



Et si... nous transformions l'éco-anxiété en éco-sérénité ?

26 Novembre 2020

1. De quoi parle-t-on ?



Quel mot sur quels maux ?

Eco-anxiété

Solastalgie

Dépression verte

Collapsalgie - Effondralgie

Burn-out écologique

Angoisse climatique



Quel mot sur quels maux ?

Eco-anxiété

Solastalgie

Collapsalgie - Effondralgie



1. De quoi parle-t-on ?

2. Manifestations & symptômes





Paralysie



Mise en mouvement



Ambivalence

A scenic view of a waterfall cascading over rocks in a forest with autumn foliage. The waterfall is the central focus, surrounded by trees with yellow and green leaves. The scene is captured from a slightly elevated perspective, looking down at the waterfall and the stream below.

1. De quoi parle-t-on ?

2. Manifestations & symptômes

3. Qui sont les « éco-anxieux » ?

3 profils et récits cliniques

2. Eveil écologique traumatogène

1. Burn-out écologique

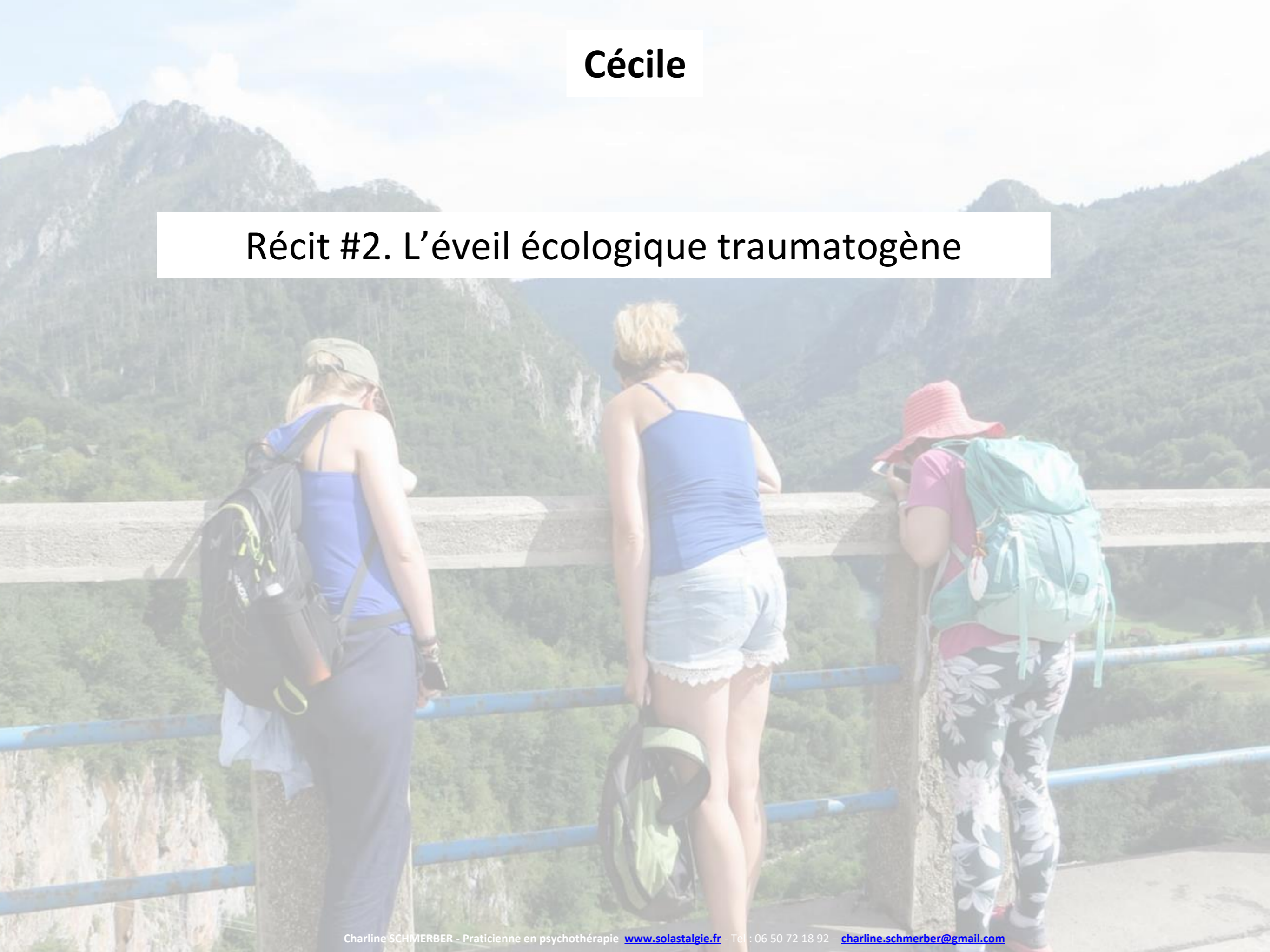
3. Les éveillés lucides

Andréa

Récit #1. Le burn-out écologique

Cécile

Récit #2. L'éveil écologique traumatogène



Olivier

Récit #3. L'éveillé lucide

3 profils et récits cliniques

2. Eveil écologique traumatogène

1. Burn-out écologique

3. Les éveillés lucides



1. De quoi parle-t-on ?

2. Manifestations, symptômes

3. Qui sont les « éco-anxieux » ?

4. Le monde actuel : quel constat ?



Crise

Séparation

Incertitude

Traumatisme

Espace liminal



Opportunités

Renouveau

Expression

Reliance

Résilience



1. De quoi parle-t-on ?

2. Manifestations, symptômes

3. Qui sont les « éco-anxieux » ?

4. Le monde actuel : quel constat ?

5. Composter l'éco-anxiété en éco-sérénité



L'importance de restaurer le lien
avec Soi-même...

