



Série « La psychologie peut vous aider » : Changement climatique et anxiété

L'anxiété liée au changement climatique

Le changement climatique est « la modification à long terme des conditions météorologiques moyennes qui définissent les climats locaux, régionaux et mondiaux de la Terre¹. » [traduction] En raison des effets incertains et de la gravité du changement climatique, les gens recherchent de l'aide psychologique pour faire face aux sentiments négatifs que provoquent chez eux les événements climatiques et l'incertitude quant à l'avenir de la planète. Parmi ces sentiments négatifs figurent un sentiment d'impuissance et de désespoir par rapport à l'état actuel et futur de l'environnement naturel, à sa propre qualité de vie sous l'effet des événements climatiques, ainsi qu'à la santé et au bien-être de l'être humain en général.

Qu'est-ce qui contribue à l'anxiété liée au changement climatique?

L'anxiété relative à l'état du climat terrestre peut être ressentie avant, pendant et après un événement climatique² :

Avant l'événement climatique

Les avis d'alerte sur des événements climatiques imminents, comme les ouragans, les tempêtes et les feux de forêt, peuvent causer une inquiétude grave pour la sécurité personnelle, la sécurité de ses proches et/ou la sécurité de sa maison et de ses autres biens. Le fait de craindre des problèmes environnementaux imminents et graves peut également engendrer de l'inquiétude; en psychologie de l'environnement, ce type d'anxiété est appelée « *habitual ecological worrying* »³ (*propension à s'inquiéter au sujet de l'environnement*). Les personnes qui sont confrontées à ce type d'inquiétude sont susceptibles de mieux s'en sortir en adoptant des attitudes et des actions pro-environnementales. Mais lorsqu'elle est associée à des sentiments de perte, d'impuissance, de frustration et d'incapacité à améliorer la situation, cette forme d'inquiétude n'est pas très constructive. Dans la documentation en psychologie de l'environnement, c'est ce qu'on appelle l'*éco-anxiété*⁴.

Pendant l'événement climatique

¹ <https://climate.nasa.gov/resources/global-warming-vs-climate-change/>

² Gifford, E., et Gifford, R. (2016). The largely unacknowledged impact of climate change on mental health. *Bulletin of the Atomic Scientists*, 72, 292-297.

³ Verplanken, B., et D. Roy. (2013). "My worries are rational, climate change is not": Habitual ecological worrying is an adaptive response." *PLoS ONE* 8(9): e74708.

⁴ Rabinowitz, P. M. et A. Poljak. (2003). "Host-environment medicine: A primary care model for the age of genomics." *Journal of General Internal Medicine*, 18(3), 222-227.





La santé mentale peut être affectée de façon significative pendant un événement climatique soudain. Il arrive que les victimes de ce type d'événements perdent rapidement et de manière inattendue leur propriété et leurs biens. Certains perdront aussi des membres de leur famille et des amis à cause de catastrophes causées par le changement climatique. La santé mentale peut également être affectée par des événements climatiques qui se manifestent progressivement au fil du temps. Par exemple, les personnes qui vivent dans des régions du monde où le changement climatique a des répercussions considérables sur les paysages et les moyens de subsistance ont tendance à faire état d'une profonde tristesse, ou *solastalgie*, par rapport aux changements environnementaux.

Après l'événement climatique

Lorsqu'ils entraînent des pertes (amis, membres de la famille, collectivités, maisons, biens ou emploi) ou causent de l'incertitude financière, les événements climatiques peuvent avoir un impact considérable et durer longtemps. La dépression, le trouble de stress post-traumatique (TSPT), le deuil, le désespoir, l'agressivité, les difficultés interpersonnelles, la toxicomanie et même le suicide figurent parmi ces conséquences. Dans certains cas, les individus développeront des *idées délirantes* en lien avec les changements climatiques⁵, caractérisées par la conviction que ses actions, quelle que soit leur importance, auront un effet négatif profond sur les personnes qui subissent les conséquences des événements climatiques.

Qui sont les plus vulnérables?

Gifford et Gifford (2016) citent des études indiquant que l'anxiété liée au changement climatique a tendance à affecter fortement les enfants, les personnes âgées, les personnes ayant des problèmes de santé mentale préexistants et les personnes ayant peu de ressources financières. Par exemple :

- L'enfant qui souffre d'anxiété liée au changement climatique éprouvera des symptômes tels qu'une humeur dépressive, de l'anxiété, des cauchemars, des flash-back, du retrait social et de la difficulté à être séparé de ses parents/tuteurs. Il a été démontré que ces symptômes sont plus graves chez les enfants que chez les adultes et peuvent perdurer plus tard dans la vie.
- Les personnes âgées pourraient être physiquement plus vulnérables aux changements climatiques qui les touchent et sont parfois moins capables d'utiliser des mécanismes efficaces d'adaptation, comme des comportements pro-environnementaux, dans des moments de détresse.
- Les personnes ayant moins de ressources financières peuvent être plus vulnérables aux événements climatiques en raison de leurs conditions de vie, de leurs conditions d'emploi ou de leur situation professionnelle, du manque d'accès aux ressources, aux biens et aux services et de leur incapacité à adopter des comportements écoresponsables proactifs.

