

A photograph of a large tree with prominent buttresses in a forest. The tree's trunk is thick and textured, with several large, flat, horizontal buttresses extending outwards. The forest is dense with green foliage, and the ground is covered in brown leaves and roots.

Les nouvelles émotions liées aux mutations du monde :

De l'éco-anxiété à la résilience intérieure...

9 juillet 2021



MES JOURS SONT COMPTES

1. Trois récits cliniques et enseignements

A photograph of a waterfall in a forest during autumn. The waterfall is the central focus, cascading over several tiers of dark, mossy rocks. The water is white and frothy. The surrounding forest is dense with trees, many of which have yellow and orange leaves, indicating the season. The foreground is filled with fallen leaves and green undergrowth. The overall atmosphere is serene and natural.

A photograph of three hikers standing on a stone and metal railing overlooking a vast mountain valley. The hiker on the left is wearing a blue tank top and dark pants with a black backpack. The hiker in the middle is wearing a blue tank top and light blue shorts. The hiker on the right is wearing a pink shirt, floral leggings, a red hat, and a large green backpack. The background shows steep, forested mountains under a blue sky with light clouds.

2. Le **militant** : Jean

1. La **scientifique** : Clara

3. Le **permaculteur** : Gaspard

#1 : Clara

Son profil :

- 35 ans
- Chercheuse sur les changements climatiques
- Participe à l'écriture des rapports du GIEC du groupe 2
- 1 petite fille de 3 ans
- Habite à Sydney depuis 2017



3 Enseignements clés

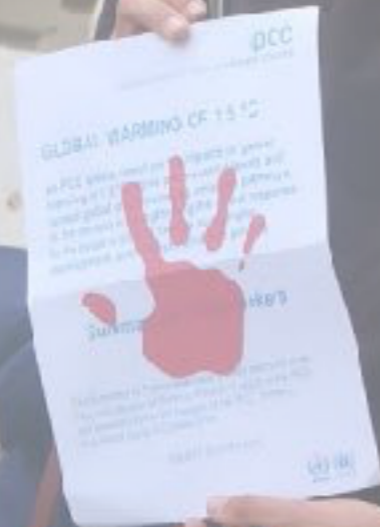
L'éco-anxiété

Les processus de deuils

De l'utilité d'être lucide : la résilience intérieure

#2 : Jean

Climat :
les banques
au tribunal !



Son profil :

- 24 ans
- Etudiant en école d'ingénieur agronome
- A rejoint Extinction Rebellion en 2019
- Pas d'enfant
- Habite à Paris



3 Enseignements clés

L'incertitude

Un panel d'émotions



Graphique extrait de l'enquête menée en 2019 sur l'éco-anxiété disponible en intégralité .



3 Enseignements clés

L'incertitude

Un panel d'émotions

Le pouvoir de l'action

#3 : Gaspard

Son profil :

- 79 ans
- Enseignant à la retraite
- Adepte de la permaculture qu'il a découvert en 2010
- A 2 enfants et 3 petits-enfants
- Habite dans le Cantal



3 Enseignements clés

La solastalgie

L'aspect systémique du problème





3 Enseignements clés

La solastalgie

L'aspect systémique du problème

Le paradoxe temporel

A scenic view of a waterfall cascading over rocks in a forest with autumn foliage. The waterfall is the central focus, with water flowing over several tiers of dark, mossy rocks. The surrounding forest is dense, with trees showing vibrant autumn colors of yellow, orange, and red. The lighting is soft, suggesting an overcast day. The overall atmosphere is serene and natural.

1. Trois récits cliniques et enseignements

2. Constat : comment en sommes-nous arrivés là ?



Une crise dans notre rapport au Vivant

Crise existentielle, identitaire, crise de la sensibilité

« *Une histoire de séparation* » - C. Eisenstein

Apprendre à devenir des « *cohabitants de la Terre* » - B. Morizot

Écho-anxiété

**AGISSONS AVANT QU'IL
NE SOIT TROP TARD!**



TROP TARD!

TROP TARD!

