

Comment rester écolo sans finir dépressif

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Comment rester écolo sans finir dépressif [Texte imprimé] / Laure Noualhat

Auteur(s) : Noualhat, Laure

Publication : Paris : HarperCollins, DL 2021

Fabrication / Impression : Paris

Description matérielle : 1 vol. (291 p.) ; 18 cm

Collection : Harper Collins poche document 317

ISBN : 979-10-339-0917-0

EAN : 9791033909170

Appartient à la collection : Poche (Harper Collins) 2647-3194 317

Autres classifications : 150

Classification décimale Dewey : 155.91 23

Résumé ou extrait : Solutions pratiques pour se réconcilier avec la beauté du monde Ça y est, tout le monde s'en revendique et la société entière semble mûre pour devenir verte ! À un détail près : devenir écolo, c'est basculer dans les affres du doute et des drames. Les limites sont atteintes, les espèces disparaissent sous nos yeux ébahis... L'écologie est le royaume de la mauvaise nouvelle, et notre météo intérieure, sujettes à perturbations (insomnies, angoisses, sentiment d'impuissance, etc.). On appelle cela l'éco-anxiété, la solastalgie, la dépression verte ou le burn out bio. Alors, comment rester debout en ces temps incertains ? Elle-même journaliste environnementale, Laure Noualhat est allée à la rencontre de ses confrères et de militants d'ONG pour apprendre à retrouver confiance en l'avenir. nous montrer Un voyage qui mène de la résilience à la résilience, au fil de pistes et d'outils pour aller mieux, en naviguant à votre rythme ! À propos de l'autrice Journaliste à Libération durant quinze ans, LAURE NOUALHAT contribue aujourd'hui à la revue Yggdrasil et au mensuel Siné. Elle a participé à de nombreux documentaires (dont Après demain, coréalisé avec Cyril Dion) et incarne également Bridget Kyoto, qui sévit sur YouTube depuis 2010. « Un essai revigorant [qui montre] qu'il est encore possible de combattre les désastres annoncés sans tomber dans la dépression. » Libération « À lire avant l'effondrement : on en sort écorché vi, cultivé...et revivifié ! » Pablo Servigne

Sujet - Nom commun : Psychologie de l'environnement
Éco-anxiété

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Récits personnels