

Une nouvelle forme d'inquiétude

Comment lutter contre "l'éco-anxiété"

La mauvaise santé de la planète vous impacte, voire vous déprime ? Pour aller mieux, il faut donner un sens positif à votre prise de conscience et à vos craintes.

Réchauffement climatique, dégradation des ressources : l'avenir de la planète inquiète, et à juste titre. Certaines personnes sont cependant plus touchées que d'autres : tristesse, démotivation, sentiment d'impuissance, angoisse, qui paralysent complètement leur quotidien. Seule solution pour sortir de cette « dépression verte » : dire et partager, pour mieux se rassurer. Car cette angoisse est en réalité saine !

"Je me suis fixé de nouveaux objectifs"

Karine, 53 ans

Depuis quelques mois, les problèmes environnementaux me rendaient mélancolique : après les avoir entendus, je n'avais plus envie de rien. Je me sentais découragée, pas de taille à lutter avec une menace aussi grande. Mais le confinement a généré en moi une vraie prise de conscience. Constaté tous les changements positifs (la baisse de la pollution, la floraison des espaces verts, les animaux qui ont repeuplé certaines zones, etc.) m'a profondément remuée. Je me suis dit qu'avec quelques efforts de la part de tous, on pourrait stopper ce désastre écologique. J'ai donc motivé une amie pour relever le défi des « 50 gestes pour sauver

la planète ». Manger moins de viande, faire davantage par moi-même plutôt que d'acheter (cuisine, couture, produits d'hygiène et d'entretien naturels...), acheter chez les petits commerçants, prendre le vélo, se mettre à la permaculture pour le jardin, économiser l'eau, éliminer le

L'avis de la psy

Karine était au départ dans un mécanisme de déni. Cette protection inconsciente lui permettait de mettre à distance ce qui la stressait. Accepter la réalité de la situation imposait de changer ses habitudes : ce n'était pas un pas facile à faire pour elle. Le confinement l'a réveillée : il lui a permis de décoder ses émotions, mais aussi d'enclencher une mise en mouvement bénéfique pour elle. Aujourd'hui, on sent qu'elle a retrouvé de l'espoir. Elle parle d'objectifs, de projets, d'entraide, dessine un avenir pour la planète et pour elle-même. Sa quête de sens débouche sur un sentiment de paix. C'est très positif !

plastique au quotidien... Ensemble, nous avons mis le cap sur de nombreux objectifs ! Tout cela m'a aidée à retrouver de l'enthousiasme. Aujourd'hui, je me sens animée d'un nouveau souffle : je revis et respire à nouveau. Je comprends que j'étais vraiment en pleine « éco-anxiété » en début d'année, due à un sentiment d'impuissance. Là, j'ai trouvé une manière d'avancer, de « faire ma part », pour ne pas culpabiliser.

"J'agis pour me sentir mieux"

Luce, 63 ans

Élevée par des parents écolos, sensibilisée au non-gaspillage, je suis atterrée de voir la Terre se dégrader autant par la faute des activités humaines. Après une période d'abattement et de désespoir profond, j'ai traversé une phase de colère : j'avais envie de crier au monde entier de prendre conscience de ce que le bouleversement climatique représente pour notre planète et pour la génération future. Finalement, je me suis ressaisie, en décidant de transformer toutes ces émotions en quelque chose de positif. Depuis deux ans, j'ai choisi d'agir à mon niveau.

