

Que faire de son éco-anxiété ?

Psycho. Pour certains, la crise climatique crée une véritable angoisse. Tout comme l'épidémie actuelle, elle souligne les fragilités de notre société. On peut la canaliser de plusieurs manières.

D'où vient l'éco-anxiété ?

Les éco-anxieux sont angoissés par la dégradation de l'environnement. Ils ressentent une peur de l'avenir, un stress prétraumatique. « Parler d'éco-anxiété est réducteur, constate Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie et spécialiste de ce trouble. Ces personnes ne craignent pas simplement le réchauffement climatique. Elles sont angoissées par tout ce qui souligne le fait que notre système actuel est très fragile et peut s'effondrer : l'épidémie actuelle de coronavirus, les migrants climatiques, les krachs monétaires, les inégalités, le nucléaire. Ils ne ressentent pas seulement de l'anxiété, mais aussi de l'impuissance, de la tristesse, de la colère. »

Envie d'agir

La thérapeute note que, chez certains de ses patients, ce stress leur donne envie d'agir. Ils changent de manière de consommer, cessent de prendre l'avion, déménagent pour avoir un potager, fabriquent leurs produits « maison ».

« L'action est un remède contre l'anxiété. Elle transforme les émotions. Imaginer un meilleur futur ou réintégrer du « beau » dans sa vie fonctionne aussi. »



PHOTO : CHARLES DUTERTRE

Aller vers les autres

D'autres se tournent vers l'engagement collectif : ils rejoignent des associations, des listes électorales. « Il est important de ne pas rester seul avec ces émotions, poursuit Charline Schmerber. Elles peuvent être isolantes. Les éco-anxieux craignent de jouer les Cassandre. » Mais parta-

ger ce qu'ils ressentent permet de nommer leurs propres émotions. « Puis ils créent du lien avec d'autres personnes qui ressentent la même chose. Créer des liens est primordial pour l'avenir. »

Un travail sur soi

Les éco-anxieux peuvent se sentir

paralysés, impuissants et déprimés. « Un traumatisme a la particularité de réveiller des traumas plus anciens. Pour les gens qui ont des parcours compliqués, le climat d'incertitude actuel ravive des blessures anciennes. Ils doivent travailler là-dessus. »

Cultiver son être

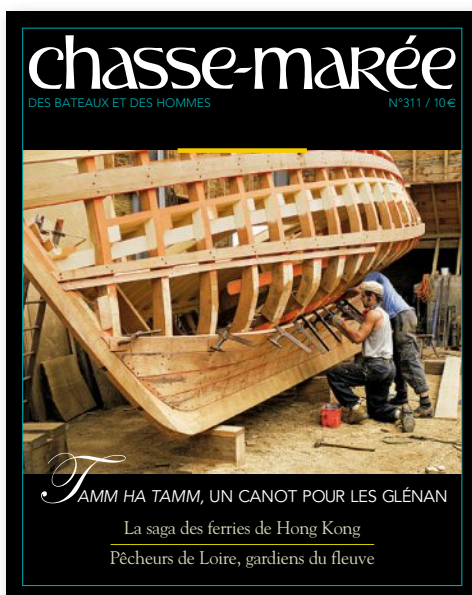
Pour canaliser l'anxiété, Charline Schmerber conseille une piste : « Cultiver l'être, plutôt que le faire. » Ralentir, méditer, écrire, s'écouter, réfléchir à ce qui fait sens pour soi-même. « Plus on est déconnecté de soi, plus on sera déconnecté du reste du vivant. » Plus on se reconnecte à soi, plus on s'apaise et moins nos activités humaines pèsent sur l'environnement.

Renouer avec la nature

Randonner, se promener en forêt, jardiner : renouer avec la nature n'est pas anecdotique. C'est une source de mieux-être. « Et là encore, cela pousse chacun à sortir d'une logique d'exploitation de la nature » pour envisager plutôt une relation de respect et de collaboration. Et ainsi changer l'avenir effrayant ?

Audrey GUILLER.

LA REVUE DE LA CULTURE MARITIME



À LA UNE

PÊCHEURS DE LOIRE, GARDIENS DU FLEUVE
JAKOB-PHILIPP HACKERT, DANS LES PORTS DE SICILE
STAR FERRY, ICÔNE DE HONG KONG
AUX GLÉNAN AVEC LE CANOT TAMM HA TAMM
ÉRIC DE BISSCHOP (3) : TAHITI-NUI CONTRE KON-TIKI
LE RENOUVEAU DES 12 M² DU HAVRE

J'AIME LE CHASSE-MARÉE JE M'ABONNE

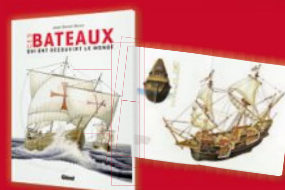
Neuf numéros par an, version numérique offerte

69,90 €



ET JE REÇOIS EN CADEAU :

un livre de Jean-Benoît Héron,
lauréat de l'Académie de Marine.



WWW.CHASSE-MAREE.COM

ACTUELLEMENT EN KIOSQUE

chasse-maree.com • 02 98 92 66 33