

L'impact du changement climatique sur nos vies et notre santé mentale

Comme beaucoup à travers le monde, le changement climatique vous inquiète peut-être. Vous ou l'un de vos proches vivez peut-être dans une région frappée par des phénomènes météorologiques extrêmes. Vous ou vos proches appartenez peut-être à une communauté agricole qui voit ses récoltes diminuer, à une ville côtière dont le littoral rétrécit ou à une zone urbaine qui baigne dans la pollution. Il se peut aussi que vous vous inquiétiez simplement de ce que l'avenir vous réserve.

La vérité est que le changement climatique fait grimper les températures mondiales, entraînant la montée des eaux, des phénomènes météorologiques plus violents et des catastrophes naturelles. Les vagues de chaleur, les sécheresses, les inondations, les tempêtes, les ouragans et les incendies de forêt sont de plus en plus nombreux.

Tout cela est essentiellement imputable aux activités humaines - comme la combustion du charbon, du pétrole et du gaz pour produire de l'énergie et l'abattage des forêts - qui contribuent à la pollution de l'air. Il en résulte un effet de serre, qui piège trop de chaleur dans l'atmosphère terrestre et provoque le réchauffement de la planète. Certes, les experts et les défenseurs du climat tirent la sonnette d'alarme et exhortent les nations, les entreprises, les organisations et les citoyens à coopérer pour ralentir le rythme du changement.

Il faut reconnaître que le bilan est terrifiant, sans même compter les statistiques sur les conséquences de la pollution sur les individus, les communautés et la planète. Les répercussions du changement climatique mondial peuvent être très difficiles à supporter.

Face à ces changements, qu'ils soient vécus directement ou relatés sur les réseaux sociaux ou dans les médias, nombreux sont ceux qui éprouvent des émotions intenses comme la peur, l'incertitude, l'impuissance, l'anxiété, la colère, voire d'un sentiment d'accablant ou de chagrin. D'autres se sentent émotionnellement épuisés ou se demandent quoi faire. D'autres encore sont dans le déni. Il ne faut pas oublier les personnes animées par la volonté de faire la différence.

Où que vous vous situiez sur ce spectre émotionnel, vous devez vous autoriser à ressentir ce que vous ressentez. Par ailleurs, il est essentiel de prendre des mesures pour y faire face, afin de pouvoir aller de l'avant. Il n'existe pas de baguette magique pour faire disparaître ces sentiments ou changer le cours des événements, mais voici trois mesures à prendre pour vous aider à surmonter cette épreuve.



Les stratégies de gestion du moment présent peuvent souvent aider à gérer les pensées et les émotions complexes

Voici quelques moyens d'apaiser vos inquiétudes : Exercices de respiration profonde ; bouger son corps ; concentrer ses sens sur un objet que l'on voit, sent, goûte, ressent ou entend ; parler à une personne de confiance.

Reformuler les pensées difficiles peut également vous aider à vous ressaisir et à rester lucide. Ainsi, si vous pensez au pire et que vous vous focalisez sur le négatif, posez-vous des questions pour clarifier vos pensées et prendre du recul :

- Réflexion inutile : « Personne ne se soucie de ce qui se passe et je ne peux rien faire. »
- Réflexion reformulée : « Il y a des experts en climat, des défenseurs et des gens comme moi dans le monde entier qui s'intéressent à la situation et qui essaient de changer la donne. Je contribue à faire évoluer la situation en n'achetant pas de nouveaux vêtements, sauf si j'en ai vraiment besoin. Chaque petit effort contribue à un résultat global plus conséquent ».



La pratique du self-care contribue à votre santé et à votre bien-être général

La consommation d'aliments nutritifs, la pratique d'une activité physique et un temps de sommeil suffisant sont autant d'éléments qui favorisent le bien-être et réduisent le stress. Il en va de même pour la pratique du yoga et de la pleine conscience, la méditation, les activités qui vous sont chères et le temps passé entouré de nature.

Tisser des liens sociaux et passer du temps avec des personnes que vous appréciez sont d'autres moyens efficaces de prendre soin de vous. Vous aurez ainsi des raisons de vous sentir bien et de rire, et vous disposerez d'un système de soutien stable si vous avez besoin de parler à quelqu'un ou d'une autre forme d'aide. Le fait d'être aimé et de s'occuper des autres vous donne un sentiment d'espoir, d'utilité et d'estime de soi, ce qui peut vous aider à surmonter les moments difficiles et renforcer votre satisfaction générale à l'égard de la vie.

Lorsque vous ressentez des émotions intenses, vous pouvez aussi les orienter vers une action qui vous aidera à créer un changement significatif, même minime. Il peut s'agir de rejoindre une organisation de défense du climat, de s'exprimer en faveur de politiques de protection de l'environnement ou de prendre part à une activité qui vous tient à cœur.

Prendre soin de soi, c'est aussi s'accorder du temps et de l'espace pour se distraire des inquiétudes qui vous accablent. Cherchez des moyens de vous détendre et de reposer votre esprit, par exemple en vous plongeant dans votre album ou votre émission préférée, en pratiquant un sport d'équipe ou en jouant avec des amis, ou simplement en fermant les yeux et en demeurant calme un moment.



