Focus

Comment vivre sereinement avec son éco-anxiété ?

Colère, angoisse... L'éco-anxiété amène son lot d'émotions fortes. Des actions collectives aux bains de nature, voici des idées et outils pour mieux les vivre.

Comment vivre sereinement avec son éco-anxiété ?

L'éco-anxiété gagne du terrain. Les informations alarmistes au sujet du climat peuvent entraîner une variété d'émotions difficiles à vivre et qui affectent la santé mentale[1] : **tristesse, angoisse, colère**.... On peut se sentir seul·e et impuissant·e face à l'avenir de l'environnement et à un potentiel effondrement.

> **Lire aussi : Éco-anxiété et solastalgie : c'est quoi ?**

Alors comment vivre son quotidien malgré les incertitudes ? Quels outils peuvent aider à gérer l'angoisse ? Comment transformer ses émotions négatives en moteur d'action pour essayer de changer les choses à son échelle ?

Il n'y a pas de formule magique, chaque personne est différente et a ses propres ressources et limites. Voici donc plusieurs idées[2]. Chaque proposition est assortie de ressources pour aller plus loin, nourrir la réflexion personnelle et trouver des solutions qui marchent pour soi.

Sommaire :

- Limiter les infos anxiogènes
  - Faire le plein d’espoir
  - Se renseigner à son rythme
- Aligner ses actions avec ses valeurs
  - S’engager en groupe
  - Agir dans son quotidien
- Changer de vie ?
  - Faut-il vivre à la campagne pour être écolo ?
  - Doit-on quitter son job s’il va à l’encontre de nos valeurs ?
  - Faut-il renoncer à avoir des enfants pour résoudre la crise climatique ?
- Trouver les ressources qui nous correspondent
  - Bien s’entourer
  - Passer du temps dans la nature
  - Participer à un atelier du Travail qui Relie
  - Méditer
  - Faire appel à un·e thérapeute
- Livres, films & co pour s’informer sur l’éco-anxiété
- Se souvenir que tout ne repose pas sur nos épaules

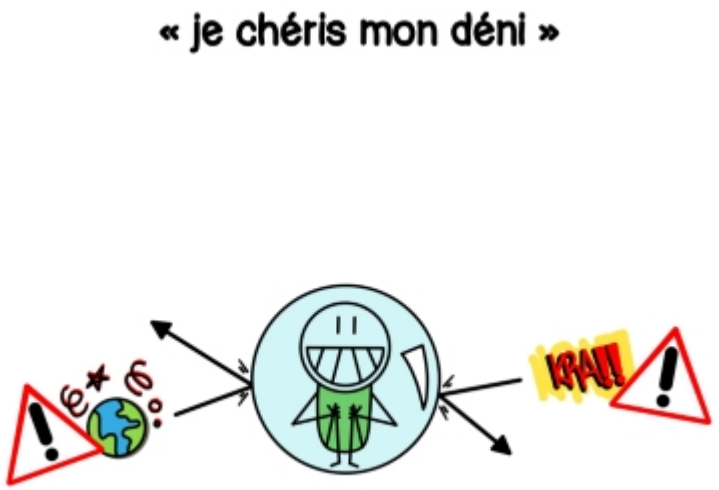
- - - - - - - - - - - - - - - - -

Limiter les infos anxiogènes

La boulimie d’informations est caractéristique de nombreuses personnes éco-anxieuses[3]. Face à l’ampleur et à la complexité du problème (qu’il s’agisse du réchauffement du climat, de la perte de biodiversité ou de l’état général de l’environnement), on cherche à s’informer : on regarde le journal télévisé, on suit les infos des associations et influenceurs·euses engagé·es, on regarde des films, des documentaires et des vidéos, on lit des livres sur l’effondrement… **À cette recherche frénétique d’informations est très souvent lié un sentiment d’anxiété, voire une déprime.**

On appelle ça la stratégie du missionnaire numérique.
Illustration : tatoudi.com[4]

Alors que faire ? Se planquer dans une grotte ? La réponse n’est pas si simple, tout est une question d’équilibre. À chacun de fixer ses limites. Pour certaines personnes, cela peut effectivement se traduire par une **cure sans nouvelles anxiogènes**[5] **et sans réseaux sociaux**.



