



APPRIVOISER L'ÉCOANXIÉTÉ MOBILISER LES EMPLOYÉS DANS L'ACTION

DESTINATAIRE DE L'OUTIL :

Professionnels des ressources
humaines

OBJECTIFS DU DOCUMENT :

- Comprendre l'écoanxiété, son contexte et ses impacts
- Explorer des pistes de solution pour y aider les salariés à y faire face

MISE EN CONTEXTE

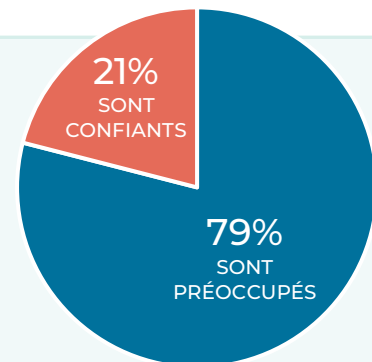
Les effets des changements climatiques sont de plus en plus visibles et concrets sur la planète et sont omniprésents dans les discussions autant sur les médias sociaux que dans les nouvelles, si bien que pour plusieurs, ces changements importants peuvent causer une détresse psychologique prenant la forme d'une écoanxiété.

L'écoanxiété se définit comme une **peur chronique liée à la possibilité de vivre des catastrophes environnementales**. Bien qu'elle ait l'anxiété comme symptôme principal, elle peut s'accompagner d'une large gamme d'émotions, comme la peur, la colère, l'épuisement, l'impuissance, le sentiment de perte et même la phobie et le désespoir.

LES IMPACTS DE L'ÉCOANXIÉTÉ SUR LES PERSONNES

L'écoanxiété implique un large éventail de conséquences possibles sur les personnes, allant des impacts sur le bien-être psychologique à ceux sur les choix de vie :

- Symptômes dépressifs
- Symptômes anxieux
- Stress
- Insomnie
- Trouble de l'adaptation et du fonctionnement
- Changements d'appétit
- Pensées obsessionnelles
- Pensées fatalistes
- Angoisse existentielle
- Réticence à avoir des enfants
- Changement d'emploi/de carrière pour respecter ses valeurs



L'ÉCOANXIÉTÉ EN CHIFFRES

- En 2021, 79 % des adultes aux États-Unis déclaraient être très (48 %) ou assez (31 %) préoccupés par les changements climatiques.
- Les jeunes (18-23 ans) sont les plus préoccupés par les effets des changements climatiques sur leur santé mentale.
- Ces chiffres sont en augmentation et ont déjà doublé depuis 2017. Cela n'est pas surprenant, puisqu'il ne s'agit pas d'une crise passagère et de plus en plus de personnes en prennent conscience.

L'ÉCOANXIÉTÉ EN ORGANISATION



Dans les entreprises, l'écoanxiété et ses effets sur les personnes se font de plus en plus ressentir. En 2023, le Conference Board a mené un sondage dans plusieurs pays du monde qui a révélé que 60 % des personnes interrogées souhaitent que les employeurs fassent davantage pour s'attaquer aux causes de l'écoanxiété. Il est entre autres soulevé que les employés s'attendent à ce que les employeurs les aident à prendre des mesures collectives en faveur de l'environnement. À ce titre, de plus en plus de recherches soutiennent qu'en gérant de manière proactive les préoccupations environnementales, les organisations peuvent augmenter l'attraction et la rétention des talents et créer une culture d'entreprise positive.

DES PISTES D'ACTION CONCRÈTES

En tant que professionnel(le) des ressources humaines, il peut être difficile de savoir comment soutenir les employés qui vivent des enjeux liés aux changements climatiques ou intervenir auprès d'eux. En fait, il est de plus en plus reconnu que l'écoanxiété peut être surmontée par l'action, alors que la ruminant et l'angoisse paralysante altèrent la santé. En ce sens, il est vrai que l'anxiété est une émotion qui est souvent associée à des conséquences négatives, mais il ne faut pas oublier qu'elle a une raison d'être : mobiliser les personnes vers une adaptation. Transformer la peur en moteur d'action devrait donc être au cœur de vos actions.

ATTENTION!

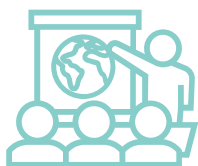
Bien que les pistes d'action proposées soient reconnues comme de bonnes pratiques, il demeure que ce qui sera mis en place devra s'accorder avec la position de votre organisation face aux enjeux climatiques, pour ne pas causer de cynisme auprès des employés!



Encourager l'action bénévole

Il s'agit de donner l'opportunité aux employés de s'engager dans des actions bénévoles axées sur des projets environnementaux, que ce soit par une aide directe (dégager du temps rémunéré, offrir des dons en argent) ou indirecte (aider à la création de réseaux, faire connaître les opportunités d'engagement dans différentes causes, créer des partenariats avec des organismes cherchant des bénévoles). Parfois, les personnes souhaitent s'engager, mais ne savent pas par où commencer.

