

MOINS TRAVAILLER POUR MOINS POLLUER : LA NATURE OCCUPATIONNELLE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Pier-Luc Turcotte

Ergothérapeute et candidat au doctorat
en santé communautaire
Université de Sherbrooke

Marie-Josée Drolet

Ergothérapeute, éthicienne et professeure
Département d'ergothérapie
Université du Québec à Trois-Rivières

La crise sanitaire de la COVID-19 en cache une autre : celle de l'urgence climatique. Considérée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) comme l'une des plus grandes menaces à la santé, la crise climatique est principalement causée par les occupations humaines, c'est-à-dire l'ensemble des activités réalisées par les êtres humains. Puisqu'ils sont interreliés, les changements climatiques ont à leur tour un impact important sur les occupations humaines.

La pandémie de COVID-19 n'est pas étrangère aux changements climatiques, car ces deux phénomènes sont intimement liés aux occupations humaines. Qu'ils s'agissent des moyens de transport, de la production des aliments, de l'exploitation des ressources naturelles ou d'occupation du territoire, les occupations humaines ont accéléré la transmission du virus à l'échelle mondiale (Aenishaenslin, 2020; Piedboeuf, 2020). Tout en rapprochant l'humain des animaux porteurs du virus, ces modes de transmission sont également associés à la destruction des écosystèmes.



Pour traverser cette pandémie, nous avons été soumis à une perturbation occupationnelle des plus radicales. Nos habitudes ont été bousculées, nos activités se sont limitées au minimum. Le travail de plusieurs a été interrompu, parfois remplacé par le télétravail, tandis que le rôle des travailleur.euse.s essentiel.le.s a plus que jamais été mis à l'avant-plan. Paradoxalement, les moyens de s'attaquer à la pandémie s'apparentent à ceux prônés pour effectuer la transition écologique. Le fait d'avoir réduit nos occupations au minimum s'est avéré bénéfique pour la planète, tel qu'observé dans plusieurs pays, où le niveau de pollution de l'air s'est vu drastiquement réduit.

Tout porte à croire que ces perturbations occupationnelles risquent de se reproduire dans le futur et c'est pourquoi il serait opportun de s'y préparer adéquatement. Que ce soit pour la COVID-19 ou la crise climatique, il y a lieu d'aborder ces défis avec une lentille occupationnelle. Grâce à leur expertise, les ergothérapeutes pourraient contribuer à la réflexion collective sur les changements climatiques.

Travailler moins : pivot de la décroissance

Considérant ses effets délétères sur les écosystèmes, plusieurs acteur.rice.s de la transition écologique affirment que la croissance économique n'est pas soutenable (Knight, Rosa et Schor, 2013).

Pour déconstruire le modèle économique qui a causé cette crise, chaque sphère de la société devra abandonner les façons de faire usuelles qui ont contribué à l'épuisement extrême des ressources naturelles. Il faudra réinventer nos occupations autour d'un modèle économique soutenable, en tenant compte du caractère fini des ressources naturelles.

Certain.e.s acteur.rice.s de la transition écologique abordent cette question sous l'angle de la décroissance, dont l'une des composantes centrales est la réduction des heures travaillées (Knight *et al.*, 2013). L'idée est que si nous réduisons collectivement nos occupations productives, cela diminuera notre capacité de consommation, ce qui nous mènera à diminuer nos besoins de production et ainsi de suite. La réduction des heures travaillées permet aussi d'augmenter le temps de loisirs comme chemin vers le bonheur, la qualité de vie, le bien-être et la santé plus globalement (Knight *et al.*, 2013).

Différentes mesures ont été proposées pour soutenir la réduction des heures travaillées, la plus populaire étant la semaine de travail de quatre jours (Walker et Fontinha, 2019). Au cœur de la stratégie néo-zélandaise de relance post-pandémie, le bienfait principal de la semaine

de quatre jours est le gain de productivité chez les travailleur.euse.s, notamment par la réduction de congés de maladie. Les autres bienfaits comprennent une meilleure qualité de vie, une amélioration du bonheur par le maintien des liens familiaux et sociaux ainsi qu'une réduction du stress lié au travail (Walker et Fontinha, 2019).

En plus des bienfaits sur la santé humaine, la réduction des heures travaillées pourrait être favorable sur le plan écologique, en complément avec d'autres mesures. Dans une étude suédoise, des chercheurs ont découvert qu'une diminution de 1 % des heures travaillées pourrait mener à une baisse de 0,8 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) et de 0,7 % de l'utilisation d'énergie (Nässén et Larsson, 2015). Cette baisse s'explique par le changement de salaire et la hausse du temps de loisirs, qui entraînent un changement du niveau et du type de consommation d'énergie.

Les répercussions les plus importantes de la réduction des heures travaillées se retrouvent sur le plan des transports et des industries, qui sont à eux seuls responsables de 43 % et de 30,1 % des émissions de GES (Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, 2018). Ainsi, diminuer collectivement les heures travaillées pourrait être un moyen efficace de réduire la pollution.

