comme le résultat d'une histoire ancienne et dominante¹⁵, qui traite les humains comme s'ils sont séparés de la nature (et la dominant)¹⁶. Cette histoire encourage l'idée que la croissance économique illimitée et la concurrence pour obtenir des ressources sont des processus naturels. À la lumière de nos taux de consommation actuels et de nos méthodes d'utilisation des ressources, les vieilles histoires comme celle-ci sont en mesure d'orienter les comportements. Pour que s'opère un changement radical, il est nécessaire de modifier le discours.

Une nouvelle histoire, mise de l'avant par le mouvement environnemental, est une histoire qui raconte l'interconnexion et la coopération avec les systèmes écologiques et avec les autres êtres humains¹⁶. L'histoire moderne parle d'un avenir écologique et transformé, et non d'un avenir sombre et dystopique. Dans une étude, les personnes qui lisaient des histoires axées sur des solutions étaient plus susceptibles de formuler l'intention d'adopter des comportements

respectueux de l'environnement que celles qui lisaient des histoires catastrophiques¹⁷. Bien que les histoires catastrophiques puissent encourager certaines actions pro-environnementales, elles peuvent aussi susciter un sentiment de faible efficacité personnelle et de l'évitement¹⁷. Dans le contexte du changement climatique, les histoires de transformation sont intrinsèquement pleines d'espoir et peuvent nous aider à imaginer un avenir plus vert. De telles histoires peuvent aider à identifier les acteurs problématiques, à transformer les acteurs individuels en héros puissants et à proposer des solutions aux problèmes environnementaux. Ces possibilités font de la création et de la communication d'histoires nouvelles et de récits nouveaux une valeur inestimable pour la sensibilisation environnementale et la défense de l'environnement.

Le public comme héros

Il est important de se rappeler que les publics visés sont également des agents actifs au sein de la même histoire. Les individus imaginent ensemble des histoires climatiques en racontant leur expérience personnelle relative à la crise climatique. Construire et partager une histoire en exprimant par des mots ses expériences personnelles permet aux individus de dévoiler leurs émotions, de restructurer leurs pensées et de prendre conscience de leur position sociale⁸. De cette façon, les histoires climatiques personnelles peuvent exposer les inégalités existantes exacerbées par la crise climatique et aider à distinguer les différents aspects de la réponse psychologique. Les histoires personnelles contribuent à l'ensemble du récit et à notre compréhension des comportements complexes qu'adoptent les humains face à la crise climatique.

Les praticiens et les chercheurs du domaine du changement climatique sont encouragés à utiliser le pouvoir des histoires dans leur travail. Raconter l'histoire (ou les histoires) de la crise climatique n'est pas un mince exploit, mais cela pourrait bien être le plus grand pas vers un changement radical et un avenir transformé.

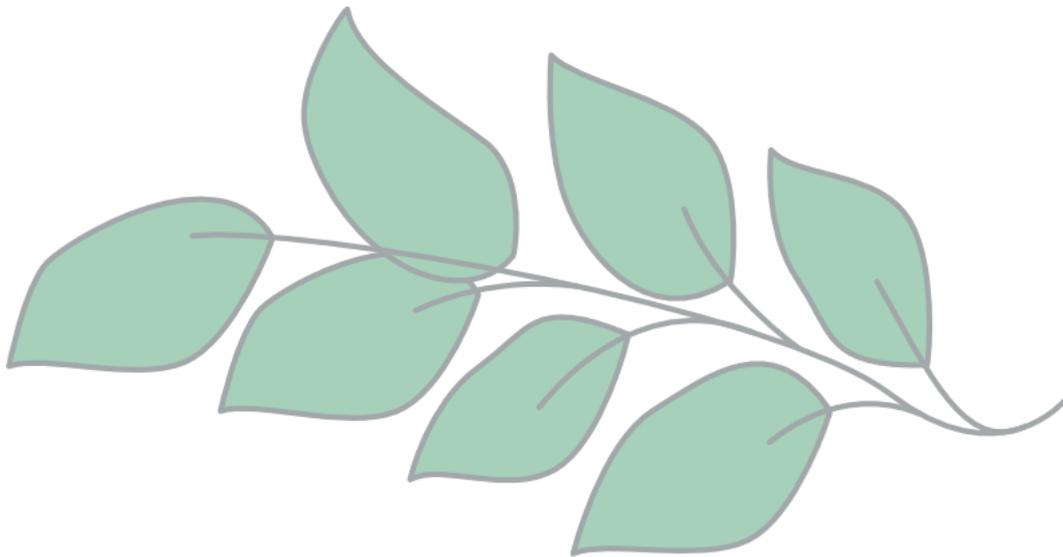
POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, VEUILLEZ VOUS RENDRE À L'ADRESSE CPA.CA/FR/PSYNOPSIS



DE NOUVEAUX DRAGONS DE L'INACTIION FONT LEUR APPARITION

ROBERT GIFFORD

Ph. D., professeur de psychologie,
Université de Victoria



Certains lecteurs se rappellent peut-être de l'article que j'ai publié en 2011 dans *American Psychologist*, dans lequel je décrivais 29 rationalisations (ou excuses!) qui sont parfois utilisées pour justifier des comportements nocifs pour le climat¹. Ces dragons étaient classés, par pur choix personnel, en sept genres : Connaissances limitées, Idéologies, Comparaison avec autrui, Coûts irrécupérables, Défiance, Risques perçus et Changement de comportement limité. Dans un article ultérieur, je présentais la Dragons of Inaction Psychological Barrier (DIPB) Scale, qui a été élaborée dans le but d'aider à déterminer les obstacles psychologiques contextuels qui sont le plus problématiques².

