



Mise en garde

La bibliothèque du Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue et de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) a obtenu l'autorisation de l'auteur de ce document afin de diffuser, dans un but non lucratif, une copie de son œuvre dans [Depositum](#), site d'archives numériques, gratuit et accessible à tous. L'auteur conserve néanmoins ses droits de propriété intellectuelle, dont son droit d'auteur, sur cette œuvre.

Warning

The library of the Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue and the Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) obtained the permission of the author to use a copy of this document for nonprofit purposes in order to put it in the open archives [Depositum](#), which is free and accessible to all. The author retains ownership of the copyright on this document.

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

OUVRIR DES VOIES POUR LE PRÉSENT ET POUR L'AVENIR :
SAISIR LES ENJEUX CONCERNANT LA CRISE CLIMATIQUE ET ENVIRONNEMENTALE EN PERSPECTIVE AVEC
LES PRATIQUES DE L'ART-THÉRAPIE

Essai
présenté
comme exigence partielle
du programme de Maîtrise en art-thérapie

Par
Manon Lamontagne

Décembre 2025

© Manon Lamontagne, 2025

REMERCIEMENTS

Tout d'abord, je voudrais exprimer ma profonde reconnaissance envers ma mère, qui a courageusement repris ses études à une époque où peu de gens le faisaient.

Je tiens aussi à remercier chaleureusement ma directrice d'essai Vera Heller, pour ses bons conseils, ses encouragements et pour m'avoir accordé le temps pour faire ce travail. Aussi, je voudrais remercier tous mes professeurs de l'UQAT, de l'UQAM et de Concordia, et d'autres encore, qui ont animé chez moi un désir d'apprendre, qui ont éclairé mon passage et qui ont fait de mon parcours une expérience des plus enrichissante.

Ensuite, j'aimerais remercier feu Jane Goodall et tous ceux qui contribuent à rendre le monde meilleur en favorisant une coexistence plus harmonieuse et pacifique entre les communautés, entre les peuples et entre tous les êtres, car leurs efforts sont essentiels pour avancer vers un monde plus juste, compatissant et biocentré.

Je profite de cette occasion pour dire un grand merci à toutes les personnes qui ont marqué ma vie.

Enfin, je voudrais exprimer une très grande gratitude envers mon amie Anne Marie pour son soutien inébranlable.

Psychology, so dedicated to awakening human consciousness, needs to wake itself up to one of the most ancient human truths: we cannot be studied or cured apart from the planet.

– James Hillman, *A psyche the size of the earth*.

RÉSUMÉ

Il est vital que les préoccupations environnementales trouvent leur place dans l'espace thérapeutique. La pratique art-thérapeutique offre un terrain fertile pour aborder les questions en lien avec le réchauffement climatique et la crise socio-environnementale. Cette revue narrative explore les principaux thèmes à prendre en compte dans le domaine de la recherche, de l'information et des pratiques thérapeutiques et art-thérapeutiques concernant les effets reconnus du changement climatique sur la santé mentale et le bien-être. Ces dernières années, le nombre de recherches et d'articles liés à la santé mentale et à la crise climatique a considérablement augmenté en raison de l'urgence de la situation. Cependant, très peu de recherches directement liées à l'art-thérapie et à la crise socio-écologique ont vu le jour. Cet essai présente une vue d'ensemble des thèmes et enjeux, dans une perspective interdisciplinaire, incluant un grand nombre de concepts, tels que l'éco-anxiété et les éco-émotions, le deuil écologique, la justice climatique et l'éco-psychologie. Il aborde également diverses approches de l'art-thérapie applicables dans les cas d'éco-anxiété et d'événements climatiques extrêmes. La question des matériaux est également abordée.

Mots-clés : art-thérapie, changement climatique, crise socio-écologique, interventions psychologiques, éco-anxiété, éco-émotions

ABSTRACT

It is vital that environmental concerns find their place in the therapeutic space. Art therapy practice offers a fertile ground for addressing issues related to global warming and the socio-environmental crisis. This narrative review explores key themes to consider in research, information, and therapeutic and art therapy practices concerning the recognized effects of climate change on mental health and well-being. In recent years, the number of studies and articles related to mental health and the climate crisis has increased significantly due to the urgency of the situation. However, very little research directly related to art therapy and the socio-ecological crisis has emerged. This essay presents an overview of the themes and issues, including a number of concepts such as eco-anxiety and eco-emotions, ecological grief, climate justice, and eco-psychology. It also discusses various approaches to art therapy in cases of eco-anxiety and extreme weather events. The issues concerning the use of materials are also discussed.

Keywords: art therapy, climate change, socio-ecological crisis, psychological interventions, eco-anxiety, eco-emotions

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	II
RÉSUMÉ	IV
ABSTRACT	IV
TABLE DES MATIÈRES.....	V
1. INTRODUCTION.....	1
1.1 Méthodologie	2
1.2 Le potentiel de l'art-thérapie.....	3
2. LA SITUATION DE CRISE CLIMATIQUE	4
3. LA CRISE CLIMATIQUE ET SON IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE	5
3.1 Un impact scientifiquement démontré.....	5
3.2 Modèle de Clayton.....	6
3.3 Quelques statistiques	7
3.4 Une mise en garde : effets négatifs ou réponses attendues et adaptatives?.....	7
3.5 Impact sur les enfants et les jeunes : un enjeu démesuré, des malaises grandissants.....	8
3.6 La psychologie du climat.....	9
3.7 Les barrières psychologiques.....	10
3.8 Les émotions climatiques	11
3.8.1 L'éco-anxiété.....	11
3.8.2 Une taxonomie des émotions climatiques.....	12
4 L'ÉCODEUIL.....	14
4. L'ESPOIR.....	17
5. DIMENSION COLLECTIVE, ACTION ET JUSTICE SOCIALE.....	19
6. LA THÉRAPIE FACE À LA CRISE CLIMATIQUE : REPENSER DES PARADIGMES	21
7. L'ART-THÉRAPIE EN TEMPS DE CRISE CLIMATIQUE	22
7.1 L'art-thérapie comme modèle d'intervention	23
7.2 Les approches	24
7.2.1 L'éco-art-thérapie et ses variantes	25
7.2.2 Les autres approches	27
7.2.2.1. L'art-thérapie jungienne	27
7.2.2.2. L'art-thérapie gestaltiste.....	27
7.2.2.3. L'art-thérapie existentielle.....	28

7.2.2.4. L'art-thérapie sociale	28
7.2.2.5. L'art-thérapie associée à la pleine conscience	29
7.2.2.6. L'art-thérapie positive dans un contexte de crise climatique	30
7.3 Cadre et stratégies pour l'art-thérapie en temps de catastrophe climatique.....	31
8. LA QUESTION DES MATÉRIAUX EN ART-THÉRAPIE	33
9. CONCLUSION	36
GLOSSAIRE	39
LISTE DE RÉFÉRENCES	41

1. INTRODUCTION

L'objectif de cet essai est tout d'abord d'examiner certaines spécificités qui caractérisent des besoins et une demande de consultation thérapeutique dans le contexte de la crise climatique, et plus généralement la crise socio-écologique, permettant ainsi de mieux se préparer en tant qu'art-thérapeute à la situation actuelle et à ce qui va suivre. Compte tenu de la nécessité de se mobiliser face à la crise, le besoin de professionnels de la santé mentale formés sur le sujet se fait de plus en plus pressant (Baudon et Jachens, 2021; Clayton, 2021; Dodds, 2021; Pihkala, 2022; Pitt, Norris, Pecl, 2024; Wharldall, 2024). En effet, devant l'évidence inquiétante des impacts sur l'environnement du changement du climat anthropique, la réflexion, la recherche et l'action sont plus importantes que jamais. Il convient donc de reconnaître et analyser les facteurs d'impact psychologique et de cibler des voies possibles en art-thérapie pour faire face à ce défi. Ainsi, ce document vise à mettre en évidence les questions clés à considérer dans le domaine de la recherche, de l'information et des pratiques thérapeutiques et art-thérapeutiques concernant l'impact du changement climatique sur la santé mentale et le bien-être. Les problèmes sont complexes et nécessitent d'être réfléchis sous des angles différents et dans des contextes différents, afin de comprendre les causes profondes de ces difficultés que présentent les participants et pouvoir intervenir efficacement. C'est dans cette optique que j'ai voulu réunir des informations de sources variées qui puissent constituer un point de départ ou un approfondissement des connaissances sur les sujets abordés dans ce document. Je présente donc une vue d'ensemble de cette question complexe. La nature intrinsèquement multidisciplinaire de la recherche sur le changement climatique en fait un domaine très vaste. Bien que nous soyons conscients depuis longtemps des dangers liés au changement climatique, il est important de noter que la crise climatique en lien avec la santé mentale est un domaine de recherche émergent. Plusieurs branches de recherche et de pratique provenant de différents milieux : sciences de l'environnement, sciences sociales, éducation écologique, sciences de la santé, y compris différents domaines de la psychologie ; la psychologie de l'éducation, la psychologie de l'environnement et l'art-thérapie ont commencé à y porter une attention particulière. Un nouveau domaine, l'éco-psychologie, s'est même développé. Ces dernières années, la recherche et la formation se sont accélérées en raison de l'urgence de la situation et le nombre d'articles étudiant le lien entre la santé mentale et la crise climatique a explosé. Pour cet essai, il ne s'agit donc pas d'un examen exhaustif et complet de la littérature, mais bien d'un aperçu. Un examen approfondi de tous les aspects de cette crise climatique susceptibles d'intéresser les art-thérapeutes dépasse grandement le cadre de ce document. Notons aussi qu'il existe de nombreuses autres questions importantes que je n'ai pas abordées.

Par ailleurs, la compréhension et l'adaptation aux changements climatiques et à la crise socio-écologique sont des processus qui demandent une attention personnelle et professionnelle en continuité. J'ai écrit cet essai de la position non autochtone et je reconnais qu'une perspective de la crise climatique, de la relation avec l'environnement et le monde autre qu'humain, provenant des savoirs ancestraux, informent souvent les connaissances académiques, d'une façon inconsciente ou inavouée. Ces connaissances (savoir, savoir-être et savoir-faire) proviennent des autochtones d'à travers le monde, et prédatent les écrits scientifiques que j'ai étudiés pour cet essai. Un constat parallèle peut être établi de certaines pratiques art-thérapeutiques qui font partie d'un savoir-guérir par l'art que possèdent les peuples autochtones. « Pour les peuples autochtones, les arts traditionnels, la culture, la spiritualité et la guérison ont toujours été étroitement liés » (France, 2020, p. 413, trad. libre). En effet, les connaissances autochtones constituent une ressource précieuse pour les professionnels de la santé mentale (Arslanbek et *al.* 2022). L'utilisation de figurines et de masques dans la pratique de l'art-thérapie moderne en sont des exemples notables. Par ailleurs, on ne saurait trop insister sur l'importance des questions éthiques et de la nécessité d'éviter toute appropriation culturelle. En rédigeant cet essai, il m'est constamment revenu à l'esprit que nous devons poser des questions et continuer à élargir nos connaissances en diversifiant nos sources et en écoutant attentivement.

Quelques précisions sur les termes : « crise écologique » « crise socio-écologique » et « crise climatique ». Le terme « crise écologique » décrit la rupture de la relation entre l'être humain et la nature causée par des pressions croissantes sur les ressources naturelles. Ce terme englobe le changement climatique, la perte de biodiversité et la pollution (Wikipédia, 2022). La crise socio-écologique est un terme plus large qui englobe la dégradation environnementale et ses causes humaines (système économique, inégalités sociales). La crise climatique est donc une composante spécifique de la crise écologique qui désigne plus précisément le changement du climat dû à l'activité humaine. Dans le cadre de cet essai, j'utiliserai ces termes de manière approximative, c'est-à-dire, parfois dans un souci de précision, parfois de manière interchangeable.

1.1 Méthodologie

Pour rendre justice à la complexité du sujet et explorer de nombreux aspects du domaine, j'ai voulu créer une carte mentale, une représentation graphique non linéaire d'idées organisées autour d'un thème central : la crise climatique et l'art-thérapie. À mesure que les racines de cette recherche commençaient à s'étendre, couvrant de plus en plus de terrain et devenant de plus en plus denses, cela est devenu difficile sur le plan logistique et technique. Finalement, j'ai opté pour une méthode de présentation plus conventionnelle, à savoir le format de l'essai. Tout de même, de cette méthode organisationnelle qu'offre

la carte heuristique, j'ai pu repérer des axes principaux de diverses disciplines (par exemple, les sciences de l'environnement, l'éco-psychologie, la justice climatique et l'éco-art-thérapie). Pour tenter de donner une vue d'ensemble, j'ai puisé dans les livres et articles scientifiques, des publications gouvernementales québécoises, canadiennes et internationales, et des ressources variées en ligne, ce qui a culminé dans une revue narrative dont la structure est assez souple. J'ai choisi cette méthode, l'examen narratif, parce qu'elle permet d'inclure une grande variété d'études et propose des interprétations réfléchies d'un ensemble de connaissances afin de fournir un résumé général (Sukhera, 2022). Sukhera explique que «les revues narratives permettent aux chercheurs de décrire ce que l'on sait sur un sujet tout en procédant à un examen subjectif de l'ensemble de la littérature» et que «ces analyses peuvent être utiles pour explorer des sujets qui ne font pas l'objet de recherches suffisantes». Cela correspondait bien à mon besoin de disposer d'informations pertinentes et m'a permis de couvrir un vaste champ, notamment : les différentes situations face à la crise climatique et écologique, les différents enjeux en santé mentale, une prise en compte des éco-émotions, les aspects individuel et collectif des traumatismes, la relation des humains avec l'environnement et le monde vivant, et l'utilisation de l'art-thérapie comme soutien en réponse à la crise climatique.

1.2 Le potentiel de l'art-thérapie

Bien qu'il existe actuellement relativement peu de projets de recherche en rapport avec l'art-thérapie et le réchauffement climatique ou la crise socio-écologique, le rôle de l'art-thérapie dans ce contexte fait l'objet d'un nombre croissant d'études. Plusieurs acteurs du domaine de l'art et de la thérapie affirment que la communication par les arts peut aborder la nature abstraite du changement climatique (Minkoff, 2024; Bird, 2023). D'ailleurs, les résultats de la recherche de Minkoff (2024), qui explore le lien entre la création d'œuvres d'art, la santé mentale et la crise climatique, soutiennent l'utilisation de l'art comme pratique de santé publique qui aide à développer la résilience des communautés et le bien-être des individus. Minkoff (2024) va jusqu'à affirmer que l'art climatique communautaire représente le meilleur moyen d'aborder les éco-émotions. Pour Bird (2019), c'est l'art-thérapie sociale qui peut offrir un moyen de relever les défis rencontrés face à l'urgence climatique. Des chercheurs ont trouvé que l'art-thérapie peut réduire les problèmes de santé mentale liés à la crise climatique et jouer un rôle important pour faciliter le changement (Cornwall, 2024; Green, 2021; Johnson, 2024; Wardle, 2025). Enfin, l'éco-art-thérapie peut traiter de manière unique les impacts psychologiques de la crise écologique et encourager un rapprochement dans le lien entre l'humain et le monde vivant (Bird, 2023).

L'une des raisons pour lesquelles l'art-thérapie peut être efficace auprès d'une variété de populations, c'est qu'elle s'est développée à partir d'une variété de cadres théoriques et méthodologiques (Malchiodi, 2020). En fait, l'art-thérapie peut être ancrée dans des approches existentielles, jungiennes, de pleine conscience, éco-thérapeutiques et autres. Les preuves de l'efficacité de l'art-thérapie sont de plus en plus nombreuses et les recherches en neuroscience clarifient les raisons pour lesquelles l'art-thérapie peut être efficace auprès d'une variété de populations (Malchiodi, 2020). Il n'est donc pas étonnant qu'un nombre croissant d'art-thérapeutes ont fait le lien entre cette pratique et les besoins en matière de santé mentale face à la crise climatique, y compris, mais pas seulement, celles et ceux intéressés par le potentiel de guérison par l'interaction avec l'environnement dit naturel. En effet, le développement actif de l'orientation écologique en art-thérapie est en lien étroit avec le mouvement environnemental, l'éco-psychologie et l'éco-thérapie.

McLaughlin et Seabrook (2025) mettent de l'avant qu'étant donné que la crise climatique s'intensifie, le domaine de l'art-thérapie doit s'engager de façon résolue et proactive en faveur de l'action climatique. Quatre éléments viennent appuyer cet argument :

Les thérapeutes en arts créatifs possèdent des compétences uniques pour promouvoir un changement social positif, favoriser une réflexion et une expression profondes sur les impacts de la crise, faciliter la résolution créative des problèmes et inspirer la vision et l'innovation pour un avenir meilleur. (p. 1, trad. libre).

2. LA SITUATION DE CRISE CLIMATIQUE

« Les faits se multiplient, et les prédictions les plus troublantes des climatologues semblent de plus en plus exactes », constate McGrath (2019, p.59, trad. libre). En effet, le rapport 2023 de l'Organisation météorologique mondiale (OMM) sur l'état du climat mondial indique que des records ont de nouveau été battus en ce qui concerne les niveaux de gaz à effet de serre, les températures de surface, la chaleur et l'acidification des océans, l'élévation du niveau de la mer, la fonte de la couverture de glace de mer de l'Antarctique et le recul des glaciers (OMM, 2023). Ainsi, l'année 2024 a été l'année la plus chaude jamais enregistrée (OMM, 2025), et selon le rapport 2023 du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), la concentration mondiale de gaz à effet de serre atteignait un niveau inégalé au cours des deux derniers millions d'années. En ce qui concerne le Canada, la situation est des plus alarmantes. L'institut climatique du Canada (2024) rapporte que le Canada se réchauffe plus rapidement que n'importe quel autre endroit de la planète. En fait, il se réchauffe deux fois plus vite que la moyenne mondiale, et l'Arctique canadien se réchauffe près de quatre fois plus vite.