Limiter les infos anxiogènes pour garder son énergie positive.
Illustration : tatoudi.com

Faire le plein d’espoir

Sans nier la réalité, on peut choisir de **se tourner vers des infos positives et constructives**, histoire de se donner l’envie d’agir[6]. Pour faire le plein d’initiatives ou de bonnes nouvelles concernant l’environnement, c’est par ici : Le Journal des Bonnes Nouvelles, Goodness.planète, Positivr, Le Média Positif, WE Demain, So refreshed…

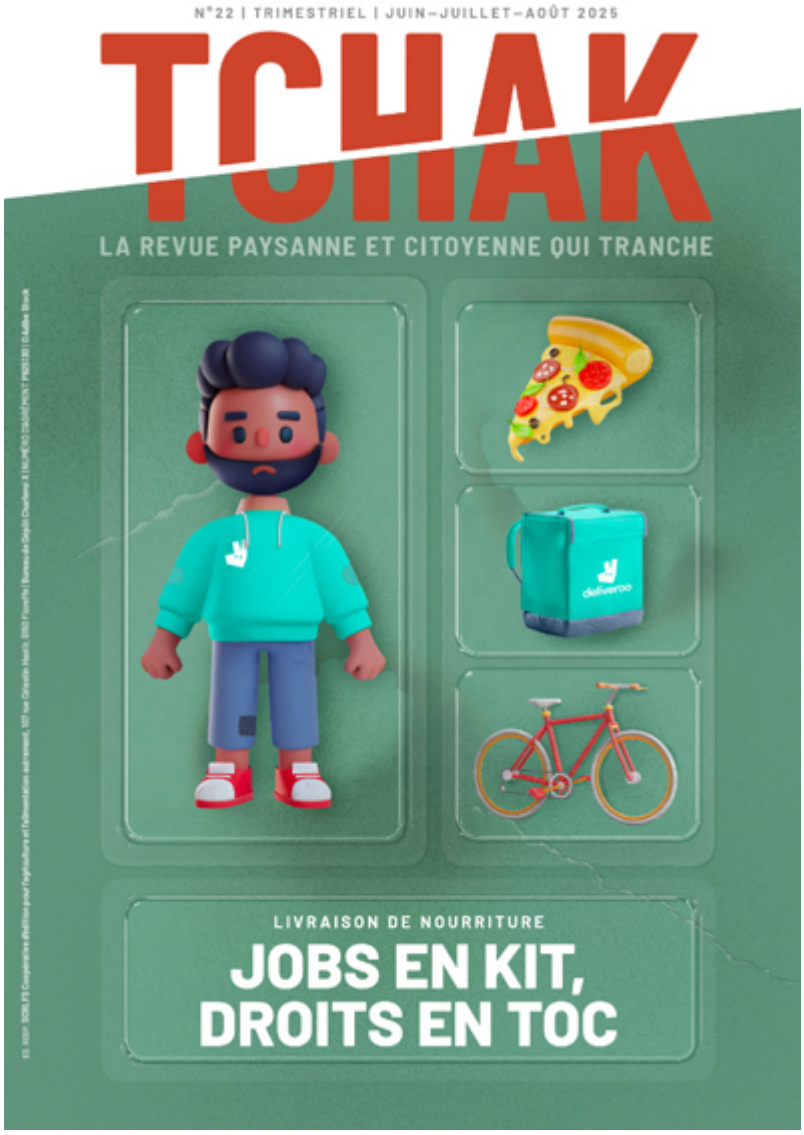
Besoin **d’un coup de boost ou d’inspiration ?** Voici également une sélection de films, podcasts et livres porteurs d’espoir :

