FOCUS

Changements climatiques et santé mentale

Changements climatiques

#santé mentale #éco-anxiété #pollution

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Auteur **Pôle ESE** *69002 LYON* Réseau d'acteur

La violence augmentée par la chaleur

Le #réchauffement climatique pourrait considérablement amplifier les conflits humains. Une étude dévoilée en 2018 par des scientifiques de l'université de Berkeley et Stanford fait le lien entre variations de température et augmentation de la violence, envers les autres et envers soi-même par des actes suicidaires.

> *Lorsque la chaleur dévie d'un degré de la normale saisonnière, la fréquence des violences entre personnes augmente de 4% et celle entre les groupes s'accroît de 14 %. (...) Nous observons également qu'en plus de faire du mal aux autres, des individus se font du mal. La chaleur affecte profondément le psychisme et comment nous décidons de faire du mal."*
>
> *Etude collective, Université de Stanford*

21000

suicides supplémentaires
à prévoir aux États-Unis et au Mexique
d'ici 2050 si les prévisions de changements climatiques se confirment.

Source : Etude collective, Université de Stanford

La dépression, favorisée par la pollution

L'élévation du niveau de pollution de l'air qui est un problème étroitement lié au changement climatique serait par ailleurs corrélée de manière biologique avec l'apparition de troubles dépressifs.

Une étude britannique publiée début 2019 révèle que des enfants de 12 ans qui ont été exposés à un air riche en particules ultrafines auraient trois à quatre fois plus de risques de développer une dépression à 18 ans. En effet : cette exposition peut provoquer une réaction inflammatoire dans le cerveau, en développement à cet âge, ce qui pourrait favoriser le développement de symptômes de la dépression.

La canicule favorise les épisodes d'anxiété et de dépression

Les épisodes de fortes températures peuvent s'avérer psychologiquement très dur pour certaines populations (personnes âgées, personnes isolées socialement...). Une étude sur l'impact psychique des hausses de température menée par l'université de médecine de Vienne constate que pour ces personnes, la crainte de mal supporter physiquement la chaleur, combinée à l'incertitude favorise les épisodes d'anxiété et de dépression.

Une étude australienne se penche en complément sur le facteur humidité dans l'apparition de troubles anxieux et dépressifs.

Les médicaments, en interaction avec la chaleur

Températures extrêmes et médicaments ne font pas toujours bon ménage. Certains médicaments, comme les neuroleptiques, utilisés dans le traitement de troubles psychiatriques ou du comportement, peuvent dérégler la capacité du cerveau à donner l'ordre de réguler la température de l'organisme. Certains traitements de la dépression peuvent réduire le phénomène de transpiration. Et les tranquillisants et sédatifs peuvent altérer la vigilance, et ainsi diminuer les facultés de défense d'un individu contre la chaleur.
Source : Pharmacovigilance Ile-de-France

La notion d'éco-anxiété se propage

Le phénomène de #réchauffement climatique lui-même est également source de préoccupation.
La théorie de l'#effondrement est apparue en 1972, évoquée par le Club de Rome (groupe réunissant des experts de 52 pays) et désignant l'effondrement imminent de notre civilisation basée sur la consommation d'énergies fossiles. Cette théorie a donné lieu à une nouvelle science, la « collapsologie », de l'anglais « collapse », effondrement et du latin « collapsus », tombé d'un seul bloc.
L'auteur-chercheur Pablo Servigne a repris ce terme dans plusieurs ouvrages.

85%

des Français inquiets du réchauffement climatique.
Un taux qui a grimpé de 93 % chez les 18-24 ans en 3 ans.

Source :Sondage Ifop, octobre 2018

Certaines personnes éprouvent une profonde détresse psychique face à la situation. Elles souffrent d'un mal aussi nommé #solastalgie ou #éco-anxiété, définie par l'Association de psychologie américaine comme « peur chronique d'un environnement condamné ».

> *L'éco-anxiété serait une réponse saine à la crise climatique.”*
>
> CAROLINE HICKMAN, PSYCHOTHÉRAPEUTE

Cette psychothérapeute s'exprime en tant que membre de la Climate Psychology Alliance, une association britannique créée pour traiter de l'éco-anxiété, explique Politis dans un article sur le sujet.

Revoir le webinaire : « Eco-anxiété, solastalgie, nos émotions face aux crises ».

Les différentes catastrophes naturelles, les bouleversements climatiques, le déclin de la biodiversité et les conséquences actuelles et à venir, impactent non seulement notre santé physique mais également notre santé mentale. Angoisse, tristesse, peur... **Comment différencier l'éco-anxiété de la solastalgie et quelles sont les limites de ces termes ? Comment déceler ce trouble chez vos publics, en parler et les accompagner ?** Lors de ce webinaire, Charline Schmerber, praticienne en psychothérapie, apporte son regard sur ces questionnements.

[Lien vers le document multimédia]

L'entraide pour affronter l'imprévu

Tous ces changements donnent aussi à voir des comportements humains constructifs et positifs. Dans leur ouvrage « L'entraide, ou l'autre loi de la jungle », Pablo Servigne et Gauthier Chapelle mettent en évidence le fait que compétition et coopération existent toutes deux dans le vivant.

> **Lors de catastrophes soudaines, les individus, stressés ou en état de choc, sont à la recherche de sécurité avant toute chose ; ils sont donc peu enclins à la violence.**

Ce phénomène explique que peu de comportements de panique sont observés lors de catastrophes. Au contraire, les réflexes d'entraide semblent communs : secours spontané, soutien aux plus faibles, coopération pour l'accès à la nourriture et à l'énergie.

Catastrophes politiques et climatiques

Les origines de la crise syrienne sont en partie climatiques. Les impacts du dérèglement climatique sont déjà flagrants dans de nombreux pays du Sahel. Les perspectives face à la montée des océans sur les zones côtières très peuplées d'Asie du Sud Est sont alarmantes.
Les catastrophes climatiques se multiplient. Tout cela modifie la santé psychique des populations concernées.L'ouragan Katrina qui a ravagé la Nouvelle-Orléans en 2005 a fait l'objet d'études psychologiques et psychiatriques. Conclusion : les suicides et idées suicidaires ont plus que doublé après Katrina, et une partie de la population qui avait subi l'ouragan a développé des troubles mentaux comme la dépression et le stress post-traumatique. De la même manière, les réfugiés climatiques, de plus en plus nombreux, sont exposés à des événements traumatiques répétés lors de leur parcours migratoire et à une rupture des liens sociaux qui ont pour conséquences des états de stress extrêmes et de désespoir.

Sources : «Santé mentale et le changement climatique qui nous concerne», Association de psychologie américaine et «Enjeux climatiques, multiplication des crises et effondrement : comment le secteur de l'aide doit-il anticiper et s'adapter aux bouleversements à venir?» Groupe Urgence Réhabilitation Développement

- Les aléas affectés par les changements climatiques : Effets sur la santé, vulnérabilités et mesures d’adaptation
- L’éco-anxiété, une angoisse salutaire ?
- Dépression, anxiété... Le changement climatique trouble-t-il notre santé mentale ?
- Canicule : La chaleur joue sur votre santé mentale, voici pourquoi