



EIPCCP

CONSULTER LES PEUPLES
AUTOCHTONES SUR LA POLITIQUE
RELATIVE AUX CHANGEMENTS

MARS 2025 / ÉDITION 24

BULLETIN D'INFORMATION

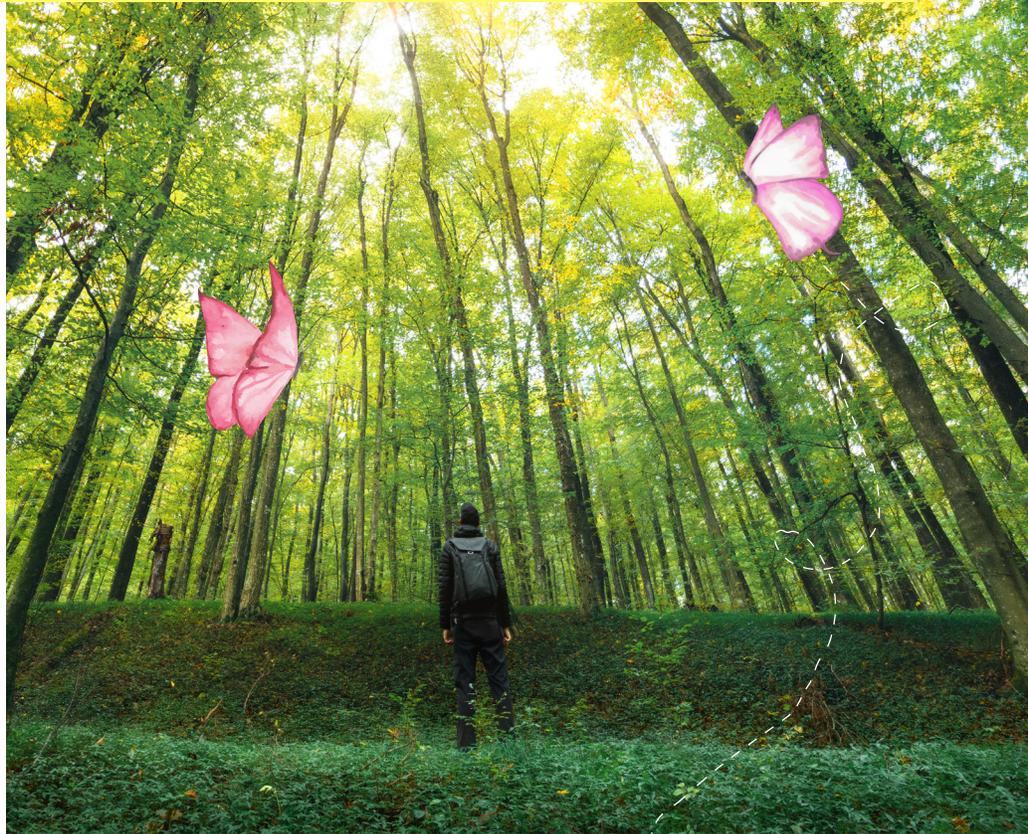
BULLETIN D'INFORMATION SUR L'ENVIRONNEMENT, LE CHANGEMENT CLIMATIQUE, LA CONSERVATION ET LA BIODIVERSITÉ²

Santé mentale et deuil environnemental :

Guérir la terre pour nous guérir nous-mêmes

Pour les femmes autochtones et les personnes bispirituelles, la terre est bien plus qu'un endroit où nous vivons : c'est un membre de la famille, une enseignante et une guérisseuse. Lorsque la terre souffre, nous le ressentons aussi. Notre bien-être mental, émotionnel et spirituel est [profondément lié](#) à la santé de notre terre natale, qu'elle soit affectée graduellement par les changements dans les mouvements de populations animales ou rapidement par les catastrophes naturelles comme les feux de forêt et les inondations.

SUITE À LA PAGE SUIVANTE



Un homme regardant vers le soleil dans une forêt printanière, Getty Photos



Même sans exposition directe, le simple fait d'entendre parler de ces événements, que ce soit dans les nouvelles ou les médias sociaux, peut engendrer du stress, du chagrin et de l'anxiété. Ces émotions sont des réponses naturelles aux changements que nous observons et les reconnaître sert de première étape vers la guérison.

La montée du deuil écologique et de l'anxiété.