Selon un nouveau rapport publié le 15 juillet 2024 par le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE), le monde se rapproche de plus en plus d'un changement environnemental qui pourrait être catastrophique et irréversible. Enfin, ce qui semble être encore plus préoccupant, c'est que les mesures prises par le passé et celles prévues par les gouvernements sont clairement insuffisantes pour contrer ou même ralentir la progression du réchauffement climatique et empêcher les températures de dépasser deux degrés (GEIC, 2023). Si tel est le cas, les recherches sur les conséquences du changement climatique montrent que la planète sera en grande partie inhabitable. Autrement dit, c'est un phénomène planétaire qui affectera irréversiblement tous les aspects de la vie humaine, toutes les générations actuelles et à venir, de même que le monde autre qu'humain (Bird, 2023).

Nous voyons aujourd'hui des effets physiques du changement climatique. Il y a un accroissement des phénomènes météorologiques extrêmes tels les inondations, les ouragans et les feux de forêt. À plus long terme, nous voyons également un prolongement des périodes de canicule, des sécheresses, la disparition des rivières, la perte de couverture forestière, la perte de biodiversité, la pollution de l'air et de l'eau et l'érosion des rives (GEIC, 2023). Il y a aussi les conséquences sociologiques, par exemple, la perturbation des moyens d'existence et les migrations de masse (Charlson et *al.*, 2022; Clayton, 2020). Dans ces conditions, nous pouvons nous attendre à un besoin accru de professionnels de la santé outillés pour traiter à la fois les conséquences émotionnelles et pratiques de la crise climatique. Compte tenu que le rythme actuel d'émissions de gaz à effet de serre ne cesse de croître et que la température mondiale est en voie de se réchauffer davantage, les chercheurs lancent un appel urgent aux psychologues pour qu'ils se mobilisent (Wu et *al.*, 2020).

3. LA CRISE CLIMATIQUE ET SON IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE

3.1 *Un impact scientifiquement démontré*

Non seulement il est prévisible que la crise climatique entraîne des répercussions importantes sur la santé mentale, en raison des inquiétudes liées au bien-être et à la sécurité pour soi-même, pour ses proches et pour l'ensemble du monde vivant, mais encore, comme le constate Bird (2023), le réchauffement climatique «est un événement d'une trop grande amplitude pour qu'un individu seul puisse le comprendre sur le plan cognitif, l'accepter sur le plan émotionnel ou être en paix avec ce phénomène sur le plan spirituel» (p.1, trad. libre). Ainsi, les situations qui découlent de ces changements climatiques, et de la dégradation de l'environnement et qui s'enchainent de façon prévisible ou imprévisible, peuvent provoquer des douleurs et des perturbations émotionnelles, physiques et mentales. D'ailleurs, des populations en

situation de vulnérabilités sont de plus en plus confrontées à des perturbations liées aux changements climatiques qui affectent leur bien-être mental (Laranjeira et *al.*, 2024). Selon O'Donnell et Palinkas (2024), les problèmes de santé mentale vont continuer de se développer et de s'aggraver au fur et à mesure que les impacts des dérèglements climatiques deviennent plus aigus et plus apparents. En effet, il existe de plus en plus de données attestant des effets négatifs du changement climatique sur la santé mentale, les plus courants étant la détresse psychologique, le syndrome de stress post-traumatique (SSPT), l'anxiété, la dépression, les idées suicidaires, l'agression et l'abus de substances (Minkoff, 2024).

3.2 *Modèle de Clayton*

En 2021, Susan Clayton, une des chercheurs qui joue un rôle essentiel dans ce domaine, a publié une étude décrivant quatre façons dont le changement climatique peut avoir un impact sur la santé mentale. Premièrement, il y a une augmentation des problèmes de santé mentale tels que la dépression et le syndrome de stress post-traumatique qui se produisent à la suite d'*événements météorologiques extrêmes* tels que les inondations, les ouragans et les feux de forêt. Deuxièmement, il y a une augmentation des troubles de la santé mentale dus à des *changements plus graduels* tels que des périodes de canicule prolongée, des sécheresses, l'élévation du niveau de la mer et une détérioration de l'environnement comprenant la perte de biodiversité et la baisse de la qualité de l'eau et de l'air. L'auteure souligne que ces changements graduels finiront par affecter un plus grand nombre de personnes. Troisièmement, l'étude de Clayton explore les questions relatives aux *effets indirects du changement climatique sur les systèmes physiques et sociaux*, telle la perturbation des moyens d'existence. Par exemple, les changements dans la productivité agricole et les structures de travail subissent des changements qui deviendront de plus en plus importants, conduisant à l'insécurité économique et alimentaire (Clayton, 2021). Un autre exemple est la migration forcée due à l'inhabitabilité des terres qui a un impact négatif sur l'état psychologique des personnes touchées. Sans compter que les effets du changement climatique peuvent entraîner une augmentation des conflits liés à l'accès aux ressources. Quatrièmement, il est maintenant reconnu que de plus en plus de personnes éprouvent une anxiété néfaste ou une détresse liée à leur *perception du changement climatique* (Clayton, 2021).

Sur ce dernier point, en ce qui concerne la perception des risques, Castellini et *al.* (2024) soulignent que les connaissances, les valeurs personnelles, les attitudes et les émotions des individus et des communautés influencent l'évaluation des risques. Ces chercheurs définissent la perception du risque comme «le processus subjectif de discernement et d'interprétation des signaux concernant des événements incertains et de formation d'un jugement subjectif sur les conséquences négatives potentielles associées à ces

événements» (p.790, trad. libre). En outre, l'exposition indirecte au changement climatique comprend l'exposition via les médias sociaux et les médias de masse.

3.3 Quelques statistiques

Dans une enquête nationale réalisée en 2019 auprès de 2000 résidents canadiens âgés de 18 ans et plus, près de la moitié (49 %) ont déclaré être de plus en plus inquiets par rapport aux changements climatiques (Abacus Data, 2019). Une autre enquête récente menée par Aylward et *al.* (2024) auprès de 409 jeunes, a permis de constater que plus de 70 % de ces jeunes Canadiens éprouvent un ensemble de conséquences émotionnelles liées au climat, notamment de la tristesse, de la colère, de l'anxiété, du désespoir et de l'impuissance. En fait, des personnes de partout dans le monde rapportent être touchées négativement par le réchauffement climatique et la crise écologique. En effet, il est aujourd'hui bien connu et scientifiquement démontré que les changements climatiques augmentent les risques pour la santé mentale et le bien-être des individus et les collectivités (Dey et *al.*, 2025; Harper et *al.*, 2023; Ogunbode et *al.*, 2021).

3.4 Une mise en garde : effets négatifs ou réponses attendues et adaptatives ?

Il est intéressant de noter ici que plus il y a de gens informés, plus une forte inquiétude se fait sentir à l'échelle mondiale (United Nations Development Programme, 2024). L'anxiété est une conséquence inévitable et compréhensible. Bednarek (2019) l'explique ainsi :

[Quoique] des termes tels que «éco-anxiété», «anxiété liée au changement climatique» ou «stress pré-traumatique» peuvent être utiles, car ils permettent de communiquer rapidement des dynamiques complexes et nous renseignent sur la situation psychologique, [...] ces termes placent les expériences humaines fondamentales dans un cadre clinique. L'utilisation de termes cliniques peut nous donner l'impression que quelque chose ne va pas en nous parce que nous ressentons de la détresse face à une menace grave (trad. libre).

De fait, plusieurs chercheurs dans le domaine du changement climatique et de la santé mentale signalent qu'il existe une distinction parfois difficile à cerner entre des effets négatifs du changement climatique sur la santé mentale et les réponses «attendues et adaptatives» aux menaces actuelles et anticipées (Xue et *al.*, 2024). Ils mettent en garde contre la pathologisation de l'anxiété climatique (Cianconi, 2023; Clayton, 2021; Comtesse et *al.*, 2021; Cunsolo et *al.*, 2020; Latkin et *al.*, 2022; Pihkala, 2020; Xue et *al.*, 2024). À cet égard, il convient d'éviter de renforcer les stéréotypes qui pathologisent, car cela pourrait compromettre certains mécanismes d'adaptation tels que le courage et la résilience qui nous aident à relever les défis.

Plusieurs chercheurs soulignent l'importance de renforcer la résilience. Le thème de la résilience est souvent abordé et les principes peuvent être interprétés de plusieurs façons. Pour Sisodia et Jobbins (2022), il s'agit de la capacité des individus, des communautés et des sociétés à se préparer, à faire face et à réagir

au changement climatique. Pour Macy, la résilience ne consiste pas uniquement à s'adapter et se remettre des impacts des changements climatiques, mais porterait aussi sur la capacité de ne pas renoncer à ses convictions. Un regard critique et des choix personnels impliquant des sacrifices peuvent sembler mettre en évidence l'inaction des autres, note Macy (Macy et Serrante, 2024), révélant qu'elle s'est souvent sentie ignorée et parfois même intimidée lorsqu'elle abordait le sujet de ses recherches. « C'est un sujet extrêmement difficile. Et nous commençons seulement à trouver des moyens de l'aborder » (Macy et Serrante, 2024). Les recherches menées par Baudon et Jachens (2021) pour identifier les interventions rapportées dans la littérature révèlent que les méthodes axées sur l'expression créative et les arts jouent un rôle prépondérant dans la promotion de la résilience. Ces conclusions sont corroborées par les neurosciences, qui ont identifié les caractéristiques de la résilience, notamment la créativité, l'imagination et l'appréciation de la beauté (Hass-Cohen et *al.*, 2018).

3.5 Impact sur les enfants et les jeunes : un enjeu démesuré, des malaises grandissants

Les enfants sont plus vulnérables aux effets du changement climatique en raison de leur dépendance vis-à-vis des membres adultes de la famille. Ils sont également « plus vulnérables à de nombreux effets en raison de leur petite taille, de leurs organes et de leur système nerveux en développement, et de leur métabolisme rapide » (Clayton et *al.*, 2017, p. 34). De plus, l'exposition aux effets du réchauffement climatique peut causer des traumatismes précoces qui pourraient avoir des effets à long terme en réduisant la capacité des enfants à réguler leurs émotions et en entraînant des problèmes d'apprentissage ou de comportement (Clayton, 2020).

D'autre part, l'enjeu est beaucoup plus grand pour les enfants et les jeunes (Hickman, 2024 ; Leger-Goodes et *al.*, 2023 ; Thomas et *al.*, 2022 ; Wu et *al.*, 2020). On mentionne en effet dans le Rapport 2023 du GIEC qu'il sera de plus en plus ardu et complexe de gérer les risques liés aux changements climatiques. Il y aura une aggravation des impacts et une cascade de risques dans tous les secteurs et toutes les régions. Caroline Hickman, une psychothérapeute spécialisée dans la psychologie du climat et l'éco-anxiété, a fait des recherches sur les sentiments des enfants face à la crise climatique et la perte de biodiversité, en plus de donner des ateliers à des jeunes activistes à travers le monde. Elle rapporte qu'ils ont peur, qu'ils vivent une grande détresse et qu'il est important de comprendre leur point de vue (Hickman, 2020). À cet égard Hickman (2020) explique que des thèmes récurrents ont émergé ces dernières années. Premièrement, les jeunes ne savent pas à qui ils peuvent se confier au sujet de leurs inquiétudes quant à l'avenir. Ensuite, lorsqu'ils ont discuté de ces questions avec des professionnels ou leurs parents, certains ont révélé qu'ils ne se sentaient pas écoutés ou accueillis, mais plutôt que leurs sentiments avaient été rejetés et leurs

inquiétudes minimisées (Hickman, 2020). Enfin, d'autres ont déclaré ressentir une pression sur eux-mêmes et leur génération pour trouver des solutions à la crise climatique lorsqu'ils parlaient de leurs craintes (Hickman, 2020). Hickman (2024) rapporte aussi que devant le désintérêt manifesté par les gouvernements et la société en général face à l'avenir des jeunes et des générations à venir, des jeunes ressentent désormais une anxiété visant les autorités et éprouvent le désespoir de se sentir abandonnés et trahis. L'étude récente de Tiwari et *al* (2025) abonde dans le même sens, relevant l'insatisfaction et la colère des jeunes devant le peu d'actions climatiques des gouvernements. Par ailleurs, Ray (2020) relève le fait troublant que beaucoup de jeunes sont paralysés par la peur et qu'ils sont incapables de s'imaginer un avenir.

Par conséquent, Hickman nous presse d'adopter une perspective de la crise climatique qui est centrée sur les enfants pour affiner notre compréhension de ce que vivent et vivront ces générations (2024). De plus, Léger-Goodes et *al*. (2024) ajoutent qu'il a été démontré que la façon dont les enfants manifestent de l'anxiété diffère de celle des adultes et cela pourrait être également vrai pour l'éco-anxiété. Cette perspective centrée sur les enfants (child-centered climate crisis lens) doit donc être au cœur de l'alliance thérapeutique lorsque les thérapeutes rencontrent de jeunes clients qui vivent de l'anxiété climatique. Hickman suggère que la posture du thérapeute doit en être une de soutien et d'empathie (2024) et qui permet un recadrage, faisant en sorte qu'on n'essaye pas d'enlever ou de camoufler les sentiments d'anxiété des enfants et des jeunes, mais plutôt, ce que nous pouvons faire, c'est supporter leurs sentiments de frustration et de désespoir. Hickman suggère un recadrage des sentiments des jeunes pour qu'ils se sentent fiers de leurs rapports de bienveillance et d'empathie envers les enfants et les animaux du monde entier.

3.6 La psychologie du climat

Des études menées dans le but de comprendre ce qui retient ou bloque les gens d'adopter un mode de vie écologiquement et socialement plus responsable et respectueux du monde *plus qu'humain** (more-than-human) apportent une vision complexe des facteurs qui influencent la réaction que vont avoir les individus et les groupes face à la situation de dégradation environnementale et de la crise climatique. La psychologie sociale contemporaine et les progrès des neurosciences illustrent la complexité du comportement humain au-delà de la cognition. Ainsi, la dernière décennie a vu le développement important de la psychologie du climat (Dodds, 2021). Celle-ci s'intéresse aux nombreuses façons dont nous abordons le changement climatique; comment nous l'évitons, ou le nions, comment nous nous sentons déprimés, terrifiés ou coupables, comment nous pensons que le changement climatique est un obstacle ou une finalité pour la

biodiversité et même pour l'humanité. Hickman (2019) avise qu'il est vital de comprendre le rôle central des sentiments humains dans l'expérience des changements climatiques et dans l'engagement.

Nous donnons un sens à notre monde et notre monde influence à son tour les significations que nous lui donnons. Ces significations sont influencées à la fois par notre histoire de vie unique et par nos identités sociales [...] Notre expérience humaine du climat repose sur des interactions complexes qui déterminent la manière dont nous gérons nos émotions (p. 41, trad. libre).

Il est vrai que les émotions climatiques sont variées et complexes, et qu'elles peuvent être ressenties différemment selon les personnes. On peut se poser la question comment réagir aux changements climatiques et à quoi sommes-nous confrontés en tant que thérapeutes ? Pour commencer cette réflexion, il est utile d'examiner les barrières psychologiques. L'anxiété, la honte, le désespoir sont des sentiments difficiles à supporter qui mobilisent des défenses telles que le déni et la distorsion.

3.7 Les barrières psychologiques

L'*American Psychological Association's Task Force on the Interface Between Psychology and Global Climate Change* s'est penché sur la question à savoir quelles sont les barrières psychologiques qui limitent l'action contre le changement climatique. En effet, on sait que le réchauffement planétaire et ses impacts immédiats et à long terme nécessitent des mesures d'adaptation dans nos comportements individuels et collectifs (APA, 2009). On peut se demander pourquoi les gens persistent dans des comportements qui compromettent la vie sur Terre. Les informations sur ce sujet restent fondamentales pour comprendre les émotions liées au climat dans le contexte des interventions thérapeutiques. Ce rapport de l'APA (2009) explique que la méfiance et le déni sont des attitudes adoptées par un segment minoritaire, mais néanmoins significatif, de la population. D'autres portions de la population écartent l'idée de la crise climatique en posant une distance spatiale et temporelle aux désastres. Il est évident que si certaines populations se conçoivent à l'abri des catastrophes climatiques, elles seront moins enclines à poser des gestes et passer à l'action. Les habitudes des gens tel que la consommation font partie des autres barrières psychologiques citées par l'APA. Elles constituent l'un des principaux obstacles à la lutte aux changements climatiques, en tant que considérable facteur d'inertie de la société.

Ajoutons que souvent, les personnes les moins vulnérables utilisent différents mécanismes de défense de sorte qu'ils diluent ou éloignent les faits de la science climatique. La réduction de l'anxiété peut être faite en refusant de s'informer concernant la gravité de la situation climatique, en rejetant la faute ailleurs ou encore par l'adoption d'une perception illusoirement optimiste (Hamilton, 2014). Cela permet de poursuivre un certain train de vie pour lequel il est difficile de renoncer.

