Comment la création artistique peut-elle aider les enfants à composer avec l'éco-anxiété ?

Alors que la crise climatique s'aggrave, es-tu plutôt optimiste ou désespéré·e en pensant à l'avenir ? Au Québec, une équipe de recherche en psychologie clinique utilise la création artistique pour soutenir les enfants qui vivent de l'éco-anxiété. **Catherine Malboeuf-Hurtubise**, de **l'Université Bishop's,** et **Terra Léger-Goodes**, de **l'Université du Québec à Montréal**, offrent un espace pour explorer leurs émotions à travers une démarche créative.

Dre Catherine Malboeuf-Hurtubise

Département de psychologie, Université Bishop's, Canada

Terra Léger-Goodes

Département de psychologie, Université du Québec à Montréal, Canada

PROFILES

Champ d'étude
Psychologie clinique

Projet de recherche
Examiner comment la création artistique et le dialogue philosophique peuvent soutenir les enfants qui vivent de l'éco-anxiété

Sources de financement
Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH), Ministère de l'Éducation du Québec

Exprime-toi ...

comme un·e psychologue

Militantisme climatique — actions visant à sensibiliser à la crise climatique et à en atténuer les effets.

Changements climatiques — altération des conditions météorologiques (incluant le réchauffement planétaire et l'accroissement des phénomènes météorologiques extrêmes) résultant de l'activité humaine.

Crise climatique — ensemble des modifications climatiques et de leurs conséquences sur l'humanité et la planète.

Éco-anxiété — réactions émotionnelles, pensées et comportements, tant positifs que négatifs, liés à la crise climatique.

Qu'est-ce que tu ressens quand tu penses aux changements climatiques ? As-tu peur de ce qui arrivera à la Terre ? Es-tu en colère contre les politiciens qui ne protègent pas l'environnement ? Ou bien, es-tu inspiré·e par les défenseur·es du climat qui luttent pour notre planète ? Que tu sois optimiste ou désespéré·e, toutes tes émotions sont des réponses valides à la crise climatique.

Qu'est-ce que l'éco-anxiété ?

« L'éco-anxiété va au-delà du simple sentiment d'anxiété », explique Terra Léger-Goodes, étudiante en psychologie clinique à l'Université du Québec à Montréal. « C'est une expérience complexe d'émotions, de pensées et de comportements liés à la crise climatique. » Il ne s'agit pas seulement d'émotions négatives comme la peur, la colère, la tristesse et le désespoir, mais aussi d'émotions positives telles que l'espoir, la gratitude et l'autodétermination.

Il est important de souligner que l'éco-anxiété n'est pas négative en soi. C'est un signe que tu te préoccupes de l'environnement. « L'éco-anxiété n'est pas pathologique », souligne la Dre Catherine Malboeuf-Hurtubise, psychologue, chercheure et professeure à l'Université Bishop's. « C'est une réaction normale face à une réalité vraiment difficile. » Cependant, si l'éco-anxiété devient envahissante, elle peut entraîner des répercussions négatives sur ton bien-être.

Les jeunes sont particulièrement sensibilisés à la crise climatique. Les changements climatiques sont devenus un sujet chaud ces dernières années, car leurs effets sont de plus en plus évidents et que, grâce aux médias sociaux, les jeunes d'aujourd'hui sont bien informés sur les événements mondiaux. L'activisme climatique mené par les jeunes exerce une pression sur les générations plus âgées pour qu'elles adoptent des comportements plus respectueux envers l'environnement. Cependant, bien que les effets de l'éco-anxiété sur les adolescent·es aient suscité une grande attention, il en va différemment auprès des plus jeunes.

L'intervention artistique de Catherine et Terra

Catherine, Terra et leur équipe de recherche ont élaboré une intervention

© Davide Zanin Photography/Shutterstock.com

basée sur les arts pour aider les jeunes à composer avec l'éco-anxiété. Leur objectif n'est pas de diminuer l'éco-anxiété, mais plutôt d'aider les enfants à comprendre leurs émotions face à la crise climatique. Elles animent des ateliers de création artistique dans des écoles primaires, abordant différents thèmes liés à l'environnement, puis utilisent les œuvres d'art et le processus de création artistique pour amorcer des discussions philosophiques sur le thème de l'éco-anxiété.

