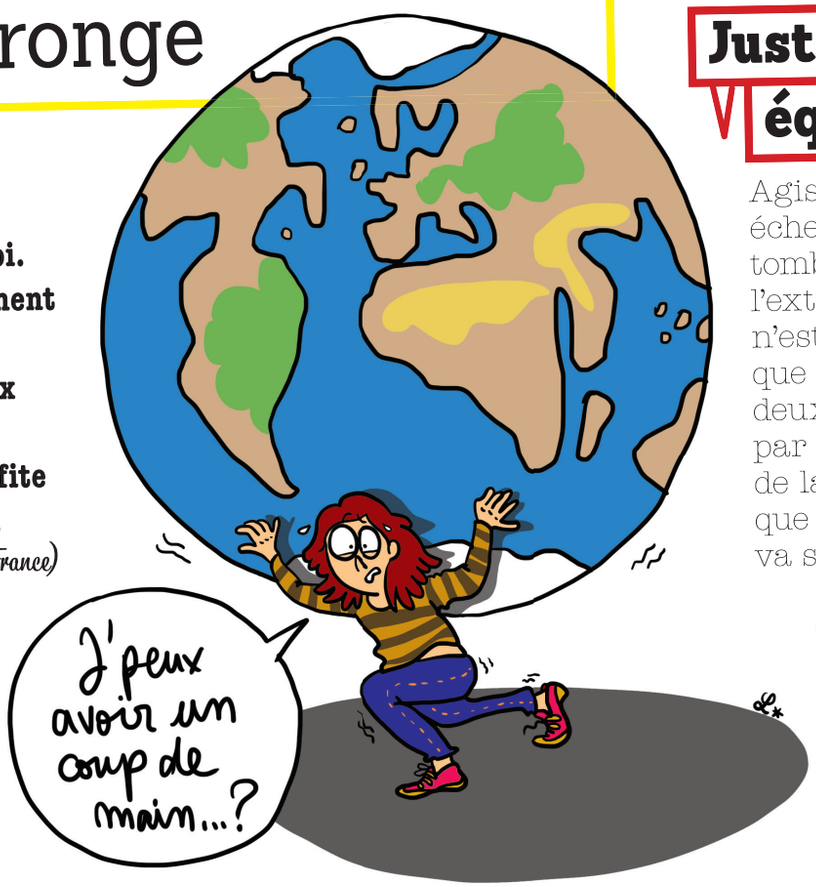
SÉLECTION PAR SOLÈNE CHARDRONNET ILLUSTRÉ PAR LOUISON

« JE PENSE SANS ARRÊT AUX CONSÉQUENCES SUR L'ENVIRONNEMENT QUAND JE MANGE DE LA VIANDE, QUAND UN VOYAGE À L'ÉTRANGER EST ORGANISÉ... JE N'ARRIVE PAS À PROFITER DE CHAQUE MOMENT ET MES AMIS NE ME COMPRENNENT PAS. »

Marine, 15 ans

Je fais de *l'éco-anxiété* et ça me ronge



Carpe diem

Essaie de penser aussi à toi. C'est vrai que l'environnement est de plus en plus mal respecté alors si tu ne veux plus manger de viande, n'en mange plus. Mais profite de la vie, on n'en a qu'une.

Luna, 13 ans (Île-de-France)

Juste équilibre

Agis à ton échelle, mais ne tombe pas dans l'extrême ! Ce n'est pas parce que tu manges deux fois par semaine de la viande que le monde va s'écrouler.

Anaïs, 14 ans (Bouches-du-Rhône)

Mise en pratique

TU POURRAIS ESSAYER D'ÊTRE ÉCO-DÉLÉGUÉE POUR TROUVER DES SOLUTIONS POUR L'ENVIRONNEMENT ET FAIRE AVANCER TON COLLÈGE DANS SES DÉMARCHES. ÇA SENSIBILISERAIT LES PERSONNES DE TA CLASSE ET TU POURRAIS LES INCITER À FAIRE UN PAS EN AVANT POUR CETTE CAUSE QUI TE TIENT À CŒUR. BONNE CHANCE ET ESSAIE DE DÉCOMPRESSER !

Summer08, 12 ans (Haute-Vienne)

Reprends ton souffle

AVEC LA CLASSE, TON COLLÈGE, TES AMIS OU TES PARENTS, TU POURRAIS FAIRE DES AFFICHES POUR SENSIBILISER LES GENS. MAIS TU AS AUSSI LE DROIT DE METTRE TON PROJET POUR L'ENVIRONNEMENT SUR PAUSE ET DE PRENDRE DU TEMPS POUR TOI.

Vmamala, 15 ans (Isère)

À chaque jour suffit sa peine

Si j'ai un conseil à te donner, c'est de vivre au jour le jour.

