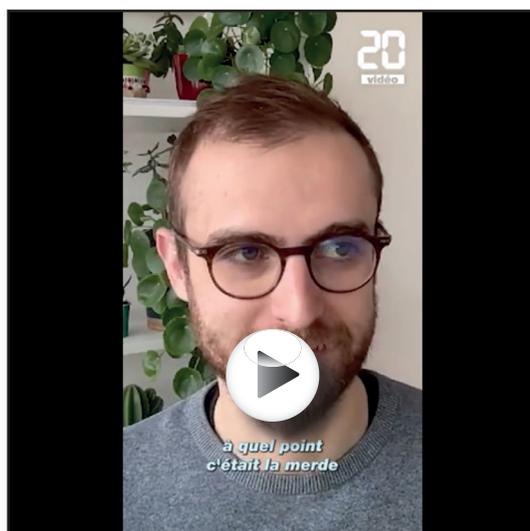




# La Santé Mentale

## Activité 1 : Santé mentale : Comment soigner son éco-anxiété ?



45 % des jeunes disent souffrir d'éco-anxiété, une détresse mentale liée au réchauffement climatique. Heureusement, des solutions pour y faire face existent. Dans cette interview, vous allez retrouver Pierre Chevelle. Créateur du Podcast Soif de Sens. Il a souffert d'éco-anxiété et d'éco-dépression pendant près d'un an et donne ses conseils pour aller mieux.

Regarde la vidéo et réponds à ces quelques questions :

- 1) C'est quoi l'éco-anxiété ?  
L'éco-anxiété est un état psychologique de détresse mentale et émotionnelle face aux menaces du changement climatique et aux problèmes environnementaux globaux.
- 2) Quels en sont les symptômes ?  
Un stress permanent, des crises de pleurs parfois quotidiennes...
- 3) Quelles solutions sont proposées par Pierre dans un premier temps ?  
S'accrocher à tout ce qui fait du bien (une sortie entre amis, une série tv, un jeu sur son téléphone...)
- 4) Quelle solution l'interviewé propose sur le plus long terme ?  
Le passage à l'action = une action concrète que ce soit s'investir dans une association ou manger moins de viande.
- 5) Et toi, tu t'es déjà senti déprimé·e suite à une discussion sur l'écologie ? Parles-en à ton professeur·e  
L'objectif est de déclencher un débat en classe et de se tenir en tant que professeur·e à l'écoute des élèves afin de discerner d'éventuels éco-anxieux.

Source : <https://www.semaines-sante-mentale.fr/>



# La Santé Mentale

## Activité 1 : Santé mentale : Comment soigner son éco-anxiété ?



45 % des jeunes disent souffrir d'éco-anxiété, une détresse mentale liée au réchauffement climatique. Heureusement, des solutions pour y faire face existent. Dans cette interview, vous allez retrouver Pierre Chevelle. Créateur du Podcast Soif de Sens. Il a souffert d'éco-anxiété et d'éco-dépression pendant près d'un an et donne ses conseils pour aller mieux.

Regarde la vidéo et réponds à ces quelques questions :

1) C'est quoi l'éco-anxiété ?

.....  
.....

2) Quels en sont les symptômes ?

.....  
.....

3) Quelles solutions sont proposées par Pierre dans un premier temps ?

.....  
.....

4) Quelles solutions l'interviewé propose sur le plus long terme ?

.....  
.....

5) Et toi, tu t'es déjà senti déprimé-e suite à une discussion sur l'écologie ? Parles-en à ton professeur-e

.....  
.....

Source : <https://www.semaines-sante-mentale.fr/>