Neuf ans se sont écoulés et, pendant cette période, d'autres bêtes inquiétantes ont été découvertes. Six des onze nouveaux dragons appartiennent au premier genre (Connaissances limitées), et les scientifiques ont décidé de les diviser en deux espèces :

1. Le biais de confirmation désigne la tendance à éviter ce que dit la science sur les changements climatiques en se tournant vers des médias qui disent, à l'aide d'un discours néo-dénialiste, que ce n'est pas du tout un problème et qu'il y a bien d'autres problèmes beaucoup plus importants.
2. Passer du temps à réfléchir aux aspects monétaires de ses efforts amène à moins se préoccuper de l'environnement.
3. Parfois, le fait de dire qu'on ne peut pas adopter un comportement bon pour

l'environnement (p. ex., faire du vélo) est utilisé comme excuse (bien sûr, certains handicaps empêchent vraiment d'adopter certains comportements).

4. Parfois, l'écoanxiété est si forte qu'elle empêche de se mobiliser en faveur du climat.
5. L'article original (2011) décrit la sous-estimation par actualisation comme étant un dragon, mais les spécialistes des dragons ont déterminé, depuis, que la sous-évaluation des risques éloignés géographiquement (p. ex., ce n'est pas un problème ici, cela se passe seulement ailleurs, en ___ ») et la sous-évaluation des risques éloignés dans le temps (c.-à-d. « ce n'est pas le cas aujourd'hui, mais ce le sera peut-être en 2050, donc je n'ai rien besoin de changer aujourd'hui ») sont dans les faits séparés.

Trois nouveaux dragons ont été découverts dans le genre Comparaison avec autrui :

6. La paresse sociale est un prétexte servant à justifier qu'il est inutile de faire quoi que ce soit pour l'environnement parce que les autres en font assez pour excuser sa propre inaction.
7. « Mon patron m'a fait faire cela » est une excuse qui permet de justifier le fait qu'on n'avait pas vraiment le choix : une autorité nous oblige à adopter un comportement non favorable au climat. Bien sûr, c'est parfois vrai, mais pas toujours.

8. La justification selon laquelle « Je suis meilleur que la moyenne » est une rationalisation commune à beaucoup de gens, qui se diront qu'ils en font assez et qu'il n'est pas nécessaire d'en faire plus. Encore une fois, cela est parfois vrai, mais presque tout le monde peut en faire plus, et souvent, c'est simplement de l'aveuglement.

Les deux autres dragons sont :

9. Les coûts irrécupérables, un dragon économique : « Je possède des actions dans une compagnie pétrolière. Je possède une voiture. Pourquoi devrais-je faire du vélo? »
10. Parfois, les gens qui se sentent peu attachés à l'endroit où ils vivent voient moins de raisons de le protéger.

Enfin, plutôt que de se contenter d'excuses ou des rationalisations particulières, certaines personnes ont une personnalité anticonformiste et sont fondamentalement contre tout ce que les scientifiques trouvent utile, en lien avec le changement climatique ou dans d'autres domaines, comme le port du masque.

Notre échelle normalisée, la DIPB², est à la disposition de toute personne qui s'intéresse à la recherche empirique sur le rôle que jouent les dragons de l'inaction dans les attitudes ou les comportements liés au climat.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, VEUILLEZ VOUS RENDRE À L'ADRESSE CPA.CA/FR/PSYNOPSIS

FAITS SAILLANTS DES

Voici la liste des principales activités menées depuis la publication du dernier numéro de Psynopsis.

Écrivez à membership@cpa.ca pour vous abonner à notre bulletin électronique mensuel, Les Nouvelles de la SCP. Vous vous tiendrez ainsi au courant de tout ce que nous accomplissons pour vous!

1. LE MOIS DE LA PSYCHOLOGIE DE 2021 A ÉTÉ UN FRANC SUCCÈS

Le Mois de la psychologie de cette année, qui avait comme thème « Psychologie et COVID », a été la campagne la plus réussie à ce jour. Celle-ci a atteint plus de 600 000 personnes et a été vue plus de 5 millions de fois sur les plateformes de média social. Merci à toutes les organisations qui ont participé en 2021 et aux 28 psychologues qui ont accepté de participer à des balados et d'être présentés sur le site Web de la SCP.

2. LISTE DES CONFÉRENCIERS DE SÉANCE PLÉNIÈRE DU CONGRÈS VIRTUEL DE 2021

La composition des conférenciers de séance plénière qui prononceront un discours au congrès virtuel de 2021 est confirmée. Il s'agit de la Dre Kim Corace, de la Dre Suzanne Stewart, du Dr Steven Taylor, du Dr Steven Pinker, de la Dre Marylène Gagné, du Dr Benoit-Antoine Bacon, de la Dre Theresa Tam et de Michelle Douglas. Le congrès de 2021 présentera plus de 1 000 communications ainsi qu'une semaine d'ateliers de perfectionnement professionnel continu, qui se tiendront du 31 mai au 5 juin. Inscrivez-vous pour assister au congrès de cette année sur le site du congrès à convention.cpa.ca/?lang=fr.

