

Counseling sensible à la crise climatique au XXI^e siècle – Document de travail
Nancy Blair, Trevor Lehmann et Graham Nichols

Nous vivons et travaillons au XXI^e siècle, une époque marquée par une importante crise climatique, des catastrophes environnementales qui gagnent en fréquence et en gravité, et l'extinction de plus en plus rapide d'espèces diverses. Les auteurs et autrice du présent article explorent les principales questions qui se posent aujourd'hui dans le domaine du counseling et de la psychothérapie sensibles à la crise climatique. Leur objectif est de proposer de l'information aux membres de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP) qui veulent travailler avec leurs clientes et clients sur la question climatique et cherchent à renforcer leur capacité en conséquence. Pour ce faire, les auteurs et autrice, tous membres de l'ACCP, ont fait un vaste tour de la littérature scientifique de plus en plus riche sur la psychothérapie sensible à la crise climatique (y compris l'écopsychologie et l'écopsychothérapie) et proposent aux lecteurs et lectrices les articles, les livres et les organisations qu'ils ont trouvés particulièrement utiles.

Contexte

C'est à l'automne 2021 que Nancy Blair a produit les premiers webinaires de l'ACCP sur le counseling et la psychothérapie sensibles à la crise climatique. Il y avait été question de l'éco-anxiété et de l'éco-deuil. À en juger par le nombre de personnes qui avaient assisté aux webinaires, il était clair que ce domaine de travail suscitait un vif intérêt parmi les membres de l'Association. Jess Diener et Nancy Blair ont misé là-dessus et créé en janvier 2022 le Groupe d'entraide entre pairs pour le counseling et la psychothérapie sur le climat. Nancy Blair et d'autres ont animé les réunions mensuelles du Groupe qui ont porté sur les sujets suivants : le counseling professionnel et le climat (Trevor Lehmann); le climat et la thérapie du récit (Bonney Elliot); divers articles sur le domaine (Nancy Blair); l'écothérapie (Laura Cohen); les jeunes et le climat (Julia Clarke); l'exploration d'auteurs choisis du domaine, dont Charles Eisenstein et Leslie Davenport (Patti Lott), et la thérapie centrée sur les émotions pour la relaxation (Patti Lott). Il est prévu que ce groupe continuera de se réunir ainsi jusqu'en juin 2024. À l'automne 2022, Trevor Lehmann a aussi lancé un club de lecture pour celles et ceux qui s'intéressent au counseling et à la psychothérapie sensibles à la crise climatique. Enfin, pour couronner le tout, la Section des conseillers et conseillères de l'ACCP sensibilisés au climat a vu le jour au printemps de 2023, sous l'impulsion de Trevor Lehmann qui en a été élu président.

Le travail de l'ACCP sur l'intersection de la psychothérapie et de la crise climatique a pris forme grâce au dynamisme des membres de la Section et du Groupe d'entraide. Il s'est aussi inspiré des chefs de file du domaine à l'international, dont les organisations [Climate Psychology Alliance \(CPA\) – Royaume-Uni](#), [Climate Psychology Alliance \(CPA\) – Amérique du Nord](#) et [Psychology for a Safe Climate en Australie](#), et des chercheuses et chercheurs réputés comme Holloway et ses collègues (2022), Roszak, dont on dit qu'il est le fondateur de l'écopsychologie (Roszak, Kanner et Gomes, 1995), et Shepard (1982).

Counseling et psychothérapie sensibles au climat dans le contexte de la crise climatique au Canada

La section qui suit examine les principes écologiques et sociaux majeurs qui devraient guider les conseillères et conseillers et les psychothérapeutes sensibles au climat (ci-dessous désignés du seul terme « thérapeutes » pour simplifier la lecture) dans leur travail avec des personnes ou des groupes au Canada. S'il est peu probable qu'un ou une thérapeute puisse maîtriser tous les aspects de la question climatique, celui ou celle qui voudra se plonger dans le domaine devra au moins avoir conscience de tout l'éventail de questions susceptibles de faire surface en thérapie.

Les auteurs et autrice partent de l'idée que, pour les thérapeutes sensibles à la question climatique :

La crise climatique est scientifiquement indéniable.

Le sixième rapport d'évaluation (AR6) (2023) du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) est l'aboutissement d'un projet étalé sur huit ans qui fournit la meilleure évaluation scientifique des changements climatiques à ce jour dans le monde. Ce rapport peint un sombre tableau de la situation et confirme que, dans le monde entier, les scientifiques reconnaissent la réalité des changements climatiques. Il suggère aussi un certain nombre de solutions pour réduire les conséquences de la crise climatique. Au Canada, le gouvernement fédéral a élaboré une stratégie nationale, qu'il a appelée *Stratégie nationale d'adaptation du Canada : bâtir des collectivités résilientes et une économie forte* (2023), pour appliquer certains de ces principes au contexte canadien.

La crise climatique est anthropogène (c.-à-d. le résultat de l'activité humaine).

