

Sommaire

Remerciements	5
Introduction	11
Partie 1 - COMPRENDRE L'ÉCO-ANXIÉTÉ.....	15
Chapitre 1 - Éco-anxiété : de quoi parle-t-on ?	19
Difficile de définir l'éco-anxiété.....	19
Ne pas confondre éco-anxiété et solastalgie.....	24
L'éco-anxiété n'est pas une maladie même si elle peut rendre malade.....	25
Quelques idées reçues sur l'éco-anxiété	29
Chapitre 2 - Comment devient-on éco-anxieux ?	37
L'écométanoïa, antichambre du processus de métamorphose de l'éco-anxiété	38
Quand la mort rôde et rend les éco-anxieux morts de peur	40
L'angoisse de finitude, impasse apparente de l'éco-anxiété	41
Rendre compte du processus d'éco-anxiété en le cartographiant	43
Étape 1 : Ingérer l'information anxiogène.....	44
L'information, c'est vital.....	45

L'infobésité : des éco-anxieux saturés d'informations négatives	45
Étape 2 : Subir les « écostress »	49
Les éco-anxieux, stressés par les informations relatives aux enjeux environnementaux.....	50
Les « écostresseurs », des stressés inédits auxquels il est difficile de faire face.....	51
Étape 3 : Affronter la <i>doxa</i>	54
Être informé, ce n'est pas être conscient.....	55
Les croyances, frein au changement.....	56
Consommer tue ?	58
Le choc des mondes	58
Étape 4 : Entrer dans la « vallée de la mort »	60
Comment les éco-anxieux sombrent petit à petit dans l'angoisse de finitude... ..	62
Passer de la peur de la mort à la mort de la peur	64
Chapitre 3 - Ce que vivent les éco-anxieux	65
Les 4 familles de symptômes de l'éco-anxiété selon Hogg <i>et alii</i> ...	66
Famille de symptômes affectifs.....	66
Famille de symptômes cognitifs.....	68
Famille de symptômes comportementaux	68
Famille de symptômes conatifs – ou l'anxiété de ne jamais en faire assez pour la planète	71
L'éco-anxiété : une crise existentielle ?	74
De la difficulté de se projeter sereinement dans l'avenir	75
Les angoisses existentielles, freins à la vie bonne	77
Chapitre 4 - Et moi, suis-je éco-anxieux ? Autoévaluation	87
L'échelle d'éco-anxiété de Hogg (EEAH-13), questionnaire pour s'autoévaluer	88
Partie 2 - DÉPASSER L'ÉCO-ANXIÉTÉ	93
Chapitre 1 - Temps 1 : se libérer de ses chaînes.....	99
Étape 1 : Digérer l'information anxiogène	101
limiter le flux des informations négatives	105

Lister les bonnes nouvelles, les relire à chaque mauvaise nouvelle	106
Identifier des « écotémoins »	112
Étape 2 : Gérer son écostress	118
Apaiser les manifestations physiques et physiologiques du stress.....	120
Travailler l'acceptation mentale : accepter le diagnostic, refuser le pronostic	121
S'appuyer sur sa force interne de résilience : les ressources de coping.....	126
Se fixer des objectifs atteignables.....	133
Apaiser ses peurs	135
Se focaliser sur ce qui dépend de soi	139
Étape 3 : S'affranchir de la <i>doxa</i>	141
Comment sortir de l'impasse ?	143
Le lâcher-prise pour gagner en sérénité.....	145
Le militantisme : une solution pour s'apaiser ?	148
Attention à la résignation qui n'est pas l'acceptation !.....	149
Chapitre 2 - Temps 2 : Affronter l'angoisse de finitude	151
Étape 4 : Traverser la « vallée de la mort »	152
Apprivoiser la peur de la mort	153
Conscientiser ce qui doit mourir en soi	156
Commencer à entrevoir un futur désirable	159
Chapitre 3 - Temps 3 : Se réinventer <i>via</i> un écoprojet	163
Étapes 5 et 6 : Trouver le sens de son engagement	168
Étape 5 : Refonder ses idéaux	169
Étape 6 : Confronter ses idéaux au réel	182
Étapes 7 et 8 : Clarifier son ambition	190
Étape 7 : Recenser ses forces et ses limites	192
Étape 8 : Concevoir son écoprojet	199
Étapes 9 et 10 : Savourer le passage à l'action	207
Étape 9 : Changer ses comportements et ses modes de vie ..	208
Étape 10 : Changer ses modes d'être	219

Chapitre 4 - Temps 4 : Être au service du plus grand que soi	237
Étape 11 : S’accomplir en accomplissant son écoprojet au service du Vivant et du « plus grand que soi »	238
L’accomplissement, un état de plénitude bénéfique pour la santé mentale	238
L’accomplissement, au service de la société, du Vivant et de l’environnement	239
Quelques exemples d’accomplissements	240
Partie 3 - FAIRE DE L’ÉCO-ANXIÉTÉ UNE FORCE D’ACCOMPLISSEMENT	247
Célébrer le chemin parcouru	249
Faire le bilan de sa transformation	250
Célébrer les avancées	253
D’éco-anxieux à écoclairvoyant	257
Continuer à renforcer régulièrement sa résilience	259
Développer sa résilience.....	260
Accueillir les « rechutes ».....	261
S’appuyer sur des communautés de soutien.....	262
Vivre dans la sérénité retrouvée et savourer son écoclairvoyance.....	263
S’apaiser par l’acceptation.....	263
Choisir d’aller de l’avant	265
Bien vivre son éco-anxiété, à sa manière.....	265
Devenir un éco-ambassadeur du Vivant	270
Conclusion	273
Liste des exercices.....	277
À propos des auteurs	280