

GLAMOUR

L'ÉPOQUE EN LIVE

# "COMMENT RESTER ÉCOLO SANS FINIR DÉPRESSIF ?" : LE LIVRE SALUTAIRE DE LAURE NOUALHAT

*par Céline Puertas*

**C**omment ne pas se décourager et continuer d'y croire sans sombrer ? La journaliste Laure Noualhat, spécialiste de l'écologie (un thème qu'elle couvre notamment pour "Libération") est partie à la rencontre de militants qui ont réussi à ne pas baisser les bras. Elle a condensé leurs conseils dans "Comment rester écolo sans finir dépressif ?", ouvrage salubre et truffé de punchlines. Ou comment apprendre à lâcher prise sans lâcher l'affaire pour autant.



Céline Puertas

 @celinepuertas

 @celinepuertas



Temps de lecture

**4 minutes**

Publié le

**Jeudi 11 Juin  
2020**

"Nous sommes tout bêtement face à une angoisse existentielle majeure. On ne reste pas écolo sans devenir un peu dépressif, désolée ! L'essentiel, c'est de ne pas le rester, pas 24 heures sur 24 !" Dès l'intro de son [livre](#), *Comment rester écolo sans finir dépressif ?*, **Laure Noualhat** annonce la couleur : c'est impossible. Voilà des années que cette journaliste engagée planche sur la question de [l'écologie](#) (avis aux abonnés qui conservent les anciens exemplaires de *Glamour*, nous avons publié son portrait dans le numéro 95). Et forcément, au fil de ses années de lutte, elle a connu des hauts et bas. Alors Laure Noualhat est allée récolter des astuces pour apprendre à se protéger, sans pour autant perdre de vue son combat, auprès de militants chevronnés dont **Claire Nouvian** (présidente d'honneur et fondatrice de l'association Bloom, qui se bat entre autres contre la surpêche), ou encore Pablo Servigne, fer de lance de la **collapsologie** (un concept que cet agronome de formation a contribué à populariser en France).

**LUTTER**

**EFFICACEMENT**

**CONTRE L'ÉCO-ANXIÉTÉ**



On ne peut pas être un [écologiste](#) convaincu sans être traversé par des émotions variées à longueur de journées. Que ce soit la tristesse, l'impuissance ou la colère, c'est tout à fait normal, comme l'explique l'auteure : "*Enseignement principal, inutile de résister. L'émotion, quelle qu'elle soit, nous traverse, elle a un début et une fin, un chemin à parcourir en nous, et nous n'avons qu'à nous laisser faire. L'accueillir est paradoxalement l'antidote numéro un à l'éco-anxiété.*" Vous n'aurez donc rien à gagner à essayer de les réprimer, à part peut être écopier d'un bon ulcère.

Le combat écolo ne repose pas uniquement sûr nos frêles épaules. Et heureusement. Bien sûr à notre échelle, nous pouvons déjà faire beaucoup de choses, plus ou moins efficaces : acheter une gourde, ne plus manger de viande et ne plus [voyager en avion](#). Mais cette question se joue surtout à l'échelle de la planète, comme la journaliste le souligne. "*De toute façon, même si nous étions tous de parfaits ayatollahs verts, nos actions n'influenceraient que 25 % des émissions de gaz à effet de serre. Encore une bonne nouvelle ! Dans le rapport du think tank Carbone 4 intitulé 'Faire sa part ?', Alexia Soyeux et Cédric Dugast ont établi une liste d'une douzaine d'actions relevant de la seule volonté d'un individu, en agrégeant des petits gestes tout mignons (acheter une gourde, installer des leds partout...) et des changements plus ambitieux (devenir végétarien, ne plus prendre l'avion, faire systématiquement du covoiturage...). "Il est donc vain, et même dangereusement contre-productif, de prétendre résoudre la question climatique en faisant exclusivement reposer l'action sur les seuls individus", concluent-ils. La construction d'une solution viable et crédible ne peut faire l'économie d'une action collective forte, qui devra passer par la mise en mouvement de tous, à la mesure des efforts déployables par chacun.*"

La clé : surtout ne pas se culpabiliser, ni culpabiliser les autres. C'est primordial pour tenir sur la longueur dans ce qui s'apparente à une vraie course de fond. Mais on y croit !

*Comment rester écolo sans finir dépressif?, Laure Noualhat, éditions Tana, 18,90€*