

Le casse-tête des changements climatiques : maîtriser ses émotions

Synthèse

Cette activité vise à permettre à l'enseignant d'aider les étudiants à identifier leurs émotions en ce qui a trait aux changements climatiques, en plus de leur proposer des stratégies d'adaptation. Ce document a été mis au point par Canards Illimités Canada de concert avec Inês Lopes, Ph. D., psychologue et experte-conseil dans le domaine de l'éducation.

Lecture obligatoire

Pour cette activité, vous aurez besoin de la bande dessinée [Le casse-tête des changements climatiques](#). Assurez-vous que vos étudiants ont lu cette bande dessinée et que vous l'avez à votre disposition.

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à identifier les émotions (dans la bande dessinée).
- Donner aux étudiants les connaissances qui leur permettront de comprendre leurs émotions.
- Apprendre à reconnaître ses propres émotions et à adopter les stratégies d'adaptation en apprenant à connaître les effets des changements climatiques.
- Encourager les étudiants à agir.
- Encourager l'équilibre entre l'inaction et la surintervention.
- Permettre aux étudiants d'analyser leurs propres interventions et de savoir comment elles cadrent avec l'ensemble des responsabilités sociales.

Pourquoi faut-il que les jeunes maîtrisent leurs émotions?

Aujourd'hui, on donne aux jeunes beaucoup d'information sur les changements climatiques. Quand ils apprennent le choc des changements climatiques sur leur existence d'aujourd'hui et sur leur avenir, ils sont parfois opprimés. C'est la raison pour laquelle il faut non seulement donner aux étudiants de l'information sur les changements climatiques, mais aussi les aider à reconnaître les différentes émotions qu'ils peuvent éprouver et les stratégies d'adaptation qu'ils peuvent adopter. Ils seront ainsi mieux en mesure d'identifier leurs émotions, de se dire qu'il est normal de ressentir ces émotions et surtout, ils sauront qu'ils ne sont pas seuls à éprouver ces sentiments. En les rassurant, en leur donnant plus d'information sur les changements climatiques et en leur apprenant qu'il est possible d'agir, les jeunes seront mieux en mesure de maîtriser les émotions négatives.



ÉTAPE 1 : IDENTIFIER SES PROPRES ÉMOTIONS

Demandez à vos étudiants d'identifier leurs propres émotions quand ils apprennent les effets des changements climatiques.

ÉTAPE 2 : IDENTIFIER LES ÉMOTIONS DANS LA BANDE DESSINÉE

Demandez à vos étudiants d'identifier les émotions principales dans chacun des tableaux de la bande dessinée. Voici des exemples de réponses possibles :

Page 1	Tableau 2 (le niveau des océans monte)	Principales émotions : angoisse, écoanxiété ¹ , crainte et panique
	Tableau 3 (Je prends pourtant mon vélo)	Principales émotions : découragement, frustration, solitude ou stress de faire partie de la « minorité » (le sentiment d'être « le seul à agir ».)
	Tableau 4 (Vous avez lu les nouvelles ce matin?)	Principales émotions : pessimisme, fatalisme, angoisse, écoanxiété, colère et frustration
	Tableaux 5/6 (On pourrait toujours... / ou Nous pourrions...)	Principales émotions et réflexions : excès de confiance dans les solutions à venir et déni (des autres solutions plus réalistes)
	Tableaux 7/8 (Image : C'est beaucoup trop...)	Principales émotions : désarroi, impuissance, confusion, angoisse, écoanxiété et oppression
Page 2	Tableaux 9/10/11 (Ça va?/Je sais que la tâche paraît colossale.../C'est le temps d'agir.)	Principale émotion (pour les membres du club) : empathie Principales émotions (pour le personnage principal) : autonomisation, soulagement et optimisme
	Dessins 1/2/3 (Transports, déchets, énergie, conservation des milieux humides et étudiants de la localité)	Principales émotions : motivation, auto-efficacité ² , autonomisation, fierté et sentiment du devoir accompli

1 **L'écoanxiété** est la crainte chronique de la tragédie environnementale. Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., et Speiser, M. (2017), Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance, Washington (D.C.), American Psychological Association, et ecoAmerica.

2 **L'auto-efficacité** est la foi que nous misons dans nos capacités, en particulier notre capacité de relever les défis qui nous sont proposés et de réussir à accomplir les tâches qui nous sont confiées (Akhtar, 2008).