- Films et documentaires : Demain, Après demain, Fournaise : à la recherche d’une ville vivable, Mission régénération…
- Livres : « Écoptimistes : remèdes à l’éco-anxiété », « Et si… on libérait notre imagination pour créer le futur que nous voulons ? » (Rob Hopkins), « Génération no future ? 50 raisons pour les jeunes de ne pas désespérer »…
- Podcasts : La terre sur les épaules, 2030 Glorieuses, Impact positif : les solutions existent, Basilic…
- Des comptes Instagram : The Impact Story, Saistuque_écolo, Les Belles Nouvelles…

Se renseigner à son rythme

On veut continuer à se renseigner sans être assailli·e sans cesse d’infos anxiogènes ? On peut **choisir quelques sources d’informations spécifiques** pour décrypter la société et se limiter à celles-là.

On consulte par exemple des revues comme Tchak (revue paysanne et citoyenne belge), LIMIT, Reporterre, l’Info Durable, Vert le média qui annonce la couleur, Climax, le Biais Vert (vidéos), Chaleur Humaine (podcasts), le site d’écoconso ou sa newsletter (articles et conseils pour comprendre et agir)…



Tchak, la revue paysanne et citoyenne qui tranche

On peut aussi choisir des films et livres pour avancer à son rythme, sans la pression engendrée par les réseaux sociaux. Par exemple, on consulte la sélection de livres, films et podcasts de Bon Pote. On peut aussi aller faire un tour sur la plateforme Imago qui donne accès gratuitement à diverses ressources.

Aligner ses actions avec ses valeurs

Il est parfois compliqué de vivre un quotidien qui ne correspond pas ou plus à ses préoccupations et dans lequel on ne se retrouve pas. **Cette dissonance peut entraîner des sentiments négatifs.** Pour les réduire, rien de tel que de passer à l'action pour aligner ses actes avec ses pensées.

Se concentrer sur les solutions, agir à son échelle ou dans un groupe[7] peut aider à diminuer l'éco-anxiété. On devient acteur ou actrice du changement et on génère ainsi des sentiments d'**optimisme** et une **sensation de contrôle**[8].

D'après le Dr Alice Desbiolles, « L'éco-anxiété génère des "**clusters de bonheur**". Des

gens réinventent leur quotidien, leurs lieux de vie, créent du lien, des amitiés, des rencontres. À partir du moment où l'on se met en mouvement, que l'**on devient acteur ou actrice de son avenir**, c'est une façon de se réapproprier son destin environnemental. »[9]

Attention tout de même à ne pas s'épuiser en s'engageant partout, tout le temps, ni à culpabiliser quand on n'arrive pas à être complètement cohérent. Le « **burn out militant** »[10] est une réalité, alors on apprend à connaître ses limites, on avance progressivement et **on fait de son mieux** !

Enfin, accepter que le monde ne sera plus pareil peut ressembler à un processus de deuil, et suivre des étapes similaires. Certaines phases sont plus propices à l'action. On en profite pour se mettre en mouvement mais on s'autorise aussi à prendre soin de soi quand on en a besoin.

> **> Voir plus d'infos sur la courbe du deuil liée à l'éco-anxiété**

S'engager en groupe

S'engager dans un groupe permet de faire partie d'une communauté et de se sentir acteur·rice[11]. **« Ensemble, on va plus loin »**, telle est la devise pour ce type d'actions collectives et il y en a pour tous les goûts ! Initiatives militantes ou non, en ville ou à la campagne…, voici quelques idées d'initiatives à rejoindre :

- coopératives,
- potager collectifs, repair cafés (voir la carte du RCR²)
- appels aux boycotts,
- manifestations à vélo,
- désobéissance civile,
- engagement en politique
- …

La liste est encore longue !

> **> Retrouver ces idées en détail : Transition écologique : dans quelle action collective s'engager ?**

Allez, on regarde ce qui nous botte, on prend contact et on s'engage !

Agir dans son quotidien

Envie d'agir **à son échelle et au quotidien** ? D'en faire plus mais sans savoir ou commencer ? On réfléchit à ce qu'on mange, à son mode de transport, à ce qu'on achète (vêtements, cosmétiques, etc.)… On se renseigne, on se fixe des objectifs (réalisables !) et on s'y met.

