Série LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER : Le changement climatique et la santé mentale

Qu'est-ce que le changement climatique?

Le changement climatique désigne les modifications à long terme des tendances météorologiques moyennes qui façonnent les climats à l'échelle locale, régionale et mondiale[1]. Le changement climatique peut avoir une incidence sur la santé mentale, tant de façon directe, par des événements comme les phénomènes météorologiques extrêmes, que de façon indirecte, par des préoccupations liées aux changements environnementaux et à l'avenir.

Les gens peuvent éprouver toute une gamme de réactions émotionnelles face au changement climatique, notamment de l'inquiétude, de la peur, du chagrin, de la colère, de la tristesse, un sentiment d'impuissance et de l'incertitude. Ces réactions peuvent être liées à des préoccupations concernant l'environnement, le bien-être personnel et communautaire, les moyens de subsistance, ainsi que la santé et la sécurité des générations actuelles et futures.

Termes courants

Plusieurs termes sont utilisés pour décrire les réactions émotionnelles face au changement climatique et aux perturbations environnementales.

L'**écoanxiété** et l'**anxiété écologique** sont des termes souvent utilisés pour décrire l'inquiétude, l'anxiété ou la détresse liées aux changements environnementaux et climatiques ainsi qu'à leurs conséquences[2]. Ces préoccupations peuvent notamment porter sur les phénomènes météorologiques extrêmes, la dégradation de l'environnement, les répercussions sur les collectivités, ainsi que l'avenir. Les personnes peuvent également ressentir de la **solastalgie**[3], c'est-à-dire un sentiment de détresse ou de tristesse associé aux changements environnementaux survenant dans des lieux qui leur sont chers.

La **colère climatique** désigne des sentiments tels que la frustration, l'irritation et la colère en réaction au changement climatique. Ces sentiments peuvent découler d'inquiétudes liées aux répercussions du changement climatique, d'une perception d'injustice ou de l'insuffisance des mesures prises pour lutter contre le changement climatique[4].

---

[1] NASA Science. (15 juin 2022). *What Is Climate Change?* https://science.nasa.gov/climate-change/what-is-climate-change/

[2] Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S. et Watsford, C. R. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, *71*, Article 102391. https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391

[3] Pihkala, P. (2022). Toward a taxonomy of climate emotions. *Frontiers in Climate*, *3*, Article 738154. https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154

[4] Gregersen, T., Andersen, G. et Tvinnereim, E. (2023). The strength and content of climate anger. *Global Environmental Change*, *82*, Article 102738. https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2023.102738

© 2026 Société canadienne de psychologie. Tous droits réservés.

L'inquiétude, le chagrin, la colère et l'incertitude face au changement climatique ne sont pas nécessairement des signes d'un trouble mental. Bien souvent, ces émotions peuvent être des réactions compréhensibles face à des changements environnementaux importants.

Comment le changement climatique peut-il affecter la santé mentale?

Le changement climatique peut affecter la santé mentale tant par des expériences directes que par une exposition indirecte à des événements climatiques ou des informations qui portent sur ceux-ci[5].

Incidence directe

Les phénomènes météorologiques extrêmes, tels que les feux de forêt, les inondations, les tempêtes et les vagues de chaleur, peuvent avoir une incidence directe sur la santé mentale des personnes. Celles-ci peuvent être confrontées à la perte de leur domicile ou de leurs biens, à des perturbations dans leur emploi et leur vie quotidienne, à un déplacement forcé, à des blessures ou à des menaces pour leur propre sécurité et celle d'autrui.

Pendant ou après des événements climatiques, les personnes peuvent souffrir de stress aigu, d'anxiété, de dépression, de chagrin, de traumatismes ou de symptômes de stress post-traumatique. Ces effets peuvent être particulièrement difficiles à surmonter lorsque les événements entraînent des pertes importantes ou répétées, ou qu'ils perturbent les liens sociaux et communautaires.

Les changements liés au climat peuvent également affecter la santé mentale de façon plus progressive. Les transformations des espaces naturels, des moyens de subsistance et des environnements familiers peuvent contribuer au chagrin, à la détresse ou à un sentiment de perte, en particulier lorsque des lieux importants sur le plan personnel ou culturel sont touchés.

Incidence indirecte

Il n'est pas nécessaire que les gens vivent personnellement un événement climatique pour en subir les effets. Le simple fait d'être témoin ou d'apprendre l'existence de tels événements, de s'inquiéter de leurs répercussions futures ou d'observer des changements dans des environnements familiers peut être source de détresse.

Une exposition répétée à des informations perturbantes sur le changement climatique peut alimenter l'inquiétude ou l'anxiété. De même, le fait d'observer des changements dans des lieux auxquels les gens sont attachés peut susciter des sentiments de chagrin ou de solastalgie.

Par ailleurs, ces émotions difficiles peuvent parfois inciter les gens à s'informer, à créer des liens avec d'autres ou à participer à des initiatives visant à lutter contre le changement climatique. Les réactions émotionnelles n'entraînent donc pas un seul type de résultat psychologique.

