

Regard sur la santé des jeunes de Montréal

COMPRENDRE. MOBILISER. AGIR.

Janvier 2026



Sentiments d'écoanxiété chez les jeunes du secondaire à Montréal

FAITS SAILLANTS

Les changements climatiques affectent les conditions de vie et présentent des risques croissants, directs ou indirects, pour la santé humaine et la stabilité des écosystèmes (1). La prise de conscience de ces risques et de l'ampleur des défis sociaux, politiques, économiques et environnementaux qu'ils représentent peut générer une gamme d'« éco-émotions », dont l'écoanxiété (2-3). L'écoanxiété est particulièrement répandue chez les jeunes qui s'attendent à ressentir plus durement, et plus longuement, les conséquences des changements climatiques (4-5). L'écoanxiété peut être associée à des répercussions sur le bien-être et à des conséquences, négatives ou positives, sur l'engagement climatique (2).

L'écoanxiété dans l'EQSJS

La fréquence des sentiments d'écoanxiété a été mesurée pour la première fois dans le cycle 2022-2023. La question était la suivante : « Dans quelle mesure ressens-tu de l'écoanxiété ? » et les catégories de réponse se lisait comme suit : « Pas du tout », « Parfois », « Souvent » ou « Toujours ou presque toujours » (6).

Dans l'EQSJS, le terme « écoanxiété » fait référence aux émotions négatives (p. ex. : détresse, sentiment d'impuissance, anxiété) qu'une personne peut ressentir en pensant à la menace que représentent les changements climatiques et à leurs conséquences sur les individus, la société et l'environnement (6).





Les deux tiers des élèves du secondaire à Montréal ressentent de l'écoanxiété

67 % des élèves du secondaire à Montréal ressentent « Parfois », « Souvent » ou « Toujours ou presque toujours » de l'écoanxiété, une proportion comparable à celle du reste du Québec (66 %).



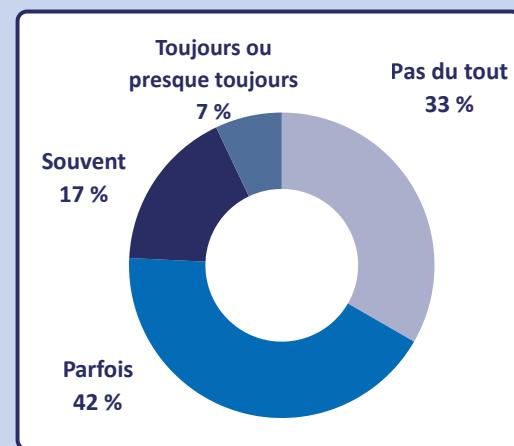
Disparités selon le genre¹

En concordance avec la littérature (7), les filles à Montréal sont proportionnellement plus nombreuses que les garçons à ressentir de l'écoanxiété (77 % c. 57 %).

Les filles sont plus susceptibles que les garçons à ressentir de l'écoanxiété à une fréquence élevée :

- 7 % des élèves ressentent « Toujours ou presque toujours » de l'écoanxiété, soit 12 % des filles et 3 %*² des garçons;
- 17 % des élèves en ressentent « Souvent », soit 23 % des filles et 12 % des garçons.

Fréquence des sentiments d'écoanxiété chez les jeunes du secondaire, Montréal, 2022-2023



*Les catégories « Parfois », « Souvent » et « Toujours ou presque toujours » peuvent être regroupées afin de calculer la proportion des élèves du secondaire ressentant de l'écoanxiété.

¹ Ces différences observées entre les garçons et les filles sont statistiquement significatives (à un seuil de $p \leq 0,05$).

² Le coefficient de variation se situe entre 15 et 25 %. Cette donnée est à interpréter avec prudence.

Pistes d'action :

Surveiller et comprendre

À la lecture de ces résultats, il semble essentiel, dans une perspective de santé publique, de mieux comprendre le vécu des jeunes de Montréal en lien avec les changements climatiques. Il apparaît tout aussi pertinent d'impliquer les jeunes et de considérer leurs préoccupations dans les réflexions entourant la lutte intégrée aux changements climatiques (p. ex. : par des groupes de discussion ou des forums jeunesse).