3.8 Les émotions climatiques

3.8.1 L'éco-anxiété

Le terme «anxiété climatique» est parfois utilisé de manière interchangeable avec «éco-anxiété», qui désigne l'anxiété ressentie face à des questions écologiques plus larges. L'American Psychological Association définit l'éco-anxiété et l'anxiété climatique comme «une peur chronique d'une catastrophe environnementale». Cianconi et *al.* (2023) précisent qu'«il s'agit principalement d'une émotion "tournée vers l'avenir" liée à des menaces à venir qui sont incertaines, imprévisibles, incontrôlables et qui compromettent l'avenir» (p. 214, trad. libre). Il faut toutefois préciser qu'il existe dans la littérature scientifique de grandes divergences dans la façon dont l'éco-anxiété et l'anxiété climatique sont définies et conceptualisées (Gago et *al.*, 2024). Alors que certains chercheurs considèrent que la portée de ces termes s'applique uniquement aux personnes indirectement touchées, d'autres incluent dans ces termes toutes personnes éprouvant de l'éco-anxiété, y compris ceux qui ont été directement touchés par un ou plusieurs événements climatiques, ou qui se réfèrent à un ressenti dans le contexte de situations de dégradation environnementale continue de leur habitat et de leur patrimoine culturel liés à la terre (Cianconi, 2023). De plus, l'éco-anxiété peut être comprise comme un terme parapluie favorisant une définition moins strictement liée au concept d'anxiété, mais incluant toute une gamme d'émotions liées au climat, y compris la peur, la colère, l'impuissance, le sentiment de perte et le désespoir (Gago et *al.*, 2024). Il est important de souligner ces divergences par rapport aux définitions, car les concepts fournissent des repères théoriques sur lesquels nous nous appuyons pour comprendre les besoins thérapeutiques et art-thérapeutiques et permettent de cibler nos interventions (Marczak et *al.*, 2023).

En ce qui a trait à l'anxiété climatique, les recherches menées par Soutar et *al.* (2022) ont permis d'identifier les principaux facteurs influençant les thèmes émergents dans le domaine de l'anxiété liée au changement climatique. Il s'agit notamment de la vulnérabilité au changement climatique, des facteurs socio-économiques et de la profession. Par exemple : les personnes dont les habitations sont directement menacées par la montée du niveau de la mer, les agriculteurs et les militants : ces trois groupes sont concernés à différents titres par le changement climatique. Ensuite, la recherche a décelé une gamme de réactions face à l'anxiété climatique qui va du «sentiment d'impuissance et de dépossession, à la gestion par la distanciation et l'évitement, à la prise de mesures, la recherche de soutien, et l'optimisme et l'espoir» (Soutar et *al.*, 2022, p. 15). Les résultats ont également indiqué que le sentiment d'impuissance et de dépossession face à l'anxiété liée au changement climatique était couramment exprimé dans diverses régions géographiques.

L'étude des émotions liées au changement climatique se concentre généralement sur un ensemble d'émotions fondamentales, telles que l'éco-dépression, la culpabilité ou l'anxiété liée au changement climatique, tandis que d'autres émotions restent négligées, même si elles sont couramment ressenties. Nous pensons qu'il est essentiel de prendre en compte toutes les émotions liées au climat afin d'approfondir notre compréhension personnelle et professionnelle, d'améliorer notre discernement en tant qu'art-thérapeutes et de contribuer à l'élaboration d'interventions thérapeutiques pertinentes. McLaughlin et Seabrook (2025) estiment que « l'élargissement du lexique émotionnel lié à la crise climatique peut permettre aux art-thérapeutes de mieux reconnaître et valider les expériences des personnes » (p.6).

3.8.2 Une taxonomie des émotions climatiques

Les émotions climatiques sont définies comme des phénomènes affectifs significativement liés à la crise climatique (Pihkala, 2022). Très peu de recherches avaient été faites sur la dimension affective de la crise climatique avant celle de Albrecht (Pihkala, 2020). En effet, on lui donne crédit parce qu'il a introduit des termes et concepts pour nommer ces phénomènes. Le concept de solastalgie est probablement le plus connu. Il désigne la perte du sentiment de confort et de sécurité lié au territoire due à des changements environnementaux négatifs. Cette perte, liée à l'identité environnementale se manifeste par une désolation psychologique et une détresse (Albrecht, 2011). Depuis, un courant de recherche s'est développé. Dans une recherche qui a pour but de produire une taxonomie des émotions climatiques, Pihkala (2022) subdivise les émotions en douze catégories. On y trouve, par exemple, les émotions liées à la menace incluant la peur, l'inquiétude, l'anxiété, sentiment d'être dépassé, la panique. On y retrouve aussi les émotions liées à la tristesse, les sentiments liés à une forte dépression, les émotions liées à la culpabilité et à la honte, les émotions liées à la colère et aussi plusieurs types d'émotions positives tel que l'envie de faire quelque chose, la détermination, l'espoir, l'appartenance, l'empathie et la compassion. Certaines émotions climatiques sont considérées comme des émotions morales; en particulier la culpabilité, la honte, la colère et le chagrin (Pihkala, 2022). En effet, plusieurs auteurs considèrent que l'éthique est au centre de la question de la crise climatique (Pearson et *al.*, 2021; Pihkala, 2020; Stramba-Badiale, 2025) entre autres parce que ce phénomène affecte surtout les populations économiquement vulnérables, les générations futures et les autres espèces animales (Clayton et *al.*, 2022).

Pihkala (2022) avise que les émotions climatiques peuvent être difficiles à percevoir. Les normes sociales aussi bien que divers facteurs psychosociaux peuvent constituer des obstacles à la reconnaissance des éco-émotions difficiles, telles que la honte ou la tristesse chez les participants et même chez les chercheurs et les thérapeutes (Pihkala, 2022). D'ailleurs, une matrice complexe de facteurs en influence l'expression, y

compris les influences culturelles, la vision du monde, la religion, les traits de personnalité ainsi que les capacités des thérapeutes et leur volonté de reconnaître les émotions liées au climat (Pihkala, 2020). Comme expliquent Wilkinson et Chilton (2018), refouler les émotions, en particulier les émotions négatives, est considéré comme néfaste. Les émotions nous informent sur nos besoins psychologiques. L'expression des émotions plus difficiles telles que la peur, la honte, le chagrin et la colère est essentielle pour apprendre à les différencier, à les tolérer et à comprendre leur signification. Ces émotions négatives en lien avec le changement climatique et la crise écologique pourraient compromettre la santé mentale à grande échelle (Wilkinson et Chilton, 2018).

Il convient également de souligner que toute responsabilisation et prise en charge collective de cette question par les populations et les gouvernements est un impératif à promouvoir, car il s'agit d'un comportement adaptatif positif qui ouvrirait la voie à de nombreuses options (APA, 2009). Sous ce rapport, favoriser des réponses adaptatives telles que l'adoption d'un comportement favorable à l'environnement est une préoccupation majeure en psychologie. En somme, il est important de noter qu'il y a aussi des comportements productifs et sains qui peuvent encourager les individus et les communautés à prendre des mesures en faveur du climat et de la justice climatique (Latkin et *al.*, 2022).

4 L'ÉCODEUIL

La perte d'écosystèmes ou de lieux dit naturels peut entraîner une réaction de deuil. Quoique moins évidentes qu'une réaction de deuil typique, plusieurs auteurs démontrent (Beran, 2024; Comtesse et *al.*, 2021; Cunsolo et Lanman, 2017; Wharldall, 2024) qu'il est logique de comprendre certaines réactions à la situation climatique comme des cas de *deuil écologique*. Le terme « deuil écologique » est utilisé pour représenter des émotions profondes de tristesse suite à la perturbation, la destruction et la perte passée ou actuelle de milieux de vie et de paysages aimés et significatifs, d'espèces et d'écosystèmes (Wharldall, 2024). Il m'apparaît pertinent d'ajouter que le deuil écologique peut se présenter par procuration pour des animaux et des inconnus ou d'autres êtres vivants en réaction à la violence qui s'inscrit d'une certaine manière dans *l'anthropocène** (Brooks Pribac, 2025). En effet, de nombreux types de perte peuvent donner lieu à un deuil écologique.

Ce n'est que récemment que les concepts sur le deuil lié à la perte d'un être cher ont été étendus aux pertes dans notre environnement autre qu'humain (Beran, 2024). Comtesse et *al.* (2021) reconnaissent deux types de deuils écologiques. Le premier se rattache à une perte définitive et permanente telle la perte d'une espèce ou d'un écosystème. Le second concerne les pertes à durée indéterminée qui se prolongent dans le temps, qui peuvent être moins tangibles et inclure la perte d'espoir et de sécurité face à un futur incertain (Wharldall, 2024). Pour Clayton et *al.* (2017) le deuil écologique à durée indéterminée entraîne une perte d'identité personnelle ou culturelle, ou un sentiment d'appartenance. J'emploie les termes *pertes à durée indéterminée* et *deuil à durée indéterminée* en traduction pour faire référence au terme anglais *nonfinite loss* qui est répertorié dans la littérature sur le deuil.

Le manque de reconnaissance du deuil écologique à durée indéterminée peut faire en sorte que les émotions liées à la perte climatique soient minimisées ou incomprises par les autres, ce qui les rend particulièrement difficiles à traiter et à surmonter (Wharldall, 2024). C'est ce qu'on nomme en anglais, *disenfranchised grief*, « deuil privé de droit » en français. Ce type de deuil est généralement un deuil qui n'est pas reconnu ouvertement, accepté socialement ou ressenti publiquement (Wojtkowiak et *al.*, 2021, p. 10). L'incertitude quant aux impacts climatiques, le déni public, l'inaction politique sur les questions climatiques et la répartition inégale des impacts climatiques à travers le monde font partie des facteurs qui font que les pertes liées au climat sont souvent non reconnues, laissant peu de place aux sentiments liés à ces pertes (Wharldall, 2024, p. 129). Hickman (2020) évoque l'importance que les thérapeutes

comprennent et ressentent à quel point le phénomène de la crise climatique et la dégradation de l'environnement est dérangeant.

Wharldall (2024) suggère d'étudier les modèles conventionnels de deuil pour réfléchir à la manière dont nous pourrions aborder le deuil écologique dans un contexte art-thérapeutique. Elle propose, entre autres, le modèle de Neimeyer et Thompson (2014) qui met l'accent sur le rôle de création de sens au moyen de deux processus parallèles. Il s'agit, d'une part, de traiter l'événement du deuil, le nommer et valider la perte et d'autre part, de favoriser la reconstruction de l'identité à la lumière des changements provoqués par la perte.

Pour ce faire, Wharldall (2024) préconise l'intervention par l'art-thérapie à l'échelle individuelle, communautaire et collective. S'appuyant principalement sur la recherche de Martina de Witte et *al.* (2021) qui est axée sur les facteurs thérapeutiques et les mécanismes de changement dans les thérapies par les arts créatifs, Wharldall (2024) se concentre sur réduire le risque du « deuil privé de droit » par le biais de la connexion interpersonnelle et par les mécanismes inhérents à l'art-thérapie, soit la relaxation, la régulation des émotions, de même que le sentiment d'engagement et d'accomplissement relié à la créativité. L'auteure maintient que les activités qui agissent aux niveaux kinesthésique et sensoriel du Continuum des thérapies expressives (Hinz, 2009) « peuvent empêcher les individus d'être submergés par la détresse lorsqu'ils considèrent les questions de l'effondrement de l'environnement, la perte d'espèces et l'impact sur les communautés » (Wharldall, 2024).

En réalité, le deuil écologique est un sujet qui englobe plusieurs perspectives. Beran (2024) soutient l'idée que le deuil est une réponse personnelle qui dépend de la façon dont ceux qui le vivent perçoivent et comprennent la situation, et que la perte a une valeur significative dans la vie de la personne en deuil. Il explique que ce processus psychologique complexe devient plus facile à comprendre lorsqu'il est exprimé par la personne en deuil sous la forme d'un récit. De ce point de vue, le deuil s'inscrit dans une temporalité. Paradoxalement, le deuil est souvent vécu comme une résistance à la possibilité de fournir un récit cohérent et intelligible (Beran, 2024). Certaines formes de deuil apparaissent comme une interruption d'un récit, un événement qui supprime le sens que la personne endeuillée avait donné à sa vie. Dans son article sur le deuil écologique, Beran (2024) examine de plus près une différence entre le deuil écologique et le deuil dans des contextes personnels. D'abord, Beran présente le concept du sens érodé de l'avenir, une expression qui relate ce qu'une personne qui vit un deuil peut ressentir; ce concept s'applique à la compréhension de la vie qui s'est transformée, et à la perception des options qui nous restent suite à une

perte définitive. Ici, le deuil implique une transformation, en particulier en ce qui concerne les options existentielles qui lui semblent ouvertes ou pertinentes. Il précise :

Je souhaite me concentrer sur la manière dont le deuil — à la fois interpersonnel et écologique — fonctionne selon des modalités personnelles spécifiques, conditionnées par la manière dont on comprend la perte, et sur la manière dont la marque que la perte a laissée sur la compréhension que l'on a de sa vie est également (voire essentiellement) la question des options que l'on perçoit (ou que l'on ne perçoit pas) pour sa vie : en particulier, le sens érodé de l'avenir. (Beran, 2024. P. 5, trad. libre)

Beran infère que dans le cas du deuil écologique, les possibilités de « passer à autre chose » sont souvent réduites ou même inexistantes. Ainsi, le deuil écologique peut prendre la forme d'un deuil compliqué ou d'un deuil prolongé, qui dure pendant une longue période. On peut comprendre que pour des jeunes faisant l'expérience d'un deuil écologique à l'échelle mondiale, dans le sens d'une prise de conscience :

Tout l'espace dans lequel on pourrait autrement projeter sa vie a été érodé, à la fois sur le plan pragmatique et existentiel, dans la mesure où l'on conçoit sa vie comme enracinée dans un lieu, un chez soi qui a une certaine stabilité, une certaine continuité et un certain potentiel (Beran 2024, trad. libre p. 11).

Quand le deuil écologique offre peu de chance de rétablissement, il se peut qu'il ne soit tout simplement pas possible de passer à autre chose. Par exemple, quand l'impact des changements climatiques touche l'identité même des personnes (Beran, 2024), notamment chez les personnes qui vivent en première ligne de la crise climatique, comme les membres des communautés inuites dans le nord du Canada qui dépendent de la banquise non seulement pour leur mode de vie, mais aussi pour leur identité fondamentale en tant que peuple, ou les pêcheurs dans les provinces maritimes qui dépendent du poisson depuis des générations (Lawrance et *al.*, 2022). La vie des personnes peut avoir pris des apparences « normalisées », mais le deuil se développe d'une manière qui peut être « racontée » de façon intelligible (Beran, 2024).

Les techniques artistiques peuvent être intégrées à la thérapie narrative donnant ainsi à l'individu le sentiment d'appartenir à sa propre histoire ainsi qu'aux autres histoires sociales existantes (Baştumur et Bas, 2021, p. 147). En fait, la thérapie narrative est, par essence, une approche thérapeutique qui se prête bien à l'intégration avec l'art-thérapie (Baştumur et Bas, 2021, p. 147). Ces auteurs expliquent que l'art permet aux participants de s'exprimer selon leurs propres critères et d'exprimer leurs émotions les plus profondes et souvent cachées (Baştumur et Bas, 2021, p. 147). L'approche par la narrative facilite le processus qui consiste à faire ressortir les récits dominants, à extérioriser les problèmes, à développer des récits alternatifs et à partager avec les autres (Cobb et Negash, 2010, p. 58). L'art, utilisé dans des approches narratives et thérapeutiques comme moyen d'expression, peut surmonter les limites du langage parlé, fournir un point de référence, permettre une exploration plus approfondie des significations et des

émotions, renforcer la capacité d’agir des participants, et peut ouvrir des possibilités de changement (Cobb et Negash, 2010, p. 57). La thérapie narrative considère le processus thérapeutique comme un processus de création de sens (Baştemur et Bas, 2021, p.148). Dans le cas du deuil, Dawson et al. (2025) rapportent que la création artistique dans le contexte de l’art-thérapie est un moyen d’exprimer les émotions complexes associées à la perte, de communiquer des expériences non verbales du deuil et de faciliter le soutien et la compréhension. Étant donné que le deuil climatique peut parfois être compris comme une expérience collective, le travail de groupe par l’art-thérapie narrative peut offrir un environnement favorable au traitement émotionnel et à la mise en relation de son expérience intérieure du deuil écologique avec celle des autres.

Enfin, Beran souligne l’importance de comprendre et de reconnaître ces formes de deuil écologique afin de rendre justice à cette possibilité érodée pour les individus et des communautés (2024). Il peut être difficile de reconstruire sa vie sur les mêmes bases. Par conséquent, le deuil écologique peut être un processus qui nous change : il faut trouver de nouveaux repères et un moyen de se réengager dans sa vie avec ce qui reste (Beran, 2024 ; Wharldall, 2024). Somme toute, il faut se rappeler que le deuil écologique est subjectif et la façon de le vivre peut varier selon les individus et les cultures.

4. L’ESPOIR

Il existe de nombreuses façons de situer l’espoir et sa mise en œuvre dans le cadre de la crise climatique. Sans doute, l’espoir fait partie des canaux centraux pour envisager le futur. Dans un document d’opinion portant sur l’espoir, Laranjeira et al. (2024) posent une question centrale :

En supposant que notre perspective sur l’avenir de la civilisation humaine et de la planète soit intrinsèquement sombre, comment cela affecte-t-il un sentiment d’espoir ou de désespoir pour les générations futures, ou influence-t-il notre sens de l’importance et de l’orientation personnelle et sociale ? (p. 1, trad. libre)

Ces chercheurs s’appuyant principalement sur la théorie de Seligman (2011) qui examine la corrélation entre le bien-être mental, l’espoir et l’optimisme en psychologie positive, considèrent que l’espoir écologique peut être vu comme « la manifestation actuelle de la responsabilité et de la réconciliation entre les êtres humains et la terre » (p. 1, trad. libre). De plus, ils considèrent l’espoir écologique comme « un antidote aux éco-émotions et aux syndromes mentaux liés à la terre » (p. 1, trad. libre). Joanna Macy, est une militante écologiste américaine, auteure et spécialiste du bouddhisme, de la théorie générale des systèmes, de l’écologie profonde, et de l’éco-psychologie, a été une des premières à reconnaître la question des éco-émotions, à écrire sur le sujet et présenter des ateliers pour contrer le désespoir lié à la destruction

de l'environnement dès la fin des années 1970. Elle propose de traverser le désespoir pour y trouver l'espoir et la résilience (Macy et Johnstone, 2012). Il s'agirait ainsi, d'un mouvement dans lequel le développement et le changement personnels, découlant de la question du climat, se soude à l'espoir. En effet, l'espoir jouerait un rôle dans l'élaboration des réponses cognitives et émotionnelles des individus au changement climatique (Ojala, 2012). Une bonne part des chercheurs sur le climat mettent de l'avant l'espoir comme facteur fondamental pour motiver l'action, maintenir la capacité d'adaptation et assurer la résilience psychologique face à des avenir socio-écologiques imprévisibles. (Castellini et *al.*, 2022; Laranjeira et *al.*, 2024; Maartensson et Loi, 2022; Mosquera et Jylhä, 2022; Ojala, 2012).