« Le but de l'intervention basée sur les arts n'est pas de créer quelque chose d'esthétiquement beau, mais de s'immerger dans le processus créatif », explique Terra. « Et le but des discussions n'est pas d'arriver à une bonne réponse au sujet de la crise climatique, mais d'explorer la complexité de ces questions, de reconnaître les émotions qu'elles nous font vivre et d'en comprendre les différentes perspectives. »

Les ateliers explorent diverses formes d'art, de la peinture et du dessin à la photographie, en passant par la sculpture et la danse. Par exemple, les enfants sont invités à dessiner la Terre dans 50 ans, à construire un paysage suscitant l'émerveillement avec des LEGO™ et à prendre des photos représentant la beauté de la nature. Ces activités guident ensuite des discussions sur des thèmes tels que : le changement est-il excitant ou effrayant? comment protéger l'environnement?; et quelles émotions les enfants ressentent lorsqu'ils et elles découvrent la beauté de la nature. « Nous essayons de ne pas diriger la discussion, car nous voulons que les enfants explorent par eux-mêmes leurs émotions », explique Catherine.

Comment l'art et la philosophie peuvent-ils aider les enfants à explorer leurs émotions ?

Catherine et Terra font de la recherche en psychologie clinique, alors pourquoi ont-elles choisi de se tourner vers l'art et la philosophie pour aider les enfants à faire face à l'éco-anxiété ?

> **“L'art et la philosophie donnent aux enfants les moyens d'explorer, de nommer et d'exprimer leurs émotions.”**

« L'art et la philosophie fournissent aux enfants les outils nécessaires pour explorer, nommer et exprimer leurs émotions », explique Terra. L'art offre aux enfants une façon non menaçante d'aborder les émotions difficiles, leur permettant d'exprimer visuellement des sentiments qu'ils et elles pourraient avoir du mal à mettre en mots. Ainsi, l'art crée un espace sécuritaire (*safe space*) où les enfants peuvent explorer leurs réactions face à la crise climatique. « Le dialogue philosophique encourage ensuite les enfants à remettre en question l'œuvre qu'ils ont créée », ajoute Catherine.

Comment les enfants réagissent-ils à l'intervention basée sur les arts ?

Catherine et Terra ont déployé leur intervention basée sur les arts dans plusieurs écoles primaires, où elle a été bien accueillie par les enfants et les enseignant·es. La diversité des activités permet à chacun·e de s'y retrouver. « Certains enfants préfèrent la peinture et le dessin, tandis que d'autres optent pour la photographie ou la construction avec des LEGO™ », explique Catherine. « En introduisant différentes formes d'art, nous exposons les enfants à de nouvelles expériences et leur permettons de s'exprimer de la manière qui leur convient le mieux », poursuit-elle.

Dans une classe d'enfants de neuf ans, ces derniers ont beaucoup apprécié l'utilisation des appareils photo prêtés par Catherine et Terra pour capturer des images de la nature. « Ils et elles étaient emballé·es à l'idée de partager leurs photos avec leurs camarades et réagissaient avec joie en découvrant les clichés pris par leurs pairs », raconte Catherine. « Ces photos ont ensuite mené à des discussions approfondies sur les changements climatiques », conclut-elle.

L'objectif est de permettre aux enfants d'utiliser le processus de création artistique pour explorer leurs sentiments d'éco-anxiété. Il peut parfois falloir un certain temps aux enfants pour laisser de côté leurs attentes quant à la production d'une œuvre d'art « parfaite », explique Terra. « Mais une fois qu'ils et elles y sont parvenus, ils et elles se plongent dans le processus créatif et produisent généralement des œuvres très riches en couleurs et en significations symboliques. » Cela signifie également que Catherine et Terra n'imposent pas de consignes strictes sur la manière de créer, car chaque création doit être guidée et inspirée par les expériences et les émotions de l'enfant. Par exemple, lorsque les chercheuses demandent aux enfants de dessiner la Terre dans 50 ans, certain·es dessineront la planète entière tandis que d'autres représenteront un paysage spécifique. Certain·es dépeindront spontanément la détérioration de la Terre, tandis que d'autres imagineront un avenir plus prometteur. « Cela suscite des discussions très enrichissantes », explique Catherine. « Nous demandons aux enfants de partager ce qu'ils et elles ont dessiné et pourquoi, ce qui entraîne ensuite des discussions philosophiques sur ce que cela signifie pour la Terre de changer », conclut-elle.

Alors que la crise climatique persiste, Catherine et Terra espèrent que la création artistique aidera les enfants à identifier, reconnaître et comprendre les émotions souvent difficiles qu'ils et elles ressentent et les encourageront à lutter pour un avenir meilleur.

© Irena Wilhauk/Shutterstock.com

À propos de la *psychologie clinique*

Les psychologues offrent des services de santé mentale à toute personne ayant besoin d'aide. Par exemple, ils et elles peuvent accompagner des personnes souffrant de stress, d'anxiété ou de dépression, conseiller des couples confrontés à des difficultés relationnelles, soutenir des individus en deuil ayant perdu un être cher, ou aider des personnes à traiter les effets d'une expérience traumatisante.

