MÉDIATHÈQUE

Cycle de webinaires "Santé psychique et environnement : des liens multiples"

Nature et Santé Santé-Environnement

Mots clés

bienfaits de la nature éco-anxiété santé mentale

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Ressources pour comprendre et transmettre

Format :
Vidéo en ligne

Année :
2025

Auteur :
Pôle ESE

Face au constat des bienfaits de la nature et des impacts négatifs de la crise environnementale sur la santé psychique, le Pôle ESE et la plateforme santé mentale de Promotion Santé ARA (anciennement IREPS ARA) a proposé **une série d'interventions et de rencontres croisant les domaines de la santé psychique et de l'environnement**. L'enjeu de ces webinaires est d'apporter aux participants des connaissances et compétences pour accompagner leurs publics ou développer des projets à la croisée de ces deux thèmes. Ce cycle s'adressait aux professionnel.le.s et bénévoles des secteurs de la santé, de l'éducation, du social, de l'environnement...).

• Webinaire 1 : « Eco-anxiété, solastalgie, nos émotions face aux crises »

Les différentes catastrophes naturelles, les bouleversements climatiques, le déclin de la biodiversité et les conséquences actuelles et à venir, impactent non seulement notre santé physique mais également notre santé mentale. Angoisse, tristesse, peur... Eco-anxiété, solastalgie : de quoi parle-t-on et quelles sont les limites de ces termes ? Comment déceler ces troubles, en parler et accompagner les personnes qui en souffrent ? *Lors de ce webinaire, Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie, apporte son regard sur ces questionnements.*

• Webinaire 2 : « Les bienfaits de la nature sur la santé psychique »

Partout dans le monde, les bienfaits de la nature sur la santé psychique sont reconnus et avérés par nombres d'études scientifiques, certaines thérapies reposant même sur le contact avec la nature. Quelles sont les relations entre nature et santé psychique ? Comment la nature agit-elle sur notre bien-être ? Comment développer des activités qui permettent de favoriser la relation au vivant ? *Nicolas Guéguen -professeur en psychologie sociale, et Julie Lan – éducatrice à l'environnement, apportent des éclairages et leurs expériences sur ces questions.*

• Webinaire 3 : « Le bien-être des acteurs de l'éducation et de la défense de l'environnement »

Surmenage, épuisement dans l'engagement, usure et mal-être face à des politiques qui ne prennent pas la mesure de l'urgence climatique... Comment les acteurs de l'éducation et de la défense de l'environnement peuvent-ils apprendre à connaitre leurs propres limites pour continuer à maintenir leur engagement tout en se préservant. Quels constats de l'épuisement chez les professionnels, bénévoles et activistes ? Comment les accompagner au quotidien sur ce sujet parfois tabou ? *Hélène Rouffie et Charlotte Orcel, psychologues, éclairent ce sujet au regard de leurs expériences.*

• Webinaire 4 : « Vivre en ville : impacts de l'environnement urbain sur la santé psychique »

La ville est parfois associée à l'anxiété et au stress du fait de sa densité,

de son rythme accéléré et d'une forme d'anonymat qui peut parfois rimer avec isolement. Qu'est-ce qui, dans l'aménagement des villes, peut avoir une incidence sur la santé psychique et accentuer/atténuer les contraintes de la vie citadine ? Comment prendre en compte la dimension psychologique, les perceptions et le vécu des habitants dans la conception des villes ? *Maéva Bigot, psychologue sociale, et Etienne Régent, architecte, proposent leur analyse et partagent leur expérience sur ce sujet.*

• Webinaire 5 : « Forum d'idées et d'échanges : comment passer à l'action collective ? »

Les liens multiples entre santé psychique et environnement peuvent se traduire par de la sidération, de la colère mais aussi par un désir d'engagement dans l'action. Comment transformer nos émotions face aux crises environnementales et au changement climatique en un moteur pour passer à l'action ? Comment accompagner les publics dans des actions collectives ? *Corinne Morel-Darleux, autrice et militante écosocialiste, propose son analyse sur ce thème.*

• Webinaire 6 : « L'éco-psychologie, prendre soin de la terre pour prendre soin de soi »

L'écopsychologie cherche à comprendre les relations que la psyché entretient avec la Nature et postule que notre perte de lien avec le vivant nous fait souffrir et que nous devons redonner une place à nos sensations et nos émotions.
Qu'est-ce que l'écopsychologie ? Quelle utilité pour nos pratiques professionnelles ? Quelles ressources pour renouer l'humain avec l'ensemble du vivant ? *Marie Romanens, psychiatre et Yoan Svejcar chercheur-praticien indépendant en écopsychologie apporteront leur éclairage sur ces différentes questions*

• Webinaire 7 : « Le rôle de la promotion de la santé face aux émotions liées au dérèglement climatique »

La palette des émotions ressenties face aux crises environnementales est très diversifiée. De quelles émotions parle-t-on ? Comment accompagner nos publics sans pathologiser leurs ressentis ? Quels leviers individuels et collectifs permettent d'accompagner les émotions face aux crises et leurs effets ? Quelle approche de la promotion de la santé pour agir ? *Julie Donjon, référente régionale santé mentale à l'IREPS ARA et Lucie Pelosse, référente santé-environnement à l'IREPS ARA, et co-coordintarice du Pôle ESE proposeront leur analyse sur ce thème.*

• Webinaire 8 : « Eco-émotions, jeunes et enjeux écologiques »

Face à l'urgence écologique, l'éco-anxiété et autres éco-émotions touchent particulièrement les jeunes, sensibles aux transformations de l'environnement et à l'immobilisme des décideurs. Les professionnel.le.s qui les accompagnent sont ainsi confrontés à ces émotions difficiles et complexes. Comment éduquer aux enjeux environnementaux aujourd'hui, en prenant soin des émotions des jeunes et de soi-même ? *Adeline Michel, référente santé environnement à Promotion Santé ARA, et Julie Donjon, référente santé mentale à Promotion Santé ARA proposeront un état des lieux des enjeux et des exemples d'actions et d'outils éducatifs ; des Ambassadeurs Santé Mentale apporteront leur témoignage.*