



Qu'est-ce que l'éco-anxiété?

Selon l'*American Psychological Association*, l'éco-anxiété est la peur chronique de la catastrophe environnementale. Il ne s'agit pas d'un trouble, mais d'une réaction prévisible à une crise en évolution.

Cependant, l'anxiété n'est qu'une des émotions qui pourraient émerger en réponse à l'urgence climatique et écologique. Greenspun préfère le terme **"détresse climatique"** pour faire référence à la gamme de réactions émotionnelles que les gens ressentent (comme la tristesse, l'engourdissement, la culpabilité, la colère et le désespoir, entre autres).

Tout le monde ne vit pas la perte écologique de la même manière. Il est important de garder à l'esprit qu'il existe différentes couches de préjudice sociopolitique intégré:

La destruction écologique et les injustices sociales ont des racines similaires:

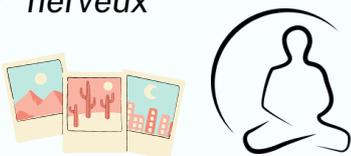
Domination **Exploitation**
Refus d'interconnexion

Il existe des inégalités d'impacts climatiques. Ceux qui contribuent le moins et qui ont le moins de ressources subissent les plus grands préjudices.

Comment construire la durabilité émotionnelle et la résilience?

Les émotions font partie de notre système psychologique et somatique entrelacé. Si nous extrayons trop de ressources, n'importe quel système peut s'épuiser. Voici quelques approches que vous voudrez peut-être explorer pour renforcer la résilience émotionnelle:

1 Calmer le système nerveux



2 En parler



3 Trouver un but



4 Retrouver joie/plaisir



5 Se connecter avec le monde non humain



6 Apprendre de ceux qui ont subi les conséquences climatiques



Vous voulez en savoir plus?

- climatepsychologyalliance.org
- climatepsychology.us
- climateandmind.org
- climatepsychiatry.org,
- <http://www.theresourceinnovationgroup.org/intl-tr-coalition/>

Vous souhaitez un accompagnement collectif?

- goodgriefnetwork.org
- theclimatejournalproject.com
- climatepsychology.us
- <https://www.climatepsychologyalliance.org/>
- Local **Climate Cafés**

Cafés climatiques

Bien qu'il ne s'agisse pas spécifiquement d'une rencontre clinique, un café climatique crée un espace simple, réfléchi et empathique où les peurs et les incertitudes concernant la crise climatique peuvent être exprimées et maintenues en toute sécurité. Il n'y a pas de conférenciers invités ni de conférences dans ces cafés, et cela reste une zone sans conseils. Basés sur le modèle des cafés de la mort, les cafés climatiques ont été de plus en plus utilisés pour aider une variété d'individus et de communautés à trouver des moyens d'affronter et de supporter les réalités troublantes de la crise planétaire.

Voir climatepsychologyalliance.org and climatepsychology.us



À propos de notre conférencière: Wendy Greenspun

Wendy Greenspun, PhD, est psychologue clinicienne et psychanalyste et siège au conseil d'administration et au comité directeur de la Climate Psychology Alliance - Amérique du Nord. Elle est membre du corps professoral du Manhattan Institute for Psychoanalysis, du programme d'études supérieures en thérapie conjugale de l'Université d'Adelphi et du programme de formation et d'éducation en thérapie de couple de l'Institut William Alanson White. Elle a présenté des articles et des ateliers à l'échelle nationale et internationale sur la psychologie climatique, y compris lors de la Journée de la psychologie des Nations Unies 2022, et propose des ateliers et des cours aux professionnels de la santé mentale sur les moyens de travailler avec la détresse et le deuil climatiques. Elle propose des ateliers sur le renforcement de la résilience émotionnelle pour les militants du climat, les étudiants du secondaire et de l'université, et a enseigné et animé des forums de groupe (cafés climatiques) pour traiter la détresse climatique. Elle a publié dans les domaines de la psychologie climatique et de la psychanalyse. Elle exerce en cabinet privé à New York, spécialisée dans la détresse climatique.



Si vous posez des questions sur ces cafés climatiques ou si vous souhaitez engager Wendy pour un atelier sur ce sujet ou des sujets similaires, n'hésitez pas à la contacter directement sur www.wendygreenspun.com