De plus, la surveillance de l'écoanxiété, voire des autres éco-émotions, semble un incontournable pour mieux comprendre l'évolution de la santé mentale chez les jeunes, de même que leur rapport aux changements climatiques et à l'action climatique.

Soutenir et collaborer

Étant donné leurs fréquences élevées chez les jeunes, il est urgent de réfléchir aux moyens de canaliser positivement les émotions que les changements climatiques suscitent afin d'atténuer les conséquences négatives qui y sont associées (p. ex. : par des messages porteurs d'espoirs, mais réalistes, sur les opportunités engendrées par l'action climatique ou par la considération des éco-émotions comme des réponses émotionnelles normales, voire adaptées et utiles).

De plus, pour mieux vivre avec les éco-émotions, l'Institut national de santé publique du Québec propose de soutenir et de valoriser les stratégies dites « adaptatives » qui combinent des moyens de régulation des émotions (p. ex. : prendre soin de soi, passer du temps dans la nature) et de résolution de problèmes (p. ex.: s'informer, adopter des comportements pro-environnementaux, se joindre à une action collective) (8).

Par leurs actions, les actrices et les acteurs de santé publique peuvent favoriser l'adoption de ces stratégies en soutenant les jeunes, les milieux de vie dans lesquels ils évoluent et les actions qui créent du sens.

Références

1. Pörtner H-O, Roberts D.C, Poloczanska E.S, Mintenbeck K, Tignor M, Alegria A, et al. Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). Summary for Policymakers. In: Climate Change 2022 – Impacts, Adaptation and Vulnerability: Working Group II Contribution to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Cambridge University Press; 2022:3-33. doi:[10.1017/9781009325844.001](https://doi.org/10.1017/9781009325844.001)
2. Gousse-Lessard A-S et Lebrun-Paré F. Regards croisés sur le phénomène « d'écoanxiété » : perspectives psychologique, sociale et éducationnelle ». Éducation relative à l'environnement. 2022;17(1). doi : <https://doi.org/10.4000/ere.8159>
3. Pihkala P. Toward a Taxonomy of Climate Emotions. Frontiers in Climate. 2021;3. doi : <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>
4. Jehel L et Guidère M. Les jeunes générations atteintes d'écoanxiété : que faire? Médecine de Catastrophe – Urgences Collectives. 2024;8(2):159-156. doi : <https://doi.org/10.1016/j.pxur.2024.03.001>
5. Hickman C, Marks I, Pihkala P, Clayton S, Lewandowski R.E, Mayall E.E, et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. Lancet Planetary Health. 2021;5(12): 863-873. doi : [https://doi.org/10.1016/s2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/s2542-5196(21)00278-3)
6. Institut de la statistique du Québec (2024). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023. Questionnaire 2 français [En ligne], Québec, L'Institut, 58 p, [statistique.quebec.ca/fr/fichier/eqsjs2022-2023-questionnaire-2.pdf].
7. Léger-Goodes T, Malboeuf-Hurtubise C, Mastine T, Généreux M, Paradis PO, Camden C. Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change. Front Psychol. 2022;13:872544. doi: [10.3389/fpsyg.2022.872544](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.872544)
8. Institut national de santé publique du Québec. Ressources pour la Fresque climat-santé. Les écoémotions : ce qu'elles sont et vivre avec : un aperçu ! [En ligne]. INSPQ. [Cité le 8 décembre 2025]. Disponible : <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3719-annexe%205-ecoemotions-aper%C3%A7u.pdf>

Pour en connaître davantage sur la méthodologie de l'EQSJS : Site web de l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) : [La santé des jeunes du secondaire en 2022-2023](https://www.statistiquequebec.ca/eqsjs2022-2023) ; Site web de la DRSP : <http://drspmtl.ca/pro-EQSJS>