

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 |