3. WEBINAIRES SUR LES DÉBOUCHÉS DE CARRIÈRE EN PSYCHOLOGIE : À INSCRIRE À VOTRE AGENDA!

Encouragée par l'énorme succès remporté par sa première foire de l'emploi, la SCP, en collaboration avec la Section de la psychologie industrielle/organisationnelle de la SCP, tiendra trois webinaires les trois premiers jeudis après-midi du mois de mai. Les webinaires seront axés sur la recherche d'emploi et la rédaction d'un CV/lettre d'accompagnement personnalisé, la préparation à une entrevue et la négociation d'un contrat de travail/salaire. Le nombre de participants à chaque webinaire sera limité. Si vous avez des questions sur ces webinaires, écrivez à science@cpa.ca.

4. NOUVEL ÉNONCÉ DE POSITION DE LA SCP : LA LUTTE CONTRE LE CHANGEMENT CLIMATIQUE AU CANADA : L'IMPORTANCE DE LA PSYCHOLOGIE SCIENTIFIQUE

Cet énoncé de position a été préparé par la présidente de la Section de psychologie de l'environnement de la SCP, Lindsay McCunn, ainsi que par Robert Gifford, Jennifer A. Veitch, Katherine Arbuthnott, Jiaying Zhao, Paul Arnold-Schutta, Charlotte Young et Nicole Jardine. Il a été approuvé par le conseil d'administration de la SCP en janvier. Vous pouvez lire [l'énoncé de position ici](#). (Consultez la liste des énoncés de position, présentée sur le site Web de la SCP)

ACTIVITÉS DE LA SCP

5. NOUVEAUX COURS DE FORMATION CONTINUE ET AUTRES COURS EN PRÉPARATION

Bientôt, grâce à un partenariat avec l'American Psychological Association, nous étendrons considérablement la liste de cours que nous offrons par l'intermédiaire du carrefour de perfectionnement professionnel de la SCP. Nous élargissons également notre éventail de cours de formation continue dans d'autres domaines, avec trois nouveaux cours accessibles dès maintenant.

- *What is Neurotherapy? An exploration of the state of current practice and treatment*
- *Mindfulness-integrated CBT: A Four Stage Transdiagnostic Treatment Approach:*
- *Developing Intercultural Resiliency and Healing Narratives through Nature and Culture*

6. LA REVUE CANADIENNE DES SCIENCES DU COMPORTEMENT A UNE NOUVELLE RÉDACTRICE EN CHEF

Le conseil d'administration de la SCP et le Comité des publications de la SCP ont le plaisir d'annoncer que la Dre Annie Roy-Charland (Université de Moncton) sera la prochaine rédactrice en chef de la *Revue canadienne des sciences du comportement*. Actuelle rédactrice en chef associée de la RCSC, la Dre Roy-Charland sera la rédactrice en chef désignée à compter du 1^{er} juillet. La SCP remercie sincèrement la rédactrice en chef sortante, la Dre Allison J. Ouimet, pour son travail et son dévouement à l'égard de la RCSC.

7. NOMINATION DU DR BENOIT-ANTOINE BACON COMME PRÉSIDENT HONORAIRE DE LA SCP

La SCP est heureuse d'annoncer la nomination du président honoraire de 2020-2021. Le Dr Benoit-Antoine Bacon, président et vice-recteur de l'Université Carleton, a gracieusement accepté l'invitation de la présidente de la SCP, la Dre Kim Corace. Selon la Dre Corace, « le Dr Bacon a fait preuve d'un extraordinaire leadership dans la promotion de la santé mentale et de la sensibilisation sur la toxicomanie par l'entremise de l'Université, dans la collectivité et à l'échelle nationale. Son engagement infatigable à aborder et à déstigmatiser la maladie mentale et la toxicomanie a contribué à la transformation de la santé mentale à l'Université Carleton et ailleurs. »

8. FÉLICITATIONS AUX BÉNÉFICIAIRES DES SUBVENTIONS DE RECHERCHE POUR LES ÉTUDIANTS DE CETTE ANNÉE!

Chaque année, la SCP reconnaît des travaux de recherche exceptionnels réalisés par des étudiants dans tous les domaines de la psychologie grâce à son programme annuel de subventions de recherche pour les étudiants. Cette année, 10 subventions ont été accordées par la SCP, une conjointement avec la Société canadienne des sciences du cerveau, du comportement et de la cognition (SCSCCC), et trois, par BMS Canada. La liste des bénéficiaires de cette année se trouve à l'adresse cpa.ca/fr/science/grants. Félicitations à tous!

9. CAMPAGNE UN VIREMENT QUI FAIT DU BIEN DE LA BANQUE SCOTIA

La SCP est honorée d'avoir été reconnue dans le cadre de la campagne Un virement qui fait du bien de la Banque Scotia. La Banque Scotia a fait un don à Esprits Sains Enfants Sains, Psychologie Canada en notre nom. L'initiative de la SCP visant à mettre à la disposition des travailleurs de la santé de première ligne des services psychologiques gratuits fournis par des psychologues de partout au Canada se poursuit.