Le GIEC (2023) le dit aussi clairement, les changements climatiques résultent de l'activité humaine. Les conséquences environnementales de notre mode de vie viennent en partie de notre vision anthropocentrique du monde, que Blanche Verlie (2022) explique comme étant :

[Traduction libre]

[...] la croyance que les êtres humains sont séparés ou séparables du monde non humain, uniques en leur genre et plus importants que les autres êtres. Parmi les qualités distinctives qui font l'être humain figurent son esprit (donc sa conscience, sa connaissance et son intelligence) et sa capacité d'agir (d'influencer le cours des choses) [...] Ce mythe de la suprématie cognitive humaine a aussi pour effet de justifier la croyance selon laquelle les êtres humains peuvent et devraient comprendre pleinement le monde non humain et exercer un contrôle sur lui. (p. 4)

Dans la mesure où nous, les êtres humains, vivons selon cette croyance, nous maintenons un mode de vie qui entraîne des changements climatiques. La capacité de l'être humain de changer le climat vient avec son lot de problèmes, mais aussi de possibilités parce que cette capacité d'agir qui est la nôtre nous permet de trouver des solutions à la présente crise.

La santé mentale subit de plus en plus les contrecoups de la crise et des urgences climatiques

La littérature en fait clairement la démonstration, comme en témoignent les études de Doherty et Clayton (2011) et celles de Hickman et collègues (2021) qui se sont surtout intéressés aux jeunes, et une étude récente (2022) de l'organisation L'éducation au service de la Terre. Dans la [Stratégie nationale d'adaptation du Canada](#) (27 juin 2023), le gouvernement fédéral a reconnu le problème de l'activité humaine pour l'environnement. De son côté, l'Association canadienne de psychologie, dans un énoncé de position intitulé *Addressing Climate Change in Canada: The Importance of Psychological Science* (McCunn et coll., 2021), a souligné l'importance du rôle que peut jouer la psychologie dans la réaction à l'urgence climatique. Il importe de noter que les scientifiques commencent à faire la preuve que certaines urgences climatiques, comme les feux de forêt et la fumée (Pappas, 2023), ont des conséquences à la fois physiques et mentales sur les personnes qui les vivent.

S'il apparaît de plus en plus évident que la crise et les urgences climatiques ont un effet sur la santé mentale des personnes, celles-ci ne reconnaissent pas toujours que ce qu'elles vivent est rattaché aux changements climatiques. En clinique, les clientes et clients peuvent parler de problèmes clairement associés à la question climatique et ne pas voir le lien entre les deux. Par exemple, un client peut parler de son sentiment de désespoir et de son incapacité à prendre des décisions, sans se rendre compte de l'importante contribution des facteurs climatiques à sa détresse. Dans ces circonstances, la ou le thérapeute peut devoir aider son client à comprendre l'effet que la crise climatique a sur elle ou lui.

Les études montrent que les thérapeutes, peu importe leur formation, ont les moyens de soutenir les clients dans leur travail en rapport avec la crise climatique.

Les études montrent que les psychothérapeutes, peu importe leur formation, ont les moyens de soutenir les clients dans leur travail en rapport avec la crise climatique. Dans leur revue exploratoire de la littérature sur l'éco-anxiété, Baudon et Jachen (2021) ont signalé cinq thèmes principaux sur lesquels un ou une thérapeute peut travailler, indépendamment de son domaine de spécialisation, dont trois sont : le renforcement de la résilience, le soutien émotionnel par la voie du travail en groupe et l'apprentissage et le travail personnel de la ou du thérapeute. À l'ACCP, Trevor Lehmann, spécialiste du counseling professionnel, est un bon exemple de conseiller qui a intégré la dimension climatique à son domaine de spécialité, à la fois dans son travail clinique comme conseiller en orientation professionnelle et dans son travail d'animation d'ateliers et de webinaires. Membre du Groupe d'entraide entre pairs, Bonney Elliott, adepte de la thérapie du récit, a montré à diverses occasions comment elle inclut la dimension climatique dans son travail.

Les questions sociales et économiques comme le colonialisme, le racisme systémique, la surconsommation et la répartition inégale de la richesse sont toutes liées à la destruction de notre environnement et de nos sources vitales.

La ou le thérapeute sensible aux changements climatiques reconnaît l'intersectionnalité de toutes ces questions dans l'influence qu'elles exercent sur l'identité et l'expérience du client ou de la cliente, et le lien inexorable entre l'urgence climatique et les problématiques sociales. Par exemple, la détresse qu'éprouve une cliente dans le contexte de la crise climatique peut être étroitement liée aux injustices sociales et au désavantage économique qu'elle vit, les deux problématiques se renforçant et s'amplifiant mutuellement. De plus, la ou le thérapeute sensible aux changements climatiques reconnaît que cette intersectionnalité intervient partout, de l'échelon local à l'échelon international, de sorte que les populations (comme celles de l'hémisphère Sud) peuvent souffrir de manière disproportionnée des problèmes sociaux, économiques et écologiques.

En explorant ces questions intersectionnelles, la ou le thérapeute s'ouvre à une variété de voix, de points de vue et de conceptions du monde, et en particulier celles des Autochtones. Travaillant dans une perspective qui réunit la justice sociale et l'environnement, la ou le thérapeute accueille des voix diverses et distinctes, et favorise ce faisant un dialogue ouvert, collaboratif, anticolonial et propice à une approche créative et respectueuse de la Terre et de ses habitants, humains et « plus-qu'humains ».

Dans le cadre de leurs efforts vers ce dialogue, l'ACCP encourage ses membres à explorer les connaissances et les expériences des membres de la Section du cercle autochtone et à appuyer leurs campagnes.