TROP TARD!



BRIGNAUD



1. Trois récits cliniques et enseignements

2. Constat : comment en sommes-nous arrivés là ?

3. Quelques pistes pour vivre avec l'éco-anxiété



L'importance de restaurer le lien avec Soi-même...

- #1 : Réunir le **corps** et **l'esprit**
- #2 : Donner une juste place aux **émotions**
- #3 : Modifier **son rapport au temps**
- #4 : Comprendre ses **vulnérabilités**
- #5 : Développer ses **ressources** et sa **sécurité intérieure**
- #6 : **L'utilité** et le **sens** comme rempart contre l'impuissance
- #7 : Continuer à **rêver**, à **s'émerveiller** et à stimuler **l'imaginaire**

A photograph of a large tree with thick, gnarled roots in a lush forest. The roots are prominent, spreading out across the ground. The background is filled with dense green foliage.

L'importance de restaurer le lien
avec les autres humains...

- #8 : La preuve par **l'exemple**, la **diversité** comme une **richesse**
- #9 : Regarder **au-delà de soi**, lâcher la vision occidentalo-centrée
- #10 : Mettre l'accent sur la **sécurité relationnelle**



L'importance de restaurer le lien
avec le reste du Vivant...

#11 : Développer le sentiment de **reliance** au Vivant

#12 : Retrouver notre **juste place** dans l'écosystème, lâcher l'anthropocentrisme

#13 : S'ouvrir à la dimension **spirituelle** (sécurité cosmologique)

#14 : Cultiver la **gratitude**

Quelques références de livres, podcasts & vidéos

Livres grand public

L'effondrement de l'empire humain, Manon Commaret et Pierrot Pantel

Le bug humain, Sébastien Bohler

Une autre fin du monde est possible, Pablo Servigne, Raphaël Stevens

La peur de l'avenir, Alain Braconnier

Petit guide de résilience en temps de crise, Carolyn Baker

S'engager et méditer en temps de crise, Cécile Entremont

Le guide des mouvements zéro, Justine Davasse

L'éco-anxiété, Alice Desbiolles

Comment rester écolo sans finir dépressif, Laure Noualhat

Qui veut la peau de la licorne ?, Géraldine Rémy

Prendre soin de la vie, des autres et de la nature C. André, A. Jollien, I.

Kotsou, C. Lesire, M. Ricard, S. Tartièrre, R. Shankland, L.Schuiten, S.

Laureys, G. Chapelle

Livres axés écopsychologie, ou écophilosophie

Soigner l'esprit, guérir la Terre, Michel Maxime Egger

Ecologie pratique et rituels pour la terre, Joanna Macy

Manières d'être vivant, Baptiste Morizot

Sur la piste animale, Baptiste Morizot

Croire aux fauves, Nastassja Martin

Les âmes sauvages, Nastassja Martin

Pour une écologie intérieure, Marie Romanens

La peur de la nature, François Terrasson

Séries, vidéos

Next, la série, Clément Montfort

Interviews réalisées par Thinkerview, thématique environnement

Podcasts

Présages, Alexia Soyeux

Sismique, Julien Devaureix

Homo Ethicus

Articles

This is an emergency (C'est une urgence), Steffi Bednarek

Confinement, l'activité humaine effrénée diminue, la

Terre respire. Pour une transition écologique intérieure.

Marc Grandgirard et Nathalie

Contenus Charline Schmerber

Site web : www.solastalgie.fr

Restitution de l'enquête sur l'éco-anxiété

Conférence "Émotions et urgence écologie :

dépasser déni et anxiété pour agir" avec C. André,

S. Bohler, D. Batho et C. Schmerber

Programme vidéo autour de la solastalgie



Merci pour votre attention !

**Charline SCHMERBER - Praticienne en
psychothérapie (Analyste psycho-organique)**

Cabinet de psychothérapie situé au 2 bis rue Pitot
34000 Montpellier

Site internet : www.solastalgie.fr -

Téléphone : 06 50 72 18 92

Email : charline.schmerber@gmail.com