10. LA SUN LIFE ADOPTE LES RECOMMANDATIONS PROPOSÉES PAR LA SCP PRÉCONISANT L'AUGMENTATION DE LA COUVERTURE DES FRAIS DE THÉRAPIE POUR LES EMPLOYÉS

La Sun Life a publié récemment un document intitulé *Définir l'univers des garanties collectives : Les perspectives des employeurs servent de guide pour planifier l'avenir*, qui vise à aider les employeurs à déterminer les garanties (liées à la santé) à offrir à leurs employés. Point important à souligner, à la suite de discussions entre la SCP et la Sun Life, la Sun Life a décidé d'inclure dans son rapport la recommandation proposée par la SCP d'augmenter la couverture des frais de thérapie, en la faisant passer de 3 500 à 4 000 \$. Beaucoup d'employeurs limitent la couverture à 500 \$ ou à 1 000 \$ par année. Ce faisant, l'un des plus grands assureurs du Canada montre qu'il reconnaît combien il est important d'augmenter la couverture des services psychologiques.

VOUS AVEZ ENTENDU PARLER DE LA PROPAGATION DE L'ACTIVATION... MAIS QU'EN EST-IL DE LA PROPAGATION DE L'OUBLI?

UNE MISE À JOUR DE LA REVUE CANADIENNE DE PSYCHOLOGIE EXPÉRIMENTALE



RANDALL K. JAMIESON
Ph. D., rédacteur en chef

Dans le film *Du soleil plein la tête*, Joel Barish (Jim Carrey) paie une compagnie pour qu'elle efface de sa mémoire tout ce qui le rattachait à Clementine Kruczynski (Kate Winslet). Cependant, la procédure a comme effet de faire oublier à Joel d'autres aspects de sa vie qui étaient liés à son souvenir de Clementine.

En surface, le film présente une sombre fantaisie romantique pour les personnes en mal d'amour et les malheureux. Sous la surface, il présente une théorie implicite intrigante de la mémoire, où aucun souvenir particulier n'existe isolément et où l'oubli sélectif est illusoire.

Montagliani et Hockley (2019) ont examiné cette question dans un contexte de laboratoire en utilisant le paradigme de l'oubli dirigé. Les participants ont étudié une liste de mots et ont reçu comme instruction, à chaque essai, soit de se souvenir du mot qu'ils venaient tout juste de lire soit de l'oublier. Lors de l'essai, la reconnaissance des participants était meilleure lorsqu'il s'agissait des mots qu'on leur avait demandé de retenir que lorsqu'il s'agissait des mots qu'on leur

avait demandé d'oublier — l'*effet d'oubli dirigé*, bien connu.

Mais surtout, Montagliani et Hockley ont signalé un curieux équivalent à « l'effet de l'esprit sans tache ». En plus d'oublier les mots qu'on leur demandait d'oublier, les participants semblaient aussi oublier les mots non étudiés reliés aux mots qu'on leur avait demandé d'oublier. Par exemple, les participants qui avaient reçu comme instruction d'oublier les mots *corbeau*, *aigle* et *colombe* à l'étape de l'étude réussissaient particulièrement bien à rejeter correctement les mots apparentés comme *moineau* et *faucou* lors de l'essai.

Du point de vue empirique, Montagliani et Hockley concluent que le fait de donner l'instruction de se souvenir intentionnellement ou d'oublier intentionnellement des mots étudiés influence non seulement la réminiscence des mots particuliers figurant sur la liste à étudier, mais aussi la réminiscence des mots reliés, un phénomène qu'ils appellent *propagation de l'oubli*. Du point de vue théorique, ils font valoir que leurs données remettent en question le concept de l'inhibition de

l'attention lorsqu'il s'agit de l'oubli dirigé et présentent un nouveau point de référence empirique pour tester les théories de la mémoire et leur capacité à expliquer et à justifier l'interaction entre les éléments étudiés dans le contexte d'une expérience et la structure des connaissances préexpérimentales des individus.

Les expériences scientifiques minutieuses et progressives font rarement les manchettes, mais même si Bob MacDonald ne présente pas le rapport de Montagliani et Hockley à l'épisode de samedi de l'émission *Quirks & Quarks*, sur CBC, l'analyse que font les deux chercheurs nous rapproche d'une compréhension claire, réfléchie et cohérente de la mémoire et de la façon dont nous fonctionnons.

Lisez l'article dans la *Revue canadienne de psychologie expérimentale* :

Montagliani, A. et Hockley, W. E. (2019). Item-based directed forgetting for categorized lists: Forgetting of words that were not presented. *Revue canadienne de psychologie expérimentale*, 3, 135-143.

CONGRÈS VIRTUEL DE LA SOCIÉTÉ INTERAMÉRICAINE DE PSYCHOLOGIE ET DE LA PUERTO RICO PSYCHOLOGY ASSOCIATION

NAOMI KOERNER

Ph. D., membre, Comité des relations internationales

Organiser un congrès d'envergure n'est jamais un mince exploit. Pendant l'actuelle pandémie, les associations de psychologie ont innové et réécrit leur « stratégie » d'organisation de congrès. J'ai le plaisir de vous faire part des points forts de deux congrès virtuels auxquels j'ai assisté.

