

Changement climatique et santé mentale :

Une préoccupation croissante pour les jeunes

Ces temps-ci, les adolescents et les jeunes adultes sont préoccupés. Cinquante-cinq pour cent des adolescents affirment que la pandémie a affecté leur santé mentale¹. Au cours des trois dernières années, nous avons constaté que le nombre d'enfants et d'adolescents bénéficiant d'un soutien pour la dépression, l'anxiété et les traumatismes a été multiplié par plus de 1,5².

Si vous avez un jeune dans votre vie, vous avez peut-être remarqué l'impact des facteurs de stress quotidiens - sans compter la pandémie. Mais avez-vous réalisé que le changement climatique pouvait également affecter sa santé mentale ?

L'Organisation mondiale de la santé attire l'attention sur cette question. Voici comment le changement climatique pourrait vous affecter, vous et vos proches.

Traumatisme dû à une exposition immédiate

Dans le monde entier, nous avons été témoins d'incendies de forêt massifs, de chaleurs extrêmes et de tempêtes meurtrières. Plus d'un milliard d'enfants vivent dans des pays qui sont exposés à un « risque extrêmement élevé » de chocs climatiques et environnementaux. Il peut s'agir d'inondations, de tempêtes, de vagues de chaleur, de pénurie d'eau et de niveaux élevés de pollution atmosphérique³.

Si votre famille a été touchée, votre adolescent ou jeune adulte risque de connaître des problèmes de santé mentale durables. Après un événement météorologique traumatisant, un programme scolaire a connu une augmentation de 50 % du recours aux services de santé mentale pour traiter la dépression, l'anxiété, les troubles de l'adaptation et l'état de stress post-traumatique (ESPT). Si ces préoccupations se sont atténuées avec le temps, l'usage de substances et le suicide ont augmenté⁴.



58 %

des adolescents affirment que la pandémie a affecté leur santé mentale

Un programme scolaire a connu une augmentation de

50 %

du recours aux services de santé mentale

Plus de

45 %

ont déclaré que leurs sentiments à l'égard du changement climatique affectaient négativement leur vie quotidienne

77 %

ont dit : « le futur est effrayant »



Préoccupations chroniques

Nous pouvons ressentir une anxiété vis-à-vis d'un événement majeur tel qu'un feu de forêt ou une inondation, même sans l'avoir vécu. Nous craignons qu'un tel événement nous affecte, qu'il affecte nos proches, voire nos futurs enfants⁵.

Nous pouvons tous prendre des mesures pour contribuer à prévenir l'aggravation du changement climatique, cependant les effets se font déjà sentir. Et face à un défi aussi important, beaucoup d'entre nous peuvent se sentir impuissants, voire désespérés. Dans une étude, 77 % de jeunes ont dit que le futur était effrayant. Plus de 45 % ont déclaré que leurs sentiments à l'égard du changement climatique affectaient négativement leur vie quotidienne⁶.



Vous pensez que votre ado ou jeune adulte a besoin de soutien en matière de santé mentale par rapport au changement climatique – ou tout autre sujet ?

Visitez livewell.optum.com

1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 Youth Survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Optum Internal Utilization Data, 2021.
3. UNICEF. One billion children at “extremely high risk” of the impacts of the climate crisis – UNICEF. [unicef.org/press-releases/one-billion-children-extremely-high-risk-impacts-climate-crisis-unicef](https://www.unicef.org/press-releases/one-billion-children-extremely-high-risk-impacts-climate-crisis-unicef). August 19, 2021. Accessed January 26, 2022.
4. Nazeer A. Climate change and child and adolescent mental health in Asia, Middle East and North Africa region: Points to ponder. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020;59(10):S39-S40.
5. Whitmore-Williams SC, Manning C, Krygman K, Speiser M. Mental health and our changing climate: Impacts, implications and guidance. American Psychological Association, Climate for Health and ecoAmerica. March 2017.
6. Marks E, Hickman C, Pihkala P, et al. Young people's voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury: A global phenomenon. Social Science Research Network. ssrn.com/abstract=3918955 or dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955. September 7, 2021.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le service des urgences local ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout. Des exclusions et limitations de couverture peuvent être en vigueur. Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Dans la mesure où nous nous efforçons sans cesse d'améliorer nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier toute spécification sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.