La littérature sur les aspects sociologiques, politiques et intersectionnels de la question climatique est riche et continue de s'enrichir. Voici une liste d'ouvrages qui traitent en tout ou en partie de la réalité canadienne :

- *Tout peut changer : capitalisme et changement climatique*, par Naomi Klein • *A Good War: Mobilizing Canada for the Climate Emergency*, par Seth Klein
- *The End of this World: Climate Justice in So-Called Canada*, par Look et ses collègues
- *Restoring the Kinship Worldview: Indigenous Voices Introduce 28 Precepts for Rebalancing Life on Planet Earth*, par Topa et Narvaez
- *What Really Counts: The Case for a Sustainable and Equitable Economy*, par Coleman
- *Climate Leviathan: A Political Theory of Our Planetary Future*, par Wainwright et Mann

- *Future on Fire: Capitalism and the Politics of Climate Change*, par Camfield

Compétences : Se préparer à aider les clientes et clients à prendre soin d'eux-mêmes et de la planète

Dans cet article, les auteurs et autrice attirent l'attention sur les grandes questions débattues sur la scène climatique afin de guider les thérapeutes dans leurs efforts pour se faire une meilleure idée de la problématique. Elles et ils seront ainsi mieux préparés quand viendra le temps de travailler avec la clientèle. Cela dit, la portée de cet article ne va pas jusqu'à examiner chaque question en profondeur, mais les auteurs et autrice ont proposé quelques ouvrages de référence pour les personnes qui voudraient explorer un sujet de manière plus approfondie.

Une fois que la ou le thérapeute aura acquis une meilleure vue d'ensemble de la problématique du climat et de ses intersectionnalités, les auteurs et autrice avancent qu'elle ou il pourra :

Évaluer la santé mentale de son client ou de sa cliente sous l'angle de la crise climatique, de même qu'évaluer ses réactions comportementales, cognitives et émotionnelles à la crise climatique sous l'angle de la santé mentale.

Dans *Les émotions de la Terre : des nouveaux mots pour un nouveau monde* (2020), Glenn Albrecht a proposé un nouveau vocabulaire pour décrire l'éventail d'émotions qu'une personne est susceptible de vivre en rapport avec la Terre. Quand on se penche sur ces émotions dans le contexte d'une crise climatique, on a souvent tendance à s'intéresser principalement à l'« éco-anxiété » et parfois à l'« éco-deuil » (Burton-Christie, 2011; Cunsolo et Ellis, 2018). Cependant, les clientes et clients peuvent aussi vivre de la colère, de la peur, de la terreur, de la mélancolie, de la culpabilité et du désespoir, sans oublier les sentiments à l'autre extrémité du spectre comme l'espoir, la détermination et la volonté de se mobiliser. La Climate Psychology Alliance a clairement indiqué dans ses messages que ces émotions (l'éco-anxiété en particulier) sont une réaction rationnelle à l'urgence climatique et non une pathologie.

Il faut dire qu'un débat a cours sur ces « éco-émotions ». Kurth et Pihkala (2022) ont contribué à notre compréhension de l'éco-anxiété en expliquant ce qui suit :

[Traduction libre]

Les auteurs pensent également qu'une certaine forme d'éco-anxiété, l'« éco-anxiété pratique », peut constituer une réaction émotionnelle extrêmement valable à des menaces comme les changements climatiques : lorsqu'elle se manifeste au bon moment et au bon degré, l'éco-anxiété pratique non seulement témoigne favorablement du caractère moral d'une personne, mais elle peut aussi aider au mieux-être de la personne et de la planète. (p. 61)

Donc la question ne se limite pas à savoir quelles émotions une personne ressent, mais à cerner l'utilisation que cette personne fait de ses émotions. Parfois, leurs émotions amènent les personnes à passer à l'action (Stanley et collègues, 2021). Dans ces circonstances, l'un des rôles de la ou du thérapeute est d'aider son client ou sa cliente à trouver la meilleure manière de répondre à leurs émotions et de les canaliser.

Évaluer les sentiments, émotions et difficultés des clients en rapport avec le climat compte tenu de leur présentation globale

Les thérapeutes savent que la détresse éprouvée par un client en rapport avec le climat peut s'amplifier, se mouvoir ou interagir différemment avec des difficultés autres du client. Souvent, les thérapeutes trouvent que les clients vont et viennent entre leurs problèmes d'origine climatique et leurs problèmes personnels.

En plus des compétences signalées ci-dessus, une ou un thérapeute sensible à la question climatique est aussi conscient de ce qui suit :

L'éventail des psychothérapies recommandées pour soutenir les clients dans l'ensemble des sentiments, émotions et comportements qu'ils peuvent avoir en rapport avec l'urgence climatique ou parallèlement à cette urgence

Les thérapeutes peuvent recommander des actions concrètes, comme encourager la préparation aux situations d'urgence, afin d'apaiser les diverses éco-émotions de leurs clients (Fyke et Weaver, 2023). Ils peuvent aussi choisir une approche thérapeutique pour travailler avec leurs clients souffrant d'éco-anxiété (Grose, 2020; Ray, 2020) ou encore opter pour une combinaison des deux approches : concrète et thérapeutique. Les approches thérapeutiques qui ont cours actuellement sont diverses : recherche des moyens de réduire le stress en général ainsi que les effets de la détresse climatique sur le physique et le mental (Susteren et Colino, 2020); approche de la thérapie sous l'angle de la justice sociale (Doherty et Clayton, 2021); le « don des larmes » (Burton-Christie, 2011); et l'examen de l'effet général des crises climatique et environnementale sur la santé mentale (Thoma, Rohleder et Rohner, 2021).

