



SÉLECTION DE RESSOURCES

Pour lutter contre l'écoanxiété : subir les changements climatiques, ou agir ?

D'où viennent les concepts d'« éco-anxiété » et d'« éco-stress » ?



Cet article de l'équipe du Guichet des savoirs de la bibliothèque de Lyon est une réponse à une question sur l'origine du terme d'éco-anxiété. Il retrace la genèse du terme.

<https://www.guichetdusavoir.org/question/voir/132264>

Eco-anxiété : comment y faire face ?



Dans cette vidéo de moins d'une minute, Psycom revient sur l'écoanxiété et les moyens pour y faire face.

<https://www.youtube.com/watch?v=SpBwBrVft7c>

L'écoanxiété : comment vivre avec ?



Quelles sont les manifestations de l'éco-anxiété ? Comment vivre sereinement avec ? Emmanuelle Cheminat, éco-thérapeute, propose dans cette vidéo un éclairage sur le sujet.

<https://www.youtube.com/watch?v=ErCvwJte80U>



L'éco-anxiété, le mal du XXI^e siècle ?



Dans ce numéro du téléphone sonne, Charline Schmerber, thérapeute spécialisé en solastalgie, commence par expliquer la différence entre l'éco-anxiété qui est une détresse prospective de la solastalgie qui est plutôt une détresse relative à la perte d'un environnement dégradé.

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-telephone-sonne/le-telephone-sonne-du-jeudi-19-aout-2021-9320074>

L'écoanxiété : décryptage et solutions | Décod'Actu



Vidéo de 3 minutes à destination d'un jeune public.

<https://www.youtube.com/watch?v=ARgdIANoddQ>

[Happy Hour] Eco-anxiété : pourquoi j'ai mal à la terre ?



Charline Schmerber, thérapeute et autrice, et Laure Noualhat, journaliste spécialisée dans les questions écologiques majeures de ce siècle, interviennent dans cette conférence sur l'écoanxiété.

<https://www.youtube.com/watch?v=0YUY8QIB6I8>

Face au réchauffement climatique, passer de l'éco-anxiété à l'éco-colère



L'expertise universitaire, l'exigence journalistique

Cet article traite des émotions liées au réchauffement climatique et plus particulièrement de l'éco-colère qui gagne la jeunesse.

<https://theconversation.com/face-au-rechauffement-climatique-passer-de-leco-anxiete-a-leco-colere-184670>

Agir sur les émotions liées au climat



Les professionnels de la santé mentale suggèrent trois types de stratégies pour s'adapter à notre détresse liée au climat : des stratégies pour gérer nos émotions, des stratégies pour passer à l'action face au climat et des stratégies pour nous aider à recadrer le problème et trouver de l'espoir.

<https://atlasclimatique.ca/agir-sur-les-emotions-liees-au-climat>

Petit guide sur l'éco-anxiété



Guide à destination des personnes éco-anxieuses afin de les accompagner et de les aider. Le guide propose des pistes individuelles ou collectives « pour faire de cette anxiété une force du quotidien ».

<https://www.bl-evolution.com/wp-content/uploads/2022/12/Petit-Guide-de-leco-anxiete.pdf>



SÉLECTION DE RESSOURCES

Pour lutter contre l'écoanxiété : subir les changements climatiques, ou agir ?



Je mange pour le futur



Une enquête entre fiction et réalité qui donne les clés d'une alimentation bonne pour la santé et l'environnement diffusée sur Instagram @jemangepourlefutur !

<https://chaire-anca.org/nosactions/je-mange-pour-le-futur/>

Fresque du Climat : les étudiants racontent leur expérience



Face à l'urgence climatique, l'information reste la première condition d'une action efficace sur le plan individuel comme sur le plan collectif. Depuis fin 2018, l'association la Fresque du Climat œuvre pour impliquer tous les individus et toutes les organisations dans la transition, en permettant la diffusion rapide d'une compréhension partagée du défi que représente le changement climatique.

<https://www.youtube.com/watch?v=EiAh3NfiVbY>

Les pépites vertes



Les Pépites vertes sont un nouveau média qui valorise l'action de jeunes professionnels en faveur de l'environnement.

<https://www.lespépitesvertes.fr/mine-dor-infos>

Eco-anxiété à l'université



De quelles manières les enjeux environnementaux impactent-ils la santé mentale des étudiants ? Dans cette série de podcasts, le service de santé de l'université Lyon 1 a questionné étudiantes et psychologues afin de répondre à cette question, et formuler des solutions afin d'améliorer la santé mentale.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLeezHDiqtUWnkKk_wc5aygmCwMSbe1tT

Eco-anxiété : Comment aider mes élèves en tant qu'enseignant ?



Article rédigé par Dr Alicia Cohen, Dr Driss Hamadouche (Pédopsychiatres) - Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent - Hôpital Robert Debré - Paris.

<https://www.clepsy.fr/eco-anxiete-comment-aider-mes-eleves-en-tant-quenseignant/>

Pourquoi la nature nous fait du bien, les scientifiques expliquent



Dans cet article, l'autrice expose et discute des différentes recherches qui montrent les bienfaits de la connexion à la nature.

<https://theconversation.com/pourquoi-la-nature-nous-fait-du-bien-les-scientifiques-expliquent-92959>

Mon enfant éco-anxieux : Comment l'aider ?



Article rédigé par Dr Alicia Cohen, Dr Driss Hamadouche (Pédopsychiatres) - Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent - Hôpital Robert Debré - Paris.

<https://www.clepsy.fr/mon-enfant-eco-anxieux-comment-laider/>

Transition écologique dans les territoires : la boîte à outils des élus



Cette boîte à outils/ressources est destinée aux maires et élus d'une commune ou d'une collectivité, qui souhaitent mettre en œuvre localement, sur leur territoire, des actions pour faire avancer la transition écologique.

<https://www.ecologie.gouv.fr/dossiers/transition-ecologique-territoires-boite-outils-elus>