Bien qu'il y ait des points communs entre les chercheurs, le rôle de l'espoir n'est pas toujours aussi déterminant qu'il l'est pour Laranjeira et *al.* Dans un article sur l'impact et la gestion de la détresse écologique vécu par les scientifiques du climat, l'espoir a été exprimé parallèlement à des émotions douloureuses et à un profond sentiment d'inévitabilité (Calabria et Marks, 2024). Clayton et Karazia (2020), relève le rôle de contrepoids qui peut être attribué à l'espoir écologique, sollicitant notre capacité d'agir, parallèlement aux inquiétudes générées par l'absence de volonté politique face à la crise climatique. Une conséquence possible, d'une perspective sans espoir, pourrait être l'éco-paralysie. L'éco-paralysie est une éco-émotion qui se caractérise par l'incapacité d'agir et un sentiment d'impuissance et de désespoir. Même Macy, qui a écrit le livre *Active hope : How to face the mess we're in without going crazy*, reconnaît qu'il est parfois important de ne pas concentrer le discours sur l'espoir (Macy et Serrante, 2024). Ojala (2012) a souligné que l'espoir avait tendance à être important pour l'engagement et le comportement pro-environnemental des jeunes. Toutefois, elle nous met en garde, car ses recherches ont aussi révélé que l'espoir peut également provenir du déni. De ce fait, certains chercheurs ajoutent des indicateurs qualitatifs au terme de l'espoir. Par exemple, Bellehumeur et Carignan (2023) parlent de « l'espoir constructif » qui peut promouvoir un comportement pro-environnemental alors que Macy et Johnstone (2012) ont développé le concept de « l'espoir actif », basé sur l'idée que nous devons mettre de l'avant nos meilleures réponses aux préoccupations liées à la situation écologique et promouvoir un processus actif.

Selon McMurry (2018), nous sommes programmés en tant qu'espèce pour être optimistes. De plus, il déclare que cet état d'esprit, la confiance en l'avenir, apporterait un avantage évolutif. Toutefois, dans le contexte de la crise climatique, cette dernière affirmation peut être comprise dans le sens d'une perspective individualiste, de l'exceptionnalisme et de l'*anthropocentrisme** (McFarland, 2021). Ce dernier terme fait référence à une vision qui repose sur la croyance que les humains sont différents du monde non humain et qu'ils sont plus importants que lui (Blair et *al.*, 2024). L'exceptionnalisme et l'individualisme resserrent

encore plus les distinctions établissant des hiérarchies. Considérant que nous vivons ou sommes sur le point de vivre une extinction massive d'espèces incluant l'humain, McFarland (2021), s'oppose à «la narrative d'une fin où la survie pour un petit nombre est considérée comme résultat raisonnable du chaos climatique mondial» (trad. libre). Ce changement de perspective articulé par McFarland est fondé sur la reconnaissance d'une vulnérabilité partagée. Il s'agit d'un modèle basé sur la compréhension du rôle central des relations et de l'empathie en considérant que la crise écologique se présente sous la forme d'une expérience partagée de perte et de deuil qui englobe des préoccupations communes. L'auteur explique que les spéculations sur l'extinction humaine peuvent offrir une intelligibilité empathique de la complexité de la crise climatique qui serait autrement incompréhensible. Finalement, McFarland soumet que :

Le seul optimisme réside dans la capacité à cultiver simultanément des sentiments de deuil, de risque partagé et de bienveillance expansive, en tant qu'individus, communautés, nations et espèce, envers les autres, les autres êtres vivants, nos nombreux écosystèmes diversifiés et nous-mêmes. (p. 840, trad. libre)

5. DIMENSION COLLECTIVE, ACTION ET JUSTICE SOCIALE

En 2024, Blair et *al.* de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie ont débrouillé certains principes écologiques et sociaux comme lignes directrices pour un counseling sensibilisé au climat. Ce terme, sensibilisé au climat, s'applique également aux thérapeutes. L'un de ces principes est que la destruction de notre environnement et nos sources de vie est liée à des problèmes sociaux et économiques tels que le colonialisme, le racisme systématique, le consumérisme et les inégalités de richesse. À ce propos, Nelson soulève un point important quant à la responsabilité des art-thérapeutes de considérer la manière dont les dimensions sociales et politiques de la société affectent l'expérience vécue au-delà des problèmes psychologiques. Elle explique qu'ainsi, «le fardeau des problèmes psychologiques est retiré au client et indique une cause fondamentale plus importante» (P. 9, trad. libre). Aussi, Cianconi et *al.* (2020) précisent que le changement climatique affecte différents groupes de population qui sont plus vulnérables en raison des effets cumulatifs de l'oppression sociale, de la pauvreté, du déplacement et de la maladie.

À partir du moment où l'on considère que tout est interrelié, les perspectives changent. Les différents domaines thérapeutiques reconnaissent de plus en plus la nécessité de favoriser l'instauration de modèles qui prennent en compte les dimensions collectives et systémiques du traumatisme. Dans un récent article, Calderon de la Barca et *al.* (2024) présentent une définition de traumatisme collectif :

Le traumatisme collectif décrit l'impact à l'échelle d'une population d'un événement ou d'un processus catastrophique qui perturbe les structures qu'une communauté ou une société a créées pour maintenir son mode de vie. Un événement collectivement traumatisant interrompt le flux des activités et/ou

détruit ou bloque l'accès aux ressources normalement disponibles, et peut entraîner des expériences de fragmentation, d'isolement, de désorientation, de déshumanisation, voire de mort.

Calderon de la Barca et *al.* (2024) font partie d'un groupe multidisciplinaire international travaillant en collaboration avec l'université de Georgetown, qui a mis sur pied un projet, le « Wellbeing Project » qui vise à appliquer les connaissances du domaine de la guérison des traumatismes à la pratique du changement des systèmes, notamment les systèmes qui nous empêchent de réagir efficacement pour mitiger les effets de la crise climatique. Ce projet ne désigne pas d'approche thérapeutique particulière pour la guérison des traumatismes et peut s'appliquer à l'art-thérapie. Il s'agit donc d'un cadre collaboratif ancré dans les connaissances provenant de sources multiples, autant des mouvements populaires que des milieux universitaires, qui prennent en compte les traumatismes individuel, collectif, transgénérationnel et historique. On y retrouve des aspects de la justice réparatrice. Selon Calderon de la Barca et *al.*, la dimension collective du traumatisme nécessite un contexte collectif pour la guérison. D'ailleurs, le projet remet en cause le modèle d'intervention médicale *individualisée* comme solution (2024). Enfin, cette compréhension des enjeux sur le plan de l'éthique appliquée au domaine de l'art-thérapie qui tient compte des traumatismes, de la justice sociale et du climat, nous implique personnellement et collectivement (McLaughlin et Seabrook, 2025; Van Lith, 2024).

Dans son livre intitulé *Social action art therapy in a time of crisis*, Bird écrit que :

Le recours à la spiritualité et à la religion, ou à des réponses subjectives et émotionnelles, pour lutter contre les injustices sociales et les catastrophes écologiques, n'est pas suffisant et doit, à tout le moins, être tempéré par des références à ce qui peut être observé rationnellement et objectivement dans l'histoire, la théorie politique et l'expérience collective. (p. 14, trad. libre)

Selon Bird, les injustices sociales et environnementales ont une seule et même source. Utilisant les principes de la théorie de la justice sociale et l'action sociale, il perçoit que l'objectif du travail art-thérapeutique est d'alimenter et de développer toutes les relations : celles entre les humains, et aussi celles entre les humains et les êtres autres qu'humains. Pour faire ce travail, Bird trouve qu'il est nécessaire de devenir écologique à la fois dans la pensée et dans l'action (Bird, 2023, p. 21). Sous ce rapport, il estime que l'art-thérapie sociale est une réponse adaptée à la crise climatique qui permet d'accorder de l'importance autant aux perspectives psychologiques que sociopolitiques.

En ce qui a trait à l'action, Bird propose d'aborder la question davantage sous l'angle d'une transition, étant donné que la transition est un passage mesuré, d'un état à un autre, qui peut être géré. La transition et l'adaptation constituent un passage à la planification et à la préparation d'événements futurs (Bird, 2023).

Ces déterminants, la planification et la préparation sont à leur tour des éléments clés à la résilience. Cette formule présentée par Bird, est une façon de s'engager dans une forme d'espoir tout en restant confronté à ces vérités difficiles. C'est un moyen qui permet aux art-thérapeutes touchés par la crise climatique de continuer le travail (Bird, 2023).

6. LA THÉRAPIE FACE À LA CRISE CLIMATIQUE : REPENSER DES PARADIGMES

La recherche sur le changement climatique et la santé mentale se développe rapidement et met en évidence l'impact négatif du changement climatique sur un certain nombre d'aspects de la santé mentale. Comme le rapporte Bednarek (2019), la recherche s'est largement concentrée sur la compréhension de l'association entre les facteurs de stress liés au changement climatique et la santé mentale, mais les chercheurs abordent encore peu la question des interventions appliquées en santé mentale en contexte de changements climatiques, bien qu'on note un certain essor au niveau de la quantité des articles scientifiques sur le sujet depuis 2024.

Dans un monde en profonde transformation nous faisons face à des changements qu'aucune génération n'a dû faire face (Macy et Johnstone, 2012). La psyché humaine est confrontée à de toutes nouvelles réalités planétaires et locales, par conséquent, comme le mentionne Blair et *al.* (2024), la psychothérapie doit aussi se réinventer : « Nous sommes à l'aube d'un nouveau monde et d'un nouveau domaine de la psychothérapie » (p. 8, trad. libre). Ce sentiment se retrouve sous de multiples formes en rapport à la psychologie, la philosophie, la spiritualité et les différentes approches à la thérapie en lien avec la crise climatique. C'est ce qui forme la base de l'éco-psychologie et la psychologie du climat, l'éco-thérapie et l'éco-art-thérapie. On retrouve ce besoin de prise de conscience pour changer notre rapport à l'environnement. Sous sa forme la plus large, on y inclut l'histoire, remontant à l'époque de l'industrialisation, ou plus loin, à la colonisation, ou plus loin encore jusqu'à la préhistoire (Kolbert, 2014). Kopytin et Rugh (2017) nous rappellent qu'il est fondamental de vouer une attention substantielle aux aspects de la psychologie et des pratiques thérapeutiques qui pourraient soutenir inconsciemment les idéologies qui perpétuent le changement climatique et la destruction de la biosphère. Dans un article sur les processus inconscients en relation avec la crise socio-écologique, Rust (2008) retrace, à travers l'histoire de la culture occidentale, la façon dont le concept de civilisation et celui de progrès sont perçus comme des défenses contre la nature. Cette histoire « est présentée comme un voyage épique et héroïque d'un monde primitif et sombre d'ignorance vers un monde brillant de connaissances, de liberté et de bien-être toujours croissants » (p. 159, trad. libre). Sous ce rapport, la psychothérapie ayant été développée dans le cadre de la culture occidentale urbaine est inévitablement façonnée par les mêmes prémisses. Rust (2008) considère

que dans ce contexte, la tâche thérapeutique devra viser à reconnaître et comprendre comment ces mythes culturels oppressifs, omniprésents sous forme de croyance et d'attitudes ancrées dans notre langage, dans notre pensée et dans nos façons de faire, interviennent contre le changement et comment nous contribuons à maintenir les problèmes d'oppression.

En conjonction avec la notion d'une société civilisée telle qu'énoncée ci-haut, les théories du développement humain se limitent dans une perspective où l'individu est censé être façonné par les seules relations humaines (Rust, 2008). Par ce dessein, l'objectif de tout être humain est « de lutter contre l'animal sauvage, supposé destructeur, qui est en nous » (p. 162, trad. libre). Selon Rust (2008), une transition écologique est l'occasion d'adopter une psychologie révisée qui reconnaît les influences réciproques entre les humains, les non humains et l'ensemble des forces environnementales. « Le temps est venu d'adopter de nouveaux paradigmes en matière de santé et de bien-être, en étroite résonance avec l'expression créative et l'ensemble de la vie », proclame McNiff (2017, cité dans Kopytin et Rugh, 2017, p. ix, trad. libre). L'impact de nos activités sur l'environnement est dû en partie à une vision *anthropocentrique* du monde. Nos qualités apparemment uniques comprennent la possession d'un esprit, d'une conscience, d'une intelligence et la capacité d'influencer le changement dans le monde. « Ce mythe de la suprématie cognitive humaine sert également à justifier la croyance selon laquelle les humains peuvent et doivent comprendre et contrôler pleinement le monde non humain » (Verlie, cité dans Blair et al., 2024, p. 4, trad. libre).

Au sujet d'éco-psychologie et dans une perspective postmoderniste et poststructuraliste, Jordan (2012) dénonce une certaine attitude envers l'environnement :

Nous vivons à une époque où l'environnement ne peut plus être considéré comme une toile de fond passive; le changement climatique, l'extinction des espèces, la dégradation de l'environnement et les catastrophes potentielles se cachent à la fois au premier plan et dans l'arrière-plan de notre conscience (p. 133, trad. libre).

Cette préoccupation nous amène à repenser la relation entre l'humain et la nature et à développer des subjectivités écologiques dans le cadre d'un processus de ré-imagination du sujet (Jordan, 2012). Ce que propose Jordan s'inscrit dans un cadre *posthumain** et *postnature**. Ces deux notions expliquées brièvement dans le glossaire élaborent des positions fondamentales reliées à la nature, l'humain et la technologie. Cela dépasse toutefois la portée de cet ouvrage. Il suffit de dire que l'art peut servir à interroger notre rapport à la nature et la technologie, nos peurs et nos désirs.

7. L'ART-THÉRAPIE EN TEMPS DE CRISE CLIMATIQUE

7.1 *L'art-thérapie comme modèle d'intervention*

Bien qu'encore très limitées, les recherches dans les domaines de l'art-thérapie et du réchauffement climatique se multiplient. De manière générale, et comme mentionné dans la section précédente, peu de publications traitent des interventions thérapeutiques pertinentes et spécifiques à l'éco-anxiété et aux éco-émotions dans leur ensemble. C'est pour cette raison que Baudon et Jachens (2021) ont jugé utile de mener une revue exploratoire de la littérature sur ce sujet afin de recenser les connaissances et de répertorier les écrits sur différentes interventions. Leur objectif était de commencer à brosser un tableau afin de guider les praticiens dans leur choix d'interventions, tant individuelles que collectives. Sur les 34 articles sélectionnés, seuls 13 traitaient d'interventions spécifiques. Cependant, il convient de noter que cinq de ces 13 articles mentionnent des interventions axées sur l'expression créative et les arts. Baudon et Jachens (2021) rapportent que parmi ces cinq auteurs, seul Pikhala (2019) a fourni des exemples concrets. Bien que le sujet se développe lentement, il nous semble que l'art-thérapie continue de prendre sa place et de prouver son utilité dans différents contextes, à travers diverses approches pour affronter la crise climatique.

Il est raisonnable de penser que l'art-thérapie peut constituer une approche constructive face à l'éco-anxiété liée au réchauffement climatique et aux conséquences psychologiques des phénomènes climatiques extrêmes. Elle permet aux individus d'exprimer leurs émotions, de calmer leur système nerveux, de créer un sentiment de contrôle et de transformer leur anxiété en actions positives. Et d'après les recherches en neuroscience, la mémoire visuelle impliquée dans la planification et la création d'œuvres d'art aide à surmonter la détresse émotionnelle et contribue à l'attention et à la motivation. L'art utilisé comme modalité thérapeutique agirait en modifiant la façon dont la mémoire est stockée, ce qui augmente la capacité de changement (Hass-Cohen et *al.*, 2018).

Dans une exploration théorique, Suzanne Haeyen propose d'examiner la combinaison de la théorie polyvagale à l'art-thérapie pour les thérapies axées sur le stress et les traumatismes. L'accent mis sur l'expérience physique et sensorielle fait partie intégrante de la thérapie polyvagale et de l'art-thérapie (Haeyen, 2024). En effet, la théorie polyvagale met en évidence l'aspect crucial de la reconnaissance et la compréhension des signaux corporels de stress. La familiarisation avec ses propres réponses physiologiques face au stress, ouvre la voie à un apprentissage du processus d'auto-régulation des émotions. Il y a dans ces propositions, une compatibilité avec les interventions art-thérapeutiques qui, elles aussi, tendent à diriger beaucoup d'attention sur le processus d'expression non verbale du ressenti encapsulé dans le corps, ce qui entre autres, en facilite la reconnaissance et promeut la régulation des réponses physiologiques et émotionnelles. Il semble que l'art-thérapie combinée à la théorie polyvagale constituerait une approche à

envisager dans le contexte de l'anxiété climatique et de l'intervention en cas de crise à la suite d'un événement météorologique extrême.