« Les psychologues ont le privilège d'explorer les émotions de leurs client·es, contribuant ainsi au bien-être d'autrui », explique Terra. En se tenant informé·es des avancées dans le domaine de la psychologie et des meilleures pratiques cliniques, les psychologues offrent les meilleurs soins possibles, adaptés à chaque personne et à chaque situation.

Catherine se spécialise en psychologie clinique de l'enfance. « J'occupe divers rôles, de l'évaluation d'enfants susceptibles de rencontrer des difficultés d'apprentissage à l'accompagnement des parents pour aider leurs enfants à s'épanouir », précise-t-elle. Quelle que soit la voie que tu choisis de suivre en psychologie clinique, tu auras une carrière gratifiante en contribuant à l'amélioration de la santé mentale et du bien-être des autres.

De l'école à la *psychologie clinique*

À l'école, si tu as l'option de suivre des cours en psychologie, envisage de les prendre. La biologie, les mathématiques et les cours de français peuvent être des prérequis pour étudier la psychologie à l'université. Assure-toi de vérifier les conditions d'admission à l'université.

Au Canada, pour devenir psychologue, tu devras obtenir un diplôme de premier cycle en psychologie, suivi d'un diplôme d'études supérieures en psychologie clinique (soit un doctorat Ph.D. Recherche et Intervention, axé sur la recherche et la clinique, soit un Psy.D/DPs. axé sur la pratique clinique). « Il est important de noter que les programmes d'études supérieures en psychologie clinique sont très compétitifs », prévient Catherine. Pour en savoir davantage sur la manière de devenir psychologue, consulte le site web de l'Ordre Des Psychologues du Québec : **www.ordrepsy.qc.ca/permis-psychologue-diplome-quebecois**

Les exigences pour travailler en tant que psychologue varient d'une région à l'autre, alors assure-toi d'avoir les qualifications nécessaires dans la province où tu espères exercer ta profession. Il sera probablement nécessaire d'obtenir un diplôme de psychologie accrédité par l'ordre des psychologues de la région, qui inclut une formation clinique.

Si tu préfères ne pas fréquenter l'université, certains endroits offrent des programmes d'apprentissage permettant d'acquérir une formation sur le terrain, comme le programme d'associé clinique en psychologie au Royaume Uni : **findapprenticeshiptraining.apprenticeships.education.gov.uk/courses/591**

Explore les carrières en *psychologie clinique*

« Parle avec des psychologues et des professeur·es de psychologie pour en apprendre davantage sur les carrières en psychologie », conseille Terra, qui suggère également de lire abondamment pour explorer les aspects de la psychologie qui suscitent le plus ton intérêt. Les psychologues doivent être capables d'écouter attentivement les autres et de se connecter à leurs émotions. « Si tu es une personne empathique et sensible aux sentiments d'autrui, une carrière en psychologie clinique peut être très gratifiante car tu contribues à aider les autres et à rendre le monde meilleur », explique Catherine.

Lis des articles sur la psychologie publiés par *Revue québécoise de psychologie* pour avoir un aperçu de la vaste étendue de ce domaine : **www.erudit.org/fr/revues/rqpsy**

La Société canadienne de psychologie (**cpa.ca/fr/careers/career-hub**), l'Australian Psychological Society (**psychology.org.au/psychology/careers-and-studying-psychology**) la British Psychological Society (**www.bps.org.uk/find-your-career-psychology**) et l'American Psychological Association (**www.apa.org/education-career/guide**) t'informent sur les carrières dans le domaine de la psychologie.