La transition écologique : une reconstruction occupationnelle

Alors que les occupations productives ont souvent une place prépondérante dans les sociétés occidentales, une réévaluation de l'utilisation de notre temps est une avenue à ne pas négliger. Pour soutenir ce changement, les acteur.rice.s de la transition écologique pourraient s'appuyer sur la notion de reconstruction occupationnelle (Frank et Muriithi, 2015).

La reconstruction occupationnelle est une façon d'aborder l'occupation de façon collective, en réfléchissant aux moyens que prennent les communautés pour faire évoluer leurs habitudes vers de nouvelles occupations écoresponsables. Cette théorie de la transformation sociale a été élaborée par Frank et Muriithi (2015) après avoir examiné les mouvements des droits civils aux États-Unis et de libération de l'apartheid en Afrique du Sud. Ces deux mouvements avaient en commun de s'être mis en branle à partir de la base de la société par des actions de résistance non violentes.

En contexte de transition écologique, la reconstruction occupationnelle pourrait mener vers un meilleur

équilibre occupationnel à l'échelle collective (Wagman et Håkansson, 2019), soit une perception d'avoir une variation satisfaisante entre nos différentes occupations. Certaines études rapportent que, tout comme la réduction des heures travaillées, le fait d'améliorer son équilibre occupationnel est associé à plusieurs bienfaits sur la santé, dont une réduction du stress, une amélioration du bien-être, une amélioration de la santé mentale et une meilleure qualité de vie (Park et Park, 2019).

Les stratégies pour réduire les heures travaillées ne doivent donc pas s'appliquer seulement à l'échelle individuelle par des programmes d'autogestion de l'équilibre occupationnel (Wagman et Håkansson, 2019). Elles doivent plutôt s'opérationnaliser à l'échelle collective par des lois et des politiques poursuivant cet objectif (Knight *et al.*, 2013). En ciblant seulement les comportements individuels, ces programmes ne permettent pas d'identifier les inégalités occupationnelles entre les groupes sociaux, ce qui pourrait involontairement augmenter les inégalités sociales (Wagman et Håkansson, 2019).

Justice occupationnelle intergénérationnelle : pour soutenir une transition écologique juste

Les impacts des changements climatiques n'affectent pas tout le monde de la même façon, à commencer par les personnes en situation de handicap, de pauvreté ou d'exclusion sociale (Benevolenza et Derigne, 2018). Plusieurs situations démontrent que les dérèglements climatiques bouleversent déjà la vie de plusieurs : feux de forêts, inondations répétées, périodes de smog et vagues de chaleur. Ces dérèglements ont un impact sur l'emploi de milliers de travailleurs saisonniers¹ (par exemple, le secteur agricole ou de la pêche, l'industrie de la construction ou du tourisme). Chez les peuples autochtones, des occupations aussi fondamentales que s'alimenter, se loger ou se vêtir sont compromises lorsque le caribou est menacé, que les forêts brûlent ou que les glaciers fondent.

La reconstruction occupationnelle pourrait donner lieu à des actions de résistance non violentes portées par un message commun : comment soutenir une transition écologique juste qui ne laisse personne derrière ? Ce narratif pourrait prendre appui sur la valeur de justice occupationnelle intergénérationnelle (Drolet,

Désormeaux-Moreau, Soubeyran et Thibéaut, 2020). Cette vision de la justice considère que chaque humain a des droits occupationnels, c'est-à-dire des droits lui permettant de réaliser des activités donnant un sens à sa vie et contribuant à son bien-être.

La justice occupationnelle intergénérationnelle reconnaît néanmoins que chaque humain a des devoirs occupationnels, dont celui de restreindre sa participation à des occupations exclusivement écoresponsables. Ce faisant, ces devoirs visent à protéger les droits occupationnels de l'ensemble des humains : ceux présents et à venir.

La reconstruction occupationnelle pourrait d'une part soutenir les communautés les plus touchées par les perturbations liées aux changements climatiques. En tenant compte de leurs droits occupationnels, cette reconstruction pourrait donner lieu à des expériences positives d'action collective, par le biais d'événements créatifs, volontaires et démocratiques. D'autre part, ces actions pourraient regrouper les personnes souffrant d'écoanxiété autour d'occupations collectives afin de s'engager dans la transition écologique (p. ex. mise en place d'un jardin communautaire ou participation à l'aménagement de son quartier).

En revanche, la reconstruction occupationnelle pourrait sensibiliser les membres des communautés les moins touchées par les impacts des dérèglements climatiques afin qu'elles prennent la mesure de leurs devoirs occupationnels face à la crise climatique. Une telle démarche pourrait être réalisée auprès d'entreprises publiques ou privées pour les appuyer dans leur transition vers des occupations écoresponsables et la diminution de leur empreinte écologique, incluant les efforts visant la réduction des heures travaillées.

