



*s'émerveiller*  
KARUNA SHECHEN

# S'émerveiller au quotidien

Soulager les symptômes de l'éco-anxiété



[#KarunaÉmerveillement](#)

## Qu'est-ce que l'éco-anxiété ?

L'**éco-anxiété** est un terme utilisé par la première fois en 1996 par Véronique Lapaige, enseignante chercheuse pour désigner l'**inquiétude ressentie**, par *anticipation*, face aux **catastrophes écologiques** annoncées.



**60%**

des 16-25 ans sont éco-anxieux

Aussi appelée « **éco-lucidité** », l'éco-anxiété n'est pas une maladie, mais plutôt une réaction tout à fait normale face à la dégradation de l'écosystème et de la biodiversité. Cette inquiétude est renforcée par d'autres émotions négatives comme la **colère**, la **peur**, la **tristesse** et l'**impuissance** et alimentée par l'**inaction** des gouvernements et grandes entreprises.

Néanmoins, l'**espoir** n'est pas totalement absent. La détresse écologique mène à un processus de deuil, qui, dans sa phase ascendante d'acceptation mène au pardon et à la **quête de sens**, et donc, crée un **potentiel d'action**.

## La nature comme remède à l'éco-anxiété

Passer du temps dans la nature permettrait de se rappeler de la beauté du monde. C'est d'ailleurs une pratique préventive reconnue au Japon depuis 1982, appelée **shinrin-yoku**, qui se traduit littéralement par « **bain de forêt** ». Parmi ses bienfaits se trouvent la réduction de la pression artérielle, du rythme cardiaque et du taux d'hormones de stress.



96%

Des gens rapportent qu'être au contact de la nature influe positivement sur leur santé psychique et physique.

Être au contact de la nature permet de se rappeler de **l'interdépendance** qui unit les êtres humains entre eux et avec les autres êtres vivants. Face à **l'harmonie** et la **beauté** de ce qui nous entoure, on comprend **l'importance de prendre soin** de notre environnement et des autres.

## Cultiver l'émerveillement

Passer du temps en pleine nature n'est pas la seule solution qui existe pour soulager les symptômes de l'éco-anxiété et cultiver l'émerveillement. Parmi les autres méthodes, on trouve :

- **Discuter** avec un entourage bienveillant
- Contempler des **représentations** de la nature
- Pratiquer la **méditation** ou la pleine conscience
- Faire du **sport**
- Profiter des activités **culturelles** et de **loisirs**
- Se remémorer un **souvenir apaisant** ou un **acte bienveillant**



Partagez vos moments d'émerveillement et réflexions avec le [#KarunaEmerveillement](#)

## Les bienfaits de l'émerveillement

- **Réduction** du **stress** et de la **focalisation** sur soi et sur le **négatif**
- Source **d'énergie**, **d'optimisme** et de **bien-être**
- Développement de la **créativité**
- Stimulation des **capacités cognitives et sensorielles** des **enfants**
- **Ouverture** sur les autres

### Sources

- BRATMAN G.N., HAMILTON J.P., HAHN K.S., DAILY G.C., & GROSS J.J., « Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation », in *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol.112, n°28, juillet 2015, p.8567-8572
- CLUZEAU Tania, « L'éco-anxiété, le nouveau mal du siècle », *National Geographic*
- FESSELL David P., REIVICH Karen, « Why You Need to Protect Your Sense of Wonder - Especially Now », *Harvard Business Review*, Aug.25, 2021

## Agir pour la protection du vivant

Face à tous les messages d'alertes, il est fréquent, et tout à fait compréhensible, de se sentir submergé ou impuissant. Or, il existe de nombreuses actions simples qui permettent de **relativiser**, d'**agir efficacement** à notre échelle et donc, de **contribuer au changement**.

### IDENTIFIER

Des **pistes d'action** et des **marges de progrès** qui nous permettront de limiter notre empreinte carbone et d'améliorer nos comportements vis-à-vis du vivant.

### S'INFORMER

Sur les **causes** de la crise environnementale et ses **conséquences** mais aussi sur nos **habitudes** et leurs répercussions.

### CHANGER

Progressivement mais sûrement, en commençant par des **gestes facilement implantables** qui nous permettront de modifier notre état d'esprit et notre quotidien au fur-et-à-mesure.

### SENSIBILISER

Notre entourage en créant une **discussion bienveillante** et en suggérant des actions accessibles.

## Quelques ressources pour aller plus loin

### S'INSPIRER

- DESBIOLLES Alice, « L'éco-anxiété, une réponse adaptative aux désordres du monde », *L'Éléphant la revue*, N°38, avril 2022
- Ivar Ekeland et Aïcha Ben Dhia, « Les Défis environnementaux du XXIe siècle » T.I, 2020
- Matthieu Ricard, Émerveillement, La Martinière, 2019
- On Est Prêt, « Émerveiller pour engager au Festival de Cannes 2022 », 2022
- Victoria Guillomon et Matthieu Ricard, « Cultiver l'émerveillement », *Nouvel Œil* épisode 108, 2022

### S'ENTRAÎNER

- Charline Schmerber, Petit guide de survie pour éco-anxieux, Philippe Rey, 2022
- Pour un réveil écologique, « Changer efficacement ses gestes du quotidien »
- Participer aux Journées Émergences 2022

### S'ENGAGER

- Avenir climatique, Calculer son empreinte carbone
- Groupe d'agros qui bifurquent, « Appel à désertier », Remise des diplômes AgroParisTech 2022
- Julien Vidal, « Mobiliser autour de moi », *Ça commence par moi*
- The Shift Project, « Mobiliser l'enseignement supérieur pour le climat », mars 2019
- We Demain, Annuaire : rejoindre une association