

Forum : Forum Citoyen sur la Santé mentale

Thématique : Les jeunes en première ligne face à la dégradation de la santé mentale ?

Nom de la citoyenne : Karolina Cyndecki

Situation familiale ○ Marié/en couple ● Célibataire ○ Avec enfants, si oui combien:	Niveau d'étude ○ Primaire ○ Secondaire ● Universitaire
---	--

1. De quelle manière êtes-vous concernée par le sujet ?

Je m'appelle Karolina Cyndecki, j'ai 29 ans et je suis militante écologiste Canadienne sur les réseaux sociaux, tels que Instagram, tiktok ou encore la plateforme X. Je suis membre d'une nation autochtone du Nord canadien, et je suis concernée par ce sujet à la fois comme témoin direct et comme actrice de terrain.

Nous devons nous rappeler qu'au Canada entre 14 et 25% des jeunes sont aux prises avec un trouble mental. Plus précisément, 37% des jeunes au Canada déclarent que les changements climatiques affectaient leur santé mentale. En 2020 près de 25% des hospitalisations chez les enfants et les jeunes entre 5 et 24 ans étaient liés à des problèmes de santé mentale, avec la crise climatique comme l'un des divers facteurs qui influent la dégradation de celle-ci.

L'impact du réchauffement climatique sur le Canada a été brutal, avec de nombreux feux de forêts, ainsi que la fonte des glaces dans les régions de l'ouest du Canada et en Arctique. Les glaciers ont perdu près de 6500 milliards de tonnes de glace depuis le début des années 2000, et ce nombre ne finit pas de croître. Des études plus récentes suggèrent que l'Arctique méridional canadien pourrait perdre 34% de ses glaciers d'ici la fin du siècle, si le réchauffement climatique poursuit sa trajectoire actuelle, d'environ 2,7°C. Dans ce contexte, la majorité des glaciers de l'ouest canadien disparaîtraient et dans un cas extrême probable, un réchauffement catastrophique de 4°C augmenterait ce pourcentage à 81%.

J'ai grandi en observant la banquise reculer année après année. Ce n'est pas une abstraction climatique pour moi, c'est le territoire de ma famille, les routes de glaces empruntées par mes grands-parents pour chasser et pêcher, aujourd'hui trop instables pour être utilisées une bonne partie de l'année. La fonte des glaciers et du pergélisol bouleverse notre sécurité alimentaire, nos pratiques culturelles et notre rapport au territoire. Des piliers identitaires, qui une fois fragilisés, ont un impact direct sur la santé mentale collective de nos communautés.

C'est cette expérience vécue qui m'a poussée à militer, notamment sur les réseaux sociaux où je documente ces changements, et où j'échange avec d'autres jeunes du monde entier affectés par

cette crise climatique, et confrontés à l'anxiété climatique, le deuil écologique et ce sentiment d'impuissance face à cette crise. Cette exposition constante à la fois aux effets concrets de la crise écologique et à la charge émotionnelle du militantisme numérique, m'a moi-même confrontée à l'épuisement militant et à des périodes d'éco-anxiété.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

A mon échelle, mes propositions s'articulent autour de trois axes ; la parole, le lien communautaire et le plaidoyer intergénérationnel.

Sur mes réseaux je ne me contente plus de documenter la fonte des glaces, j'ai commencé à créer un espace d'échange pour les jeunes, ayant la possibilité de communiquer leurs avis, troubles, etc. Afin de transformer le militantisme numérique, en un lieu qui informe sans épuiser, et qui relie, plutôt que d'isoler. Ainsi, la création de plateformes internationales soutenant à la fois la santé mentale des jeunes et sensibiliser la crise écologique, serait une alternative parfaite pour éviter l'augmentation de la dégradation de la santé mentale.

A l'échelle de ma communauté, je propose de valoriser davantage la transmission intergénérationnelle ; organiser des rencontres entre jeunes et aînés autour des savoirs liés au territoire, à la glace, etc. Cela ne répare pas la perte, mais cela redonne un sentiment de continuité et d'appartenance, deux facteurs reconnus comme protecteur face à la détresse psychologique.

Je propose aussi de servir de relais entre ma communauté et les instances comme celles-ci ; faire remonter très concrètement, que la santé mentale des jeunes autochtones doit être pensée comme une conséquence directe et mesurable du changement climatique, pas comme un sujet annexe. Cela veut dire, plaider pour que des programmes de soutien psychologique climatique intègrent des approches culturellement adaptées, et non des modèles importés qui ignorent notre rapport spécifique au territoire.

A mon échelle, je ne peux pas arrêter la fonte des glaces, mais je peux agir sur la manière dont les jeunes vivent, comprennent et traversent cette perte, en créant du lien plutôt que de l'isolement, et en portant leurs voix là où les décisions se prennent.