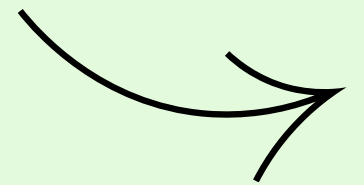


L'éco-anxiété, nouveau mal du siècle ?





L'éco-anxiété, c'est quoi ?

C'est la peur chronique d'une catastrophe
environnementale face à la dégradation
de la planète.



Ines Magtouf
Psychologue



L'éco-anxiété, un trouble psy ?

Non !

Cette peur est une réaction **normale**
et **saine**.

La peur a une fonction adaptative : se protéger d'un danger



Ines Magtouf
Psychologue



Quand l'éco-anxiété devient problématique ...

L'anxiété en **excès**, peut générer une souffrance importante.

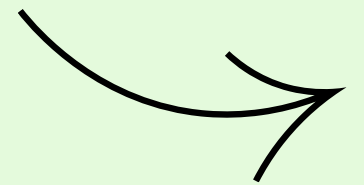
Cela peut entraîner un retentissement sur le fonctionnement socio-professionnel d'une personne.





Quand l'éco-anxiété devient problématique ...

Des crises **d'angoisses** et un sentiment de
profond **désespoir** peuvent se manifester.





Quand l'éco-anxiété devient problématique ...

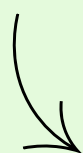
Un comportement de résignation se met
en place par le biais de **l'impuissance
apprise...**



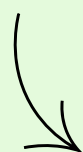
Quand l'éco-anxiété devient problématique ...

L'impuissance apprise :

Crise climatique



Manque de contrôle perçu



"C'est trop tard, on ne peut rien changer"

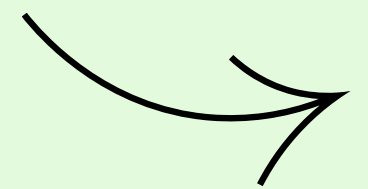


Ines Magtouf
Psychologue

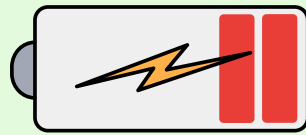


Quand l'éco-anxiété devient problématique ...

Le schéma de "**suresponsabilité**" peut
renforcer notre anxiété et culpabilité...



Quand l'éco-anxiété devient problématique ...



...et conduire au " **burn out** militant "

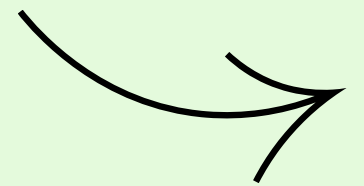


Comment gérer son éco-anxiété ?



S'accorder des temps de **déconnexion**

Eviter de s'exposer en continu à des informations
anxiogènes



Ines Magtouf
Psychologue



Comment gérer son éco-anxiété ?

Se reconnecter à l'ici et maintenant par la
méditation

5 choses que je **vois**, 4 choses que **j'entends**, 3 choses que je peux **toucher**, 2 choses que je **sens**, 1 chose que je peux **goûter**...

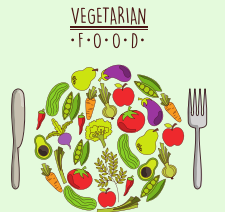


Ines Magtouf
Psychologue





Comment gérer son éco-anxiété ?



Faire des **actions** en direction
de mes **valeurs**

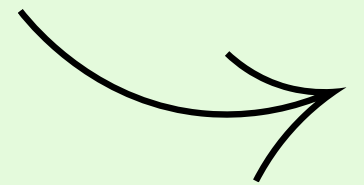
Quel **petit pas** j'ai fait aujourd'hui pour la planète ?



Ines Magtouf
Psychologue

Comment gérer son éco-anxiété ?

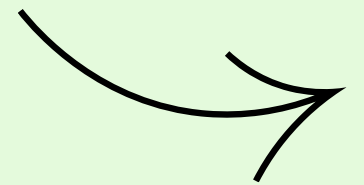
Repérer ses **distorsions** cognitives

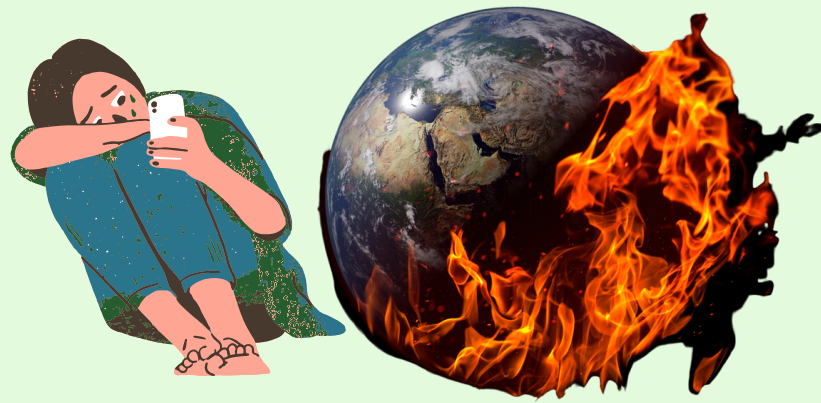


Comment gérer son éco-anxiété ?

Apprendre à tolérer **l'incertitude**

Plus je cherche à **contrôler** et plus je renforce mon **inquiétude**





Alors l'éco-anxiété, nouveau mal du siècle ?

C'est une **peur** comme une autre : à bonne
dose elle nous sera **utile** pour **agir** !

En **excès**, elle peut **nuire** à votre santé mentale, vous pouvez
solliciter un **professionnel**.



Ines Magtouf
Psychologue