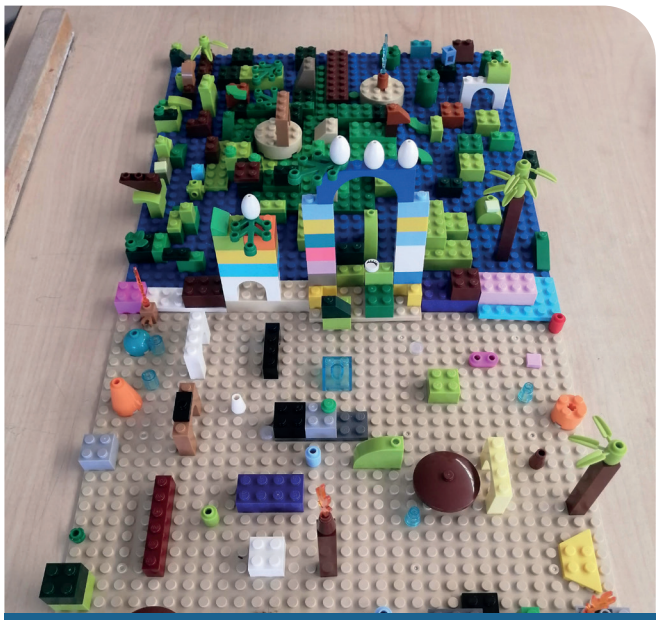
Fais la connaissance de *Catherine*

Quand j'étais enfant, j'étais sensible à la souffrance des autres et je me posais beaucoup de questions existentielles sur la vie et la mort. À l'adolescence, j'ai utilisé la création littéraire pour m'aider à exprimer des émotions que je ne me sentais pas à l'aise d'exprimer à voix haute.

Il m'a fallu beaucoup de temps pour réaliser que je voulais devenir psychologue. Je n'étais pas prête à m'engager dans une carrière lorsque j'ai commencé l'université. J'aimais les mathématiques, alors j'ai fait des études en économie et j'ai suivi des cours d'histoire en parallèle. Après avoir décidé que je voulais devenir médecin, j'ai réalisé que j'étais plus intéressée par la santé psychologique que par la santé physique.

À travers mon travail clinique et mes recherches, mon objectif est d'apaiser la souffrance des gens. Je veux donner aux enfants l'espace nécessaire pour poser des questions existentielles, car les adultes évitent souvent de leur parler de sujets tels que les changements climatiques et la mort.

Je crois fermement que savoir, c'est pouvoir. Ainsi, pour faire face à ma propre éco-anxiété, je me tiens informée sur les changements climatiques et je reconnais toutes les émotions (principalement l'anxiété) que je ressens à ce sujet. En tant que mère, je m'efforce de garder espoir pour mes enfants. Je ne me laisse pas la possibilité de baisser les bras parce que je travaille à la construction de leur avenir.



Les enfants créent des paysages impressionnants en LEGO™ pour explorer leurs émotions face à l'environnement

Fais la connaissance de *Terra*

Lorsque j'étais plus jeune, je rêvais de devenir actrice. J'appréciais toutes les formes d'art, y compris le théâtre, l'improvisation et la danse, ainsi que la peinture, le dessin, la couture et le tricot (ce qui est toujours le cas).

Mon intérêt pour la psychologie clinique a émergé au début de mon adolescence, lors de ma participation à diverses pièces de théâtre. En incarnant différents personnages et en explorant la pensée, les émotions et le comportement d'autrui, je me suis interrogée sur la personnalité, la « normalité », la santé mentale et le bien-être. Bien que mes études de psychologie à l'université aient répondu à certaines de ces questions, beaucoup d'autres subsistaient. C'est pourquoi je poursuis actuellement un doctorat en psychologie, car il me reste encore tant de questions à explorer !

Je suis profondément reconnaissante lorsque les enfants partagent leurs expériences avec moi et expriment leurs émotions à travers l'art. Je crois qu'il est crucial de faire comprendre aux enfants qu'ils ne sont pas seuls avec leurs émotions et que le fait de ressentir ces émotions constitue une réponse normale et valide à leurs expériences. Il est extrêmement gratifiant d'entendre les enfants me dire que d'exprimer leurs émotions les aide à se sentir mieux.

J'ai appris à être à l'écoute de mes sentiments et à ne pas les ignorer. Par exemple, lorsque je ressens de la colère en faisant du vélo dans une ville remplie de voitures, je cherche d'autres cyclistes et je suis reconnaissante qu'ils choisissent de ne pas conduire. Je laisse ma colère exister, car elle alimente la motivation qui me pousse à agir au sein de ma communauté. Pour surmonter l'éco-anxiété, je discute avec des personnes qui sont à l'écoute de mes inquiétudes, et je pratique la peinture et la danse, et j'écris dans un journal personnel afin d'explorer mes sentiments.

Les conseils de Catherine et Terra *pour composer avec l'éco-anxiété*

1. Prends le temps d'identifier tes émotions face à la crise climatique. Reconnaître ce que toi et le monde traversez est la première étape pour construire un avenir meilleur.

2. Grandir en étant conscient qu'il y a une crise climatique peut être difficile, mais sache que tu n'es pas seul·e à ressentir les émotions que tu éprouves.

3. Partage tes sentiments avec quelqu'un en qui tu as confiance, que ce soit tes amis, ta famille, un·e professeur·e ou un·e psychologue.

4. Exprime tes émotions à travers l'art pour les explorer davantage.