Évidemment, les thérapeutes seront plus à l'aise, et c'est normal, avec les thérapies, les approches et les traitements qu'ils ou elles connaissent le mieux (p. ex. la thérapie d'acceptation et d'engagement, la thérapie comportementale dialectique, l'écopsychologie, la thérapie des systèmes familiaux internes, la méditation, la pleine conscience, l'écothérapie, la thérapie axée sur la recherche de solutions, la thérapie somatique et la thérapie par la conversation) et peuvent adapter leur pratique en fonction des besoins. Il importe de se rappeler l'importance de l'écoute, comme dans la thérapie par la conversation. Les clients cherchent un thérapeute qui comprenne de quoi ils parlent et comment ils se sentent (Budziszewska et Jonsson, 2022).

La nature de l'espoir et du désespoir

Le thérapeute entendra probablement ses clients parler d'espoir comme de désespoir, et c'est pourquoi il est utile de savoir ce que disent les principales études sur la question (Hayhoe, 2021; Macy et Johnstone, 2012; Solnit, Young et Lutunatabua, 2023; Wray, 2022). Souvent, les gens passent de l'espoir au désespoir et inversement sous l'influence de divers facteurs comme les croyances et les problèmes personnels, la sécurité alimentaire et la sécurité du logement, la santé personnelle et celle des proches, le réseau de soutien et ce qui se passe dans le monde autour d'eux. Bien entendu, les thérapeutes ont aussi leurs propres visions des choses et leurs propres sentiments qui peuvent aussi inclure l'espoir et le désespoir.

Le travail individuel et le travail en groupe sont tous deux importants.

Les trois organisations suivantes, qui ont chacune une approche un peu différente, travaillent dans ce domaine depuis des années et ont prouvé leur capacité d'apaiser le désespoir face à la crise climatique :

- [Cafés-climat de la CPA](#)
- [Good Grief Network](#) – certains des programmes ciblent des groupes précis (Schmidt, Beau et Rivera, 2023).
- [The Work that Connects - Joanna Macy](#)

Il est bon d'explorer les groupes locaux. Même s'ils ne jouissent pas d'une réputation nationale ou internationale, ils peuvent assurer un soutien émotionnel très efficace.

Différents groupes peuvent se soucier de la crise climatique et choisir différentes manières d'intervenir.

Le groupe des jeunes attire toujours l'attention. Beaucoup d'études ont été menées sur les attitudes des jeunes à l'égard des changements climatiques (Galway et Field, 2023), et sur les médias traditionnels et la jeunesse militante qui s'expriment sur la crise climatique. Une question que les thérapeutes entendent souvent dans la bouche de leur clientèle jeune (Goldman, 2022) est celle d'avoir ou non des enfants (Wray, 2022).

Quand une urgence climatique vient concrétiser la crise climatique générale

La multiplication catastrophique et effrayante des feux de forêt aux quatre coins du Canada pendant l'été 2023 a fortement troublé la population canadienne, directement et indirectement. Bratu et ses collègues (2022) ont mené une enquête auprès des Britanno-Colombiens après le dôme de chaleur de 2021 et ont noté une nette augmentation de l'éco-anxiété dans la population de la province. Il peut aussi arriver que la ou le thérapeute lui-même vive une situation d'urgence climatique tandis qu'il travaille avec des clients aux prises avec les mêmes problèmes. Tous les thérapeutes ne sont pas forcément formés pour traiter les traumatismes, mais il devient de plus en plus important d'élargir nos connaissances dans ce domaine et d'avoir une idée claire des limites de notre champ de compétence.

Savoir reconnaître quand on a besoin de soutien pour gérer ses propres sentiments

Le rôle de la ou du thérapeute est de fournir à la clientèle un espace sûr. Pour cela, nous devons avoir conscience de nos propres sentiments et les maîtriser (Davenport, 2017; Gillespie, 2020). Les chercheuses Jules Silva et Jennifer Coburn (2023) se sont penchées sur cette rencontre entre le personnel et le professionnel dans le travail avec les clients. Il faut se rappeler que le domaine de la thérapie sensible au climat est nouveau et évolue au rythme des expériences professionnelles et personnelles de la crise et des urgences climatiques. Ce travail peut être parfois très difficile et il importe que les thérapeutes prennent soin d'eux-mêmes (Pihkala, 2023).

Les thérapeutes peuvent trouver un soutien individuel dans la lecture ou en allant voir leur propre conseiller ou conseillère, ou encore en se joignant à des groupes de soutien ou à des groupes de cliniciennes et cliniciens qui partagent les mêmes idées et préoccupations. L'ACCP invite ses membres à faire partie de la Section des conseillers et conseillères sensibilisés au climat et à assister aux rencontres du Groupe d'entraide entre pairs ou encore aux webinaires sur le climat. Pensez aux paroles de l'écologiste David Suzuki pour qui le désespoir est un luxe que nous ne pouvons nous permettre (Morton, 2023).