Besoin d'inspiration ? Voici quelques exemples, certains sont **simples à mettre en place dans son quotidien :**

- 16 actions pour diminuer ses émissions de CO_2
- 7 astuces pour devenir (presque) zéro déchet
- 6 idées pour se rendre au travail de façon écologique ou réduire l'usage de la voiture en famille

- Rendre son alimentation plus durable
- Réduire son empreinte numérique
- Mettre son épargne au service de ses valeurs (et arrêter de financer des activités nocives pour le climat)
- Alléger l'impact carbone de sa garde-robe
- …

Pour se faire accompagner dans sa transition, on peut participer à **des ateliers**. L'agenda du Réseau IDée, des Initiatives en transition ou d'écoconso reprennent les activités organisées par région.

Par exemple, l'initiative « The Week ». Cette initiative gratuite consiste en trois rendez-vous en une semaine. On regarde un documentaire et puis on discute en groupe afin d'arriver à des pistes de solutions pour voir comment agir à son échelle. L'idée : se préparer ensemble à l'aventure qui nous attend dans ce monde qui change.

Changer de vie ?

Suite à une prise de conscience écologique, **doit-on tout reconsidérer ?** Changer de boulot ? Habiter à la campagne ? Changer d'amis ? Ne pas avoir d'enfants ?

On ne donnera pas ici de réponse car ce sont des questions extrêmement personnelles, il appartient à chacun·e de répondre.

Mais pour nourrir la réflexion, voici des propositions de ressources sur ces thématiques complexes.

Faut-il vivre à la campagne pour être écolo ?

La réponse n'est pas simple… En résumé ? Vivre à la campagne **ne diminue pas forcément l'empreinte carbone**, certaines nuances sont à prendre en compte car il existe « ville et ville, et campagne et campagne »[12].

Par exemple, l'air est moins pollué à la campagne et on peut y cultiver un lopin de terre. Mais cela entraîne souvent une dépendance à la voiture, plus de consommation de chauffage et un étalement de l'habitat (alors que les terres sont rares en Belgique et qu'il faut préserver des espaces pour la biodiversité).

Mais ce sont là des généralités, qui ne tiennent pas compte des situations particulières (où travaille-t-on, faut-il jouer les parents-taxi, etc.).

Le choix du lieu de vie est en tout cas important car il conditionne de nombreuses choses pour la suite (on ne peut pas vivre en pleine campagne et espérer des transports en commun proches et fréquents par exemple). On s'interroge donc sur les conséquences qu'un changement de lieu de vie aurait (trajets, vie sociale, vie de famille, situation professionnelle…) et on met cela en balance **par rapport aux bénéfices pour son bien-être et l'environnement**.

Pour nourrir la réflexion :

- Faut-il vivre en ville ou à la campagne pour être écolo ? par Vincent Viguié, chercheur en économie du climat.
- La ville est morte, vive la ville et Vivre à la campagne, un délit climatique ? par Canopea.
- "Déménager à la campagne pour l'environnement, cette fausse bonne idée", épisode du podcast L'enver(t) du décor (du Huff Post).

Doit-on quitter son job s'il va à l'encontre de nos valeurs ?

De quoi alimenter ses réflexions personnelles :

- Bon Pote a réalisé un questionnement sur le sujet en mettant différents aspects en balance.
- Welcome to the jungle propose des pistes dans l'article « Les valeurs de ma boîte ne me correspondent plus : que faire ? »
- Way to Shift a réalisé une liste d'inspiration des métiers de la transition et le podcast Pépites Vertes part à la rencontre de témoignages dans ces métiers.
- Le site des Pépites vertes propose aussi une boîte à outils « qui équipe les jeunes talents de la transition écologique », tout comme l'article de How I met your Planet.
- Reporterre a réalisé un article « Et si on osait ? » sur la désertion.

C'est décidé, **on change de job ?**

> **Lire aussi : Comment trouver un travail dans l'environnement ?**

Envie de changer mais ça demande une certaine **reconversion professionnelle** et le besoin de se former ?

