

Génération climat : à nous de jouer

Comprendre tes émotions pour les transformer en actions

1. Comprendre ses émotions face au climat 🧠

- Prendre conscience des enjeux climatiques peut faire naître des **émotions**.
 - Ces **éco-émotions** sont normales et montrent que l'on se sent concerné par la situation.
 - Elles peuvent parfois devenir plus fortes et se transformer en **éco-anxiété**.
- L'éco-anxiété peut être utile si elle motive à agir, mais elle peut aussi devenir une source de stress.

2. Trouver l'équilibre pour ne pas subir ⚖️

- L'éco-anxiété peut être un signal positif, car elle montre une **bonne compréhension des enjeux**.
 - Cependant, lorsqu'elle devient trop pesante, il est important d'en parler pour ne pas rester seul.
 - Échanger avec des proches, des amis ou des professionnels permet de prendre du recul.
- Trouver un équilibre est essentiel pour rester engagé sans se sentir dépassé.

3. Passer à l'action pour aller mieux ⚡

- Agir permet de réduire le sentiment d'impuissance et de retrouver du contrôle.
 - Il est possible **d'agir à son échelle**, de s'engager collectivement ou de sensibiliser son entourage.
 - Les **actions individuelles** peuvent inspirer les autres et créer une dynamique collective.
- Imaginer un futur positif permet de donner envie d'agir et de construire un monde différent.

4. Ce qu'il faut retenir 🧠

- Ressentir des émotions face au climat est normal.
- L'éco-anxiété peut être utile, mais elle doit rester équilibrée pour ne pas devenir un frein.
- Parler de ses émotions aide à mieux les gérer.
- Passer à l'action est l'un des meilleurs moyens de transformer l'inquiétude en énergie positive.
- Le changement est déjà en cours, et chacun peut y contribuer à son échelle.
- Fais le test « Être éco-conscient : c'est quoi ? »
- S'abonner à AXA Prévention sur Instagram 