⁵ National Wildlife Federation. (2011). The psychological effects of global warming on the United States and why the U.S. mental health care system is not adequately prepared. National Forum and Research Report, February 2012. https://www.nwf.org/pdf/Reports/Psych_Effects_Climate_Change_Full_3_23.pdf.





- Les personnes qui vivent dans des pays où il y a peu de ressources pour protéger les populations contre les conséquences des événements climatiques risquent d'être plus lourdement affectées par le changement climatique.

Comment les psychologues peuvent-ils aider les personnes qui éprouvent de l'anxiété liée au changement climatique?

Les psychologues possèdent les connaissances et l'expertise nécessaires pour aider les gens à faire face aux effets négatifs du changement climatique sur la santé mentale, ainsi que pour encourager des comportements efficaces et positifs⁶.

Interventions et services psychologiques

Bien que certaines personnes fassent face à leurs inquiétudes au sujet du changement climatique en se livrant à une forme ou une autre d'activisme écologique (par exemple, en évitant l'utilisation de plastiques à usage unique, en recyclant, en diminuant sa consommation d'eau, etc.), d'autres pourraient faire face à leur anxiété en se retirant ou en s'inquiétant excessivement. Les thérapies psychologiques peuvent aider les personnes qui éprouvent de l'anxiété au sujet du climat à maîtriser leurs inquiétudes, à diminuer leur anxiété et à améliorer leur qualité de vie globale. Les thérapies qui se révèlent efficaces sont :

- Le recadrage cognitif pour corriger les schémas de pensée qui causent de l'inquiétude et amplifient celle-ci;
- Formation en résolution de problèmes pour apprendre à mieux résoudre les problèmes quotidiens;
- La thérapie d'exposition pour aider à affronter et à maîtriser sa peur, plutôt que de l'éviter et d'être contrôlé par elle;
- La technique de Jacobson pour diminuer certains des symptômes physiques de l'anxiété⁷.

Pour les enfants, les jeunes et les jeunes adultes qui ont vécu un événement climatique ou qui éprouvent de l'anxiété par rapport au climat, des psychologues travaillant dans les écoles, les collèges et les universités sont en mesure d'apporter leur soutien dans le cadre scolaire et universitaire.

Psychologie scientifique

La recherche en psychologie peut apporter des réponses aux questions actuelles et émergentes liées au climat. Que l'accent soit mis sur la modification de comportements destructeurs, comme la réduction de l'utilisation des véhicules automobiles, ou sur l'adoption de pratiques bénéfiques, comme l'utilisation du

⁶ <https://www.theguardian.com/environment/2020/oct/08/anxiety-climate-crisis-trauma-paralysing-effect-psychologists>

⁷ https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_TAG_FR_janvier2009.pdf





transport en commun, la recherche en psychologie est essentielle pour comprendre comment les gens appréhendent les questions environnementales et économiques⁸.

Représentation et défense des intérêts

Les individus, les organisations et tous les ordres de gouvernement ont un rôle essentiel à jouer dans la compréhension et le traitement des rapports entre changement climatique, santé, économie et comportements individuels. Pour être efficaces, les mesures de lutte contre le changement climatique doivent promouvoir la modification des comportements individuels et collectifs. Les psychologues de l'environnement peuvent aider les organisations et le gouvernement à élaborer des programmes de sensibilisation et des politiques publiques qui permettront de surmonter les écarts entre ce que les gens comprennent des changements climatiques et ce qu'ils font au quotidien en matière d'environnement⁹. Pour aider les personnes qui éprouvent de l'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale, il est important de financer les services de santé mentale dans l'ensemble de la société.

Mobilisation des connaissances

Pour accroître la sensibilisation aux changements climatiques, responsabiliser davantage les Canadiens et les encourager à modifier leurs comportements, il est important de comprendre comment les gens traitent l'information et prennent des décisions. Des informations précises et cohérentes sur les changements climatiques devraient être mises à la disposition des individus par des organisations fiables et bien informées, et ce, de manière stimulante. Les messages doivent être motivants et axés sur les résultats positifs des stratégies de prévention, plutôt que décourageants ou effrayants.

Pour plus d'informations :

Pour plus d'informations sur les recoupements entre la psychologie et le changement climatique, consultez les références suivantes :

- Gifford, R. (2011). The dragons of inaction: Psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*, volume 66, 290-302.
- Steg, L. et Vlek, C. (2008). Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 309-317.

Vous pouvez consulter un psychologue agréé pour savoir si une intervention psychologique pourrait vous aider. Pour connaître les noms et les adresses des associations de psychologues provinciales et territoriales, veuillez vous rendre à l'adresse

<https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>

⁸ https://cpa.ca/docs/File/Government%20Relations/SCP_2020_Pre-Budget%20Submission_FR.pdf

⁹ https://cpa.ca/docs/File/Government%20Relations/SCP_2020_Pre-Budget%20Submission_FR.pdf





La présente fiche d'information a été rédigée pour la Société canadienne de psychologie par la Dre Lindsay J. McCunn, de l'Université Vancouver Island, M. Alexander Bjornson, de l'Université Vancouver Island, et le Dr Robert Gifford, de l'Université de Victoria.

Date : 1^{er} décembre 2020

Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « La psychologie peut vous aider », veuillez communiquer avec nous à factsheets@cpa.ca.

141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario)
K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144

Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

