



**HAL**  
open science

## Santé mentale et changements climatiques au Québec

Paquito Bernard

► **To cite this version:**

Paquito Bernard. Santé mentale et changements climatiques au Québec. Santé mentale au Québec, 2026, 50 (2), pp.17-20. <10.7202/1123612ar>. <hal-05538780>

**HAL Id: hal-05538780**

**<https://hal.science/hal-05538780v1>**

Submitted on 5 Mar 2026

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire HAL, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 - Attribution - Non-commercial use - No Derivative Works - International License

## Santé mentale et changements climatiques au Québec

Paquito Bernard

Volume 50, numéro 2, automne–hiver 2025

Santé mentale et changements climatiques

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1123612ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1123612ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce document

Bernard, P. (2025). Santé mentale et changements climatiques au Québec. *Santé mentale au Québec*, 50(2), 17–20. <https://doi.org/10.7202/1123612ar>

© Paquito Bernard, 2026



Cet document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

<https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/>

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

<https://www.erudit.org/fr/>

## **PRÉSENTATION THÉMATIQUE**

# **Santé mentale et changements climatiques au Québec**

**Paquito Bernard**

Rédacteur invité

Université de Rennes, Inserm, EHESP, IRSET

Les changements climatiques représentent la plus grande menace pour la santé dans le monde au XXI<sup>e</sup> siècle, selon l'Organisation mondiale de la santé. Cette affirmation est encore plus vraie pour la santé mentale. En effet, l'exposition directe ou indirecte à des événements climatiques extrêmes (p. ex. feux de forêt) ou progressifs (p. ex. montée des eaux) altère de manière disproportionnée la santé mentale en comparaison à la santé physique<sup>1</sup>. Les changements climatiques affectent la santé mentale de tous, à tous les âges de la vie, et accentuent la pression sur les plus précaires, les soignants, et le système de santé<sup>2</sup>. Paradoxalement, ce dernier est confronté à un double défi : faire face à un nombre exponentiel de sollicitations dues aux conséquences des changements climatiques et produire des efforts majeurs afin de réduire sa propre empreinte carbone (~ 8 % de l'empreinte carbone nationale du Canada). Si, pendant de nombreuses années, le Québec semblait « protégé » de ces aléas climatiques, nos concitoyens comprennent les enjeux actuels et futurs des changements climatiques de manière plus prosaïque. Les changements climatiques deviennent palpables lorsqu'un feu de forêt majeur à 600 km de chez soi détériore drastiquement la qualité de l'air extérieur pendant de nombreux jours consécutifs, lorsque l'eau de la rivière locale s'infiltré chez soi au milieu de la nuit à une vitesse jamais vue, ou encore lorsque la durée et l'intensité d'une vague de chaleur renforcent l'isolement, accentuent les symptômes de personnes

aux prises avec des troubles mentaux sévères. Grâce aux efforts de formation et d'information de l'Institut national de santé publique du Québec ces dernières années, un nombre croissant de citoyens, décideurs et soignants se saisissent de leurs outils pour comprendre et anticiper les enjeux de santé liés aux changements climatiques et y répondre au mieux.

Ce premier numéro *Santé mentale et changements climatiques* brosse, avec brio, un portrait d'études menées au Québec. La lecture complète du numéro offre une perspective originale de la santé mentale articulant prévention et traitement, réponses individuelles et collectives, et nouveaux concepts de vécus émotionnels face aux changements climatiques. Ce numéro thématique est constitué de 2 sections complémentaires regroupant des articles aux méthodes variées.

### **Les changements climatiques nourrissent de nouvelles émotions et croyances**

Cette première section débute par un court texte de Marie-Josée Drolet qui offre une série de définitions d'écoémotions en français, initialement développées par le philosophe australien G. Albrecht. M.-J. Drolet, via *Une typologie pour comprendre 10 écoémotions*, présente 5 émotions positives et 5 négatives qui nous permettent de décrire avec justesse les conséquences émotionnelles des changements climatiques. Comprendre ce qui se cache derrière l'écocolère, l'écoparalyse, la biophilie, la sumbiophilie ou l'écoanxiété, viendra nourrir les réflexions futures des lecteurs. Quant à eux, Maxime Boivin et Anne-Sophie Gousse-Lessard explorent la dimension sociale de l'écoanxiété chez de jeunes Québécois. Cette émotion est très présente au sein des jeunes générations, et reste une réaction normale face aux conséquences des changements climatiques et à l'inertie, voire les retours en arrière des politiques environnementales. Cette étude souligne que l'intensité de l'écoanxiété, souvent vue comme une réponse individuelle, varie en fonction de l'entourage qui joue un rôle important comme soutien, mais aussi d'amplificateur. Par ailleurs, Eve Pouliot et al. examinent les perceptions des changements climatiques chez de jeunes Québécois (13-16 ans) exposés à des inondations en milieu rural, ou des tornades en milieu urbain. La série d'entrevues réalisées offre une vision claire des réponses individuelles diversifiées après avoir vécu directement un événement climatique extrême. Les auteurs classifient les répondants comme « engagés, impuissants, confiants et