ÉTAPE 3 : VALIDER LES ÉMOTIONS NÉGATIVES POSSIBLES

❶ Posez la question suivante : Est-ce normal d'éprouver ces sentiments?

- ⊕ Est-il normal d'être en colère, angoissé, triste ou découragé quand on entend parler des changements climatiques?
- ⊕ De plus en plus d'adolescents prennent position pour la planète. Il y a bien entendu Greta Thunberg et le colossal mouvement climatique qu'elle a déclenché, par exemple les Vendredis pour l'avenir. Pensez-vous que sa frustration est bien fondée? Croyez-vous que son invitation à agir était nécessaire?
- ⊕ Parmi ceux qui vous entourent, certains pensent-ils que vos sentiments sont normaux? Estimez-vous que vous êtes compris(e)? Certaines personnes font-elles fi de vos sentiments ou ont-elles tendance à les relativiser?

❷ Validez leurs émotions.

Prenez le temps de dire que ces émotions sont courantes et normales. Dites par exemple : « Être en colère quand on écoute les nouvelles, quand quelqu'un agit sans convivialité pour l'environnement, quand on pense à ce que nous ont laissé les anciennes générations, c'est tout à fait normal... mais est-ce productif d'être en colère? À qui faites-vous du mal quand vous êtes en colère? Pouvez-vous vous débarrasser de cette colère? Quelles sont vos stratégies d'adaptation (par exemple, faire partie d'un club environnemental, lancer un projet de sensibilisation aux milieux humides, méditer, parler à des gens qui pensent comme vous, faire une promenade dans la forêt, et ainsi de suite.)? »

Pour certains étudiants, les changements climatiques est peut-être un stress depuis longtemps. Pour d'autres, les changements climatiques est peut-être un enjeu nouveau. Ils n'en ont peut-être pas beaucoup entendu parler, ils connaissent à peine le sujet ou ils n'en ont même pas parlé à la maison.

Si leurs émotions les font trop paniquer, ils peuvent, s'ils le souhaitent, demander l'aide d'un professionnel. Non pas parce que c'est normal d'éprouver ces émotions, mais plutôt parce qu'ils pourraient rechercher des moyens de mieux maîtriser ces émotions.

ÉTAPE 4 : S'ADAPTER À L'ABSENCE D'ÉMOTION OU AU DÉNI

Certains n'éprouvent peut-être aucune émotion. Ils n'ont peut-être pas réfléchi à la question auparavant et pourraient même éviter d'y penser (parce qu'ils ont trop peur). Il se peut aussi qu'ils soient dans le déni.

Le déni des étudiants ou leurs parents, par exemple, est une question épineuse. Il est vrai que les changements climatiques est un phénomène très complexe, et les incertitudes scientifiques sur la question sont toujours aussi nombreuses. Toujours est-il que la grande majorité des scientifiques s'entend aujourd'hui pour dire que les changements climatiques est une réalité et qu'il est essentiellement causé par l'activité humaine. Par contre, il faut aussi dire que de nombreuses solutions relèvent de l'intervention humaine. Le déni est une stratégie d'adaptation dont il faut aussi tenir compte quand vient le temps de présenter le modèle des stratégies d'adaptation dans la section suivante.



ÉTAPE 5 : PRÉSENTER LE MODÈLE DES STRATÉGIES D'ADAPTATION

- ❶ **Posez la question suivante : Même s'ils sont à juste titre tristes, frustrés, anxieux, découragés ou qu'ils éprouvent d'autres émotions, qu'y a-t-il de mieux à faire? Et que faire si nous ne savons pas trop quoi penser des changements climatiques ou que nous le nions?**

Malgré les sentiments que nous éprouvons à juste titre, l'un des meilleurs antidotes est d'agir sur ce que nous pouvons maîtriser.

- ❷ **Présentez le modèle des stratégies d'adaptation. (cf. l'annexe A).**

Chacun a des réactions différentes dans la même situation. Quand on pense aux changements climatiques, on peut généralement adopter l'une des stratégies d'adaptation qui appartiennent à ces quatre catégories. Commençons par nous poser une question essentielle : puis-je maîtriser la situation (ou n'importe quelle autre situation)? Selon la réponse, vos stratégies appartiennent à l'une des quatre catégories suivantes (lisez chaque catégorie à haute voix devant vos étudiants) :

- ⊕ (En vert) La moitié de cette catégorie est très auto-efficace, plus utile, et donne des résultats et des sentiments plus positifs.
- ⊕ (En rouge) L'autre moitié est moins auto-efficaces et moins utiles et donne lieu à des sentiments et à des résultats plus négatifs.

