|  |  |
| --- | --- |
| 007 | Partenaire de la lutte contre l’éco-anxiété |

**L’idée**

* En collaboration avec des organismes du milieu qui ont la santé mentale de leurs concitoyens particulièrement à cœur et travaillent sur ces questions, la bibliothèque programme régulièrement des services et activités permettant de lutter contre l’éco-anxiété.

**Rubrique :** FILET DE PROTECTION SOCIALE.

**INSPIRATION**

* Les bibliothèques programment déjà régulièrement des ateliers et activités permettant de contribuer au bien-être :
  + Conférence sur l’importance de l'estime de soi (accélérateur de succès et principal trait de caractère). L’améliorer un tant soit peu diminue votre stress de beaucoup. (Bibliothèque petite-Patrie)
  + Promotion sur la page Facebook de la conférence offerte par la Table de concertation jeunesse Outremont et Ville de Mont-Royal intitulée « Le stress des enfants et des adolescents : le reconnaître pour mieux le contrôler » (Bibliothèque Robert-Bourassa)
  + Atelier sur les émotions, mieux les connaître, les décoder et en faire des atouts avec la psychothérapeute Jacqueline Arbogast (Bibliothèque Rosemont)
* Elles sont considérées comme des espaces de retour au calme, de sécurité et même des « oasis » (présence de [lumière et de verdure](https://www.pinterest.ca/pin/508906826632109625/), de [vues sur le paysage](https://www.pinterest.ca/pin/508906826632190948/) permettant la contemplation et le recentrage). Par exemple, la bibliothèque de La Petite-Patrie invite ses membres à admirer les magnifiques levers et couchers de soleil depuis ses fenêtres. Certains bâtiments offrent parfois des espaces spécifiques pour accompagner le [retour au calme](https://www.pinterest.ca/pascalefelizatc/retour-au-calme/).
* Les bibliothèques pourraient et sont parfois déjà des instruments de la lutte contre le « déficit nature » qui touche de plus en plus de gens en milieu urbain comme en milieu rural.
  + Elles organisent de plus en plus des activités à l’extérieur d’exploration du territoire comme par exemple la réalisation d’un herbier de plantes magiques avec l'éco-quartier du sud-ouest : (bibliothèques Saint-Charles)
  + Elles prêtent quelquefois du matériel pour des sorties nature et pourraient être identifiées comme des tremplins d’activités à l’extérieur et d’exploration de parcs nature, en été mais aussi en hiver comme ces deux exemples de bibliothèques américaines :
    - Programme "Ballades en été ("[Summer Stride](https://sfpl.org/events/special-programs/summer-stride-2020)") : Lis. Crée. Explore." Mis en place en collaboration avec le National Park Service pour remplacer le programme traditionnel de lecture d'été. Il encourage l'apprentissage, la lecture, la création et l'exploration à l'intérieur de la bibliothèque mais aussi à l'extérieur dans les majestueux parcs nationaux de la région. Cette initiative de grande envergure comprend un suivi traditionnel du temps passé à lire, complété par des points au départ de sentiers avec des navettes le week-end entre les bibliothèques de quartier et les parcs nationaux. La campagne a attiré l'attention de la communauté et a entraîné une augmentation spectaculaire de la participation au programme de lecture d’été. (Bibliothèque publique de San Francisco, depuis 2016).
    - "[Summer Playlist](https://www.rplmn.org/my-rpl/summer-playlist)", vise à encourager davantage de résidents de la région de Rochester à lire, explorer, créer et se connecter : Kits et concours d’été avec des propositions d’activités journalières pour tous les âges encourageant à sortir dehors, essayer de nouvelles choses, rencontrer de nouvelles personnes… (bibliothèque publique de Rochester, depuis 2017).
* De plus en plus en plus de ressources en ligne existent pour aider les familles à faire face à l’éco-anxiété mais elles sont encore peu connues. Intervenant auprès des enfants et des gens en général, il serait sans doute très utile que les membres de l’équipe de la bibliothèque sachent eux aussi accueillir et répondre à cette anxiété et aident d’autres personnes à pouvoir le faire (accès à des ressources, des ateliers, de la documentation, des groupes de paroles etc).
* Les universités sont parfois productrices de programmes d’aide qui pourraient être plus largement diffusés. Par exemple les services vidéo d’aide psychologique de l’universités Concordia : https://www.concordia.ca/health/zen-dens/virtual.html
* Les bibliothèques sont des institutions de confiance qui peuvent faire beaucoup pour encourager l’engagement citoyen un outil à privilégier pour réussir à lutter efficacement contre l’éco-anxiété (voir fiche 6). Elles sont aussi des lieux qui permettent d’exprimer sa créativité, un autre moyen d’y faire face.

**Partenaires et références utiles**

* [Colloque belge sur l'éco-anxiété](https://www.reseau-idee.be/anxiete-pratiques-peda/)
* Webinaire d’un organisme de recherche au Manitoba : [Aider les élèves à faire face à l’éco-anxiété : 11 stratégies à mettre en œuvre](https://www.loom.com/share/e2fa6daec23f45058303b0f68974f994).
* [Eco-motion](https://www.facebook.com/Communaute.Ecomotion/): La mission d’Éco-motion est de soutenir et d’outiller psychologiquement les personnes pour qu’elles transforment leurs éco-émotions paralysantes en actions porteuses de sens.
* Article du devoir « [Une détresse psychologique sous-estimée dans nos écoles secondaires](https://bit.ly/36ErowX)», 4 décembre 2020
* Blog d’articles par une psychologue qui travaille avec les enfants. Dont un [excellent article sur comment parler aux enfants des changements climatiques](https://educofamille.com/comment-parler-des-changements-climatiques-aux-enfants/).
* Guide australien : [Comment engager les enfants pour la lutte sur le changement climatique (anglais)](•%09https:/www.psychology.org.au/getmedia/f7d0974d-4424-4d60-a7eb-cfa0431b6860/Parents-guide-climate-crisis.pdf)
* Un guide sur l’éco-anxiété : [rester zen face au réchauffement de la planète (anglais)](https://www.ucpress.edu/book/9780520343306/a-field-guide-to-climate-anxiety) :
* Un guide de conversation: [Comment discuter des changements climatiques (anglais)](https://climateoutreach.org/reports/how-to-have-a-climate-change-conversation-talking-climate/)