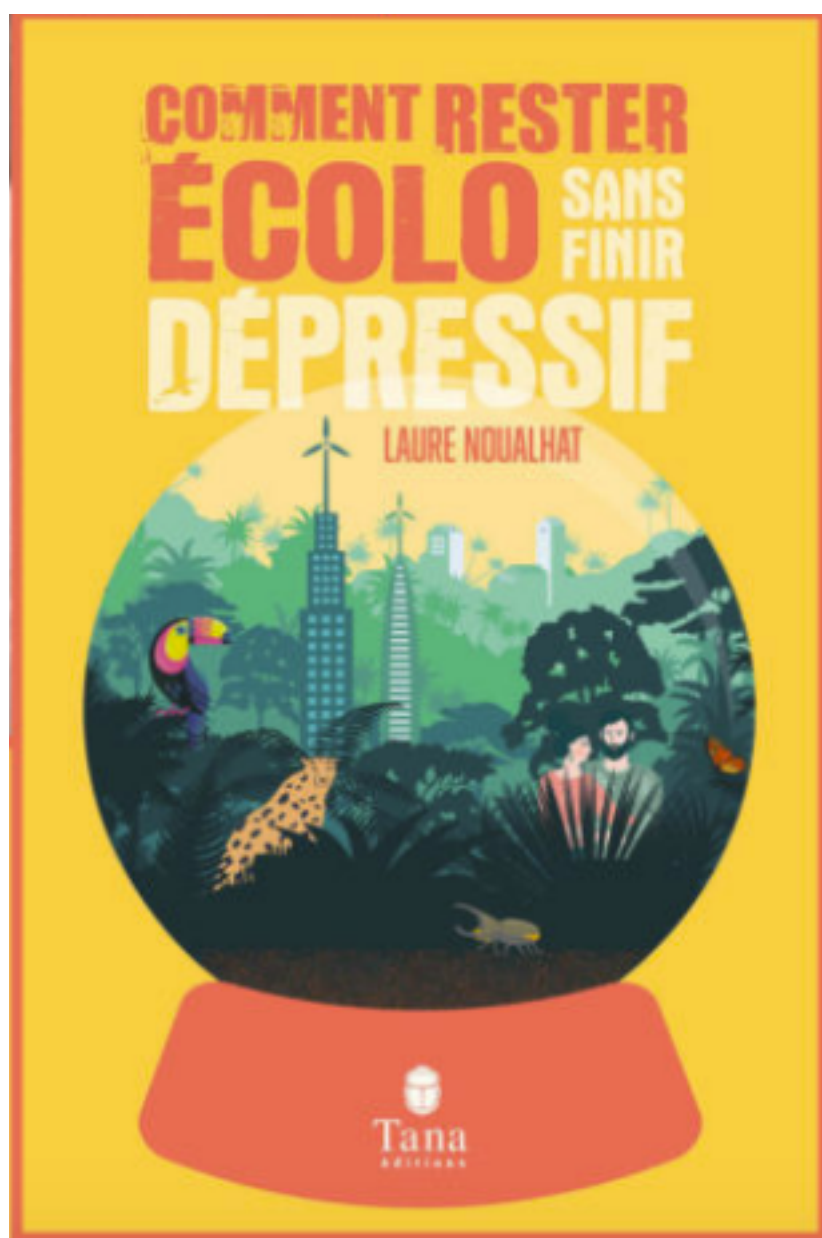


25 Mai 2020

**Ecolo sans dépression : la
recommandation littéraire de Sophie**



Qu'elles sont difficiles, les prises de conscience de l'effondrement de notre monde, de la 6^e extinction, de l'avenir si incertain de nos enfants ! Leur succède une sourde angoisse dont les synonymes se multiplient: solastalgie, éco-anxiété, dépression climatique, burn-out bio...

Laure Noualhat, journaliste spécialiste des questions environnementales, a écrit pendant 15 ans pour *Libération*. Elle résume ainsi ses années de « rubricarde » : « *C'est comme fossoyeur ou oncologue au pavillon des enfants, on ne se marre pas des masses en travaillant* ». Son livre, entre **humour noir et rire jaune**, raconte comment la fin du déni affecte notre santé mentale (partie 1 : « *Tomber en écologie* »), mais aussi comment nous pouvons **nous relever** (partie 2 : « *Regrimper à la vie* »).

C'est la première vertu de l'ouvrage : **on se sent moins seul** en partageant les angoisses et les contradictions de l'auteur mais aussi ses moments de béatitude devant la beauté d'un clair de lune. Et il y a une forme de réconfort à lire les **états d'âme des combattants de 1^{ère} ligne, Claire Nouvian, Nicolas Hulot, Cyril Dion ou encore Isabelle Autissier**.

Au-delà des **témoignages**, le livre offre tous un tas **de pistes et de ressources** pour réagir et supporter : parler de l'avenir avec les ados, rencontrer des personnes ou des mouvements qui nous feront du bien, rendre leur place à des notions oubliées comme la compassion ou la sororité. C'est un livre difficile car implacable de lucidité, et **précieux parce qu'il concentre des idées, des initiatives et des attitudes qui aident** à dépasser le stade du désespoir et à se sentir (un peu) mieux.

? *Comment rester écolo sans finir dépressif*, de Laure Noualhat, Tana éditions, disponible à partir du 28 mai

Sophie Noucher