Manières d'exprimer ses convictions écologiques dans le milieu de travail

Les thérapeutes peuvent exprimer leurs convictions écologiques dans leur milieu de travail et le faire de multiples façons. Par exemple, à l'ACCP, Graham Nichols, qui s'est joint à la Section des conseillers et conseillères sensibilisés au climat, a fait un exposé devant le Groupe d'entraide entre pairs en avril 2023 sur les moyens de rendre un bureau carboneutre (communication personnelle, 18 avril 2023). Trevor Lehmann a fait des exposés et écrit des articles sur la promotion d'initiatives syndicales pour combattre les changements climatiques et promouvoir la justice sociale par l'intermédiaire de l'[Institut canadien d'éducation et de recherche en orientation](#), une organisation nationale.

Les thérapeutes doivent prendre conscience des formes très variables des relations avec la nature, qu'il s'agisse des relations des thérapeutes ou de celles de leurs clients.

La relation qu'on a avec la nature agit à la fois sur le physique et le mental, et sur la manière de vivre sa vie (Bodnar et collègues, 2023). Selon Howard Clinebell (1996),

[Traduction libre]

[...] la qualité de notre relation avec la nature intervient pour beaucoup dans notre sentiment d'être enraciné au lieu d'"aller au gré du vent". De fait, notre relation avec la Terre, cette mère et ce père de tout le monde vivant, est un facteur souvent ignoré et pourtant fondamental sur lequel repose notre bien-être et notre identité dans toute leur plénitude. (p. 27)

David Suzuki (2022) explore la place de l'humain dans la nature et Robin Wall Kimmerer pousse plus loin la compréhension de cette relation dans son livre *Tresser les herbes sacrées : sagesse ancestrale, science et enseignements des plantes* (2021).

Déontologie : Questions avec lesquelles les thérapeutes sensibilisés à la crise climatique pourraient avoir à composer

En notre qualité de thérapeutes membres de l'ACCP, nous nous devons de respecter son *Code de déontologie* (2020). Du fait que nous habitons au Canada, au XXI^e siècle, nous sommes touchés par la crise climatique, comme le sont aussi nos collègues, nos familles, nos amies et amis et nos voisins (humains et autres qu'humains). Nous partageons cette réalité avec nos clients. Tous et toutes, aujourd'hui ou demain, nous vivons les conséquences concrètes de la crise climatique et les émotions qu'elle entraînera.

Suivent dans les prochains paragraphes des questions déontologiques que nous choisissons de soumettre aux membres et à la direction de l'ACCP pour les inviter à y réfléchir, à en discuter et à y répondre. Bon nombre d'entre nous, sinon tous et toutes, avons été formés pour ne pas parler de nos sentiments et agissements à nos clients, sauf exceptionnellement et à des fins thérapeutiques précises. L'urgence climatique a-t-elle changé cette façon de travailler? Quel est notre rôle à ce moment-ci de l'histoire humaine (Gillespie, 2020; Mowatt, 2022)?

La plupart des thérapeutes connaissent le modèle de la thérapie féministe en counseling qui repose sur un système de croyances et une idéologie clairement énoncés. La ou le thérapeute qui suit cette orientation établit clairement, dès le départ, qu'elle ou il s'inscrit dans un système de croyances précis. Dans son ouvrage *Unruly Therapeutic* (2023), Foluke Taylor, une féministe noire qui s'inscrit dans l'approche féministe « traditionnelle », fait la démonstration d'une approche créative et profonde du travail dans un tel système de croyances. Les thérapeutes qui explorent l'idée d'intégrer la justice sociale à leur travail de counseling ou psychothérapie et la manière de décoloniser la psychologie pourraient trouver intéressant l'ouvrage intitulé *Liberation Psychology: Theory, Method, Practice, and Social Justice* (Comas-Díaz et Rivera, 2020).

Plus les thérapeutes s'engageront dans la voie du counseling sensible à la crise climatique, plus ils risqueront de devoir se poser les questions déontologiques suivantes. Comme ce domaine est encore jeune, il est normal que les thérapeutes n'aient pas encore pleinement répondu à ces questionnements. Cependant, il est dans leur intérêt d'y réfléchir dans le contexte des soutiens personnels et professionnels afin de se préparer pour le jour où les circonstances les obligeront à se prononcer.

Pour vous donner un avant-goût de la discussion qui suivra, nous vous proposons d'imaginer cette situation : vous assistez à une réunion dans le but de protéger le lac de votre coin. Votre fille et votre fils sont avec vous. Une de vos clientes, qui vous voit pour des problèmes graves d'éco-anxiété, est aussi à la réunion. À votre dernière rencontre avec elle plus tôt dans la semaine, vous n'aviez pas parlé de cette réunion et ni l'une ni l'autre vous pensiez que vous alliez vous retrouver là, mais vous partagez votre inquiétude pour le lac.

Doubles relations

Dans la situation décrite ci-dessus, vous retrouvez-vous dans une double relation avec la cliente? Comment traitez-vous les éléments personnels et professionnels de la situation? Que faites-vous? Décidez-vous de ne plus aller à ces réunions? Mettez-vous fin à votre travail avec la cliente? Quel équilibre allez-vous établir entre votre engagement pour cette cause à l'extérieur de la clinique et votre travail à la clinique (Silva et Coburn, 2023)?