> **Lire aussi : Quelle formation pour travailler dans l'environnement ?**

Si changer de travail n'est pas la solution qui nous convient, on peut essayer de faire **changer les choses à l'intérieur de son organisation.** On peut par exemple faire un tour sur Way to shift qui a réalisé une boîte à outils.

> **Lire aussi : 7 actions pour réduire son empreinte écologique au travail.**

Enfin, on peut aussi trouver du sens en dehors de son boulot et s’engager dans des actions collectives ou individuelles.

Chercher ce qu'on peut faire à l'intérieur de son job pour changer le monde.
Illustration : tatoudi.com

Faut-il renoncer à avoir des enfants pour résoudre la crise climatique ?

De plus en plus de jeunes **hésitent à avoir des enfants** notamment à cause de l’avenir incertain de la planète. Voici des ressources pour réfléchir à cette question **très personnelle :**

- « Faut-il faire moins d’enfants pour sauver la planète ? », le livre d’Emmanuel Pont, ainsi que ses interviews dans le podcast « Chaleur humaine » et sur le site Bon Pote.
- Plusieurs propositions de lectures se trouvent également dans le livre « Petit guide de survie pour éco-anxieux » de C. Schmerber (2022). Comme l’article « Donner la vie dans un monde en péril » dans philosophie magazine, le livre « J’ai décidé de ne pas être mère » de C. Chaudelet ou « Save the planet, make no baby ! » de de Giraud, la vidéo « Faire des enfants est-il irresponsable ? » de l’enver(t) du décor et le documentaire « Etre ou ne pas naître » de Reix, Wasserman et Amurat.
- …

Trouver les ressources qui nous correspondent

Ce qui est déstressant pour une personne ne l’est pas pour une autre. Il est intéressant d’identifier ce qui marche pour soi, afin de prendre soin de soi et **mieux cohabiter avec son éco-anxiété.** Selon ce qui nous convient le mieux, on peut faire appel à l’entourage, se rapprocher de la nature pour diminuer son anxiété, s’ancrer dans le présent avec la pleine conscience, trouver des cercles de parole pour partager ses ressentis, faire appel à un ou une thérapeute…

Bien s’entourer

L’éco-anxiété peut mener à un sentiment d’**isolement**. Pour y faire face, une étape importante est de parler de ses émotions et ressentis avec **ses proches**, sa famille, ses ami·es, sur les réseaux… C’est une façon de se rendre compte que l’on n’est pas seul·e face à la situation et qu’il s’agit d’une réaction légitime.

Toutefois, plusieurs personnes éco-anxieuses témoignent et expriment une certaine **incompréhension par leur entourage**[13]. Vers qui se tourner alors ?

- Le fait de rejoindre une ONG, une association, une initiative citoyenne… peut amener à rencontrer et à **s’entourer de personnes également sensibles à l’environnement** et à l’urgence d’agir.

  > Lire : Comment trouver des initiatives citoyennes ?

- Il existe aussi des lieux où on peut déposer ses inquiétudes, comme par exemple les **cercles de parole face à l’état du monde**. Organisés en ligne ou en présentiel, ces cercles de parole ont pour but de permettre à chacun et chacune de déposer ses inquiétudes face à l’état du monde. Un partage d’émotions qui invite à ne pas vivre seul les sentiments d’éco-anxiété.

Cercle de parole. Source : Cercles de paroles sur l'état du monde

Passer du temps dans la nature

Passer du temps dans la nature apporte son lot de **bénéfices pour la santé mentale et physique**[14], dont la baisse de l’anxiété et du stress[15] ainsi qu’une envie plus importante de passer à l’action par rapport au climat[16]. Que cela soit par la réalisation d’un potager, des balades ou des randonnées, la sylvothérapie[17]… Les bains de forêt, par exemple, peuvent être salvateurs pour réduire le stress du quotidien[18].