désengagés» et soulignent le besoin d'interventions personnalisées pour soutenir leur santé mentale. Cette section prend fin, avec la présentation de l'Échelle de croyance de liens entre les changements climatiques et la Covid-19 par Jacques Marleau et Mélissa Généreux. Si les changements climatiques et la Covid-19 semblent être des crises indépendantes, les travaux du domaine « une seule santé » nourrissent les connaissances sur l'interconnexion entre l'accélération des changements climatiques et les risques accrus de crises sanitaires de large ampleur. L'équipe de chercheurs a vérifié les qualités psychométriques d'un questionnaire de 5 items qui sera sans doute un outil de mesure utile pour la santé publique au Québec dans les prochaines années.

## **Réponses individuelles, cliniques et systémiques**

Cette seconde section explore les réponses aux changements climatiques à 3 échelles via 4 articles.

### **Réponses individuelles**

La répétition d'inondations sévères au Québec met en péril la santé mentale des personnes touchées. La question de rester ou partir ou de comment faire face à un déménagement non planifié engendre du stress chronique, une modification des plans de vie, et un possible isolement social. Hamel et al. examinent le processus de rétablissement de personnes inondées à répétition au Québec. Leurs résultats illustrent les dynamiques complexes entre la santé mentale et la décision de rester ou de quitter son quartier. L'attachement au lieu, les considérations financières, le stress vécu lors des inondations et les stratégies d'adaptation développées par les personnes résidentes jouent un rôle déterminant dans cette prise de décision et sur leur santé mentale à moyen terme.

Comment s'adaptent des hommes ayant perdu leur domicile à la suite d'une inondation? C'est la question que Joanie Turmel et al. ont examinée avec une série d'entretiens 3 ans après la démolition des logements. Les réponses comportementales prédominent sur les réponses psychologiques à chaque étape importante: le moment de l'inondation, les démarches administratives qui l'ont suivie, la démolition du logement et la relocalisation. Les auteurs soulignent qu'un accompagnement spécifique aux hommes pourrait demeurer une stratégie utile pour les accompagner et faire face aux conséquences des inondations.

## Réponses cliniques et systémiques

L'article *Exploration de l'efficacité d'un autotraitement guidé en ligne du trouble de stress post-traumatique chez des personnes évacuées de feux de forêt* de Geneviève Belleville et al., examine les effets d'une intervention d'autotraitement nommé *RESILIENT* (12 séances) via l'analyse d'un essai contrôlé randomisé mené auprès d'un sous-échantillon de personnes évacuées des feux de forêt de Fort McMurray. Chez les participants qui avaient assisté au moins à une séance, l'intervention entraînait une diminution significative sur le risque de stress post-traumatique, de symptômes dépressifs et d'insomnies marqués. Ces résultats permettent d'illustrer une stratégie basée sur les données probantes pour préparer au mieux les acteurs de la santé mentale face aux risques croissants de feux de forêt majeurs au Québec. La présente section se conclut avec un article de Lily Lessard et Joanie Turmel qui examinent les actions déjà en place dans le réseau de santé et de services sociaux pour réduire les effets des vagues de chaleur sur la santé mentale au Québec. Les autrices se sont mobilisées pour identifier des mesures pour rendre le système plus résilient dans le futur. L'originalité de cette étude repose sur la nature des personnes interrogées, puisque des patientes partenaires, des intervenants de santé mentale, des gestionnaires cliniques et des professionnels du milieu communautaire ont répondu à leurs questions.

La conclusion de leur travail pourrait être un message qui résume l'ensemble des enjeux soulevés dans ce numéro spécial :

« La protection de la santé mentale pour les personnes plus vulnérables et pour la population générale exige aussi un changement de paradigme en orchestrant un vrai virage vers des actions complexes, comme celles misant sur la collaboration interdisciplinaire et intersectorielle entre les personnes intervenantes du réseau de la santé et des services sociaux et les ressources de la collectivité. »

## RÉFÉRENCES

1. Bernard, P. (2019) Health psychology at the age of Anthropocene. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 7, 193-201. <https://doi.org/10.1080/21642850.2019.1617150>
2. Vergunst, F. et Berry, H. L. (2022) Climate Change and Children's Mental Health: A Developmental Perspective. *Clinical Psychological Science*, 10, 767-785. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21677026211040787>