- #1 : Réunir le **corps** et **l'esprit**
- #2 : Donner une juste place aux **émotions**
- #3 : Modifier **son rapport au temps**
- #4 : Comprendre ses **vulnérabilités**
- #5 : Développer ses **ressources** et sa **sécurité intérieure**
- #6 : **L'utilité** et le **sens** comme rempart contre l'impuissance
- #7 : Continuer à **rêver**, à **s'émerveiller** et à stimuler **l'imaginaire**

A photograph of a large tree with thick, spreading roots in a dense forest. The roots are prominent and spread out across the ground, which is covered in brown soil and fallen leaves. The background is filled with lush green foliage and other trees, creating a sense of a deep, interconnected natural world.

**L'importance de restaurer le lien
avec les autres humains...**

- #8 : La preuve par **l'exemple**, la **diversité** comme une **richesse**
- #9 : Regarder **au-delà de soi**, lâcher la vision occidental-centrée
- #10 : Mettre l'accent sur la **sécurité relationnelle**



**L'importance de restaurer le lien
avec le reste du Vivant...**

- #11 : Développer le sentiment de **reliance** au Vivant
- #12 : Retrouver notre **juste place** dans l'écosystème, lâcher l'anthropocentrisme
- #13 : S'ouvrir à la dimension **spirituelle**
- #14 : Cultiver la **gratitude**



1. De quoi parle-t-on ?

2. Manifestations, symptômes

3. Qui sont les « éco-anxieux » ?

4. Le monde actuel : quel constat ?

5. Composter l'éco-anxiété en éco-sérénité

6. Quelques mots pour conclure

Merci pour votre attention !

**Charline SCHMERBER - Praticienne en psychothérapie
(Analyste psycho-organique)**

Cabinet de psychothérapie situé au 2 bis rue Pitot
34000 Montpellier

Site internet : www.solastalgie.fr -

Email : charline.schmerber@gmail.com