Participer à un atelier du Travail qui Relie

Cette méthodologie a été créée par Joanna Macy[19], éco-philosophe vivant en Californie. L'objectif ? Ressentir son appartenance au vivant et retrouver l'énergie d'agir. Le travail se fait en groupe. On accepte ce qui se passe autour de soi (menaces écologiques, impression d'effondrement), on exprime ses ressentis, et on renoue avec l'envie et l'énergie d'agir collectivement pour un monde durable.

Un atelier de Travail qui Relie (« The Work that reconnects » en anglais) suit une dynamique de spirale en 4 étapes (généralement en 4 jours). Ces étapes peuvent être vécues plusieurs fois.

1. **Affirmer la gratitude** : on s'émerveille devant le vivant, la chance de vivre sur cette planète et on s'ancre dans le présent.
2. **Honorer notre peine pour le monde** : on exprime sa sensibilité, son anxiété pour le monde.
3. **Adopter un nouveau regard sur le monde** : on construit une motivation à participer à la guérison du monde.
4. **Passer à l'action** : on identifie nos dons, nos ressources.

Spirale du Travail qui Relie. Source : Wekodia

> **Calendrier des prochains ateliers de Travail Qui Relie**
> **> En Belgique, Naviguer en Terre Agitée ou encore Terr'Eveille organisent ce type d'ateliers**

Marche consciente, bain de forêt, balade contemplative, méditation et arts peuvent faire partie d'un atelier du Travail qui Relie pour aider à se relier à soi, aux autres et à la Terre[20].

Méditer

La pratique de la méditation peut aider à réduire le stress quotidien et à cohabiter avec les émotions négatives liées au climat. Il existe divers courants de méditation dont celui de la pleine conscience, régulièrement recommandé pour gérer son éco-anxiété.

La pratique de la **pleine conscience** (ou « mindfulness ») aide le corps à développer des ressources internes. Le principe : « *porter son attention sur le moment présent, instant après instant, de façon intentionnelle, et sans jugement de valeur* »[21]. Avec l'éco-anxiété, on se projette constamment vers l'avenir. La méditation et/ou la pleine conscience peuvent donc aider certaines personnes à **se recentrer sur l'instant présent et diminuer ainsi les émotions négatives.**

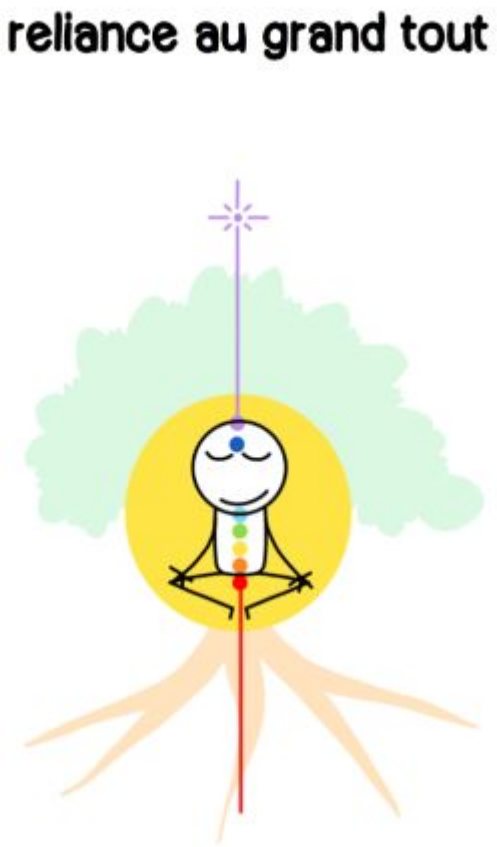
La pratique prend 15 minutes par jour (après la phase d'entrainement). Les cycles de réduction du stress basée sur la pleine conscience (Technique MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction) s'organisent généralement en 8 semaines d'entrainement (3 heures en groupe par semaine) et une journée de méditation. Au programme : scan corporel, mouvements en pleine conscience, méditation assise, méditation marchée…

> **> En savoir plus sur les programmes de Pleine Conscience et l'organisation de cycle en Belgique**

Des cycles de pleine conscience **spécialement dédiés à l'éco-anxiété** ont même vu le

jour les dernières années. On utilise les techniques pour apprivoiser ses sentiments et se reconnecter au vivant.