Dévoilement de soi

La décision du thérapeute de se dévoiler doit reposer sur le principe que ce dévoilement sera bénéfique pour le client ou la cliente (Fyke et Weaver, 2023). Le fait que la crise climatique touche aussi bien les thérapeutes que les clients change-t-il quelque chose à ce principe? Est-il bénéfique pour le client de savoir que son thérapeute éprouve de l'anxiété face à la crise climatique? Lorsqu'un client souffre d'isolement et de solitude, est-il bénéfique pour lui de savoir que son thérapeute peut être anxieux en matière climatique et continuer de vivre et de s'épanouir par ailleurs?

Champ de compétence

En notre qualité de thérapeutes, comment savons-nous qu'une situation dépasse nos compétences et que nous avons besoin d'un appui? En ce qui concerne les effets des changements et des urgences climatiques, comment le reconnaissons-nous quand nous sommes dépassés? Que faisons-nous alors? Qui appelons-nous? Avons-nous des collègues sur qui nous pouvons compter pour nous aider dans les circonstances?

Militantisme des clients

Par notre travail, nous aidons nos clientes et clients à progresser; nous leur apportons le soutien dont elles et ils ont besoin pour changer des choses dans leur vie et parvenir à un mieux-être (Stanley et collègues, 2021). Quand nous travaillons, par exemple avec une cliente, à des questions en rapport avec la crise climatique, la cliente pourrait décider de jouer un rôle plus actif, un rôle plus militant. Si un client ou une cliente veut militer pour une cause, il incombe à la thérapeute ou au thérapeute de travailler avec lui ou elle pour l'aider à cerner quelle forme de militantisme lui convient le mieux. Parfois, le militantisme est un moyen pour le client ou la cliente de transformer son anxiété en action (Salamon, 2023).

Militantisme des thérapeutes – Le droit d'exprimer ses convictions et de manifester

Tout comme les clients, les thérapeutes qui intègrent la problématique du climat dans leur travail peuvent décider de la nature et du degré de leur engagement pour la cause. Comment pouvons-nous nous soutenir nous-mêmes et soutenir nos pairs qui décident de participer à des manifestations? Quel rôle l'ACCP peut-elle jouer auprès de ses membres militants pour les soutenir aussi le mieux possible? Si le militantisme d'un ou une thérapeute entraîne des conséquences d'ordre juridique ou criminel en rapport avec une participation à une manifestation ou à une autre action directe, son permis d'exercer sera-t-il protégé? L'ACCP devrait-elle se pencher sur cette question? Dans ce genre de circonstances, quelles responsabilités l'ACCP, les ordres professionnels ou leur équivalent, les assureurs et les thérapeutes devraient-ils assumer?

Pour la suite...

Dans cet article, les auteurs et autrice ont voulu fournir de l'information, proposer divers éclairages et poser des questions afin de guider la ou le thérapeute qui veut intégrer la dimension climatique dans son travail. Il s'agit là d'un domaine d'intervention nouveau en psychothérapie, mais aussi d'une nouvelle réalité pour l'ensemble de la population. Nous, les membres de l'ACCP, devons travailler avec des clients inquiets de la crise climatique alors que nous vivons nous aussi les conséquences de la crise et des urgences climatiques. Ces difficultés, nous les vivons à titre personnel, avec nos familles, dans nos milieux de travail et avec nos voisins, et nous y mettons notre cœur et notre intelligence.

Pour le moment, les établissements universitaires du Canada offrent très peu de formations de counseling ou de psychothérapie axée sur la problématique du climat. Donc, que pouvons-nous faire pour appuyer nos membres? Quel devrait être notre rôle? Il nous revient de décider quelle sera la suite des choses.

Nous aimerions conclure en citant un passage d'un ouvrage de Mary-Jayne Rust (2020) :

[Traduction libre]

Je ne peux pas non plus nier que j'ai des souhaits. Mon plus grand souhait est que nous ne dormions pas quand le feu crépitiera ou quand tout sera inondé autour de nous, que le plus grand nombre possible de personnes puissent se réveiller et trouver une solution à la crise. Je souhaite que nous puissions travailler ensemble et nous soutenir les uns les autres dans ce difficile périple, que nous sachions faire preuve de tendresse à l'égard des autres quand la situation empirera, que nous puissions revenir au présent, encore et toujours, pour dire toute notre gratitude à la terre, pour tout ce qui nous est donné. Alors, et seulement alors, parviendrons-nous peut-être à trouver notre chemin au-delà de notre compréhension actuelle du monde. Pour moi, c'est là une question de foi plutôt que d'espoir et d'attente d'un miracle. (p. 135)

Septembre 2023

Nancy Blair nancyblaircounseling@gmail.com
www.nancyblaircounseling.ca

Trevor Lehmann lehmann.academic@gmail.com www.trevorlehman.ca

Graham Nichols graham@grahamnichols.com www.grahamnichols.com

Bibliographie

Albrecht, G. (2020). *Les émotions de la Terre : des nouveaux mots pour un nouveau monde*, Liens qui libèrent.