---

[5] Lawrance, E. L., Thompson, R., Newberry Le Vay, J., Page, L. et Jennings, N. (2022). The impact of climate change on mental health and emotional wellbeing: A narrative review of current evidence, and its implications. *International Review of Psychiatry, 34*(5), 443-498. https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2128725

© 2026 Société canadienne de psychologie. Tous droits réservés.

Aller de l'avant après un événement climatique

Le processus de rétablissement après un événement climatique peut prendre du temps, et il n'existe pas une seule « bonne » façon de réagir. Des relations de soutien, des liens communautaires et l'accès à des ressources adaptées peuvent aider les gens à retrouver un sentiment de sécurité et de stabilité.

Voici quelques stratégies qui peuvent aider à se rétablir :

- **Renouer avec les autres.** Passer du temps avec sa famille, ses amis et d'autres personnes qui nous soutiennent peut procurer un sentiment de sécurité et d'appartenance[6,7].
- **Rester en lien avec sa collectivité.** Participer aux efforts de rétablissement communautaires ou prendre des nouvelles des autres peut renforcer les liens sociaux et la résilience[6,7,8].
- **Se concentrer sur ce qu'on peut contrôler.** Poser de petits gestes simples et réalisables peut aider à retrouver un sentiment de confiance et à retrouver le cap[6,7].
- **Miser sur ses forces.** On peut penser aux défis que l'on a déjà surmontés et aux compétences, ressources et relations qui nous ont aidé à y faire face[6,7].
- **Prendre des pauses par rapport aux nouvelles bouleversantes.** Il peut être utile de se tenir informé, mais une exposition répétée à des reportages médiatiques bouleversants peut aggraver le stress à la suite d'un événement traumatisant[9].
- **Chercher un soutien supplémentaire au besoin.** Si votre détresse devient difficile à gérer ou commence à nuire à votre vie quotidienne, envisagez de consulter un professionnel de la santé mentale ou de vous tourner vers un organisme communautaire [6,7].

Qui est le plus vulnérable?

Le changement climatique n'affecte pas tout le monde de la même manière. Les effets psychologiques du changement climatique peuvent dépendre de facteurs tels que l'exposition à des événements climatiques, l'âge, la santé physique et mentale, les ressources financières, le soutien social et l'accès aux ressources communautaires et de santé mentale[10].

Par exemple :

---

[6] Gero, A., Winterford, K. et Davila, F. (2024). A Pacific community resilience framework: Exploring a holistic perspective through a strengths-based approach and systems thinking. *Asia Pacific Viewpoint, 65*(3), 308-322. https://doi.org/10.1111/apv.12411

[7] Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F. et Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology, 41,* 127-150. https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6

[8] Patel, S. S., Rogers, M. B., Amlôt, R. et Rubin, G. J. (2017). What do we mean by "community resilience"? A systematic literature review of how it is defined in the literature. *PLoS Currents, 9.*

[9] Holman, E. A., Garfin, D. R. et Silver, R. C. (2014). Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 111,* 93-98. https://doi.org/10.1073/pnas.1316265110

[10] Ojala, M., Cunsolo, A., Ogunbode, C. A. et Middleton, J. (2021). Anxiety, worry, and grief in a time of environmental and climate crisis: A narrative review. *Annual Review of Environment and Resources, 46,* 35-58.

© 2026 Société canadienne de psychologie. Tous droits réservés.

- Les enfants et les jeunes peuvent être particulièrement préoccupés par leur avenir et touchés par des expériences directes d'événements climatiques.
- Les personnes âgées et les personnes qui souffrent de problèmes de santé préexistants peuvent être exposées à des risques physiques plus importants lors de certains événements climatiques, ce qui peut également nuire à leur bien-être psychologique.
- Les personnes qui disposent de moins de ressources économiques peuvent avoir moins d'options pour se préparer aux événements climatiques, y faire face et s'en remettre. Le logement, l'emploi, l'accès aux services et d'autres conditions sociales et économiques peuvent influencer la vulnérabilité.
- Les personnes qui vivent dans des régions fortement exposées au changement climatique peuvent subir des perturbations plus importantes en ce qui concerne leur domicile, leurs moyens de subsistance, leur collectivité et les environnements qui leur sont chers.

Ces facteurs peuvent se chevaucher. Les personnes qui subissent des perturbations climatiques répétées ou graves tout en ayant un accès limité aux ressources et au soutien peuvent faire face à des défis particulièrement importants.

Que peuvent faire les psychologues?

Les psychologues peuvent aider les gens à comprendre et à gérer leurs réactions émotionnelles face au changement climatique, et peuvent soutenir les personnes, les familles, les collectivités et les organisations dans la mise en place de stratégies d'adaptation efficaces.