> **Lire aussi : Slow life : comment ralentir pour vivre mieux et préserver la planète ?**



On utilise la thérapie, la méditation pour se relier au monde et être plus serein. IIllustration : tatoudi.com

Faire appel à un·e thérapeute

L'éco-anxiété n'est pas une maladie.

> **Lire aussi : L'éco-anxieté et la solastalgie sont-elles des maladies ?**

Cela n'empêche pas de ressentir le besoin de **se faire aider par un·e professionnel·le si l'éco-anxiété prend le dessus** sur tout et devient handicapante au jour le jour.

Certain·es thérapeutes se forment actuellement sur l'éco-anxiété et l'éco-psychologie (ce sont des « éco-thérapeutes »). Le réseau de la Transition Intérieure ou l'association RAFUE (en France) répertorie plusieurs psychothérapeutes ayant l'habitude de travailler sur les questions du changement climatique.

Livres, films &co pour s'informer sur l'éco-anxiété

Peu importe le format que l'on préfère, voici **quelques ressources** pouvant être utiles pour approfondir ce sujet. Des témoignages, décryptages et des pistes de solutions pour

tout un chacun, avec une touche d’humour ou de positivisme.

Lectures

- Petit guide de ~~sur~~vie pour éco-anxieux (Charline Schmerber). Explications et ressources d’une thérapeute travaillant avec des personnes éco-anxieuses.
- Comment rester écolo sans finir dépressif (Laure Noualhat). Témoignages recueillis par une journaliste environnementale.
- L’éco-anxiété : vivre sereinement dans un monde abîmé (Dr Alice Desbiolles). Décryptage de l’éco-anxiété au niveau de la société et outils par une médecin en santé environnementale.
- Bien vivre son éco-anxiété: prendre soin de soi pour prendre soin du monde (Pierre Eric Sutter et Sylvie Chamberlin). Conseils, exercices pratiques et témoignages.
- Qui veut la peau de la licorne ? De l'écoanxiété à la résilience intérieure (Géraldine Remy). Témoignage et ressources sur l’éco-anxiété d’une militante écologiste.
- Apprivoiser l’écoanxiété et faire de ses écoémotions un moteur de changement (Dr Karine St-Jean) Explications et ressources d’une psychologue.
- Les émotions du dérèglement climatique (Pelissolo A. et Massini C.). Études scientifiques, exemples et réflexions.
- Le chagrin écologique : petit traité de solastalgie (Dubois P.). Exemples et témoignages.
- L’éco-anxiété ne passera pas par moi (Rousseau E.). Livre imagé, outils et conseils.
- Eco-anxiété, changement climatique et santé mentale (Alexandre Heeren). Ressources pour professionnel·les de la santé
- Politiser l'éco-anxiété (Jean Le Goff). Sur le rapport des militant·es écologistes face à leurs angoisses et l’impact de la crise écologique sur nos vies.

Films et documentaires

- « Une fois que tu sais »
- « Éco-anxiété : malédiction ou nécessité ? » témoignages

Témoignages

- « Éco-anxiété : pourquoi je vais mieux » par Soif de sens

Podcasts

On vous a concocté une playlist sur Spotify avec une **sélection de podcasts sur l’éco-anxieté** :

Se souvenir que tout ne repose pas sur nos épaules

Face aux défis environnementaux, chacun a un rôle à jouer. Les gestes individuels sont essentiels mais ne suffisent pas[22]. Il faut aussi l’action des pouvoirs publics et des entreprises. Alors **on relativise ! L’avenir de la planète ne dépend pas que de nous** et il serait injuste de faire reposer cette responsabilité sur les seules épaules des citoyens. Il est important de se souvenir de cela pour **ne pas tomber dans la culpabilisation** constante de l’individu.