Sunny, 14 ans (Alpes-Maritimes)

mda440-p38-39-ENTRE NOUS.indd 38 12/11/2019 15:01

L'avis du PSY

PIERRE-ÉRIC SUTTER, FONDATEUR DE L'OBSERVATOIRE DES VÉCUS DU COLLAPSE, OBVECO.COM

Dépasse tes émotions

Chère Marine, comme Greta Thunberg (voir le *MDA* 436), tu fais partie de celles et ceux qui ont pris conscience des risques liés au changement climatique et cela te met dans un état d'angoisse. Tes émotions (peur, colère…) te signalent que quelque chose ne va pas (d'ailleurs, c'est leur rôle !) et tu en souffres. Le terme médical pour désigner ton état est la solastalgie.

Imaginer l'impensable

» Tu as réalisé que la planète allait mal et que la possibilité que l'humanité disparaisse existe ! Soudain, la mort te semble proche et c'est angoissant car personne ne sait vraiment à quoi elle ressemble, de même pour la fin du monde… même si depuis l'éternité, les hommes se l'imaginent.

En manque de rituels

» Dans le passé, les anciens organisaient des rituels pour écarter l'angoisse que la mort provoquait. Aujourd'hui, on n'en parle pas, on ne veut pas y penser. Elle est devenue taboue. Et contrairement à toi, la majorité d'entre nous n'a pas encore "conscientisé" cet état d'urgence écologique.

» La plupart des gens mettent à distance cette réalité car cela suppose de changer de système de vie. D'autres la jugent pas crédible, même si c'est vérifié par les scientifiques.

Transformation

» Les émotions négatives qui perdurent (peur, colère) menacent ta santé. Voilà pourquoi il faut les transformer en action comme le fait par exemple Greta : elle se mobilise contre l'inertie des politiques, elle rassemble les jeunes et sensibilise le public. Ainsi, par son action, elle donne du sens à sa vie.

» Marine, je t'invite à donc à t'informer pour affermir tes intuitions et mieux les défendre. Et rejoins des gens qui, comme toi, ont déjà vécu cette conversion du regard. À plusieurs, on est plus fort ! En vivant ainsi en cohérence avec tes valeurs, tu arriveras à te projeter dans l'avenir et à retrouver une espérance.

Besoin d'aide ?
0 800 235 236
filsantejeunes.com
Anonyme et gratuit pour les 12-25 ans tous les jours de 9h à 23h

Maman moteur

Avec ma mère, on a réellement pris conscience des problèmes environnementaux avec l'intervention de Greta Thunberg à la COP 24 et la naissance du mouvement "Nous voulons des Coquelicots" pour interdire les pesticides. Nous avons commencé à militer dans cette association. Ma maman lisait énormément de livres "catastrophistes" et ça l'a déprimée : elle ne savait pas comment agir pour arrêter ça. Maintenant, elle se dit que chacun doit faire ce qu'il peut et elle est la porte-parole locale du mouvement interdisant les pesticides. Elle limite aussi grandement sa consommation de viande, ne prend pas l'avion, etc.

Finalement, tout ce qu'elle a appris l'a motivée à militer, à rencontrer des gens et à agir tout simplement. Je te conseille de faire de même sans trop te culpabiliser. Car tu sais, l'important est qu'il y ait une prise de conscience globale. Rassure-toi, mobilise-toi, déculpabilise-toi, et fais en sorte que ton stress te pousse à agir au lieu qu'il te pousse à déprimer ! Courage.

Marie-Lou, 13 ans (Doubs)

Consciente de tes efforts

Je ressens la même chose car mes parents m'ont éduquée dans l'écologie mais je me sers de ce conseil : fais ce que tu peux pour l'environnement et dis-toi que tu as fait ce que tu pouvais. Et essaie de ne pas "tanner" tes ami·e·s avec ça car ils vont se moquer de toi en te traitant d'écolo.

Lucile (Haute-Saône)

Mode action

J'ESSAIE DE DIMINUER LES PRODUITS ISSUS DES ANIMAUX, DE CONSOMMER MOINS (DE VÊTEMENTS) OU DE M'ENGAGER DANS UNE ASSOCIATION, MAIS CE N'EST PAS TOUJOURS FACILE. IL FAUT ESSAYER DE FAIRE DES CHOSES À SON ÉCHELLE. DOCUMENTE-TOI SUR CE QUI T'INTÉRESSE, TU TE SENTIRAS UTILE ET CROIS-MOI, C'EST AGRÉABLE ! MAIS METS-TOI AUSSI DES LIMITES POUR NE PAS TE RENDRE MALADE AVEC ÇA.

Acisuan, 16 ans (Île-de-France)

La question d'un lecteur

J'écris énormément de chansons et je voudrais les enregistrer et pourquoi pas sortir un album. Mais je ne sais pas comment m'y prendre. *Baptiste, 11 ans*

Un avis, une question
Écris-nous