

# Les 10 commandements DU BIEN-ÊTRE



- 1/ Si vous pensez être éco-anxieux, parlez de ce que vous ressentez avec d'autres personnes, qui peuvent être des proches, des moins proches, des professionnels...
  - 2/ Soyez sympa avec vous-même et vos émotions : vous passez par du négatif, mais aussi du positif, et c'est ok en fait. Et non, vous ne pourrez pas sauver le monde à vous tout seul. Donc respirez et concentrez-vous sur ce que vous pouvez déjà mettre en place à votre échelle.
  - 3/ Raccrochez-vous à ce qui fait sens pour vous : Focus sur ce qui vous parle le plus, que ce soit en termes de sujet (ce qui touche à l'alimentation, la mode, le numérique...) ou de moyen d'action.
  - 4/ Agissez, mais sans vous jeter dans n'importe quelle action. S'engager, seul ou à plusieurs → « *Agir ! Agir au quotidien, individuellement, ou au sein d'associations (ensemble, on se sent plus fort). Ça me permet de canaliser la colère* », « *Entourez-vous. Il existe des centaines d'associations, de groupes politiques, de collectifs qui n'attendent que votre motivation, quel que soit votre degré d'implication. Ne restez pas seul, vous ne l'êtes pas.* »
  - 5/ Prenez soin de vos relations avec les autres et cultivez vos amitiés « On a tendance à vouloir convaincre tout le monde autour de soi quand on est éco-anxieux, explique Charline Schmerber, or c'est pas forcément facile ni la meilleure chose à faire. Garder le lien avec les autres est plus important que les convertir. » Être entouré de ceux que vous aimez ou appréciez particulièrement peut vous rendre heureux. C'est en tout cas ce que soulignent de nombreux scientifiques.
  - 6/ Lâchez votre sentiment de culpabilité (allez ! tout de suite !) → Troquez-le contre un sentiment de responsabilité (vous jouez un rôle, mais tout ne repose pas sur vous).
  - 7/ Mettez-vous au vert dès que possible : « *Avoir de quoi se ressourcer à proximité : du végétal, des animaux...* », « *Reconnecter le plus souvent possible à la nature, même au travers de toutes petites choses* » :
    - o Favorisez les trajets à l'air libre pour aller au travail ou en courses, à pied ou en vélo...
    - o Partez à l'aventure et explorez les espaces verts autour de vous : se poser dans un parc et s'isoler de l'agitation ambiante est excellent pour le moral, l'attention, le stress et l'anxiété !
    - o Prenez le temps d'observer la nature, et apprenez à la reconnaître surtout : la faune, la flore, tout est à portée de main, même en ville !
  - 8/ Lancez-vous dans une activité verte, c'est l'occasion de mettre à la main à la pâte (ou à la terre) : jardinage, cueillette, land art...
  - 9/ Participez à prendre soin de la nature : dans des actions collectives, avec votre ville, avec vos amis, en vacances...il y a beaucoup de manières de s'occuper en pleine nature tout en prenant soin d'elle.
  - 10/ Testez la rando (pensez à vous équiper correctement et pourquoi pas éco-responsable !!)
  - 8/ Préservez-vous → « *Volontairement éviter les news* », « *se couper des [réseaux sociaux] un temps...* » Les médias ont aussi un rôle à jouer, via leur traitement de l'actu : le catastrophisme qui fait vendre mais qui fait paniquer tout le monde, ce n'est pas très constructif par exemple.
  - 9/ Vous pouvez vous remonter le moral grâce au pouvoir de l'imaginaire et consacrer du temps à vous-même → Musique, littérature ou films, il y en a pour tous les goûts !
- Vous réserver du temps pour vous-même ne vous nuira pas, bien au contraire. Vous pourrez ainsi souffler, penser à autre chose en faisant des choses que vous aimez particulièrement, au moins une quinzaine de minutes par jour. Lire, dormir, rêver, se promener... tout cela vous permettra de vous ressourcer et vous donnera de quoi entretenir votre joie de vivre. Et cela, pas besoin d'une étude scientifique pour le prouver !

- 10/ Souriez de l'intérieur : Non pas un sourire forcé et poli qui, à la longue, est épuisant et nuisible, mais un sourire sincère et authentique qui fait du bien aux autres et en premier lieu à vous-même. Cette attitude (contagieuse), qui décrisphe les rapports, permet de relativiser les soucis et rend la vie plus légère. Là encore, ça a été prouvé scientifiquement. Brent Scott, un chercheur en psychologie de l'université du Michigan, est spécialiste du rôle de l'humeur et des émotions au travail. Il affirme, dans une étude publiée en 2011, que ce sourire se cultive en pensant à des choses et des souvenirs agréables. Un sourire qui vient donc tout d'abord de l'intérieur... Alors, cultivez la pensée qui vous fait du bien

Et le meilleur pour la fin :

[https://www.youtube.com/shorts/lnyhnOT2s\\_Y](https://www.youtube.com/shorts/lnyhnOT2s_Y)