Informez-vous et tentez d'acquérir un sentiment de maîtrise de la situation

Lorsque nous nous sentons submergés par des émotions fortes, il est bon de se concentrer sur ce que nous pouvons contrôler et d'ignorer ce qui nous échappe. Prenez le temps de vous informer sur votre environnement et sur ce qui s'y passe, pour mieux comprendre les risques et vous y préparer. Ainsi, si vous vivez dans une région directement affectée par le changement climatique, vous devez vous préparer aux situations d'urgence. Il s'agit notamment de savoir qui, dans votre communauté, peut avoir besoin de soutien accru lors d'un événement météorologique extrême, comme les personnes âgées ou les enfants. Préparez un plan d'action en cas d'urgence météorologique. Où iriez-vous ? Qui a besoin de votre aide ?

En outre, si vous ou l'un de vos proches souffrez d'un problème de santé, vous devez comprendre comment le changement climatique peut l'affecter. Par exemple, certains médicaments psychiatriques peuvent entraver la capacité du corps à réguler la chaleur. Si une personne dépend de services sociaux ou d'infrastructures, ces aides peuvent être suspendues en cas d'événements météorologiques extrêmes.

Réfléchissez aux provisions dont vous pourriez avoir besoin et préparez-les à l'avance. Conservez des aliments en conserve, en boîte ou en bouteille, ainsi que de l'eau et les médicaments nécessaires. Préparez un sac de voyage avec des vêtements de rechange, des articles de toilette de base, une radio à piles, un téléphone portable chargé et un chargeur solaire.

Consacrez également du temps à découvrir ce que vous pouvez faire pour contribuer à minimiser le réchauffement de la planète. À l'échelle mondiale, les principaux facteurs de réchauffement climatique sont la production d'électricité, la fabrication de biens, l'abattage de forêts, les transports, la production de denrées alimentaires, l'alimentation des bâtiments et la surconsommation. À titre individuel, chacun peut contribuer à améliorer la situation, par exemple en prenant des mesures telles que :

- Emploi des transports en commun, marche ou vélo
- Réduction de la consommation d'aliments, d'eau, de produits et d'énergie, et privilégier les articles fabriqués à partir de matériaux recyclés et renouvelables dans la mesure du possible
- Plantation d'arbres et d'espèces indigènes
- Réduction des déchets : recycler, composter et réutiliser autant que possible
- Réduction de la consommation d'eau et d'énergie, par exemple en limitant le chauffage et la climatisation, en optant pour des appareils et des outils à faible consommation d'énergie et en recourant autant que possible à des énergies propres telles que l'énergie solaire et éolienne
- Sensibiliser les autres à vos connaissances et à leurs possibilités d'action face au changement climatique
- S'impliquer dans la politique locale et les politiques publiques pour soutenir les solutions au changement climatique



Obtenez de l'aide

Il n'est pas rare qu'une personne ayant vécu une catastrophe naturelle souffre de dépression, d'anxiété, de syndrome de stress post-traumatique ou d'autres troubles mentaux. Par ailleurs, on constate qu'un nombre croissant de personnes de tous âges souffrent d'un mal-être lié au changement climatique, souvent appelé « éco-anxiété ».

Bien que chaque personne vive différemment ses problèmes de santé mentale, les symptômes courants sont les suivants :

- Inquiétude ou peur excessive
- Tristesse permanente, désespoir ou sentiment de vide
- Changements d'humeur extrêmes, comme l'irritabilité ou la colère
- Changement des habitudes alimentaires, du niveau d'énergie ou des habitudes de sommeil
- Consommation accrue d'alcool ou d'autres substances
- Maux et douleurs physiques persistants
- Difficulté à gérer les tâches quotidiennes ou le stress



Si vos états émotionnels persistants deviennent difficiles à gérer ou si les symptômes décrits ci-dessus vous correspondent, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.

United Nations. [Causes And Effects Of Climate Change](#).

American Psychiatric Association. [Climate Change And Mental Health Connections](#). Mai 2023.

Australian Red Cross. [Coping with climate anxiety](#).

The Commonwealth Fund. [Climate change affect on mental health](#). 29 mars 2023.

German Watch. [Almost 800,000 deaths and 4.2 trillion US dollars in damage caused by extreme weather events in 30 years](#). 12 février 2025.

NASA Science. [What Is Climate Change?](#) 21 octobre 2024.

Natural History Museum. [Eco-anxiety: how to cope at a time of climate crisis](#).

NRDC. [It's Time To Talk About Climate Anxiety](#). 25 juin 2024.

Yale Sustainability. [Yale Experts Explain Climate Anxiety](#). 13 Mars 2023.

World Health Organization. [Climate change](#). 12 octobre 2023

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoin de soins urgents. En cas d'urgence, composez le 911 ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Consultez votre médecin si vous avez des besoins médicaux particuliers (traitement, médicaments, etc.). En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, une consultation juridique ne sera pas fournie sur des questions qui peuvent entraîner des poursuites judiciaires contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant reçoit ces services, de manière directe ou indirecte (par ex., employeur, plan de soins de santé). Ce programme et ses composantes peuvent faire l'objet de modifications et ne pas être disponibles partout et pour toute taille de groupe. Certaines exclusions et restrictions peuvent s'appliquer.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF17547779 342441-052025 OHC