

## Comment réduire son stress et son écoanxiété ?

✦ Santé-Environnement

### Mots clés

éco-anxiété stress

Quelles sont les causes de l'anxiété, de la dépression, de la culpabilité ou de l'épuisement psychologique qui écrasent certains d'entre nous au vu du contexte climatique actuel ? Plus précisément, qu'est-ce que l'écoanxiété, cette affection qui rassemble ces différents maux ?

Cet article est publié dans le cadre de la Fête de la science (qui a lieu du 7 au 17 octobre 2022 en Métropole et du 10 au 27 novembre 2022 en outre-mer et à l'international), et dont The Conversation France est partenaire.

### Consulter l'article

<https://theconversation.com/comment-reduire-son-stress-et-son-ecoanxiete-190951>

📄 Mise à jour de  
cette page :  
28/11/2022

[Ressources pour  
comprendre et  
transmettre](#)

**Format :**  
[Article en ligne](#)

📅 **Année :**  
2022

👤 **Auteur :**  
BRUGVIN T.

**Editeur :**  
The Conversation