Dans une autre perspective, Wilkenson et Chilton (2018), tous deux art-thérapeutes, ont constaté que l'art peut aider à donner un sens à ce qui nous arrive, mais aussi à ce qui arrive plus largement aux êtres humains, à l'environnement et au monde vivant. Donner un sens à notre vie est un processus visant à créer un récit cohérent, une réflexion philosophique ou religieuse, ou une quête psychologique de sens. À ce propos, les études démontrent l'existence d'un lien fondamental entre la recherche de sens et le rétablissement dans le contexte d'expériences stressantes, y compris les traumatismes, le deuil, et le stress chronique (Lachnit et *al.*, 2020). La création de sens est un objectif qui revient souvent dans la littérature sur la psychologie du climat, car il s'agit d'un besoin profond qui est souvent ébranlé dans ce contexte où nous contribuons par nos activités quotidiennes à la transformation de la planète avec tout ce qui en découle (Di Paola et Nyholm, 2023). Sous ce rapport, le changement climatique représente aujourd'hui une menace sur le plan existentiel que nous devons apprendre à gérer et contre laquelle il ne fait aucun doute que nous sommes encore insuffisamment préparés.

Dans cet ordre d'idées, une étude, menée par McLaughlin et Seabrook (2025), propose un cadre pour un engagement intentionnel, *Reflective climate engagement framework for CAT practitioners*, qui facilite la réflexion sur l'engagement en tant que thérapeute en arts créatifs. Ce cadre couvre un vaste champ de considérations organisé dans sept grandes catégories et propose des questions pour stimuler la réflexion et la discussion. Le but est d'ouvrir le dialogue collectif où diverses voix, idées et stratégies peuvent s'exprimer et par cet échange, renforcer l'engagement à agir en faveur de la justice écologique dans tous les domaines où travaillent les thérapeutes en arts créatifs (McLaughlin et Seabrook, 2025).

En 2024, la revue *Journal of the American Art Therapy* a lancé un numéro spécial qui a pour thématique l'art-thérapie et l'action pour le climat. Ce numéro avait pour but d'explorer de possibles modifications des pratiques professionnelles et des méthodes en art-thérapie pour accroître l'efficacité de l'action menée en faveur de l'environnement. Dans son introduction à la revue, Van Lith (2024) affirme que la pratique de l'art-thérapie peut contribuer à inspirer une action collective en faveur d'une société plus juste et plus durable. Elle cite trois facteurs qui nous permettent de visualiser « un avenir plein d'espoir » : les aspects métaphoriques des matériaux artistiques, les processus et la relation thérapeutique.

7.2 Les approches

La littérature permet de constater que des art-thérapeutes ont décidé de s'engager et d'adapter leurs pratiques aux nouvelles réalités de bouleversements planétaires dus aux changements climatiques (Hampe, 2022; Van Lith, 2024). De cette implication se sont dégagées des approches déjà existantes qui revêtent un intérêt certain pour appréhender les émotions climatiques des participants, ainsi que de nouvelles approches qui trouvent leurs racines dans l'éco-psychologie. Parmi celles-ci, on relève un ensemble d'appellations, tel que l'art-thérapie basée sur la nature, l'éco-art-thérapie, l'art-thérapie assistée par la nature et l'art-thérapie environnementale. De là s'est développée toute une série d'interventions novatrices.

7.2.1 L'éco-art-thérapie et ses variantes

L'art-thérapie basée sur la nature est souvent définie comme un terme général qui désigne une approche thérapeutique qui utilise des éléments et des environnements naturels pour promouvoir le bien-être et la santé par l'expression créative (Gulbe et *al.*, 2025). Quant à l'éco-art-thérapie, elle se définirait comme une spécialisation de l'art-thérapie basée sur la nature, ou une forme d'éco-thérapie. En effet l'éco-art-thérapie découle de ces deux disciplines et met l'accent sur l'intégration de la conscience écologique et des questions liées au climat dans l'art-thérapie. A'Court (2016) soutient que le développement de l'éco-psychologie, de la philosophie éco-féministe et des éco-thérapies permet de rendre plus explicites les tendances ancrées dans le corps et l'environnement qui sont déjà implicites dans l'art-thérapie. C'est ainsi que le corps s'exprime dans le tissu de la vie, affirme-t-elle. Dans la littérature, on retrouve d'autres appellations, tel que l'art-thérapie assistée par la nature et l'art-thérapie environnementale qui comportent des différences. Mais il faut noter que ces termes se recoupent grandement et il est parfois difficile de distinguer si les auteurs utilisent ces termes de façon indifférenciée. À tout événement, il semble se dégager de ces appellations un consensus : l'éco-art-thérapie et ses variantes sont des outils pour permettre le changement de paradigme évoqué précédemment, pour permettre d'installer au premier plan l'attention requise à l'urgence climatique, et les soins apportés à la Terre parallèlement aux soins art-thérapeutiques apportés à soi-même. Il convient de se rappeler l'invitation prononcée par Grenz (2024), une auteure autochtone éclairée et éclairante : « À une époque qui promeut le "self-care", redéfinissons cela pour inclure le "land care" » (p.188, trad. libre).

L'approche éco-art-thérapeutique préconise des sessions qui se passeront à l'extérieur, dans un environnement naturel (lequel peut être en ville, dans un parc ou une région boisée, par exemple). Alors que l'approche traditionnelle clinique de l'espace thérapeutique est un endroit clos et sous le contrôle du thérapeute, l'éco-art-thérapie invite plutôt à une incursion (ou excursion!) du patient hors de ces limites,

vers l'extérieur, ce nouvel espace thérapeutique vivant sera alors considéré comme partenaire dans la relation thérapeutique (Kopytin et Rugh, 2016). Il n'est pas nécessaire que toutes les sessions soient à l'extérieur, les limitations des participants doivent être prises en compte (Kopytin, 2016), et comme le mentionne aussi Carpendale (2022), « l'éco-art-thérapie est à la fois une invitation à aller dans la nature faire de l'art-thérapie, et à ramener la nature dans le studio » (p. 188, trad. libre). L'éco-art-thérapie accorde en effet un rôle fondamental au contact du client avec la nature et avec le monde *plus qu'humain* dans le cadre des sessions thérapeutiques. D'abord, il a été démontré que l'immersion dans un milieu naturel est une stratégie thérapeutique qui peut être appropriée pour les personnes ayant, par exemple, de l'anxiété climatique, car il y a déjà chez ces personnes une connexion avec l'environnement (Clayton, 2020; Malboeuf-Hurtubise et *al.*, 2024). Ensuite, la nature peut se déployer tel un co-thérapeute et non simplement comme une ressource (Wardle, 2025). Les auteurs Atkins et Snyder (2018) expliquent que dans l'approche de l'art-thérapie basée sur la nature, on retrouve trois dynamiques de guérison : l'alliance thérapeutique, l'expression par la création d'œuvres, et cette autre dynamique, soit celle du propre processus créatif de la Terre. À cet effet, les approches basées sur la nature peuvent soutenir le développement d'attitudes pro-environnementales (Wardle, 2025).

Plusieurs auteurs mettent l'accent sur la construction d'une éco-identité ou l'identité environnementale à travers le processus d'éco-art-thérapie (Carpendale, 2022; Clayton, et Opotow, 2003; Kopytin, 2022). C'est un concept large qui fait référence à la manière dont les individus se perçoivent comme faisant partie du monde naturel et intègrent ce lien dans leur conception d'eux-mêmes (Clayton et Opotow, 2003). Quand il est question de développer une identité écologique, ce concept nous permet de prendre conscience de notre relation avec l'environnement, de reconnaître l'humanité comme faisant partie intégrante des systèmes écologiques et dépendante de ceux-ci, et de concevoir comment la construction du soi pourrait être modifiée (Kopytin, 2021). Dans le contexte de l'art-thérapie, Alexander Kopytin, psychiatre, psychothérapeute, professeur, président de l'Association russe d'art-thérapie et fondateur de la revue *Ecopoiesis : Eco-Human Theory and Practice*, examine comment l'identité écologique se développe à travers l'engagement créatif (2021). Il introduit le terme *écopoïèse**, un concept philosophique faisant référence au processus de création qui exprime des valeurs écologiques. Il s'agirait d'un aspect essentiel de l'éco-art-thérapie. Dans cette optique, on considère que les êtres humains vivent dans un mode de possibilités. C'est-à-dire que l'imagination créative fait partie d'une co-crédation consciente et responsable avec le monde naturel (Kopytin, 2021). Cette considération rapproche l'éco-art-thérapie de l'art traditionnel qui reflète l'intersubjectivité et l'interdépendance des peuples avec l'environnement autre qu'humain, allant au-delà

de l'expression de soi à travers l'art. Rugh (dans Kopytin, et Rugh, 2017) souligne que la proposition au cœur de l'art-thérapie basée sur la nature implique une transformation, « quelque chose de plus profond et de plus grand qui exige plus que d'utiliser la nature comme un simple outil de guérison » qui requiert la reconnaissance morale et spirituelle de notre interconnexion avec la terre et le non-humain. Et ceci, dans la perspective que « les impacts climatiques perpétués dans *l'anthropocène* nécessitent une transition vers une nouvelle ère et une reconceptualisation de la façon dont nous interagissons avec les autres espèces, l'environnement, et ce que cela veut dire d'être humain » (Cornwall, 2024, p. 155, trad. libre).

7.2.2 Les autres approches

7.2.2.1. L'art-thérapie jungienne

En ce qui a trait aux autres approches, on retrouve dans les études existantes des références à des approches psychothérapeutiques pour l'éco-anxiété qui se prêtent bien à l'art-thérapie. Raile (2023) mentionne l'approche jungienne, qui utilise les archétypes issus de l'inconscient collectif et soutient que ce répertoire commun d'expériences humaines, qui se manifestent sous forme de symboles, peut être mis en scène pour faciliter une adaptation psychologique profonde et un changement psychosocial. Bird (2023) situe l'approche jungienne en rapport avec la thérapie des profondeurs, *depth psychology*, dans le développement des éco-thérapies. Mathers (2021) explore cette compatibilité dans le livre *Depth psychology and climate change : The green book*, pour lequel la plupart des contributeurs sont des analystes jungiens.

7.2.2.2. L'art-thérapie gestaltiste

Dans une entrevue pour la BBC, la psychothérapeute gestaltiste Stephanie Bednarek explique comment elle conçoit le travail avec les personnes souffrant d'anxiété liée au changement climatique. D'abord, elle considère que l'anxiété liée au changement climatique n'est pas un problème à résoudre ou une condition à traiter, mais une prise de conscience importante de notre impact sur le monde (Bednarek, 2019). La prise de conscience dans l'approche gestaltiste, l'*awareness*, est un concept central qui fait référence au processus de prendre conscience de son expérience dans le présent, y compris ses pensées, ses sentiments et ses sensations physiques. Un second principe de la philosophie Gestalt est que chacun peut prendre la responsabilité de son existence, ici et maintenant (Rhyne, 2001). Sous ce rapport, la question pour Bednarek est de savoir comment nous allons réagir collectivement à cette réalité effrayante à laquelle nous faisons face. Nos mécanismes de défense peuvent nous éloigner de l'acceptation de la situation désastreuse et de notre rôle dans celle-ci (Bednarek, 2019). Cet entretien montre comment la thérapie Gestalt peut être utile dans le contexte de la crise écologique. Adopter et adapter des approches telles que celle-ci dans la pratique

de l'art-thérapie est une voie d'avenir qui nécessite des études plus approfondies et des contributions concrètes de la part de praticiens innovants.

Outre ces approches mentionnées ci-haut, d'autres ont été utilisées dans un cadre art-thérapeutique en relation avec le climat, entre autres : l'(éco) art-thérapie existentielle, l'art-thérapie sociale, l'art-thérapie associée à la pleine conscience et l'art-thérapie positive.

7.2.2.3. L'art-thérapie existentielle

L'art-thérapie existentielle assiste les participants(es) dans l'utilisation de l'expression artistique pour explorer leur vie intérieure et développer leur sens de responsabilité sur leur propre vie (Moon, 2009). Cette approche explore les questions fondamentales de l'existence humaine. Elle a comme objectif de soutenir la capacité à être présent et engagé, à être conscient des enjeux universels et des défis particuliers liés à l'existence (Moon, 2009). Moon commente que :

La position existentielle selon laquelle la douleur, la frustration, la culpabilité et l'anxiété sont inévitables peut être inquiétante. Ceux qui considèrent que l'existentialisme *supporte* ces «réalités de la vie» ne voient souvent pas la croyance qui l'accompagne, à savoir que la douleur et les efforts génèrent des valeurs non matérielles qui, à mon avis, sont les seules qui méritent d'être recherchées par l'être humain (p. 6, trad. libre).

Puis, étant donné que la thérapie existentielle met un accent certain sur l'anxiété, on peut concevoir comment l'art-thérapie existentielle peut offrir un cadre adapté dans le contexte de l'anxiété climatique. En effet, la recherche démontre que l'anxiété climatique est assimilable à une anxiété de type existentiel et la menace de la crise climatique est aussi une menace existentielle à large échelle (Clayton, 2020; Malboeuf-Hurtubise et *al.*, 2024; McLaughlin et Seabrook, 2025).

L'objectif principal de l'art-thérapeute existentialiste est d'être présent et d'accompagner le client dans son cheminement thérapeutique pour lui permettre de retrouver un sens à sa vie (Moon, 2009, p.64). Une éco-art-thérapie existentielle pourrait permettre d'être en contact avec cette douleur existentielle en utilisant des matériaux naturels (Summer et Yermakov, 2023). Ray (2020) suggère qu'après l'acceptation définitive de la mort et l'extinction de la vie suite à la destruction de la planète par les humains, la précieuse valeur de la résilience pourrait également refaire surface.

7.2.2.4. L'art-thérapie sociale

Comme le mettent en évidence Macy et Johnstone (2012), «de tous les dangers auxquels l'humanité fait face, des changements climatiques aux guerres nucléaires, aucun n'est aussi grave que la médiocrité fatale de notre absence de réaction» (Macy et Johnstone (2012), cité dans Bird, p.114, 2023, trad. libre). L'art-

thérapie sociale prend en compte cette inquiétude et cherche à offrir des processus en phase avec les divers défis individuels et collectifs de l'urgence climatique. Bird (2019) explique qu'après avoir pris conscience de la portée fatale de l'*anthropocène*, il a décidé de planifier une stratégie fondée sur l'action et la participation (Bird, 2019, p.3). Pelletier et Leblanc (2013) affirment que le groupe est le cadre idéal pour l'expression et la sensibilisation, car il est le seul à pouvoir appuyer l'aspect collectif du problème rencontré et à fournir l'encouragement indispensable à l'implication personnelle dans l'action. (Pelletier et Leblanc, 2013). Le format du groupe est déterminant. Il favorise la compréhension de soi comme un « être social » et la conception du collectif en tant qu'instigateur de changements en lien avec notre planète (Tudor, 2013). Dans son compte-rendu, Bird mentionne avoir travaillé avec cette approche avec de petits groupes, composés de personnes telles que des grands-parents, des activistes environnementaux, des jeunes, des employés de l'université. (p.4).

7.2.2.5. L'art-thérapie associée à la pleine conscience

La pleine conscience écologique (ou éco-pleine conscience) est une approche qui allie la pratique de la pleine conscience à la prise de conscience des enjeux environnementaux, favorisant ainsi une connexion profonde avec la nature, l'accueil des éco-émotions, et le passage à l'action pour le climat. Kopytin (2022) écrit que la perspective éco-thérapeutique peut être liée à l'art-thérapie basée sur la pleine conscience. En effet, cette pratique d'art-thérapie, qui intègre l'ancrage de soi dans la conscience attentive du moment présent peut être combinée à une vision écologique, avec des états d'esprit inspirés ou suscités par la présence et l'interaction avec l'environnement. À ce sujet, Wamsler et *al.* (2017) ont mené des recherches visant à mettre en évidence comment la pleine conscience peut contribuer à la compréhension et à l'adoption de comportements écoresponsable. Ces chercheurs précisent qu'il existe des preuves scientifiques de son impact positif sur le bien-être. La pratique de la pleine conscience favoriserait, entre autres, l'éveil des valeurs fondamentales et non-matérialistes, une relation plus approfondie et sensible avec la nature, une propension à l'activisme social et des réponses adaptatives au changement climatique. De plus, comme le démontre la neuroscience, la pleine conscience peut favoriser le calme intérieur face aux crises sans déclencher inutilement une réponse de stress. Le calme intérieur est un élément clé de la résilience (Kass et Trantham, 2013). Dans ce contexte, les interventions basées sur la pleine conscience peuvent faciliter des réponses plus souples et adaptatives aux événements climatiques, car l'une de leurs caractéristiques est leur capacité à détourner les chemins déjà tracés du cerveau. C'est la plasticité du cerveau qui permet sa reconfiguration. Face à des événements climatiques extrêmes, la pleine conscience est associée à un meilleur rétablissement et à une meilleure adaptation sociale dans ces circonstances.

Enfin, Silveira et *al.* (2021) ont mené une étude auprès de 725 résidents californiens ayant été exposés à des degrés divers à des catastrophes naturelles dues à des incendies de forêt et ont conclu que la pleine conscience était associée à une réduction significative des symptômes de dépression et d'anxiété.