Pourquoi ne pas donner une tribune à des initiatives de l'externe ou de l'interne pour exposer les employés aux options qui s'offrent à eux? Par exemple, il existe des initiatives de nettoyage communautaire, de plantage d'arbres, d'aménagement du territoire, ou encore des activités d'activisme politique. Servir simplement de lien entre ces initiatives et les employés peut faire une grande différence.



Organiser des activités de formation

Un point de départ essentiel pour diminuer l'écoanxiété est d'offrir un accès à de l'information de qualité sur les enjeux climatiques. Cela permet à la fois de freiner la désinformation et d'envoyer le signal à l'ensemble des employés que l'organisation est prête à ouvrir le discours sur ces enjeux et à placer tout le personnel sur un pied d'égalité. Il est possible d'offrir des formations ou des conférences (plusieurs organismes environnementaux en offrent!), de développer des outils sur l'intranet ou encore de trouver des sources fiables d'information. Pourquoi ne pas créer une journée annuelle de sensibilisation sur les enjeux climatiques lors de laquelle des activités d'information et d'engagement sont prévues? Il serait pertinent d'inviter des expertes et experts sur le sujet à venir s'adresser aux employés.



Soutenir les initiatives à l'interne

Encourager les employés à découvrir des sources potentielles de réduction de l'empreinte écologique de l'entreprise est aussi à considérer. Que ce soit l'utilisation d'emballages plastiques à la cafétéria ou le gaspillage inutile de papier, il est possible d'intervenir sur plusieurs plans de façon très peu coûteuse et efficace. Et pourquoi ne pas directement impliquer les employés dans la recherche de ces solutions? L'idée est de procéder par une bonne gestion des attentes et de ne pas faire de promesses impossibles à respecter. Vous serez surpris de réaliser que les personnes sont naturellement raisonnables dans leurs attentes!



Identifier des solutions individuelles

Souvent, les personnes qui vivent de l'angoisse ou de l'anxiété se retrouvent paralysées par la peur, qui leur fait envisager le pire et bloque la créativité. Pourtant, il existe une multitude de petites actions qu'il est possible de mettre en place et qui ont un impact plus important qu'on pourrait croire sur la santé mentale, puisqu'elles favorisent une meilleure cohérence entre nos actions et nos valeurs. Par exemple, il est possible de proposer des options de transport alternatif, en ciblant des moyens de transport comme le vélo, le métro, le train ou l'autobus et en identifiant les trajets potentiels. Il est aussi possible de documenter les économies d'énergie de ce genre d'initiatives et de les faire partager. Il est aussi possible de faire appel à des nutritionnistes pour trouver des options alimentaires plus saines de l'environnement. Il en va de même d'une panoplie de petites actions auxquelles les personnes pourraient ne pas penser, comme les habitudes de recyclage, l'épicerie en vrac, la réduction de l'utilisation des emballages, etc. Les options sont sans limites! La clé est d'aider les employés à découvrir des moyens d'avoir un impact concret.



Favoriser le contact avec la nature

Il est de plus en plus clair que le contact avec la nature (marcher en forêt, jardiner, observer les oiseaux) a un impact positif à la fois sur le bien-être des personnes, mais aussi sur leurs craintes envers les changements climatiques. Cette proximité permet entre autres de se sentir moins coupé de la nature. En ce sens, encourager des pauses à l'extérieur, intégrer des plantes dans l'aménagement des bureaux ou encore favoriser les initiatives comme le développement des espaces extérieurs peut avoir des bienfaits inestimés. (Pour plus de détails, consultez l'outil de Global-Watch sur les [pauses à l'extérieur.](#))

QUELQUES INCONTOURNABLES POUR LA RÉUSSITE DE VOTRE DÉMARCHE

- Impliquez les employés le plus souvent et le plus tôt possible.
- Validez leurs ressentis par rapport aux enjeux climatiques, mais encouragez la prise d'action.
- Soyez ouverts aux idées, aux projets ou aux initiatives dans les équipes de travail.
- Identifiez les leaders positifs auprès des employés et donnez-leur la place.
- Informez, informez, informez! Et quand vous ne possédez pas l'information nécessaire, allez chercher l'appui d'experts!



POUR RÉFÉRER À CET OUTIL : © 2024 Global-Watch.com^{MD}. *Apprivoiser l'écoanxiété : mobiliser les employés dans l'action.* www.global-watch.com.

UTILISATION AUTORISÉE : Diffusion permise à l'intérieur de l'entreprise adhérente à Global-Watch.