Congrès virtuel de la Sociedad Interamericana de Psicología/Société Interaméricaine de Psychologie (SIP) (19 – 24 octobre 2020)

Avant juin 2020, 27 % des décès causés par la COVID-19 étaient survenus en Amérique latine, faisant de cette région l'un des épicentres de la pandémie¹. Le congrès virtuel de la SIP a été organisé en un temps record et se concentrait en grande partie sur la réponse de la psychologie à la COVID-19 dans cette région. À partir de plus de 400 propositions d'ateliers, de colloques, d'articles en accès libre, de tables rondes et d'affiches traitant de la pandémie de COVID-19, la SIP a élaboré un programme synchrone composé de discussions par vidéo et visioconférence, et d'un programme asynchrone constitué de présentations préenregistrées regroupées en 20 forums de discussion animés par un modérateur. Je présidais une table ronde en compagnie de collègues de Cuba (Miguel Roca et Claudia Caballero), de Porto Rico (Jennifer Morales) et du Canada (Keith Dobson), au cours de laquelle nous avons discuté des avancées rapides en matière de thérapie et des défis et des obstacles propres à nos régions respectives.

Pour honorer le rôle de premier plan que jouent les femmes dans la lutte contre la COVID-19, un comité scientifique composé de femmes psychologues de 20 pays représentant l'Amérique du Nord, l'Amérique centrale et l'Amérique du Sud, les Caraïbes, l'Espagne et le Portugal a été créé. Le congrès a donné lieu à un hommage vibrant à Isabel

Reyes Lagunes, la première femme présidente de la SIP, décédée en 2020.

Les thématiques de l'équité et de la justice sociale ont occupé une place prépondérante. La conférencière d'honneur, la Dre Michelle Bachelet, haute-commissaire des Nations Unies aux droits de l'homme et ancienne présidente du Chili, a souligné l'importance de considérer la pandémie comme une question de droits de la personne. La présidente de l'American Psychological Association, Sandra Shulman, et la présidente désignée, Jennifer Kelly, ont discuté du rôle du racisme structurel et systémique dans le contexte de la pandémie, et de la nécessité de transcender les modèles de psychologie traditionnels et d'adopter une perspective plus éclairée sur le plan mondial. Carlos Zalaquett, président de la SIP, a souligné l'importance de la collaboration latérale et des échanges entre les organisations de psychologie du monde entier. La SIP prépare en ce moment le recueil du congrès, intitulé *Psychology and COVID-19 in the Americas*, qui sera publié par Springer en espagnol et en anglais.

Le congrès régional de 2020, qui devait se tenir à Concepción, au Chili, a été reporté à 2022. Le 38^e congrès interaméricain aura lieu de manière virtuelle du 25 au 28 juillet 2021. Rendez-vous à l'adresse sipsych.org pour en savoir plus sur la SIP et sur les événements qu'elle prépare.

67^e congrès annuel de l'Asociación de Psicología de Puerto Rico/Puerto Rico Psychology Association (APPR) (5 – 7 novembre 2020)

À Porto Rico, la pandémie de COVID-19 a suivi de près un essaim de secousses (2019-2020), les ouragans Irma et María (2017) et le virus Zika (2016-2017). Les répercussions de ces situations d'urgence ont été aggravées par des facteurs politiques, économiques et historiques. Le 67^e congrès de l'APPR voulait réaffirmer les contributions vitales de la psychologie à Porto Rico sur le plan individuel et sociétal, analyser les impacts du colonialisme et des catastrophes naturelles et humaines sur le bien-être psy-

chosocial de la population portoricaine et élaborer un programme de transformation pour la prochaine décennie. Des ateliers pré-congrès, des colloques, des articles en accès libre et des présentations par affiches, complétés par des activités sociales, étaient au programme de l'événement virtuel. J'ai parlé des effets de l'incertitude prolongée sur l'anxiété liée à la pandémie.

Au début de 2020, la présidente de l'APPR, Kalitza Baerga-Santini, avait évoqué la nécessité de voir les psychologues de Porto Rico examiner les impacts du colonialisme sur la santé mentale et sur la psychologie comme discipline et comme profession. Le colonialisme était le thème central de plusieurs communications présentées au congrès, ainsi que le sujet du discours de Nelson Maldonado-Torres, un expert de la pensée décoloniale.

Les discours thèmes ont également souligné l'importance pour les psychologues d'adopter une approche interdisciplinaire pour étudier les catastrophes, les urgences publiques ainsi que leurs échos.

L'épidémiologiste Melissa Marzán-Rodríguez a abordé les facteurs socioculturels qui sous-tendent les diagnostics et les décès dus à la COVID-19 et à la surmortalité après l'ouragan María, et a insisté sur la nécessité d'accorder une plus grande attention empirique à la myriade de menaces et d'urgences de santé publique « invisibles » qui ne sont pas déclarées, y compris la maladie mentale, la violence fondée sur le sexe, la crise des opiacés, la pauvreté et les changements climatiques. Marzán-Rodríguez a avancé qu'une alliance plus étroite entre psychologues et épidémiologistes est cruciale pour faire face à ces menaces pour la santé publique.

