



Psychologie clinique

avec Catherine Malboeuf-Hurtubise, Ph. D. (psychologie), et Terra Léger Goodes

Points de discussion

Connaissances et compréhension

1. Qu'est-ce que l'écoanxiété? Pourquoi n'est-elle pas un problème? Dans quelle situation peut-elle le devenir?
2. Quelles émotions les gens peuvent-ils ressentir lorsqu'ils pensent à la crise climatique? Pour quelles raisons?
3. Pourquoi Catherine et Terra proposent-elles une variété d'activités artistiques dans leur intervention?

Application

4. Comment adapterais-tu l'intervention artistique de Catherine et Terra pour les jeunes adultes? Pourquoi?
5. À ton avis, quelles discussions sur l'écoanxiété pourraient être suscitées par la prise de photos de la nature?

Analyse

6. Pourquoi Catherine et Terra utilisent-elles l'art pour aider les enfants à composer avec l'écoanxiété?
7. Pourquoi estiment-elles qu'il ne soit pas nécessaire de réduire l'écoanxiété?
8. Pourquoi est-il important de laisser les enfants guider les discussions inspirées par leurs œuvres d'art?

Évaluation

9. Quelles émotions ressens-tu lorsque tu penses à la crise climatique?
10. Quelles méthodes pourraient t'aider à composer avec ton écoanxiété?
11. Quelles sont à ton avis les retombées de l'intervention artistique de Catherine et Terra sur la santé mentale et le bien-être des enfants?

Activité

Utilise la création artistique pour explorer ton écoanxiété. En utilisant la modalité artistique de ton choix, crée une œuvre d'art inspirée par l'environnement ou la crise climatique. Tu peux par exemple peindre un tableau, créer un collage, construire une sculpture, prendre une photo, chorégraphier une danse ou composer un morceau de musique.

Tu peux utiliser ou adapter les idées de l'intervention artistique de Catherine et Terra ou inventer tes propres projets artistiques. Par exemple, fais un dessin montrant à quoi ressemblera ton quartier dans 30 ans. Tu peux utiliser des matériaux recyclés pour construire le prototype d'une technologie qui résoudra un problème climatique. Tu pourrais aussi prendre des photos montrant les répercussions (positives et négatives) des activités humaines sur notre planète.

En créant ton œuvre d'art, réfléchis à ce que tu ressens. Si tu travailles en compagnie d'autres personnes, discute avec elles de tes pensées et de tes sentiments. Quelles émotions ressens-tu lorsque tu penses à la crise climatique ou à la beauté de la nature? Que ressens-tu à la perspective d'un changement qui concerne la Terre? Pourquoi est-il important de prendre soin de notre Terre? Que peux-tu faire pour améliorer la situation de l'environnement? Une fois que tu as terminé ton œuvre, réfléchis à ton expérience de création artistique. Dans quelle mesure le processus de création artistique et l'œuvre, en soi, ont-ils été utiles pour explorer ton écoanxiété? En quoi l'art a-t-il été un exutoire, un moyen de déverser tes émotions par la création artistique?

Plus de ressources

- Découvre les répercussions des changements climatiques sur la santé sur le site de l'Organisation mondiale de la Santé : www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health
- Écoute ce balado pour découvrir Éco-motion, un organisme québécois qui aborde les éco émotions : open.spotify.com/show/0kwuojAncj4xS1wNcZ1BDt
- Apprends-en plus sur les changements climatiques et les solutions grâce à Unpointcinq, le média de l'action climatique au Québec : www.unpointcinq.ca