Des centaines d'études ont établi [un lien](#) entre les risques écologiques et le trouble de stress post-traumatique (TSPT), la dépression, l'anxiété et les pensées suicidaires. De nombreux peuples autochtones vivent au travers d'un deuil écologique accru, car nos identités, nos cultures et nos modes de vie sont étroitement liés à la terre. Alors que les paysages changent et que les espèces disparaissent, nous pleurons leur perte physique et les liens culturels et spirituels qui leur sont associés.



Top: A female polar bear sits in a snow bank with her two cubs. Manitoba, Canada, Getty Photos.

Bottom: A Polar bear surrounded by arctic wilderness, Getty Photos.

ANXIÉTÉ ÉCOLOGIQUE (ÉCOANXIÉTÉ) :

Sentiments d'inquiétude extrême concernant les dommages à l'environnement actuels et anticipés qui découlent de l'activité humaine et des changements climatiques.

DEUIL ÉCOLOGIQUE (ÉCODEUIL) :

Pleurer la perte d'écosystèmes, de paysages, d'espèces et de modes de vie en raison des changements climatiques.

À quoi ressemblent l'écoanxiété et l'écodeuil?

- Pensées obsessionnelles concernant le changement climatique.
- L'angoisse existentielle et l'incertitude face à l'avenir.
- Culpabilité née d'impression de ne pas en avoir fait assez.
- Colère et frustration envers l'inaction du gouvernement.
- Pleurer la perte de paysages, d'animaux et de pratiques traditionnelles.
- Sentiments de tristesse, de mélancolie ou de solastalgie (un profond.

« De nombreux peuples autochtones font une expérience d'un deuil écologique beaucoup plus prononcé en raison de leurs pertes physiques, culturelles et sociales qui découlent du changement environnemental. »,

[selon Panu Pihkala, Ph. D.](#)

Ceux qui sont le plus étroitement liés à la terre, comme les récolteurs, les chasseurs, les pêcheurs et les gardiens du savoir, sont souvent les plus touchés. Même les premiers intervenants et les défenseurs de la terre qui sont témoins de la destruction de l'environnement de leurs propres yeux portent ce fardeau.





Une femme se tient dans une forêt baignée de soleil, les yeux fermés avec sérénité, Getty Photos.

La nature comme membre de la famille : Guérir avec la terre

Le savoir autochtone reconnaît depuis longtemps que la terre est une source de guérison. À travers les cultures, les pratiques traditionnelles mettent l'accent sur le pouvoir de la nature pour rétablir l'équilibre, tout comme la terre se régénère après un feu ou une tempête.

Le bain de forêt, soit l'acte de s'immerger intentionnellement dans la nature à l'aide de tous ses sens, est une pratique qui a gagné en reconnaissance à travers le monde. Les peuples autochtones ont toujours compris le pouvoir de guérison d'être sur la terre, que vient maintenant confirmer la recherche scientifique :

- Réduit le stress (diminue les niveaux de cortisol).
- Diminue la pression artérielle et le rythme cardiaque.
- Renforce le système immunitaire.
- Augmente les sentiments de calme et de bien-être.
- Aide à gérer la dépression, la colère et l'anxiété.



Les domaines comme la géographie de la santé et l'écopsychologie étudient les liens profonds entre la santé mentale et la nature. Les systèmes de connaissances autochtones ont toujours détenu cette sagesse, considérant la terre comme un membre de la famille avec laquelle la guérison est réciproque : en prenant soin de la terre, la terre prendra soin de nous.



Aller de l'avant : Mesures individuelles et collectives

La guérison de l'écoanxiété et de l'écodeuil n'est pas seulement une question d'adaptation personnelle; c'est aussi une question de communauté, de liaison, et de passage à l'action.

Que pouvons-nous faire?

- 
 Renforcer les liens communautaires. Discutez avec d'autres personnes qui partagent vos préoccupations. Rejoignez des groupes en ligne et des cercles communautaires, ou rassemblez-vous avec vos proches pour échanger des histoires et du soutien.
- 
 Pratiquer la guérison axée sur la terre. Passez du temps sur la terre, que ce soit en marchant dans les bois, en touchant l'eau ou en vous asseyant avec un arbre. Si possible, cherchez des occasions de renouer avec les cérémonies et les enseignements traditionnels.
- 
 Passez à l'action lorsque vous le pouvez. Participez à des pratiques basées sur la terre, à la défense de cette dernière, aux efforts de restauration et aux initiatives soucieuses du climat qui vous semblent appropriées. Même les petits pas comptent.
- 
 Cherchez un soutien adapté à votre culture. Cherchez des ressources en santé mentale dirigées par des Autochtones ou des thérapeutes soucieux du climat. Les espaces qui honorent les façons de savoir autochtones peuvent offrir des perspectives de guérison.