Voici des exemples de soutien psychologique :

- **Aider les personnes à gérer leurs inquiétudes liées au climat.** Les psychologues peuvent aider les personnes à identifier les schémas de pensée contre-productifs et à développer des façons mieux adaptées de réagir aux pensées et aux émotions difficiles[11].
- **Favoriser la résolution de problèmes et l'efficacité collective.** Lorsque les gens travaillent ensemble pour relever des défis communs, la confiance en la capacité de leur groupe à changer les choses peut favoriser une adaptation constructive et une action collective[12].
- **Valider les émotions difficiles.** L'inquiétude, le chagrin, la colère et l'incertitude peuvent être des réactions compréhensibles face au changement climatique. Les psychologues peuvent aider les personnes à reconnaître ces émotions tout en identifiant des moyens de composer avec celles-ci[3].
- **Soutenir les enfants, les adolescents et les jeunes adultes.** Les psychologues qui travaillent dans les écoles, les collèges et cégeps, les universités et les milieux communautaires peuvent soutenir

[11] Mah, A. Y. J., Chapman, D. A., Markowitz, E. M. et Lickel, B. (2020). Coping with climate change: Three insights for research, intervention, and communication to promote adaptive coping to climate change. *Journal of Anxiety Disorders, 75,* Article 102282. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102282

[12] van Zomeren, M., Spears, R. et Leach, C. W. (2010). Experimental evidence for a dual pathway model analysis of coping with the climate crisis. *Journal of Environmental Psychology, 30*(4), 339-346. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.02.006

© 2026 Société canadienne de psychologie. Tous droits réservés.

les jeunes qui éprouvent une détresse liée au climat ou qui ont été touchés par des événements climatiques.

Le soutien psychologique n'a pas pour but d'éliminer tous les sentiments difficiles liés au changement climatique. Il vise plutôt à aider les personnes à gérer ces sentiments de manière à favoriser leur bien-être, leur fonctionnement quotidien et leur capacité à poser des gestes constructifs.

Que peut-on faire pour contribuer à la lutte contre le changement climatique?

Les personnes, les organisations, les collectivités et les gouvernements ont tous un rôle à jouer dans la lutte contre le changement climatique. La psychologie scientifique peut nous aider à comprendre comment les gens prennent des décisions, réagissent à l'information, modifient leur comportement et travaillent ensemble. Chacun peut choisir d'apporter des changements à son mode de vie quotidien ou de participer à des activités collectives au sein de son milieu. L'action collective peut passer par la participation à des initiatives communautaires, à des organismes environnementaux ou à d'autres formes d'engagement civique.

Il peut être important de contribuer à des programmes, à des communications et à des politiques qui favorisent les comportements respectueux de l'environnement et aident à réduire le fossé entre ce que les gens savent au sujet du changement climatique et ce qu'ils font concrètement. Pour les personnes souffrant d'anxiété importante ou d'autres problèmes de santé mentale, l'accès à des services de santé mentale adaptés constitue également un élément essentiel de la réponse aux répercussions psychologiques du changement climatique.

Mobilisation des connaissances

La psychologie scientifique peut contribuer à améliorer la manière dont l'information sur le changement climatique est communiquée. Une communication efficace sur le climat doit décrire clairement tant les défis liés au changement climatique que les solutions possibles.

La communication peut s'avérer plus utile lorsqu'elle est claire, crédible, adaptée au contexte local des personnes et présentée de manière à favoriser la compréhension plutôt qu'à simplement accroître la peur ou la détresse[11]. Comprendre comment les personnes traitent l'information, prennent des décisions et réagissent émotionnellement au changement climatique peut aider les organisations, les collectivités et les gouvernements à élaborer des stratégies de communication et de mobilisation plus efficaces.

Vous pouvez consulter un psychologue agréé ou une psychologue agréée pour savoir si des interventions psychologiques pourraient vous être utiles. Les associations de psychologie provinciales et territoriales et certaines associations municipales peuvent mettre à votre disposition une liste de psychologues praticiens et praticiennes dans laquelle vous pouvez chercher des services appropriés. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, vous pouvez vous rendre à l'adresse https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/.

© 2026 Société canadienne de psychologie. Tous droits réservés.

La présente fiche d'information a été mise à jour pour la Société canadienne de psychologie par la Dre Lindsay J. McCunn, de l'Université Vancouver Island, Victoria Tess, de l'Université du Manitoba, et Diana Alm, de l'Université Vancouver Island.

Cette fiche d'information est une version révisée d'une édition antérieure préparée par la Dre Lindsay J. McCunn, de l'Université Vancouver Island, Alexander Bjornson, de l'Université Vancouver Island, et le Dr Robert Gifford, de l'Université de Victoria.

Révision : octobre 2026

Votre opinion est importante! 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 : factsheets@cpa.ca

Société canadienne de psychologie
1101, promenade Prince of Wales, bureau 230
Ottawa (Ontario) K2C 3W7
Tél. : 613 237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1 888 472-0657

© 2026 Société canadienne de psychologie. Tous droits réservés.