L'écologiste microbien Arturo Massol-Deyá est le codirecteur de Casa Pueblo (casapueblo.org), un organisme communautaire sans but lucratif qui se consacre à la protection de l'environnement. Les projets de Casa Pueblo visent à promouvoir l'autosuffisance et la durabilité communautaires. Après l'ouragan María, il a fallu près d'un an pour que l'électricité soit rétablie à Porto Rico, ce qui a fait augmenter le taux de mortalité. Massol-Deyá a fait valoir que la résilience face aux catastrophes futures reposera en partie sur la réalisation de « l'indépendance énergétique », par l'instal-

Suite à la page 34

IN MEMORIAM



DAVID RICHARD EVANS

(1940- 2021)

Présenté par Keith S. Dobson,
président de la SCP en 1994,
et Ian Nicholson, président
de la SCP en 2020

David Evans est né à Birmingham, en Angleterre, et est arrivé au Canada en 1954. Il était titulaire d'un baccalauréat spécialisé en psychologie de l'Université de Toronto, d'une maîtrise en psychologie clinique et en counseling de l'Université d'Ottawa et d'un doctorat en psychologie appliquée de l'Institut d'études pédagogiques de l'Ontario, de l'Université de Toronto.

Pendant une courte période, David a été membre du corps professoral du département de psychologie de l'éducation de l'Université de Calgary, avant de rejoindre l'Université Western Ontario (maintenant l'Université Western) en 1971, où il a été professeur de psychologie clinique pendant 30 ans. Pendant son passage à l'Université Western, il a joué un rôle clé dans l'élaboration du programme d'études supérieures en psychologie clinique. Au fil des ans, il a été consultant auprès de nombreuses organisations, dont des hôpitaux psychiatriques et généraux, des installations pour adolescents et toxicomanes et plusieurs services de police, parmi lesquels figurent le London Police Service, l'Oxford Community Police Service, le Midland Police Service, la police provinciale de l'Ontario et la Gendarmerie royale du Canada. Il a été à deux reprises chercheur invité au Wolfson College, de l'université de Cambridge.

Inlassable défenseur des normes professionnelles en psychologie, David s'est impliqué dans diverses associations professionnelles provinciales, nationales et internationales. Ancien président (1996) et membre honoraire à vie de la Société canadienne de psychologie, il a également été président de l'Ontario Psychological Association. Il a, de plus, été membre du Council of Representatives de l'American Psychological Association et représentant auprès de l'Union internationale de psychologie scientifique.

Professeur et chercheur actif tout au long de sa carrière, David a supervisé de nombreux étudiants diplômés et conseillé plusieurs jeunes psychologues, en plus de rédiger de nombreux chapitres, articles de revues, tests et communications professionnelles. Grâce à sa compréhension approfondie de la psychologie professionnelle et de ses nombreuses facettes, il a été l'un des premiers à promouvoir l'importance des enjeux rela-

tifs à l'exercice de psychologie, qui étaient moins reconnus par les psychologues à une certaine époque. Il a présenté des articles sur la qualité de vie sur trois continents. Toutefois, il est probablement mieux connu pour ses livres, qui traitent de la formation en psychologie professionnelle, des aspects culturels de la psychologie clinique et de la prise de décision professionnelle et éthique. Il est, notamment, l'auteur de *Essential Interview*, 9^e éd. (Brooks/Cole; 2017), écrit en collaboration avec Margaret Hearn, Max Uhlemann et Allen Ivey, et a rédigé, avec la participation de Shahé Kazarian, *Cultural Clinical Psychology* (Oxford University Press; 1997) et le *Handbook of Cultural Health Psychology* (Academic Press; 2001). En compagnie de Craig Macmillan, il est le coauteur de *Ethical Reasoning in Policing, Corrections, and Security*, 4^e édition (Emond Montgomery, 2014). Toujours actif comme auteur, il écrit, avec Keith Dobson, la 4th *Edition of Law, Standards, and Ethics in the Practice of Psychology* (Thomson Reuters), qui doit être publiée en 2021.

David était connu pour son sens de l'humour et son rire sonore. Sa présence était toujours remarquée dans les réunions et les événements auxquels il assistait. Il a pris sa retraite de l'Université Western en 2001 puis a été nommé professeur émérite à Victoria, en Colombie-Britannique. En 2007, l'Ontario Psychological Association lui a décerné un prix soulignant l'ensemble de sa carrière en guise de reconnaissance de ses contributions importantes et soutenues dans le domaine de la psychologie professionnelle en Ontario.

David avait plusieurs passions dans la vie, notamment l'opéra, la philatélie et la généalogie de sa famille, mais sa plus grande passion, c'était sa famille. Après une période de maladie, il est décédé paisiblement à Victoria le 13 février 2021. Il laisse dans le deuil son épouse, Margaret Hearn (née Reid), qui est elle-même bien connue dans le domaine de la psychologie, ayant été, entre autres, psychologue en chef à l'Hôpital Universitaire de London. David laisse dans le deuil sa sœur, Jacqueline Margaret Jessup et sa famille. Il laisse aussi dans le deuil ses enfants Andrea, Jonathan et Owen, Jonathan, Brandon, Matthew et Brett, ainsi que ses arrière-petits-enfants Savannah, Alalia, Brody, Benjamin, Vince et Logan Patrick.