Alook, A., E. Eaton, D. Gray-Donald, J. Laforest, C. Lameman et B. Tucker. (2023). *The end of this world: Climate justice in so-called Canada. Between the Lines*.

- Association canadienne de counseling et de psychothérapie. (2020). *Le code de déontologie*. [<https://www.ccpa-accp.ca/wp-content/uploads/2020/05/CCPA-2020-Code-of-Ethics-E-Book-FR.pdf>].
- Baudon, P., et L. Jachens. (2021). « A Scoping Review of Interventions for the Treatment of Eco-Anxiety », *International journal of environmental research and public health*, vol. 18, n° 18, 9636.
- Barry, E. (2022). « Climate Change Enters the Therapy Room », *New York Times*. [<https://www.nytimes.com/2022/02/06/health/climate-anxiety-therapy.html>].
- Bodnar, S., P. Aljovin, P. O'Neill, S. Alavi, J. Gamoran, A. Liaqat, D. Bitensky, H. Bi, E. Grella, M. Kiefer, L. Morenberg, C. O'Leary, P. Yadav, et A. Wasret. (2023). « The Environment as an Object Relationship: A Two-Part Study », *Ecopsychology*, vol. 15, n° 2, 110-118.
- Bratu, A., K. G. Card, K. Closson, N. Aran, C. Marshall, S. Clayton, M. Gislason, Hasina Samji, G. Martin, M. Lem, C. H. Logie, T. K. Takaro et R. S. Hogg. (2022). « The 2021 Western North American heat dome increased climate change anxiety among British Columbians: Results from a natural experiment », *The Journal of Climate Change and Health*, n° 6, 100-116.
- Budziszewska, M., et S. E. Jonsson. (2022). « Talking about climate change and eco-anxiety in psychotherapy: A qualitative analysis of patients' experiences », *Psychotherapy*.
- Burton-Christie, D. (2011). « The Gift of Tears: Loss, Turning and the Work of Ecological Restoration », *Worldviews: Global Religions, Culture, and Ecology*, vol. 15, n° 1, 29-46.
- Camfield, D. (2022). *Future on fire: Capitalism and the politics of climate change*, Fernwood Publishing, Winnipeg et Halifax.
- Clinebell, H. (1996). *Ecotherapy: Healing ourselves, healing the earth*, The Haworth Press.
- Colman, R. (2021). *What really counts: The case for a sustainable and equitable economy*, Columbia University Press.
- Comas-Díaz, L. E., et T. Rivera. (2020). *Liberation Psychology: Theory, Method, Practice, and Social Justice*, American Psychological Association.
- Cunsolo, A., et N. R. Ellis. (2018). « Ecological grief as a mental health response to climate change-related grief », *Nature Climate Change*, vol. 8, n° 4, 275-281.
- Davenport, L. (2017). *Emotional resilience on the era of climate change: A clinician's guide*, Jessica Kingsley Publishers.
- Doherty, T. J., et S. Clayton. (2021), « The psychological impacts of global climate change », *American Psychologist*, vol. 66, n° 4, 256-276.
- Fyke, J., et S. Weaver. (2023). « Reducing personal climate risk to reduce personal climate anxiety », *Nature Climate Change*, vol. 13, n° 3, 209-210.

- Galway, L. P., et E. Field. (2023). « Climate emotions and anxiety among young people in Canada: A national survey and call to action », *The Journal of Climate Change and Health*, n° 9, 100-204.
- Gillespie, S. (2020). *Climate crisis and consciousness: Re-imagining our world and ourselves*, Routledge.
- Goldman, L. (2022). *Climate change and youth: Turning grief and anxiety into activism*, Taylor & Francis.
- Gouvernement du Canada. (2023). *Stratégie nationale d'adaptation du Canada : bâtir des collectivités résilientes et une économie forte*. Consulté le 3 octobre 2023.
[<https://www.canada.ca/fr/services/environnement/meteo/changementsclimatiques/plan-climatique/strategie-nationale-adaptation.html>].
- Grose, A. (2020). *A guide to eco-anxiety: How to protect the planet and your mental health*, Watkins.
- Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. (2023). *AR6 Synthesis Report: Climate Change 2023*.
[<https://www.ipcc.ch/report/sixth-assessment-report-cycle/>].
- Hayhoe, K. (2021). *Saving us: A climate scientist's case for hope and healing in a divided world*, Simon & Schuster.
- Hickman, C., E. Marks, P. Pihkala, S. Clayton, R. E. Lewandowski, E. E. Mayall, B. Wray, C. Mellor, et L. von Sisteren. (2021). « Climate Anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey », *The Lancet*, vol. 5, n° 12, e863-e873.
- Holloway, W., P. Hoggett, C. Robertson et Sally Weintrobe. (2022), *Climate psychotherapy: A matter of life and death*, Oxfordshire, Phoenix Publishing House Ltd.
- Kaplan, S. (2021). « Humanity's greatest ally against climate change is Earth itself », *Washington Post*.
[<https://www.washingtonpost.com/climate-solutions/2021/04/22/earth-day-biodiversity/>].
- Klein, N. (2015). *Tout peut changer : capitalisme et changement climatique*, Lux éditeur.
- Klein, S. (2020). *A good war: Mobilizing Canada for the climate emergency*, Ecw Press.
- Kimmerer, R.W. (2021). *Tresser les herbes sacrées : sagesse ancestrale, science et enseignements des plantes*, Le lotus et l'éléphant.
- Kurth, C., et P. Pihkala. (2022). « Eco-anxiety: What it is and why it matters », *Frontiers in Psychology*, n° 13, 981814.
- L'éducation au service de la Terre. (2022). *Perspectives des Canadiens sur les changements climatiques et l'éducation : 2022*.
[https://lsf-lst.ca/fr/wp-content/uploads/2023/03/Perspectives-des-Canadiens-sur-les-changements-climatiques-et-leducation_s.pdf].
- Linklater, R., (2014). *Decolonizing trauma work: Indigenous stories and strategies*, Fernwood Publishing.
- Lysack, M. (2010). « Environmental declines, loss and biophilia: Fostering commitment in environmental citizenship », *Critical Social Work*, vol. 11, n° 3.