7.2.2.6. L'art-thérapie positive dans un contexte de crise climatique

La psychologie, dans sa forme habituelle, se focalise sur la pathologie, sur ce qui ne va pas pour une personne. De même, «l'art-thérapie s'est développée de manière à aider les personnes à s'exprimer et à trouver un certain soulagement de leurs souffrances grâce à la pratique curative de l'art et à la capacité de révéler leurs luttes d'une manière qui contourne leurs défenses verbales» (Wilkinson et Chilton, 2018, traduction libre). En revanche, l'art-thérapie positive se concentre sur l'examen des conditions et des processus qui contribuent au bien-être. Ce postulat semble être reflété par de nombreux chercheurs en matière de crise socio-écologique, qui identifient une voie principalement dans l'espoir, le self-care et l'action. Il ne s'agit pas seulement du produit de nos efforts, nous précisent Wilkinson et Chilton (2018), mais aussi du processus qui consiste à essayer d'accomplir quelque chose.

7.3 *Cadre et stratégies pour l'art-thérapie en temps de catastrophe climatique*

Avec l'intensification des événements climatiques extrêmes due au réchauffement climatique, de plus en plus d'art-thérapeutes se sont intéressés à venir en aide aux individus et aux communautés éprouvés. Pour prévenir et répondre efficacement aux problèmes de santé mentale qui peuvent survenir à la suite de ces événements météorologiques graves, tels que les ouragans, les inondations et les feux de forêt, il est préférable d'envisager une planification et une préparation coordonnée avant que ces événements surviennent.

Il convient tout d'abord d'indiquer qu'il y a des modèles d'intervention de santé mentale de première ligne en cas de catastrophe qui font preuve d'une grande expertise, sont mobiles et culturellement éclairés, et qu'ils sont reconnus efficaces pour minimiser les impacts psychologiques en aidant les victimes à passer à des processus axés sur le rétablissement (Johnson, 2024). L'art-thérapie peut faire partie du protocole initial ou peut être pleinement intégrée aux besoins à court et à long terme. En outre, les chercheurs constatent un besoin essentiel de services de soutien à la communauté à long terme offrant une solidarité sociale, une stabilité pour permettre aux individus de réduire leur niveau de stress et bâtir de la résilience (Johnson, 2024; Sanders et *al.*, 2022). Deux points en particulier ressortent de ces études sur l'intervention par l'art en contexte d'événements climatiques extrêmes. D'une part, l'art-thérapie peut atténuer les traumatismes, faciliter le rétablissement et promouvoir la résilience des individus et de la communauté affectée. D'autre part, les art-thérapeutes doivent faire preuve d'adaptabilité et de sensibilité culturelle dans ces circonstances (Johnson, 2024; Juric, 2024; Sanders et *al.*, 2022).

En fait, la littérature examinée à ce sujet présente plusieurs points en commun, notamment, la notion que l'œuvre artistique peut faciliter l'extériorisation et l'expression de l'expérience vécue d'une manière non intrusive et servir de contenant (Johnson, 2024; Juric, 2024; Whardall, 2024). La mémoire des traumatismes peut souvent être difficile à comprendre et à verbaliser parce qu'elle ne réside pas dans les régions verbales et analytiques du cerveau (Cozolino et *al.*, 2010; van der Kolk, 2014 dans Sanders et *al.*, 2022). C'est pour cette raison que les approches thérapeutiques axées sur l'image peuvent mieux réussir à extérioriser et à exprimer les expériences de traumatisme que les approches axées sur le langage (Sanders et *al.*, 2022). En plus du lien sécuritaire établi avec le ou la thérapeute comme point de départ essentiel dans presque toute thérapie, l'art-thérapie offre des possibilités additionnelles par l'utilisation des matériaux et différentes techniques ou consignes. Par exemple, la feuille de papier utilisée par la participante ou le participant sert de contenant à l'expression et permet de prendre une distance du contenu pénible (Whardall, 2024). Autrement dit, les souvenirs traumatiques extériorisés sous forme d'images et d'objets offrent aux

survivants une perspective distanciée qui leur permet de ne pas être submergés et d'identifier ces évocations au passé. Sous ce rapport, le support matériel de l'image ou de l'objet créé sert de contenant symbolique de l'expérience vécue. Cela permet au système nerveux sympathique d'atténuer la réponse au stress et de faciliter l'intégration de l'expérience (Sanders et *al.*, 2022). Enfin, l'art permet de donner à nos expériences une forme extériorisée plus concrète; par conséquent, il sera plus aisé de traiter les émotions qui en découlent (Wharldall, 2024).

Gantt et Tinnin (2009) mettent en garde que dans le cas d'un traumatisme, il y a une inversion de la séquence habituelle de la thérapie. Alors que l'art-thérapie permet l'accès à la mémoire traumatique et soutient le processus de rétablissement, il est nécessaire de s'assurer que les effets délétères de l'événement soient atténués.

Selon Juric (2024), les objectifs prioritaires en cas de catastrophe consistent à rétablir la sécurité et reconstituer les ressources internes. Dans le cadre professionnel en tant qu'art-thérapeute, Juric (2024) témoigne avoir rencontré des personnes qui ont eu du mal à reconstruire leur vie après avoir subi de multiples manifestations climatiques extrêmes. Convaincu de l'urgence de la situation, il propose un cadre pour la pratique de l'art-thérapie tenant compte des traumatismes, afin de soutenir les communautés vulnérables ou touchées par ces événements. Ce cadre a comme particularité d'être également efficace dans des situations où les événements sont multiples. Le cadre repose sur trois principes en trois temps pour orienter les objectifs de l'art-thérapie. Le premier, contenir, concerne la sécurité et engage les mécanismes d'autorégulation. Le second, le rétablissement, consiste à traiter les souvenirs difficiles, encourager l'expression des émotions et donner un sens à ses expériences. Le troisième, *l'empowerment*, a pour but de reconstituer les ressources internes des individus et de la communauté. *L'empowerment* sert aussi à préparer les communautés vulnérables pré-sinistres.

Johnson (2024) offre un témoignage personnel de l'utilisation de l'art-thérapie en situation d'événement climatique extrême. En 2022, lorsqu'il y a eu dans son village du Queensland des pluies torrentielles et des inondations, elle était étudiante en art-thérapie. Elle relate s'être sentie extrêmement anxieuse et s'être engagée dans un processus thérapeutique avec l'argile. Johnson exprime que ce fut une expérience *extrêmement cathartique* par laquelle le contact avec la matière naturelle transforma sa détresse ressentie en quelque chose de *physiquement tangible*. Un autre principe de l'action thérapeutique de l'argile démontré par Johnson dans cette expérience est le processus cyclique de construction, de destruction et de recreation d'un objet, rendu possible grâce à l'argile. Sholt et Gavron (2006) rapportent que cette

capacité à de transformation face à l'impact d'une expérience peut être efficace en cas de perte et de détresse. De plus, l'utilisation de l'argile demande un travail physique et implique un processus mental ce qui permet l'intégration des émotions. Johnson ajoute que peu à peu, le processus de se laver les mains de l'argile brun rouge, qui lui rappelait les images dans les médias de la boue et l'eau qui dévastait la région, lui a permis de se désensibiliser, la rendant plus résiliente.

À la suite de cette expérience, Johnson constate un besoin essentiel de services de soutien à la communauté et oriente ses recherches pour venir en aide aux victimes d'événements climatiques catastrophiques. Elle propose une approche stratégique de studio ouvert utilisant l'argile comme matériel de création. Le travail de l'argile facilite l'expression des émotions en raison de sa qualité tactile et permet l'intégration des émotions (Sholt et Gavron, 2006). L'argile offre également la possibilité de traiter les traumatismes physiologiques et émotionnels (Lusebrink, 2010, dans Johnson, 2024). Enfin, Johnson fait remarquer que le modèle de studio ouvert en art-thérapie peut aussi être très bénéfique pour les enfants qui sont affectés par un événement climatique extrême. Ces événements peuvent entraîner diverses répercussions sur leurs développements physiques et émotionnels. De même, l'art-thérapie donne aux enfants la possibilité de s'exprimer et de canaliser leurs émotions d'une manière thérapeutique sécuritaire (Johnson, 2024).

8. LA QUESTION DES MATÉRIAUX EN ART-THÉRAPIE

Face à la crise climatique qui met une loupe sur la consommation et l'environnement, les matériaux artistiques en art-thérapie sont à la fois son principal atout et une complication possible.

Dans une étude qui consistait à interroger des art-thérapeutes issus de communautés autochtones ou ayant des liens étroits avec celles-ci, dans 21 pays, sur l'intégration de pratiques artistiques traditionnelles et culturellement significatives en l'art-thérapie, Arslanbek et *al.* (2022) ont établi un lien entre la relation souvent profonde que les peuples autochtones entretiennent avec l'environnement et les matériaux et techniques qui peuvent transmettre ces valeurs et significations particulières. Un des art-thérapeutes autochtones interviewés l'a exprimé ainsi :

J'ai toujours intégré l'argile (dans ma pratique artistique). Je pense que c'est une façon pour moi de me connecter à mes racines, à ma culture, à mon pays. Je vais toujours acheter de l'argile provenant de la terre dont nous sommes issus. Et ce sont tous des peuples autochtones [sic]. J'ai eu des conversations intéressantes sur la façon dont nous ressentons et croyons vraiment que la terre est vivante, et que l'argile est vivante. C'est une façon de ressentir ce lien avec qui nous sommes. (p. 4, trad. libre)

On peut voir que pour les communautés autochtones, les traditions culturelles et spirituelles locales sont adaptées avec les matériaux, les médias et les approches d'art-thérapie. Kaimal et Arslanbek (2020)

rapportent que dans l'ensemble, les aspects thérapeutiques des formes autochtones de pratiques des arts visuels sont profondément liés aux traditions spirituelles, au respect de tous les êtres vivants et non vivants, à l'utilisation de matériaux naturels et disponibles localement. Pour les peuples autochtones, les pratiques artistiques ont été utilisées tout au long de l'histoire dans le cadre de cérémonies et dans les pratiques quotidiennes toujours étroitement liées avec la nature.

Les art-thérapeutes reconnaissent la valeur des matériaux artistiques naturels et disponibles localement, tels que le riz, la farine de riz, la noix de coco râpée, les pierres, les plumes, les graines, l'herbe, les fleurs, l'encre naturelle et les textiles traditionnels, notamment le tissage, la broderie et le crochet, qui reflètent l'identité culturelle et géographique des clients et de la communauté.

Certains médias artistiques peuvent être utilisés à des fins thérapeutiques spécifiques dans le cadre de l'art-thérapie, telles que la guérison émotionnelle, la résilience face à ce qui est arrivé aux participants ou les pratiques artistiques traditionnelles liées à la culture du participant. Ces modalités peuvent favoriser un sentiment de fierté. Pour les peuples autochtones, la résilience culturelle face à la colonisation, le lien avec la Terre et la gestion responsable des terres (land stewardship) sont étroitement liés à ces modalités artistiques. Du coup il semblerait que ces pratiques puissent aider des communautés face à la crise climatique et écologique (Arslanbek et *al.*, 2022). Ces pratiques correspondent à un mode de vie écoresponsable; il importe donc de tenir compte de ces réalités. Cependant, ces chercheurs nous mettent en garde contre l'appropriation culturelle et contre l'association des stéréotypes à l'identité et à la culture, étant donné que de nombreuses communautés traditionnelles et autochtones ont des identités culturelles à plusieurs niveaux (Arslanbek et *al.*, 2022).

Dans une autre perspective, Nelson (2020) propose des pistes de réflexion sur l'éco-art-thérapie et la justice sociale environnementale face aux conséquences du réchauffement climatique qui touche certaines pratiques arts-thérapeutiques. Elle s'intéresse davantage aux matériaux. Partant d'une prise de conscience lors d'une exposition d'art présentant des faits alarmants sur les plastiques, Nelson, qui était à l'époque étudiante en art-thérapie, s'est engagée personnellement face aux enjeux de l'éco-justice. Conséquemment, elle a perçu un dilemme éthique face à sa future pratique en tant qu'art-thérapeute qui s'est développée sous forme d'éco-anxiété. C'est ce qui l'a conduit à une réflexion dense, mais forcément non résolue, car au-delà d'une conscience acquise graduellement, il demeure un constat qu'il n'y a pas de solution à portée générale applicable par tous. Malgré l'importance du sujet, Nelson constate qu'il y a un besoin fondamental de recherche et d'éducation pour être conscient des matériaux utilisés afin d'éviter le plus possible ses effets négatifs qui contribuent au problème (Nelson, 2020). Ayant utilisé des techniques de création avec des matériaux naturels et avec des matériaux recyclés dans sa pratique personnelle, Nelson

(2020) a voulu approfondir sa réflexion en interviewant quatre éco-art-thérapeutes, concernant l'éco-art-thérapie et l'utilisation de matériaux divers. Un point qui ressort de l'analyse développée est la prise en compte d'un équilibre entre le besoin de matériaux artistiques modernes commercialisés et de matériaux issus de la nature pour déterminer le bénéfice thérapeutique pour les participants-es, plutôt que de choisir l'option écosensible sans tenir compte des besoins de ceux-ci (Nelson, 2020).

Néanmoins, il semblerait approprié de penser que des matériaux naturels obtenus de façon écosensible ou des matériaux provenant de source renouvelable, avec un minimum de composantes toxiques et non biodégradables, de préférence de source locale, ou encore de matières recyclées conviendraient davantage à une clientèle éprouvant de l'éco-anxiété. Cela va de soi dans certaines pratiques d'éco-art-thérapie. Un exemple nous est fourni par Bird (2019), qui, dans son étude de projet en art-thérapie en réponse à la crise climatique, projette utiliser des matériaux trouvés et recyclés, et créer des images et des objets éphémères et impermanents. La récupération et réutilisation des matériaux permet d'instaurer un rapport à l'environnement et permet aussi de valoriser ce qui est habituellement jeté. Ce type d'interventions artistiques fait partie d'un courant dans le monde des arts nommé *Récupération artistique*. C'est un modèle différent de celui de la chaîne production-achat-rebut.

Dans cet ordre d'idées, il est souhaitable, en tant qu'art-thérapeute, d'être informé sur les composantes problématiques pour l'environnement au-delà de la mention «non toxique» sur le produit, qui pourrait simplement indiquer qu'en avaler accidentellement n'est pas mortel et qui laisse de côté les implications d'une production industrielle toxique. En effet ce n'est pas rare qu'une mention non toxique s'applique uniquement pour les humains, et ce, en rapport à une utilisation jugée correcte du produit. Un exemple est les argiles polymères. Même si elles ont été approuvées comme non toxique par ACMI (Art and Creative Materials Institute) qui est réputé pour avoir les plus strictes exigences, elles sont produites à partir de chlorures de polyvinyle (PVC) assouplis par des phtalates qui ont été reconnus pour causer des dommages aux organes et à la reproduction. De plus, la production et l'incinération de ces matières dégagent de la dioxine (Green America, 2024). Les argiles de polymère sont rarement utilisées en art-thérapie. Il existe d'autres éléments qui sont beaucoup plus courants et dont on ne pourrait pas se passer. Selon Fanning (2024), ce sont les pigments de tous les types de peinture qui peuvent poser le plus de problèmes. Pour cette raison, il y a lieu de trouver des méthodes écoresponsables pour disposer des matériaux une fois usés, incluant les œuvres (selon le cas). Un exemple serait d'éviter de jeter de la peinture dans un évier donc dans un cours d'eau. Et peut-être qu'un peu comme un processus continu d'adaptation dans l'élan de la

transition écologique, ces méthodes de « faire autrement », si elles ne sont pas trop restrictives ni imposées, peuvent en soi aider les participants à arrimer de plus en plus leurs vies avec leurs valeurs.

9. CONCLUSION

Il est vital que les préoccupations environnementales trouvent leur place dans l'espace thérapeutique. Pour y parvenir, un changement s'impose au cœur même de la pratique de l'art-thérapie qui soit en phase avec les défis écologiques que soulèvent le présent et le futur du monde dans lequel nous vivons tous. C'est un appel au changement pour les organismes de réglementation, les instituts de formation et les praticiens individuels. Il importe de développer des outils, des méthodes, des concepts, à même de saisir ces enjeux et de diagnostiquer leurs fondements. Il est nécessaire également que nous élaborions des façons d'aborder les œuvres qui soient à l'écoute des défis écologiques.

La complexité de la crise vient en partie du fait qu'il ne s'agit pas seulement une crise de l'environnement physique, mais aussi une crise de l'environnement culturel et social, des défis mondiaux à la fois multiples et interconnectés entre eux et des systèmes de représentation à travers lesquels la société contemporaine comprend et réagit aux changements environnementaux (Sermon, 2020). Il s'agit de réflexions contemporaines qui émergent dans un besoin impératif et qui bénéficient d'une certaine effervescence. Étant donné que l'art-thérapie est un moyen de stimuler la réflexion sur l'environnement, qu'elle est adaptée aux situations complexes qui peuvent sembler abstraites, qu'elle est utile dans l'intervention d'urgence en cas de catastrophes climatiques, qu'elle s'est avérée efficace dans la gestion du stress et de l'anxiété, dans le traitement des émotions, et pour d'autres raisons encore, il est indispensable que l'art-thérapie continue à se développer en tenant compte de ce contexte. En fait, les établissements de savoir sont de plus en plus engagés du point de vue écologique et intègrent de plus en plus les thèmes climatiques dans leurs programmes, y compris dans les arts et les études thérapeutiques. De plus, des conférences ont été organisées ces dernières années, et des travaux de recherche et de documentation ont progressivement été menés. En ce qui concerne les connaissances en art-thérapie liées à la crise socio-écologique, nous devons acquérir de l'expérience dans les questions conceptuelles et formelles fondamentales. Dans la pratique de l'art-thérapie, il est désormais essentiel de rester vigilants face à l'éco-anxiété qui peut être soit ouvertement exprimée, soit subtilement mêlée à d'autres sentiments.