Considéré comme le plus grand congrès de psychologie au Canada, le congrès national annuel de la SCP attire les psychologues praticiens, les chercheurs, les scientifiques-praticiens et les étudiants en psychologie les plus brillants et les plus éminents du pays.

En plus de sa programmation régulière, le congrès de la SCP proposera plusieurs ateliers précongrès, qui auront lieu du 31 mai au 5 juin 2021. Tous les ateliers sont d'une durée de trois à six heures et donnent droit à des **crédits de formation continue** approuvés à la fois par la Société canadienne de psychologie et l'American Psychological Association. De plus, la plupart des séances donnent droit à des crédits de formation continue approuvés par l'Ordre des psychologues du Québec.

INSCRIVEZ-VOUS À NOS ATELIERS PRÉCONGRÈS

VOICI LA LISTE DES ATELIERS AU PROGRAMME DE CETTE ANNÉE*

What Research Tells Us - and Doesn't Tell Us - About Technology, Youth, and Their Families - 3 CPD Credits

Dr. Kelly Schwartz, Monday, May 31, 2-5 pm

Case Reports and Other Psychological Writing About Patients: Ethical and Clinical Considerations - 3 CPD Credits

Dr. Barbara C. Seick, Tuesday, June 1, 10 am-1 pm

Work-Focused Assessment, Treatment, and After-Care: A Primer for Psychologists - 6 CPD Credits

Dr. Sam Mikail, Ms. Valerie Legendre, Ms. Carmen Bellows, Dr. Renee-Louise Franche, Dr. Monique Gignac, Tuesday June 1 and Wednesday June 2, 2-5 pm (Attendees must register for and attend both sessions.)

Social Justice Conversations: How to Have Conversations that Move from Discomfort to Action - 3 CPD Credits

Dr. Natasha Maynard-Pemba, Wednesday June 2, 10 am-1 pm

Bayesian Statistics

Dr. Milica Miocevic, Thursday, June 3, 10am-1 pm and 2 pm-5 pm (Attendees must register for and attend both sessions.)

Self-Integration Model: A Practical Guide for Therapists to Transform Lives - 3 CPD Credits

Ms. Donna Jacobs, Friday, June 4, 10 am-1 pm

Prediction Statistics for Psychological Assessment - 6 CPD Credits

Dr. R. Karl Hanson, Friday June 4, 2-5pm and Saturday June 5, 2-5 pm. (Attendees must register for and attend both sessions.)

*** Tous les ateliers précongrès sont donnés en anglais.**

La SCP se réserve le droit d'annuler tout atelier précongrès si le nombre d'inscriptions est insuffisant. Dans ce cas, les personnes inscrites peuvent s'inscrire à un autre atelier ou être remboursées.

Pour obtenir la description complète des ateliers précongrès ainsi que des renseignements sur l'inscription, veuillez consulter le site Web du congrès à l'adresse suivante: convention.cpa.ca/?lang=fr

Lorsque les communautés rurales s'attaquent au défi du changement climatique

Suite de la page 17

réduire le niveau de services offerts dans leur communauté pour répondre aux préoccupations relatives au changement climatique. Dans l'ensemble, ces résultats donnent à penser que la compréhension du changement climatique, ainsi que les liens psychologiques et sociaux avec la communauté (grâce à l'attachement et à la résilience), est étroitement liée à la volonté individuelle de soutenir les initiatives de lutte contre le changement climatique.

Ces résultats mettent en évidence plusieurs façons d'accélérer la mobilisation collective en faveur de l'environnement au sein des communautés rurales. En outre, nos conclusions confirment qu'une forte proportion de résidents des communautés rurales souhaitent en effet participer aux efforts de lutte contre le changement climatique. Cela est particulièrement important compte tenu des répercussions considérables du changement climatique sur les industries rurales (p. ex., l'agriculture).

Bien que notre étude appuie l'hypothèse selon laquelle les personnes qui sont préoccupées par le changement climatique sont plus disposées à adopter des comportements d'atténuation, près de la moitié des participants ne sont pas favorables aux hausses de taxes (46 %) ou à la réduction des services communautaires pour lutter contre le changement climatique (56 %). Ces résultats apportent des éléments contradictoires : bien que les membres de la communauté semblent désireux de réduire les répercussions négatives du changement climatique, en particulier ceux qui sont attachés à leur communauté, peu d'entre eux sont disposés à payer davantage de taxes ou à subir une réduction des services actuels pour financer les stratégies d'atténuation. Par conséquent, les futurs chercheurs et dirigeants communautaires doivent réfléchir sur des stratégies d'atténuation supplémentaires, qui pourraient être plus attrayantes et/ou pertinentes pour les membres des communautés rurales.

Le changement climatique est un problème auquel nous devons nous attaquer tous ensemble. Cet immense défi impose des efforts à tous les niveaux, des accords internationaux jusqu'aux actions individuelles.