Ces stratégies, entre autres, peuvent [nous aider à faire face](#) à l'écoanxiété et à l'écodeuil d'une manière productive aux fins de notre propre guérison, tout en aidant simultanément à protéger la terre.

Haut : Une femme et une fille plantent un arbre ensemble dans une forêt, Unsplash.

Bas : Une bénévole souriante anime une discussion de groupe en plein air avec ses coéquipiers, Getty Photos.



Un appel à des changements systémiques

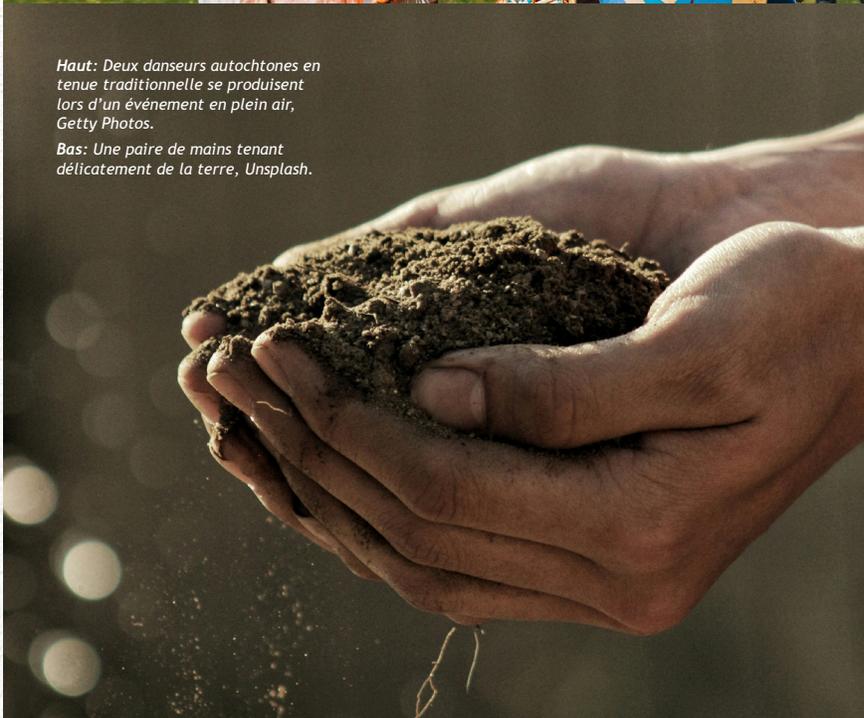
À plus grande échelle, nous avons besoin d'un passage à l'action des décideurs, des professionnels de la santé et des éducateurs en vue de [contrer l'écoanxiété et l'écodeuil](#). Les solutions peuvent inclure ce qui suit :

- Former les professionnels de la santé sur l'écoanxiété et les approches de guérison axées sur la terre.
- Soutenir les solutions climatiques dirigées par les Autochtones et les projets de restauration des terres.
- La plantation d'arbres en milieu urbain, l'enseignement basé sur la terre et garantir l'accès aux espaces verts.
- Lutter contre les disparités dans les soins de santé mentale, en particulier pour les personnes les plus touchées par les changements climatiques.



Haut: Deux danseurs autochtones en tenue traditionnelle se produisent lors d'un événement en plein air, Getty Photos.

Bas: Une paire de mains tenant délicatement de la terre, Unsplash.



Un pont en métal mène à une forêt luxuriante et verdoyante, Unsplash.





Vous n'êtes pas seul

L'écoanxiété et le deuil écologique sont des signes d'un amour profond pour la terre et d'une connexion à celle-ci. Ils nous rappellent nos responsabilités en tant que gardiens et notre capacité à engendrer le changement. Si ces émotions peuvent être lourdes, elles peuvent aussi nourrir l'action, la résilience et la guérison.



Pour plus de ressources, visitez le site Web de la [Climate Psychology AllianceNorth America](#).

Ensemble, nous pouvons prendre soin de la terre et les uns des autres, comme l'ont toujours fait nos ancêtres.

*Top: Deux femmes autochtones en tenue traditionnelle se tiennent au bord d'un lac, Getty Photos.
Bottom: Un jeune danseur autochtone en habit traditionnel coloré se produit lors d'un événement culturel, Getty Photos.*