ÉVÈNEMENT [Transformer en *Acte : compte rendu détaillé*] Passé

Parcours Carbone 4 "Éco-anxiété et éco-émotions"

Santé-Environnement

Mots clés

éco-anxiété santé mentale

Mise à jour de cette page :
23/01/2024

Type d'évènement
Formation

Date
jeudi 19 octobre 2023

Publics :
Tout public

Lien externe
https://www.carbone4.com/training/eco-anxiety-emotions

Personne contact
contact@carbone4.com

Organisateur

- Carbone 4

Ce parcours « **Éco-anxiété et éco-émotions : mieux comprendre ses émotions pour libérer sa puissance d'action** » est crée en collaboration avec Charline Schmerber, psychopraticienne spécialisée sur les éco-émotions, intervenante lors du cycle thématique « Pratiques éducatives et éco-anxiété » organisé par le R²ESE.

Plusieurs objectifs

- Comprendre les bouleversements émotionnels générés par la crise écologique, leurs manifestations
- Mieux évaluer ses propres éco-émotions et identifier leurs répercussions dans nos sphères privées et sociales
- Identifier des moyens de gérer individuellement et collectivement des situations d'éco-anxiété
- Élargir la réflexion sur le rôle et la responsabilité des différents acteurs

Pourquoi ce parcours ?

« Eco-anxiété, peur du futur, colère face à l'inaction des différents acteurs... La crise écologique est loin de nous laisser indifférents. Les émotions que nous ressentons nous font poser beaucoup de questions sur nos choix de vie : doit-on changer de travail ? Est-ce une bonne idée de faire des enfants ? Est-ce qu'on doit s'éloigner de certains proches qui ne considèrent pas la crise écologique comme une priorité ? Est-ce qu'il faut quitter la ville pour partir à la campagne ?

Ces dernières années, les impacts psychologiques de la crise écologique sont apparus dans la sphère médiatique, notamment sous le terme d'éco-anxiété. Ce mot peut être vu comme réducteur ou sembler pathologiser des individus qui sont au contraire lucides et clairvoyants sur l'état du monde, mais ce terme a néanmoins le mérite de souligner une souffrance, bien réelle, partagée par de plus en plus d'individus. Dans notre société occidentale, qui sépare le corps et l'esprit, la nature et la culture, les émotions sont ignorées ou reléguées au second plan, voire considérées comme un terrain dangereux et tabou car non rationnelles. Or, les émotions existent, elles se font messagères de nos besoins légitimes et peuvent même avoir un rôle clé à jouer dans la transition écologique.

Face à ce sujet sensible, nous avons souhaité apporter notre pierre à l'édifice avec ce parcours dédié, dans l'espoir d'éclairer avec rigueur cette problématique, au niveau individuel mais aussi collectif. »

Pour qui ?

Ce parcours est **grand public** : toute personne intéressée peut y participer (étudiant.e.s, professionnel.le.s, individus…)

Ce parcours est notamment fait pour vous si :

- Vous êtes très exposé.e aux thématiques écologiques dans le cadre de vos études ou de votre travail

- Vous avez envie de mieux comprendre les émotions liées à la crise environnementale, pour vous, vos proches ou vos collègues

- Vous ressentez vous-mêmes beaucoup d'émotions liées à la crise écologique : colère, impuissance, culpabilité mais aussi engagement, détermination, espoir…

Format

- 5h de contenu e-learning (100% en ligne) sur la plateforme Rise up, avec des vidéos, audios, texte, quizz, interviews d'expert.e.s + 20 exercices à faire dans un carnet de bord
- Grand public (étudiant.e.s, salarié.e.s, individus)
- A prix libre et conscient (l'argent récolté servira uniquement à financer ce parcours et ses suites possibles)
- En français

Coût / Tarif

A prix libre et conscient : les participants définissent la donation qu’ils souhaitent à la fin du parcours en fonction de leur capacité financière, de la valeur qu’ils estiment avoir reçue et du soutien qu’ils souhaitent apporter au projet.