L'ergothérapeute : un.e partenaire spécialiste de l'occupation humaine

Force est de constater que la transition écologique est imminente et que cette transition sera de nature occupationnelle. En tant que spécialistes de l'occupation humaine, les ergothérapeutes peuvent apporter une expertise précieuse aux différents acteurs de la transition écologique. Généralement définie comme une profession de la santé qui aide les personnes et les communautés à réaliser les occupations donnant un sens à leur existence, l'ergothérapie intervient pour renforcer le pouvoir d'agir des personnes sur leur environnement et leurs occupations.

1. En 2017, on retrouvait au Québec entre 110 000 et 178 000 emplois saisonniers.

L'expertise des ergothérapeutes pourrait être mise à profit afin de repenser les interactions entre les personnes et les occupations les plus dommageables pour l'environnement. À titre d'exemple, les ergothérapeutes pourraient contribuer à cet objectif en accompagnant les personnes souhaitant abandonner leur voiture pour se déplacer en moyen de transport plus écologique, sans attendre d'être contraintes de le faire. Leur rôle serait d'orienter ces personnes vers les moyens de transport adapté ou de leur fournir des aides à la mobilité, si le transport en commun régulier ne leur est pas accessible.

Alors que l'ergothérapie a historiquement eu comme visée la pleine participation aux occupations, la crise écologique entend requestionner certaines occupations jugées néfastes pour la planète et les humains qui y vivent. Bien que la réduction des heures travaillées puisse à première vue sembler contradictoire avec les visées de l'ergothérapie, moins travailler pourrait en revanche donner lieu à un meilleur équilibre occupationnel. En garantissant une plus grande variation dans les occupations, améliorer l'équilibre occupationnel favoriserait à la fois la santé des humains et celle de la planète.

Les actions des ergothérapeutes ne doivent cependant pas se limiter aux gestes individuels ou aux personnes faisant appel aux services d'ergothérapie, car elles ne font pas partie du groupe des principaux responsables de la crise climatique (Benevolenza et Derigne, 2018). Leurs actions ne peuvent pas non plus se limiter à la position traditionnelle qui leur a été attribuée au sein des établissements de santé, et doivent plutôt se diriger vers les grands responsables de la crise climatique, ceux-là même ayant les moyens d'effectuer la transition écologique. En mettant en lumière la nature occupationnelle de la transition écologique, leur expertise pourrait faire la différence.

RÉFÉRENCES

Aenishaenslin, C. (2020, 28 mars). Réfléchir à notre responsabilité collective à l'ère de la COVID-19. *Le Devoir*. Repéré à <https://www.ledevoir.com/opinion/idees/575971/reflechir-a-notre-responsabilite-collective-a-l-ere-de-la-covid-19>

Benevolenza, M. et Derigne, L. (2018). The impact of climate change and natural disasters on vulnerable populations: A systematic review of literature. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29, 1-16.

Drolet, M.-J., Désormeaux-Moreau, M., Soubeyran, M., et Thiébaud, S. (2020). An intergenerational occupational justice: Ethically reflecting on climate crisis. *Journal of Occupational Science*, 27(3), 417-431.

Frank, G. et Muriithi, B. A. K. (2015). Theorising social transformation in occupational science: The American Civil Rights Movement and South African struggle against apartheid as 'Occupational Reconstructions'. *South African Journal of Occupational Therapy*, 45, 11-19.

Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC). (2018). *Global Warming of 1.5°C: an IPCC special report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty*. Repéré à http://report.ipcc.ch/sr15/pdf/sr15_spm_final.pdf

Knight, K., Rosa, E. A. et Schor, J. B. (2013). Reducing growth to achieve environmental sustainability: the role of work hours. Dans J. Wicks-Lim et R. Pollin (dir.) *Capitalism on Trial*, Chap.12. Edward Elgar Publishing.

Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques. (2018). *Inventaire québécois des émissions de gaz à effet de serre en 2016 et leur évolution depuis 1990*. Repéré à <http://www.environnement.gouv.qc.ca/changements/ges/>

Nässén, J. et Larsson, J. (2015). Would shorter working time reduce greenhouse gas emissions? An analysis of time use and consumption in Swedish households. *Environment and Planning C: Government and Policy*, 33(4), 726-745.

Park, S. et Park, J.-H. (2019). Causal Effects of Occupational Balance (OB) on Participation, Health, Quality of Life, and Stress With People in Adulthood. *American Journal of Occupational Therapy*, 73(4_Supplement_1).

Piedboeuf, G. (2020, 9 avril). Comment la planète a manqué le bateau. Radio Canada. Repéré à <https://ici.radio-canada.ca/recit-numerique/843/pandemies-science-zoonose-solutions-prevention-virus-covid-19>

Wagman, P. et Håkansson, C. (2019). Occupational balance from the interpersonal perspective: A scoping review. *Journal of Occupational Science*, 26(4), 537-545.

Walker, J. et Fontinha, R. (2019). *Four better or four worse? A White Paper from Henley Business School*. Repéré à <https://assets.henley.ac.uk/defaultUploads/Journalists-Regatta-2019-White-Paper-FINAL.pdf>