- ❸ **Posez les questions suivantes :**

- ⊕ **Quelles sont vos meilleures options? (Activités et acceptation)**
- ⊕ **Est-il possible d'en faire trop?**
- ⊕ **Faut-il trouver des moments pour prendre soin de nous?**
- ⊕ **Ne rien faire est-il la meilleure stratégie?**

Il est vrai que les changements climatiques est un problème colossal et complexe à résoudre. Il semble que la moindre intervention soit tellement mineure, quand on pense à tout ce qu'il faut faire pour réduire le plus possible les répercussions des changements climatiques. Pourtant, il est essentiel de trouver un équilibre entre ne rien faire et en faire trop. Les jeunes doivent trouver des moments pour se divertir, se relaxer et prendre soin d'eux. Certains en font trop et « s'épuisent », ce qui n'est pas bon pour eux ni pour la planète à long terme. Il faut aussi rechercher le « développement durable » pour soi-même. Il n'est pas recommandé non plus de ne pas s'occuper de la question en la niant ou en l'évitant. Toutefois, certains adolescents ne connaissent pas encore cette dynamique.

ÉTAPE 6 : SE PENCHER SUR SES PROPRES STRATÉGIES D'ADAPTATION

- ❶ **Dites ce qui suit : Nous allons maintenant parler de vous... (Cf. l'annexe B.)**

- ⊕ En vous inspirant du modèle des stratégies d'adaptation qui a été présenté, pouvez-vous dire quelles sont vos propres stratégies d'adaptation?
- ⊕ Sont-elles utiles?

- ❷ **Aidez-les à recenser les options dans les deux A (activités et acceptation).**

Demandez-leur de noter leurs réponses dans l'annexe B.

- ⊕ **Activités** : Pouvez-vous dresser la liste des activités concrètes que vous pouvez exercer? (par exemple, la consommation judicieuse, le transport écologique, le lancement d'un projet et l'apprentissage du compostage à la maison).
- ⊕ **Acceptation** : Que faites-vous pour prendre soin de vous, pour prendre une pause, pour vous relaxer, pour vous accepter ou pour vous détendre (par exemple, le yoga, la méditation, une promenade dans la forêt, écouter de la musique, peindre, vous relaxer avec un guide, mener une activité physique ou vous consacrez à des loisirs)?



ÉTAPE 7 : RÉSUMER LES DEUX MEILLEURES OPTIONS POUR LES STRATÉGIES D'ADAPTATION

❶ Résumez les deux meilleures options : les deux A (la zone verte).

- ⊕ Si vous **pouvez maîtriser** la situation : **AGIR**. Agir permet de changer.
- ⊕ Si vous **ne pouvez pas maîtriser** la situation (ou l'ensemble de la situation, ou encore si vous jugez que vous avez agi suffisamment, puisqu'il n'y a que 24 heures par jour!) : **ACCEPTER**. Si vous ne pouvez rien changer ou que vous pouvez changer un point dans une certaine mesure, ou encore si vous en avez assez fait dans la journée, **accepter** et **laisser aller** sont les meilleures stratégies à adopter. Accepter ne veut pas dire accepter un problème (« C'est OK de polluer »); il s'agit plutôt d'accepter le fait qu'on a accompli tout ce que l'on pouvait pour l'instant (« J'en ai assez fait aujourd'hui et j'ai besoin de prendre une pause. »).

Ainsi, vous ne niez pas le problème; toutefois, vous ne faites pas d'obsession et vous n'en faites pas trop non plus (la zone rouge).

