

# SANTÉ

Psychologique  
Physiologique  
Communautaire  
Environnementale

**Inês Lopes, PhD**

Psychologue  
Éducatrice à des enjeux environnementaux et sociaux  
Mère au Front

[ines.lobes.psy@gmail.com](mailto:ines.lobes.psy@gmail.com)

Maison du Développement Durable  
Bell Cause pour la cause  
Mouvement Santé Mentale Québec

5 mai 2022



# Modèle des stratégies d'adaptation appliqué à l'écoanxiété

- Actions individuelles et collectives
- Prendre soin des autres et de l'environnement
- Démarrer un projet
- S'impliquer à son école/emploi/communauté
- S'entourer de gens aux valeurs communes
- Demander du soutien (amis, famille, communauté)\*
- Développer ses compétences
- Consulter des mentors
- Présenter des personnes ou projets inspirants
- Aller en nature / Cultiver la connection avec la nature
- ERE / Éducation aux valeurs
- Se fixer des objectifs réalistes
- Valoriser et reconnaître l'engagement

- Validation émotionnelle
- Conscience de ses émotions
- Conscience de ses pensées et biais cognitifs
- Exposition graduelle aux changements souhaités
- Ne pas le forcer lorsqu'improductif

Question centrale dans toute situation: Ai-je un contrôle sur cette situation?

	OUI	NON (ou selon des limites réalistes)
EFFICACE (réaliste)	<b>ACTION / MODIFICATION DE LA SITUATION</b> - Poser des actions concrètes Comment?	<b>ACCEPTATION / LÂCHER PRISE</b> - Acceptation (non pas de la situation mais <u>de son non contrôle</u> dans certains cas <u>ou de ses limites</u> ) - Lâcher prise
INEFFICACE (non réaliste)	<b>ÉVITEMENT</b> - Dénî - Évitement - Procrastination - Déresponsabilisation - Passivité / Indifférence / Inaction - Paralysie - Abandon / Résignation	<b>ACHARNEMENT</b> - Panique - Ruminatiion / Obsession - Non-acceptation - Acharnement - Épuisement Pourquoi?

EN THÉRAPIE, À LA MAISON, À L'ÉCOLE OU AU TRAVAIL

- Pratiquer l'acceptation et le lâcher prise
- Prioriser / Choisir "nos batailles"
- Pauses
- Prendre soin de soi
- Méditation/Relaxation/Respiration
- Activités plaisantes
- Activité physique
- Shinrin yoku
- Auto-compassion
- Se centrer sur le positif
- Mantra d'affirmations encourageantes
- Se fixer des objectifs réalistes/ accepter nos limites (de temps, de causes, de comportements...)
- Se concentrer sur ce qu'on peut faire
- Développer une certaine tolérance à l'incertitude

- Ci-dessus +:
- Validation émotionnelle
- Restructuration cognitive
- Consulter un.e psychothérapeute
- Groupes de soutien pour l'écoanxiété
- Méditations pour militants
- Importante mise en perspective: gestes individuels vs responsabilités des entreprises et gouvernements

Référence: Adapté par Inês Lopes (2022) du modèle intégré de Lucie Côté (2013). « Améliorer ses stratégies de coping pour affronter le stress au travail » dans *Psychologie Québec*. Vol 30, No 5, p. 41-44. Utilisation et diffusion permises par l'autrice (Lucie Côté) pour cette présentation.

# Stratégies d'adaptation... nos 2 meilleures options: les 2 A

Question centrale dans toute situation: Ai-je un contrôle sur cette situation?		
	OUI	NON (ou selon des limites réalistes)
EFFICACE (réaliste)	<b>ACTION / MODIFICATION DE LA SITUATION</b>  - Poser des actions concrètes  Comment?	<b>ACCEPTATION / LÂCHER PRISE</b>  - Acceptation (non pas de la situation mais <u>de son non contrôle</u> dans certains cas <u>ou de ses limites</u> )  - Lâcher prise
INEFFICACE (non réaliste)	<b>ÉVITEMENT</b> - Déni - Évitement - Procrastination - Déresponsabilisation - Passivité / Indifférence / Inaction - Paralysie - Abandon / Résignation	<b>ACHARNEMENT</b> - Panique - Rumination / Obsession - Non-acceptation - Acharnement - Épuisement  Pourquoi?

Référence: Adapté par Inês Lopes du modèle intégré de Lucie Côté (2013). « Améliorer ses stratégies de coping pour affronter le stress au travail » dans *Psychologie Québec*. Vol 30, No 5, p. 41-44. Utilisation et diffusion permises par l'auteure (Lucie Côté) pour cette présentation.

Ah ce fameux équilibre à trouver dont on parle toujours!

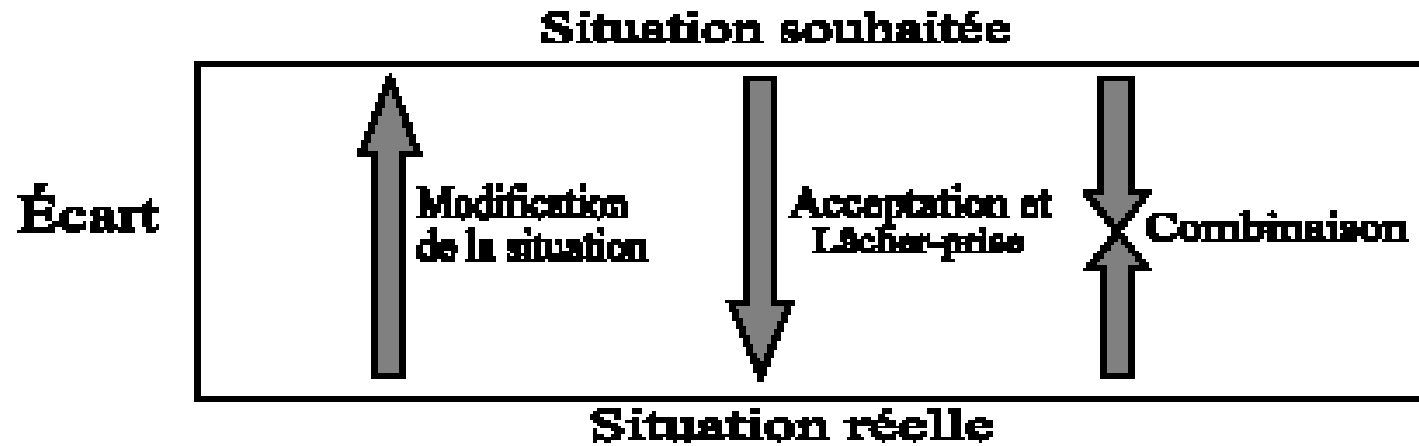


Figure X : Schématisation de la réduction de l'écart lié au stress