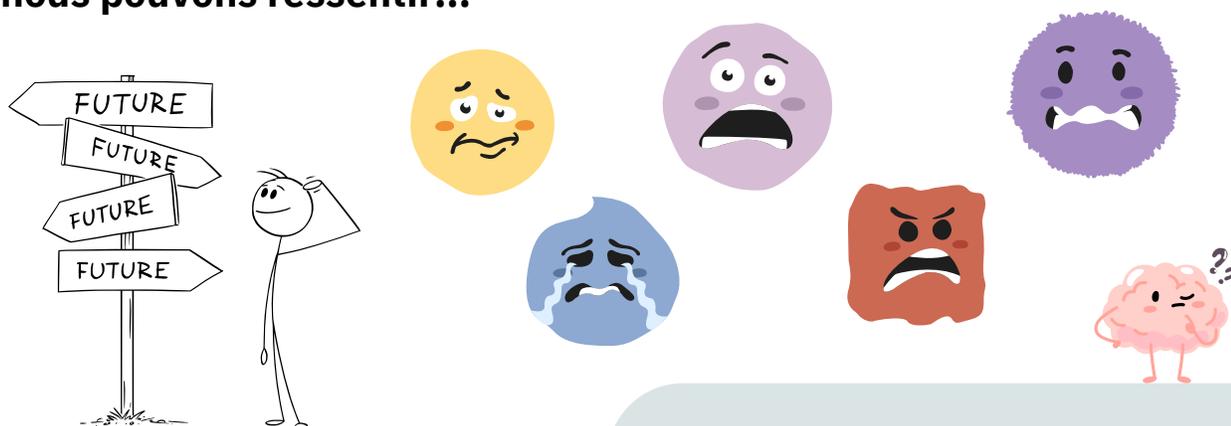


# Anxiété face aux changements climatiques

**Selon l'Office québécois de la langue française, l'écoanxiété est un...**

“ —  
Sentiment d'anxiété, préoccupation ou appréhension ressentis par une personne devant les bouleversements causés par les changements climatiques et leurs conséquences. — ”

**Face aux changements climatiques et à ses impacts, nous pouvons ressentir...**



Il est normal de ressentir du stress face aux changements climatiques, tant qu'il s'agit d'une réponse légère.

## Qui est plus affecté?

- Enfants, jeunes adultes
- Communautés vulnérables
- Communautés possédant un lien fort avec l'environnement.

Avant tout, à petite dose, l'écoanxiété permet de passer à...

**ACTION!**

Que faire? Voir la PARTIE 2

# Anxiété face aux changements climatiques

## Que faire?

**S'engager dans la transition** peut aider à mitiger certains symptômes puisqu'elle offre des **gestes concrets** pour s'adapter aux changements!

Action

←→ Espoir



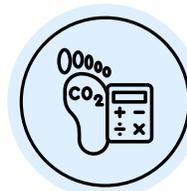
**Limiter l'exposition** aux nouvelles portant sur les bouleversements climatiques. Axe tes recherches sur des **initiatives** pour le climat et des **actions tangibles!**

Vérifie tes sources!

**Reconnait** tes émotions et échange avec ton entourage si tu le souhaites. Tu n'est pas seul!



Gère ta relation avec **l'incertitude**. Tu ne peux pas tout contrôler, mais tu peux **agir à ton niveau!**



Références

N'hésite pas à demander de l'aide à un médecin ou à un professionnel en santé mentale si tu en ressens le besoin.



← Voir ici