ÉTAPE 8 : SUMMARIZING THE LEARNING POINTS

❶ Résumer les principaux points appris :

- ⊕ Les jeunes peuvent vivre de nombreuses émotions différentes en apprenant en quoi consiste les changements climatiques.
- ⊕ Ces émotions sont bien fondées : il est normal de les ressentir (tristesse, frustration et angoisse, entre autres).
- ⊕ Toujours est-il qu'il ne faut pas non plus se laisser paralyser par ses émotions et qu'il faut plutôt agir, en respectant ses limites personnelles. Il est préférable de miser sur ce que l'on peut faire plutôt que ce que l'on croit ne pas pouvoir faire. (« Jamais je ne pourrai me rendre au sommet de cette montagne »).
- ⊕ Il faut se rappeler de penser à soi et de prendre soin de soi-même (sans s'épuiser ni avoir le sentiment de ne pas en faire suffisamment).
- ⊕ Certaines personnes nient l'existence des changements climatiques. Le déni est parfois une stratégie d'adaptation. Il faut éviter d'« imposer l'idée » aux adolescents quand ils ne sont pas prêts à l'adopter. Toutefois, il est important de parler des faits et de la réalité. Il faut mentionner que la grande majorité des scientifiques affirment que les changements climatiques se déroule déjà et que les humains peuvent en maîtriser les effets s'ils adoptent certains comportements.
- ⊕ Les deux stratégies d'adaptation utiles (les deux A) consistent à : ❶ **Agir**; ou ❷ **accepter et laisser aller** (en acceptant ce qu'on ne peut pas changer ni la mesure dans laquelle on peut intervenir de manière réaliste). Il faut dire qu'accepter, ce n'est pas accepter un problème, mais plutôt accepter qu'on en a fait assez et que personne ne peut à elle seule résoudre tous les problèmes.
- ⊕ Il est utile d'avoir une vue d'ensemble de la responsabilité. Les actions individuelles sont très importantes; toutefois, les adolescents ne doivent pas croire que tout le poids repose sur leurs épaules. Il faut aussi apporter des changements aux niveaux social et politique.

Continuons la discussion sur les changements climatiques! Visitez notre collection de ressource en ligne : canards.ca/resources/educateurs/parlons-changements-climatiques



ANNEXE A : MODÈLE DE STRATÉGIES D'ADAPTATION

Question : Est-ce que je maîtrise la situation (ou n'importe quel autre problème)?

	Oui	Non (Ou si vous en avez assez fait.)
Effcience + (utilité)	<p>Actions</p> <p>Changer la situation.</p> <p>Se perfectionner.</p> <p>Demander des conseils pour résoudre les problèmes.</p>	<p>Accepter (ce qui ne veut pas dire qu'il faut accepter la situation, soit les changements climatiques; il s'agit plutôt d'accepter qu'on en a fait assez ou qu'on ne peut pas résoudre seul tous les problèmes).</p> <p>Laisser aller.</p> <p>Prendre une pause.</p> <p>Prendre soin de soi.</p>
Effcience - (inutilité)	<p>Déni (Ce problème n'existe pas.)</p> <p>Évitement (Ne pas y porter attention, en l'ignorant ou parce que c'est trop pénible.)</p> <p>Inertie (On trouvera bien des solutions plus tard.)</p> <p>Déresponsabilisation (Ce n'est pas à moi qu'il revient d'apporter un changement/ d'autres s'en occuperont/les environnementalistes s'occupent du dossier.)</p> <p>Renoncer. (C'est trop; inutile d'essayer.)</p> <p>Impuissance (Je crois qu'il n'y a rien que je puisse faire./Ce que je peux accomplir, c'est trop peu.)</p>	<p>Panique</p> <p>Rumination</p> <p>Essayer de trop en faire (épuisement)</p>

Référence : Tableau adapté du modèle intégré de Lucie Côté (2013), Améliorer ses stratégies de coping pour affronter le stress au travail, Psychologie Québec. Vol. 30, no 5, pages 41-44.



ANNEXE B : MES STRATÉGIES D'ADAPTATION

Question : Est-ce que je maîtrise la situation (ou n'importe quel autre problème)?

	Oui	Non (Ou si vous en avez assez fait.)
Effcience + (utilité)	<ul style="list-style-type: none"> Agir Changer la situation Se perfectionner Demander des conseils pour résoudre les problèmes 	<ul style="list-style-type: none"> Accepter Laisser aller Prendre une pause Prendre soin de soi
Effcience - (inutilité)	<ul style="list-style-type: none"> Déni Évitement Inertie Déresponsabilisation Renonciation Impuissance Inaction Passivité 	<ul style="list-style-type: none"> Panique Rumination Essayez de trop en faire (épuisement)

Nous tenons à **remercier infiniment** Inês Lopes, Ph. D., psychologue et experte-conseil dans le domaine de l'éducation, qui a aidé Canards Illimités Canada à mettre au point ces documents pédagogiques nouveaux et importants afin d'aider les jeunes pendant la crise climatique chronique.