La pratique artistique offre un terrain fertile pour aborder les questions qui nous touchent le plus profondément. Et, comme le dirait Edith Planché (2017), pour *remettre du lien avec le paysage*. L'art peut être un moyen de s'engager dans des pratiques réflexives « qui nous permettent de voir, de ressentir, de

percevoir, de connaître et de réagir de manière nouvelle» (Salmon, 2018). Effectivement lorsque nous regardons le monde à travers les images créées en art-thérapie, il est possible de commencer à voir sous un angle très différent. Par le biais de l'art-thérapie, nous pouvons également explorer comment la matière elle-même est éloquente et peut établir des liens significatifs à travers un large éventail de matérialités. Nous pouvons voir dans ce potentiel expressif une dimension narrative qui ouvre de nouvelles voies de réflexion et de recherche en art-thérapie, mettant l'accent sur l'écoute profonde. Nous pouvons également y voir un décroisement entre la science et l'art, la psychologie et la spiritualité. Tout ça nous éloigne des explications habituelles et normalisées sur la façon dont nous voyons le monde et pourquoi nous nous comportons d'une certaine manière, au profit de perspectives alternatives, de métaphores innovantes et d'images nouvelles. En fait, l'imagination a comme fonction la modélisation dans notre développement en tant qu'êtres humains (Posthumus, 2017). Par l'art, notre imagination est ravivée et nous pouvons agir.

Dans cet essai nous avons abordé de nombreux thèmes et enjeux. Nous avons pu constater que quand réunis, il existe de nombreux articles scientifiques et ouvrages consacrés à la crise écologique et au réchauffement climatique, aux défis socio-écologiques et à la justice climatique, à la santé physique et mentale dans différents contextes à travers le monde, à la psychologie climatique et à l'éco-psychologie, ainsi qu'à l'art et l'art-thérapie et au rôle que ces derniers peuvent jouer dans le contexte de la crise écologique. Il est essentiel de disposer davantage d'informations pour planifier la conception et la mise en œuvre d'interventions efficaces qui répondent aux besoins en ce qui touche à la santé mentale et le bien-être psychosocial (Xue et *al.*, 2024).

Il existe certaines ressources spécifiques pour soutenir l'implication des thérapeutes qui se préoccupent de la question du changement climatique. La Climate Psychology Alliance (CPA), basée au Royaume-Uni, qui existe depuis 2018, ont un site web actif dans lequel ils offrent un manuel de psychologie climatique, une revue électronique, des sommets et tables rondes avec accès aux enregistrements et aussi des formations. Il existe également la Climate Psychology Alliance North America basée aux États-Unis, qui propose moins de ressources, mais offre une version française de son site web. On trouve aussi beaucoup d'information pertinente dans la revue *Ecopoiesis : Eco-Human Theory and Practice* qui est une revue internationale multidisciplinaire destinée aux éducateurs, psychologues, thérapeutes, artistes et autres professionnels dans le but de promouvoir les connaissances et les technologies éco-humaines et d'intégrer les arts créatifs, l'écologie et les sciences humaines. On retrouve dans ces deux ressources plusieurs contributions des auteurs présentés dans ce présent essai. *Le travail qui reconnecte le réseau* est aussi une ressource majeure

offrant un blog, un journal, des formations et des publications inspiré des recherches de Joanna Macy et ses collaborateurs.

La rédaction de cet essai a été une expérience des plus enrichissante. Cette démarche a renforcé ma conviction que les professionnels de la santé mentale ont un rôle essentiel à jouer. Elle m’a également permis d’identifier des pistes de recherche et d’entrer en contact avec des réseaux locaux et internationaux de praticiens et de citoyens partageant la même conscience climatique. Pour reprendre les paroles de Judith Anderson et Rebecca Nestor (2024) : « Si la crise climatique est trop grande pour nous, peut-être avons-nous besoin de renouer avec le fait d’être petits, [...] Qui mieux que les thérapeutes peuvent soutenir ce renouveau ? » (p. 34).

GLOSSAIRE

Terme	Définition
L'Anthropocène	L'Anthropocène désigne une nouvelle époque géologique qui s'inscrit dans l'histoire de la Terre et marque le début de l'impact significatif des humains sur la géologie et les écosystèmes, y compris le changement climatique anthropique ou causé par les humains, l'effondrement de la biodiversité et la pollution.
Anthropocentrique	L'anthropocentrisme décrit une doctrine qui place les humains au centre, comme les entités les plus importantes, et qui considère le monde et les autres principalement à travers un prisme centré sur l'humain, les voyant souvent comme des moyens au service des fins humaines. Cette perspective influence la manière dont on juge les autres êtres vivants et a des implications profondes sur l'éthique et les rapports avec la nature. Ce système de pensée s'oppose aux visions non anthropocentriques telles que le biocentrisme ou l'écocentrisme.
Écopoïèse	Dans le cadre de la civilisation industrielle existante et du système de valeurs actuellement accepté rendant la crise écologique insurmontable, l'écopoïèse se présente comme une vision articulée qui promeut des mesures efficaces pour l'avenir de la vie sur Terre. Cela consiste à renforcer l'identité internationale des forces éco-humaines et leur coordination pour changer la voie de la dégradation environnementale en changeant qualitativement la nature même de la civilisation, et donc la structure des valeurs humaines universelles et la nature sociale de la société. Cette pratique met l'accent sur la responsabilité, l'interdépendance et le processus continu de création d'un environnement commun. Les moyens préconisés sont l'imagination, la compréhension, la perspicacité, la sagesse et le bon jugement, ainsi que l'éducation nécessaire pour favoriser la vie humaine et non humaine. Ce lien peut être cultivé, entre autres, à travers une expérience directe avec le monde naturel, ainsi qu'à travers l'art, la musique et les récits (Kopytin et Gare, 2023)
Plus qu'humain	«Plus qu'humain» est un concept provenant de différentes perspectives philosophiques et des sciences sociales qui fait référence aux mondes des différents êtres qui cohabitent sur Terre et qui reconnaît que les humains sont profondément

interconnectés aux éléments non humains notamment les animaux, les plantes, les micro-organismes et les écosystèmes. Ce courant remet en question les divisions nature/culture et humain/non humain, déplaçant l'attention des points de vue anthropocentriques vers des écologies interconnectées, y compris et au-delà des sociétés humaines. Lié à l'éco-thérapie et à l'éco-art-thérapie, ce concept nous emmène au-delà de la thérapie traditionnelle en intégrant la nature comme co-thérapeute.

Posthumain L'école de pensée post-humaniste est une évolution contemporaine de la doctrine humaniste. Il s'agit d'une perspective philosophique qui vise à repenser notre propre nature, notre essence, notre relation au monde et notre condition humaine afin d'adapter nos épistémologies actuelles aux transformations en cours induites par les progrès technologiques rapides. Elle suscite un intérêt croissant à notre époque marquée par le développement des sciences et des technologies, la crise écologique et la prise de conscience du caractère limité de nos ressources.

Postnature Le terme «post-nature» renvoie à l'idée que la nature, telle qu'elle est communément définie, n'existe plus. On y retrouve un rejet de la nostalgie d'un monde naturel intact et sacré, étant donné que 75 % de toutes les terres non recouvertes de glace sont désormais contrôlées par les humains à travers l'industrialisation, l'agriculture et la croissance urbaine. L'impact de cette activité affecte tous les processus et systèmes naturels. Ce terme prend également compte de la migration des espèces, l'extinction massive et les organismes génétiquement modifiés. La notion de post-nature nous permet de prendre en compte un monde endommagé et en constante évolution, ainsi que notre apport dans la co-construction de l'environnement.

LISTE DE RÉFÉRENCES

- Abacus Data. (2019). *Climate emergency polling : national survey of 2,000 Canadians*.
<https://abacusdata.ca/wp-content/uploads/2019/08/Climate-Emergency-Polling-July-2019-RELEASE.pdf>
- A'court, B. (2016). A Communion of subjects: holistic eco art therapy: integrating embodiment and environment in art therapy. Dans A. Kopytin et M. Rugh (dir.). « *Green Studio* » : *nature and the arts in therapy*. [ePub].
 isbn : 978-1-63484-213-6
- Albrecht, G. (2011). Chronic environmental change: emerging 'psychoterratic' syndromes. Dans In I. Weissbecker (dir.). *Climate change and human well-being: global challenges and opportunities* (p. 43–56). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3
- Anderson, J. et Nestor, R. (2024). The mental health and emotional impacts of climate breakdown: insights from climate psychology Dans J. Anderson, T. Staunton, J. O'Gorman et C. Hickman, (dir). *Being a therapist in a time of climate breakdown*. (p. 27-38) Routledge. [ePub].
<https://doi.org/10.1080/17432979.2025.2461795>
- Arslanbek, A., Malhotra, B., et Kaimal, G. (2022). Indigenous and traditional arts in art therapy: value, meaning, and clinical implications. *The Arts in Psychotherapy*, 77. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101879>
- Atkins, S. S., et Snyder, M. A. (2018). *Nature-based expressive arts therapy: integrating the expressive arts and ecotherapy*. Jessica Kingsley Publishers.
<http://public.ebookcentral.proquest.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=5058944>
- Aylward, B., Cunsolo, A., Clayton, S., Minor, K., Cooper, M., Chatwood, S., et Harper, S. (2024). Examining the mental health impacts of climate change on young people in Canada: a national cross-sectional survey. *The Lancet. Planetary Health*, 8 Suppl 1, S3. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(24\)00068-8](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(24)00068-8)
- American Psychological Association (2009). *Psychology and global climate change: Addressing a multi-faceted phenomenon and set of challenges*. <https://www.apa.org/science/about/publications/climate-change-booklet.pdf>
- Baştemur, S. et Baş, E. (2021). Integration of Narrative Therapy with Expressive Art Practices. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 146–169. <https://doi.org/10.18863/pgy.771319>
- Baudon, P., Jachens, L. A (2021). A scoping review of interventions for the treatment of eco-anxiety. *Analysis*, 5(1), 82–85. <https://doi.org/10.1016/j.inan.2021.02.005>
- Bednarek, S. (2019). Is there a therapy for climate-change anxiety? *Psychotherapy and Counselling In Brighton and Hove*. <https://www.psychotherapyinbrighton.com/blogpost.php?permalink=is-there-a-therapy-for-climate-change-anxiety>
- Bellehumeur, C. R., et Carignan, L.-M. (2024). On proposing relational environmental metaphors to stimulate engagement and foster well-being in the midst of climate change. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1377205. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1377205>

- Beran, O. (2024). Ecological grief observed from a distance. *Philosophies*, 9 (2), 37.
<https://doi.org/10.3390/philosophies9020037>
- Bird, J. (2019). *Belonging and imagination in the anthropocene: a social action art therapy response to climate crisis*. [Research Proposal, University of Derby] DOI: 10.13140/RG.2.2.12517.55523/1
- Bird, J. (2023). *Social action art therapy in a time of crisis*. (First edition). Routledge, Taylor et Francis Group.
- Blair, N., Lehmann, T., Nichols, G. (2024). Climate-Informed counselling in the 21st century – a living document. *Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP)*. <https://www.ccpa-accp.ca/wp-content/uploads/2024/01/Climate-Informed-Counselling-in-the-21st-Century-A-Living-Document-EN-002.pdf>
- Brooks Pribac, T. (2021). *Enter the animal: cross-species perspectives on grief and spirituality*. Sydney University Press.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=2729523>
- Calabria, L., Marks, E. (2024). A scoping review of the impact of eco-distress and coping with distress on the mental health experiences of climate scientists. *Frontiers in Psychology*, 15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1351428>
- Calderon de la Barca, L., Milligan, K., Kania, J. (2024, 12 fevrier). Healing systems. *Stanford Social Innovation Review*. <https://ssir.org/articles/entry/healing-trauma-systems#>
- Charlson, F., Ali, S., Augustinavicius, J., Benmarhnia, T., Birch, S., Clayton, S., Fielding, K., Jones, L., Juma, D., Snider, L., Ugo, V., Zeitz, L., Jayawardana, D., La Nauze, A., et Massazza, A. (2022). Global priorities for climate change and mental health research. *Environment International*, 158.
<https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106984>
- Carpendale, M. (2022). Re-Imaging art therapy in the global crisis: storm clouds and silver linings. Dans S. K. Levine et A. Kopytin, (dir.). *Ecopoiesis: a new perspective for the expressive and creative arts therapies in the 21st century*. Jessica Kingsley Publishers. [ePub].
<https://public.ebookcentral.proquest.com/choice/PublicFullRecord.aspx?p=7015761>
- Castellini, G., Pinel, H., Acampora, M., Lucini, L., Barelllo, S., et Castiglioni, C. (2024). Understanding the role of hope in climate change risk perception: a cross-sectional study. *Journal of Risk Research*, 27(7), 789–805.
<https://doi.org/10.1080/13669877.2024.2368207>
- Commission for Environmental Cooperation. Land use. *The North American mosaic: an overview of key environmental issues* <https://www.cec.org/files/documents/publications/989-north-american-mosaic-overview-key-environmental-issues-en.pdf>
- Cianconi, P., Betrò, S., et Janiri, L. (2020). The Impact of climate change on mental health: a systematic descriptive review. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00074>

- Cianconi, P., Hanife, B., Grillo, F., Betro', S., Lesmana, C. B. J., et Janiri, L. (2023). Eco-emotions and psychoterratic syndromes: reshaping mental health assessment under climate change. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 96(2), 211–226. <https://doi.org/10.59249/EARX2427>
- Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., et Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: impacts, implications, and guidance*. American Psychological Association, and ecoAmerica <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- Clayton, S. D., et Opatow, S. (2003). *Identity and the natural environment: the psychological significance of nature*. MIT Press. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=138631>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Clayton, S., et Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- Clayton, S. (2021). Climate change and mental health. *Current Environmental Health Reports*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.1007/s40572-020-00303-3>
- Climate Psychology Alliance. (2025). <https://www.climatepsychologyalliance.org/index.php/about>
- Climate Psychology Alliance North America. (2025). <https://www.climatepsychology.us/>
- Cobb, R. A., & Negash, S. (2010). Altered Book Making as a Form of Art Therapy: A Narrative Approach. *Journal of Family Psychotherapy*, 21(1), 54–69. <https://doi.org/10.1080/08975351003618601>
- Comtesse, H., Ertl, V., Hengst, S. M. C., Rosner, R., et Smid, G. E. (2021). Ecological grief as a response to environmental change: a mental health risk or functional response? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph18020734>
- Cornwall, E. (2024). Art therapy approaches: what regenerative practices can teach us about our self and environmental systems. *Art Therapy*, 41(3), 155–159. DOI: 10.1080/07421656.2024.2373577
- Cozolino, L. J., Siegel, D. J., Martorell, M.-P., et Markel, S. (2012). *La neuroscience de la psychothérapie : guérir le cerveau social* (Seconde édition). Éditions du CIG.
- Crise écologique (2022, 16 mars). Dans Wikipédia. https://fr.wikipedia.org/wiki/Crise_%C3%A9cologique
- Cunsolo, A., et Landman, K. (2017). Mourning nature: hope at the heart of ecological loss and grief. McGill-Queen's University Press. <https://www.deslibris.ca/ID/452383>
- Cunsolo, A., Harper, S. L., Minor, K., Hayes, K., Williams, K. G., et Howard, C. (2020). Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change? *The Lancet. Planetary Health*, 4(7), e261–e263. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30144-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30144-3)

- Dawson, L., Hare, R., Walter, G., Seyderhelm, A., Pocock, L., Selman, L. E., Knightley, M., Madeley, H., & Tookey, H. (2025). Grief and Collaborative Storytelling: The Colours of Loss. *Journal of Creativity in Mental Health*, 20(2), 217–234. <https://doi.org/10.1080/15401383.2024.2348581>
- Dégradation de l'environnement [Environmental degradation]. (2024, 25 février). Dans Wikipédia. https://en.wikipedia.org/wiki/Environmental_degradation
- de Witte, M., Orkibi, H., Zarate, R., Karkou, V., Sajnani, N., Malhotra, B., Ho, R. T. H., Kaimal, G., Baker, F. A., et Koch, S. C. (2021). From therapeutic factors to mechanisms of change in the creative arts therapies: a scoping review. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678397>
- Dey, C., Dixon-Grovenor, R., et Wilhelm, K. (2025). Climate change and mental health: systems models for understanding and responding. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 46(4). <https://doi.org/10.1002/anzf.70021>
- Di Paola, M., et Nyholm, S. (2023). Climate change and anti-meaning. *Ethical Theory and Moral Practice*, 26(5), 709–724. <https://doi.org/10.1007/s10677-023-10377-1>
- Dodds, J. (2021). The psychology of climate anxiety. *BJPsych Bulletin*, 45(4), 222–226. <https://doi.org/10.1192/bjb.2021.18>
- Ecopoiesis: Eco-Human Theory and Practice. (s,d,). <https://en.ecopoiesis.ru/>
- Fanning, L. (2024, 21 juin). Changing the world one color at a time with Leah Fanning. *Natural Earth Paint*. <https://naturalearthpaint.com/blogs/blog/changing-the-world-one-color-at-a-time-with-leah-fanning>
- France, H. (2020). Creative Arts and the indigenous healing circle within an indigenous context. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy / Revue canadienne de counseling et de psychothérapie*, 54 (3), 413–429.
- Gago, T., Sargisson, R. J., et Milfont, T. L. (2024). A meta-analysis on the relationship between climate anxiety and wellbeing. *Journal of Environmental Psychology*, 94. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102230>
- Gantt, L., et Tinnin, L. W. (2009). Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 36(3), 148–153. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.12.005>
- Gulbe, E., Ozola, A., Vītola, B., Akmane, E., Pacek, J., et Mārtinsone, K. (2025). Exploring nature-based art therapy: a scoping review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1522629. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1522629>
- Green America. (s.d.). *Are Your Art Supplies Toxic?* <https://greenamerica.org/green-living/toxic-art-supplies>
- Green, D. (2021). Enduring liminality: creative arts therapy when nature disrupts. *Creative Arts in Education and Therapy*, 7(1), 71–91. <https://doi.org/10.15212/CAET/2021/7/7>
- Grenz, J. (2024) *Medecine wheel for the planet*. Vintage Canada

- Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat [Intergovernmental Panel on Climate Change]. (2023). *AR6 Synthesis Report : Climate change 2023*. https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/downloads/report/IPCC_AR6_SYR_FullVolume.pdf
- Hamilton, C. (2014). Moral collapse in a warming world. *Ethics et International Affairs*, 28(3), 335–342. <https://doi.org/10.1017/S0892679414000409>
- Hampe, R. (2022). A Process-oriented approach to nature in the context of ecological art therapy. Dans S. K. Levine et A. Kopytin, (dir.). *Ecopoiesis: A New perspective for the expressive and creative arts therapies in the 21st century*. 213-227. [ePub]. Jessica Kingsley Publishers.
- Harper S. L, Cunsolo A., Aylward B., Clayton S., Minor K., Cooper M., Vriezen, R. (2023) Estimating climate change and mental health impacts in Canada: a cross-sectional survey protocol. *Plos one* 18(10): <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291303>
- Hass-Cohen, N., Bokoch, R., Clyde Findlay, J., & Banford Witting, A. (2018). A four-drawing art therapy trauma and resiliency protocol study. *The Arts in Psychotherapy*, 61, 44–56. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.02.003>
- Hickman, C. (2024). Eco-anxiety in children and young people – a Rational response, irreconcilable despair, or both? *The Psychoanalytic Study of the Child*, 77(1), 356–368. <https://doi.org/10.1080/00797308.2023.2287381>
- Hickman, C. (2020). We need to (find a way to) talk about eco-anxiety. *Journal of Social Work Practice*, 34(4), 411–424. <https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1844166>
- Hickman, C. (2019). Children and climate change: exploring children's feelings about climate change using free association narrative interview methodology. Dans P. Hoggett (dir.). *Climate psychology: on indifference to disaster* (p. 41–59). [ePub]. Springer International Publishing : Imprint: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-11741-2>
- Hinz, L. (2020). *Expressive therapies continuum : a framework for using art in therapy* (2e éd.). Routledge: Taylor/Francis Group.
- Institut climatique du Canada. (2024). *Fiche de renseignements : Changements climatiques et vagues de Chaleur*. <https://climateinstitute.ca/wp-content/uploads/2024/08/FICHE-DE-RENSEIGNEMENTS-Changements-climatiques-et-vagues-de-chaleur.pdf>
- Johnson, H. (2024). Supporting individuals after the Queensland floods. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 41(3), 150–154. <https://doi.org/10.1080/07421656.2024.2356968>
- Jordan, M. (2012). Did Lacan go camping? Psychotherapy in search of an ecological self. Dans M.- J. Rust et Totton, N. (2012). *Vital Signs: Psychological Responses to Ecological Crisis*. (p, 133-145). [ePub]. Karnac Books. DOI:10.13140/2.1.3572.6400.
- Juric, K. (2024). A Creative disaster response and recovery framework for supporting extreme weather events affected communities. *Art Therapy*, 41(3), 145–149. <https://doi.org/10.1080/07421656.2024.2363088>

- Kaimal, G., et Arslanbek, A. (2020). Indigenous and traditional visual artistic practices: implications for art therapy clinical practice and research. *Frontiers in Psychology*, 11, 1320.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01320>
- Kass, J. D. et Trantham, S. M. (2014). Perspectives from clinical neuroscience mindfulness and the therapeutic use of the arts. Dans L. Rappaport, L. (dir.). *Mindfulness and the arts therapies: theory and practice*. Jessica Kingsley Publishers._
<https://go.openathens.net/redirector/umoncton.ca?url=https%3A%2F%2Fsearch.ebscohost.com%2Flogin.aspx%3Fdirect%3Dtrue%26scope%3Dsite%26db%3Dnlebk%26AN%3D656643>
- Kolbert, E. (2014). *The Sixth Extinction: An Unnatural History*. Henry Holt and Company.
- Kopytin, A. I. (2016). Green studio : Eco-perspective on the therapeutic setting in art therapy. Dans A. I. Kopytin, et M. Rugh, (dir.). « *Green studio* » : *nature and the arts in therapy*. Nova Science Publishers, Inc. ISBN : 978-1-63484-213-6
- Kopytin, A. I., et Rugh, M. M. (2016). « *Green studio* » : *nature and the arts in therapy*. Nova Science Publishers, Inc. ISBN : 978-1-63484-213-6
- Kopytin, A. I., et Rugh, M. M. (2017). *Environmental expressive therapies: nature-assisted theory and practice*. Taylor and Francis.
- Kopytin, A. (2022). Nature-assisted arts therapies and the paradigm change. Dans S. K. Levine et A.I. Kopytin, (dir.). *Ecopoiesis: a new perspective for the expressive and creative arts therapies in the 21st century*, (p. 34–45). <https://doi.org/10.15212/CAET/2021/7/2>
- Kopytin, A.; Gare, A. (2023). Ecopoiesis: A manifesto for ecological civilization. *Ecopoiesis: Eco-Human Theory and Practice*, 4(1). [open access internet journal]. – URL : <http://en.ecopoiesis.ru>
- Lachnit, I., Park, C. L., et George, L. S. (2020). Processing and resolving major life stressors: an examination of meaning-making strategies. *Cognitive Therapy and Research*, 44(5), 1015–1024.
<https://doi.org/10.1007/s10608-020-10110-7>
- Laranjeira, C., Marujo, H. Á., Charepe, Z., et Querido, A. (2024). Promoting ecological hope as an antidote for eco-emotions and earth-related mental syndromes. *Frontiers in Psychology*, 15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1471073>
- Latkin, C., Dayton, L., Scherkoske, M., Countess, K., et Thrul, J. (2022). What predicts climate change activism? an examination of how depressive symptoms, climate change distress, and social norms are associated with climate change activism. *The Journal of Climate Change and Health*, 8.
<https://doi.org/10.1016/j.joclim.2022.100146>
- Lawrance, E. L., Thompson, R., Newberry Le Vay, J., Page, L., et Jennings, N. (2022). The impact of climate change on mental health and emotional wellbeing: a narrative review of current evidence, and its implications. *International Review of Psychiatry*, 34(5), 443–498.
<https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2128725>

- Léger-Goodes, T., Malboeuf-Hurtubise, C., Hurtubise, K., Simons, K., Boucher, A., Paradis, P.-O., Herba, C. M., Camden, C., Génereux, M., et Gupta, B. B. (2023). How children make sense of climate change: a descriptive qualitative study of eco-anxiety in parent-child dyads. *Plos One*, 18(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284774>
- Le travail qui reconnecte le réseau. (2025). <https://workthatreconnects.org/>
- Levine, S. K. (2022). Ecopoiesis : Towards a poietic ecology. Dans S. K. Levine et A. I. Kopytin (dir.), *Ecopoiesis : a new perspective for the expressive and creative arts therapies in the 21st century*. (P. 59-69) Jessica Kingsley Publishers.
- Maartensson, H., et Loi, N. M. (2022). Exploring the relationships between risk perception, behavioural willingness, and constructive hope in pro-environmental behaviour. *Environmental Education Research*, 28(4), 600–613. <https://doi.org/10.1080/13504622.2021.2015295>
- Macy, J., et Johnstone, C. (2012). *Active hope: how to face the Mess we're in without going crazy*. New World Library.
- Macy, J. et Serrante, J. (Animatrices). (2024, 26 avril). We are the great turning – episode 1: love and loss [balado] *Sounds True*. <https://www.youtube.com/watch?v=RA0SPcdowuA>
- Malboeuf-Hurtubise, C., Léger-Goodes, T., Herba, C. M., Bélanger, N., Smith, J., & Marks, E. (2024). Meaning making and fostering radical hope: applying positive psychology to eco-anxiety research in youth. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3, 1296446. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1296446>
- Malchiodi, C. A. (2020). Trauma and expressive arts therapy: brain, body, and imagination in the healing process. The Guilford Press. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=2329167>
- Marczak, M., Wierzba, M., Zaremba, D., Kulesza, M., Szczypiński, J., Kossowski, B., Budziszewska, M., Michałowski, J. M., Klöckner, C. A., et Marchewka, A. (2023). Beyond climate anxiety: development and validation of the inventory of climate emotions (ICE): a measure of multiple emotions experienced in relation to climate change. *Global Environmental Change*, 83. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2023.102764>
- Mathers, D. (2021). *Depth psychology and climate change: the green book*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429281358>
- McFarland, S. E. (2021). Embracing extinction. *Women's Studies*, 50(8), 837–842. <https://doi.org/10.1080/00497878.2021.1983816>
- McGrath, S. J. (2019). *Thinking nature: an essay in negative ecology*. Edinburgh University Press. <https://go.openathens.net/redirector/umoncton.ca?url=https%3A%2F%2Fbookcentral.proquest.com%2Flib%2Fumoncton-ebooks%2Fdetail.action%3FdocID%3D6145293>
- McLaughlin, H., et Seabrook, D. (2025). The creative arts therapies and the climate crisis: Toward a framework for intentional engagement. *The Arts in Psychotherapy*, 92. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102255>

- McMurry, A. (2018). *Entertaining futility: despair and hope in the time of climate change* (First edition). Texas A & M University Press. <http://public.ebookcentral.proquest.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=5487675>
- Minkoff, M. J., (2024). Exploring the connections between the arts and mental health in the face of climate change. [Thèse de maîtrise, Yale]. *Public Health Theses*. <https://elischolar.library.yale.edu/ysphdtl/2424>
- Moon, B. L. (2009). *Existential art therapy: the canvas mirror* (3^e éd). [ePub]. Charles C. Thomas.
- Mosquera, J., et Jylhä, K. M. (2022). How to Feel About Climate Change? An Analysis of the Normativity of Climate Emotions. *International Journal of Philosophical Studies*, 30(3), 357–380. <https://doi.org/10.1080/09672559.2022.2125150>
- Nelson, S. (2020). *Addressing climate change in art therapy: an exploration of the intersection of eco-art therapy and environmental social justice*. (Paper, Florida State University). https://theartofecology.com/wp-content/uploads/2020/09/Zero-Waste-Art-Therapy_Samantha-Nelson.pdf
- O'Donnell, M., et Palinkas, L. (2024). Taking a trauma and adversity perspective to climate change mental health. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1), 2343509. <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2343509>
- Ojala, M. (2012). How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 32(3), 225–233. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.02.004>
- Organisation météorologique mondiale [World meteorological organization]. (2024). *State of the global climate 2023*. https://library.wmo.int/viewer/68835/download?file=1347_Global-statement-2023_en.pdf&type=pdf&navigator=1
- Organisation météorologique mondiale. (2025, 10 janvier). *L'OMM confirme que 2024 est l'année la plus chaude jamais enregistrée, avec une température supérieure d'environ 1,55 °C aux valeurs préindustrielles*. <https://wmo.int/fr/media/news/lomm-confirme-que-2024-est-lannee-la-plus-chaude-jamais-enregistree-avec-une-temperature-superieure>
- Pearson, A. R., Tsai, C. G., et Clayton, S. (2021). Ethics, morality, and the psychology of climate justice. *Current Opinion in Psychology*, 42, 36–42. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.03.001>
- Pelletier, L., et Leblanc, P. (2013). *L'art-thérapie et l'empowerment : enjeux et perspectives* [Dissertation]. <http://depositum.uqat.ca/id/eprint/591/>
- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: an analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(7836), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Pihkala, P. (2022). Commentary: Three tasks for eco-anxiety research - a commentary on Thompson & al. (2021). *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 92–93. <https://doi.org/10.1111/camh.12529>
- Pitt, C., Norris, K., et Pecl, G. (2024). Informing future directions for climate anxiety interventions: a mixed-method study of professional perspectives. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 27(1), 209–234. <https://doi.org/10.1007/s42322-023-00156-y>

- Planche, E. (2017). Créer pour recréer le lien avec l'environnement. *Éducation Relative À L'environnement*, 14(1). DOI : 10.4000/ere.2674
- Posthumus, S. (2017). *French ecocritique : reading contemporary French theory and fiction ecologically*. University of Toronto Press.
<http://public.ebookcentral.proquest.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=5110568>
- Programme des Nations unies pour l'environnement [United Nations Environment Programme]. (2024). *Navigating new horizons: A global foresight report on planetary health and human wellbeing*.
<https://wedocs.unep.org/20.500.11822/45890>
- Raile, P. (2023). Multiple psychotherapeutic approaches and perspectives on eco-anxiety. *Frontiers in Psychology*, 14, 1162616. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1162616>
- Ray, S. J. (2020). *A field guide to climate anxiety: how to keep your cool on a warming planet*. University of California Press. <https://www.degruyter.com/isbn/9780520974722>
- Rhyne, J. (2001). Gestalt art therapy. Dans J. A. Rubin, (dir.). (2001). *Approaches to art therapy theory and technique* (2nd ed). (p. 169-184). Brunner-Routledge. <http://site.ebrary.com/id/10639155>
- Rust, M.-J. (2008). Climate on the couch: unconscious processes in relation to our environmental crisis. *Psychotherapy and Politics International*, 6(3), 157–170. <https://doi.org/10.1002/ppi.174>
- Salmon, C. (2018). Pukeko and butter papers: reflections on an environmental art practice. Dans P. Stupples (dir.). *Art and future: energy, climate, cultures*. (p. 173 – 189). Cambridge Scholars Publishing.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1793987>
- Sanders, A., Rollins, M., et Charney, J. (2022). Art as therapy : building resilience in long-term disaster recovery. Dans J. Scarce. (dir.). *Art therapy in response to natural disasters, mass violence, and crises*. (p. 25 – 49). Jessica Kingsley Publishers.
- Scheirich, C. (2020). *Coping with the climate crisis: exploring art therapy for sustainable mental health*. [Essai de maîtrise, Université Concordia].
https://spectrum.library.concordia.ca/id/eprint/986936/1/Scheirich_MA_F2020.pdf
- Sholt, M., et Gavron, T. (2006). Therapeutic qualities of clay-work in art therapy and psychotherapy: a review. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 23(2), 66–72.
- Silveira, S.; Kornbluh, M.; Withers, M.C.; Grennan, G.; Ramanathan, V.; Mishra, J. (2021). Chronic mental health sequelae of climate change extremes: A case study of the deadliest Californian wildfire. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 1487. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041487>
- Sisodia, R., & Jobbins, G. (2022). Climate change and psychosocial resilience in drylands: the need for more evidence. *International Review of Psychiatry*, 34(5), 520–524.
<https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2118520>

- Stramba-Badiale, P. (2025). Ethics, responsibility and climate change. Existential questions and answers. *Psychoanalysis, Self and Context*, 20(2), 126–131. <https://doi.org/10.1080/24720038.2025.2461296>
- Sukhera J. (2022). Narrative Reviews: Flexible, Rigorous, and Practical. *Journal of graduate medical education*, 14(4), 414–417. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-22-00480.1>
- Summer, D. et Yermakov, B. (2023). Making nature personal: fostering vulnerability, compassion, and personal growth through a transpersonal eco-art process. *Creative Arts in Education and Therapy*, 8(2), 142–157. <https://doi.org/10.15212/CAET/2022/8/13>
- Thomas, I., Martin, A., Wicker, A., et Benoit, L. (2022). Understanding youths' concerns about climate change: a binational qualitative study of ecological burden and resilience. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 110. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00551-1>
- Tiwari I, McKinnon RA, Jafry A, Grewal E, Gilliland J, Ferguson KN, et al. (2025) Canadian adolescents' perceptions of how climate change is impacting their mental health: A qualitative analysis of open-ended survey responses. *PLOS Ment Health* 2(9): e0000424. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000424>
- Tudor, K. (2013). Person-Centered psychology and therapy, ecopsychology and ecotherapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 12(4), 315–329. <https://doi.org/10.1080/14779757.2013.855137>
- United Nations Development Programme. (2024). People's climate vote 2024. [https://peoplesclimate.vote/document/Peoples Climate Vote Report 2024.pdf](https://peoplesclimate.vote/document/Peoples_Climate_Vote_Report_2024.pdf)
- Van Lith, T. (2024). (dir.). Introduction to the special issue: art therapy and climate action. *Art Therapy*, 41:3, 116–117. <https://doi.org/10.1080/07421656.2024.2394367>
- Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C., et Scarampi, P. (2018). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability Science*, 13(1), 143–162. <https://doi.org/10.1007/s11625-017-0428-2>
- Wardle, A. (2025). Nature-based art therapy: supporting children's emotional regulation and responses to the climate crisis. *International Journal of Art Therapy*, 30(1), 28–35. <https://doi.org/10.1080/17454832.2024.2382955>
- Wilkinson, R. A. et Chilton, G. (2018). *Positive art therapy theory and practice: integrating positive psychology with art therapy* (First edition). Routledge. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1554371>
- Wharldall, B. (2024). Toward multispecies Mourning: Imagining an art therapy for ecological grief. *Art Therapy*, 41(3), 128–134. <https://doi.org/10.1080/07421656.2024.2363086>
- Wojtkowiak, J., Lind, J., et Smid, G. E. (2021). Ritual in therapy for prolonged grief: a scoping review of ritual elements in evidence-informed grief interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.623835>

Wu, J., Snell, G., et Samji, H. (2020). Climate anxiety in young people: a call to action. *The Lancet. Planetary Health*, 4(10), e435–e436. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30223-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30223-0)

Xue, S., Massazza, A., Akhter-Khan, S. C., Wray, B., Husain, M. I., et Lawrance, E. L. (2024). Mental health and psychosocial interventions in the context of climate change: a scoping review. *Npj Mental Health Research*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.1038/s44184-024-00054-1>