- Macy, J., et C. Johnstone. (2012). *Active hope: How to face the mess we're in with unexpected resilience & creative power*, New World Library.
- McCunn, L., R. Gifford, J. Veitch, K. Arbuthnott, J. Zhao, P. Arnold-Schutta, C. Young et N. Jardine. (2021). *Addressing climate change in Canada: The importance of psychological science*, Association canadienne de psychologie. [https://cpa.ca/docs/File/Position/ClimateChange_TASKFORCE_POSITIONPAPER_FINAL%20FEB42021.pdf].
- Morton, A. (2023). « Despair is a luxury we can't afford»: David Suzuki on fighting for action on the climate crisis », *The Guardian* (6 août 2023). [<https://www.theguardian.com/environment/2023/aug/06/david-suzuki-climate-action-crisis-in-conversation-natasha-mitchell-melbourne-museum>].
- Mowat, B. (2022). « Climate change on the couch: How psychotherapy can respond to the climate and ecological emergency - and why it should », *AHPB Magazine*, n° 8. [https://ahpb.org/index.php/nl-2022-t8-02-climate-change-on-the-couch/?doing_wp_cron=1701316503.0768809318542480468750].
- Pappas, S. (2023). « Wildfires and smoke Are harming people's mental health. Here's how to cope », *Scientific American*, juin 2023. [<https://www.scientificamerican.com/article/wildfires-and-smoke-are-harming-peoples-mental-health-heres-how-to-cope/>].
- Pihkala, P. (2023). *How to take breaks from the climate crisis without living in denial*, Gen Dread. Consulté le 25 janvier 2023. [<https://gendread.substack.com/p/how-to-take-breaks-from-the-climate>].
- Pihkala, P. (2022). « The process of eco-anxiety and ecological grief: A narrative review and a new proposal », *Sustainability*, vol. 14, n° 24, 16628. [<https://www.mdpi.com/2071-1050/14/24/16628>].
- Ray, S. J. (2020). *A field guide to climate anxiety: How to keep your cool on a warming planet*, University of California Press.
- Roszak, T., A. Kanner et M. Gomes (éd.). (1995). *Ecopsychology: Restoring the Earth, healing the mind*, Sierra Club.
- Rust, M.-J. (2020). *Towards an Ecopsychotherapy*, Confer Books.
- Salamon, M. K. (2023). *Facing the climate emergency: How to transform yourself with climate change*, New Society Publishers.
- Schmidt, L., A. L. Reau et C. Rivera. (2023). *How to live in a chaotic climate: 10 Steps to reconnect with ourselves, our communities and our planet*, Shambhala Publications.
- Shepard, P. (1982). *Nature and Madness*, The University of Georgia Press, Athens, Georgia.
- Silva, J. F. B., et J. Coburn. (2023). « Therapists' experience of climate change: A dialectic between personal and professional », *Counselling & Psychotherapy Research*, vol. 23, n° 2, 417-431.
- Solnit, R., et T. Young-Lutunatabua. (2023). *Not too late: Changing the climate story from despair to possibility*, Haymarket Books.

- Stanley, S.K., T. L. Hogg, Z. Leviston et I. Walker. (2021). « From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing », *The Journal of Climate Change and Health*, n° 1, 100-103.
- Suzuki, D. (2022). *The sacred balance: Rediscovering our place in nature*, édition du 25^e anniversaire, Greystone Books Ltd.
- Taylor, F. (2023). *Unruly therapeutic. Black feminist writings and practices in living room*, Norton Professional Books.
- Topa, W., et D. Narvaez. (2022). *Restoring the kinship worldview: Indigenous voices introduce 28 precepts for rebalancing life on planet earth*, North Atlantic Books.
- Susteren, L.V., et S. Colino. (2020). *Emotional inflammation: Discover your triggers and reclaim your equilibrium during anxious times*, Abe Books.
- Thoma, M. V., N. Rohleder, et S. L. Rohner. (2021). « Clinical ecopsychology: The mental health impacts and underlying pathways of the climate and environmental crisis », *Frontiers in psychiatry*, n° 12, 675-936.
- Verlie, B. (2022). *Learning to live with climate change: From anxiety to transformation*, Routledge.
- Wainwright, J., et G. Mann. (2018). *Climate Leviathan: A political theory of our planetary future*, Verso Books.
- Wray, B. (2022). *Generation dread: Finding purpose in an age of climate crisis*, Albert A. Knoff.