Notre recherche appuie l'idée que les collectifs pourraient constituer une voie de mobilisation collective fertile, en particulier en milieu rural. Les dirigeants communautaires et les champions de la protection de l'environnement devraient tenir compte de ces constatations et s'efforcer de tirer parti des relations qui existent dans leurs propres communautés. Les recherches futures devraient examiner si l'attachement communautaire en milieu urbain influence les perceptions des membres de la communauté au sujet du changement climatique de la même manière qu'en milieu rural, considérant l'idée que l'attachement est plus fort dans les communautés rurales.

Congrès virtuel de la société interaméricaine de psychologie

Suite de la page 31

lation généralisée de panneaux solaires et la distribution de lampes solaires, de réfrigérateurs et de dispositifs médicaux. Les femmes sont à la tête des projets d'énergie solaire financés par les donateurs de Casa Pueblo et ont joué un rôle crucial dans leur mise en œuvre.

Rendez-vous à l'adresse asppr.net pour en savoir plus sur l'APPR et sur les événements qu'elle prépare. Le 68^e congrès annuel de l'APPR est prévu du 4 au 6 novembre 2021.





AMÉLIOREZ VOS COMPÉTENCES ET OBTENEZ DES CRÉDITS DE FORMATION CONTINUE GRÂCE AUX COURS EN LIGNE OFFERTS PAR LA SCP

Des possibilités d'apprentissage continu que vous suivez à votre propre rythme. Les apprenants qui réussissent reçoivent une attestation de réussite accompagnée de crédits de formation continue reconnus à l'échelle nationale.

24 COURS EN LIGNE DONNANT DROIT À DES CRÉDITS DE FORMATION CONTINUE.

TROIS NOUVEAUX COURS VIENNENT D'ÊTRE LANCÉS –

« What is Neurotherapy? »

Introduction à la théorie et à la pratique de la neurothérapie, présentée par Mari Swingle.

« Mindfulness-Integrated CBT »

Alia Offman et Andrea Grabovac vous font pratiquer des exercices de pleine conscience pour traiter les maladies chroniques et aiguës.

« Developing Intercultural Resiliency and Healing Narratives »

Joanne Ginter traite de l'intégration des récits culturels et des pratiques culturelles dans les activités de counseling.

BIENTÔT OFFERT: Webinaire de Ryan Farmer intitulé « Remote Psychoeducational Assessment of Children and Youth During the COVID-19 Pandemic and Beyond ».

Pour une durée limitée, **recevez 20% de rabais SUR TOUT** l'éventail de cours que propose la SCP, avec le code promotionnel **SPRING2021**.

POUR EN SAVOIR PLUS, RENDEZ-VOUS À
cpa.ca/fr/professionaldevelopment/webcourses/





CONGRÈS VIRTUEL SCP2021
DU 7 AU 25 JUIN 2021

LA PÉRIODE D'INSCRIPTION AU 82E CONGRÈS NATIONAL ANNUEL DE LA SCP EST MAINTENANT OUVERTE

LE CONGRÈS SE TIENDRA DU 7 AU 25 JUIN 2021, ET SERA PRÉCÉDÉ PAR LES ATELIERS PRÉCONGRÈS, QUI SE DÉROULERONT DU 31 MAI AU 5 JUIN 2021, TOUT CELA EN MODE VIRTUEL; C'EST UN ÉVÉNEMENT À NE PAS MANQUER!

[CONVENTION.CPA.CA/INSCRIPTION/?LANG=FR](https://convention.cpa.ca/inscription/?lang=fr)

LE CONGRÈS DE 2021 AURA À SON PROGRAMME UNE FOULE D'INTERVENANTS ET DE CONFÉRENCIERS PASSIONNANTS, PARMIS LESQUELS FIGURENT :

Dre Kim Corace

Présidente de la SCP 2020-2021

Dre Theresa Tam

Administratrice en chef de la santé publique du Canada

Dr Steven Taylor

Professeur et psychologue clinicien, département de psychiatrie, UBC

Dre Suzanne Stewart

Présidente honoraire de la SCP (2019-2020)

Dr Benoit-Antoine Bacon

Président honoraire de la SCP (2020-2021)

Dr Steven Pinker

Titulaire de la chaire de psychologie de la Famille Johnstone, département de psychologie, Université Harvard

Dre Marylène Gagne

Professeure, Future of Work Institute, Faculty of Business and Law, Perth City Campus, Curtin University, Perth, Australie

Mme Michelle Douglas

Directrice générale, Fonds Purge LGBT

Le congrès de 2021 présentera plusieurs conférences animées organisées par les sections et présentations en direct, de nombreuses occasions de réseautage virtuel et d'échanges avec les délégués et les exposants, ainsi qu'une multitude de possibilités de partage des connaissances et de perfectionnement des compétences.

Inscrivez à votre calendrier la cérémonie de remise des prix et l'assemblée générale annuelle de la SCP : mercredi 9 juin de 13 h à 15 h HNE.

En phase avec les recommandations formulées dans la réponse de la SCP au rapport de la Commission de vérité et réconciliation du Canada (CVR), élaborée en 2018, la SCP souhaite offrir à ses membres et à ses affiliés qui s'identifient comme Autochtone l'inscription gratuite au congrès de 2021.

Consultez régulièrement le site Web du congrès de la SCP pour obtenir des renseignements à jour.

convention.cpa.ca/?lang=fr