Au final, ce qui pourrait réellement « soigner » l'éco-anxiété serait **la résolution des crises environnementales** (climat, biodiversité…). Si les différentes problématiques étaient solutionnées, l'éco-anxiété ainsi que toute la panoplie d'émotions associées disparaitrait également. Alors on ne baisse pas les bras : on s'arme de courage, de positivité, de colère et de tous ces sentiments qui font de nous des êtres humains et on essaye de faire **changer les choses à son échelle et ensemble !**

Lire aussi

> **Adaptation au changement climatique : comment se préparer ?**
> **Slow life : comment ralentir pour vivre mieux et préserver la planète ?**

---

[1] Les changements climatiques ont des impacts néfastes sur la santé mentale, les études le prouvent. Voir « Climate change and mental health » de Climate psychiatry alliance.

[2] Des recherches seraient encore nécessaire pour venir appuyer ces propositions. Celles-ci ressortent toutefois de lectures de thérapeutes ayant travaillé avec des personnes éco-anxieuses et de témoignages.

[3] « Appréhender l'éco-anxiété : une approche clinique et phénoménologique » Jalin, H., Chandes C., Congard A. et Boudoukha, AH. (2022)

[4] Les illustrations de cet article sont tirée du site Tatoudi.com et représentent « Les stratégies face aux effondrements

[5] « Petit guide de ~~sur~~vie pour éco-anxieux » Schmerber C. (2022)

[6] « Eco-Anxiety and Planetary Hope » Vakoch, D. A., & Mickey, S. (2022)

[7] « Existential threat as a challenge for individual and collective engagement: Climate change and the motivation to act" Stollberg. J., & Jonas, E. (2021)

[8] « Hope, Coping and Eco-Anxiety: Young People's Mental Health in a Climate-Impacted Australia" Gunasiri, H., Wang, Y., Watkins, E. M., Capetola, T., Henderson-Wilson, C., & Patrick, R. (2022).

[9] « COP27 : "L'éco-anxiété, moteur du changement" (Alice Desbiolles, médecin) » RTBF (2022)

[10] « Enquête : le burn out militant » (2022)

[11] « Eco-Anxiety in “the Climate Generation”: Is Action an Antidote?” Coppola, I. G. (2021)

[12] « Faut-il vivre en ville ou à la campagne pour être écolo? », Viguié V. (2022)

[13] Notamment dans « Qui veut la peau de la licorne ? » Rémy G., Servigne P., Chapelle G., et Wattelet V. (2020) et dans « Petit guide de ~~sur~~vie pour éco-anxieux » Schmerber C. (2022).

[14] « Petit guide de ~~sur~~vie pour éco-anxieux » Schmerber C. (2022)

[15] « Les bains de nature permettraient de réduire la consommation de certains médicaments », Futura-sciences

[16] « Hope, Coping and Eco-Anxiety: Young People’s Mental Health in a Climate-Impacted Australia” Gunasiri, H., Wang, Y., Watkins, E. M., Capetola, T., Henderson-Wilson, C., & Patrick, R. (2022).

[17] « La sylvothérapie est une médecine non conventionnelle qui repose sur l'idée qu'être dans une forêt ou à proximité d'arbres aurait un effet bénéfique sur le bien-être et la santé. » https://fr.wikipedia.org/wiki/Sylvoth%C3%A9rapie

[18] « La « nature », outil thérapeutique de réduction du stress : enquête d’opinion auprès d’assistants en médecine générale », Brunin, F. (2020)

[19] Joanna Macy: "Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre - retrouver un lien vivant avec la nature" - Editions Le Souffle d'Or (2009)

[20] Ecopsychologie - Reconnecter Ensemble notre Soi à la Terre

[21] Kabat-Zinn, 1993

[22] L’étude Faire sa part ? Pouvoir et responsabilité des individus, des entreprises et de l’État face à l’urgence climatique (César Dugast, Alexia Soyeux) a montré que même en adoptant tous et toutes un comportement « héroïque généralisé », la balance ne penchera pas si les pouvoirs publics et entreprises ne montent pas dans le train en marche.