IMPACTS CLIMATIQUES : REPENSER LA SANTÉ

CARTE CONCEPTUELLE MODULE 2 - SANTÉ MENTALE ET CLIMAT : TRACER UN SENTIER DE RÉSILIENCE

Note : Les concepts et les liens ne sont pas exhaustifs; ils ont été simplifiés aux fins de la formation.

Stresseurs climatiques

Aléas climatiques : EME et changements progressifs
- Submersions
- Crues
- Sécheresses
- Vagues de chaleur
- Cycles de gel-dégel
- Dégel du pergélisol
- Pluies torrentielles et tempêtes
- Perturbation des écosystèmes

participent

Menaces globales
- Crises économiques et appauvrissement
- Déplacements et migration des populations
- Pannes de systèmes de communication
- Pannes électriques
- Déstabilisation des systèmes de soutien
- Peurs existentielles
- Polarisation et tensions sociales

Mesures de lutte contre les changements climatiques
- Modification des systèmes et des régimes alimentaires
- Exposition à l'information ou à la désinformation climatique
- Protection de la biodiversité
- Bouleversements dans certains secteurs d'emplois
- Modification des modes de transport

Trajectoires

Effets directs

Effets indirects

Mécanismes

Réponses neurobiologiques, psychologiques et psychiatriques
- Peur réelle ou perçue d'un danger pour sa vie ou celle de ses proches
- Stress et fatigue pour limiter les blessures (ou dommages matériels)
- Bouleversements des habitudes de vie
- Impacts psychologiques de conséquences physiques
- Besoins d'adaptation importants

Déstabilisation des systèmes formels et informels de soutien
- Désorganisation sociale, isolement
- Déstabilisation de plusieurs systèmes essentiels
- Conflits pour répondre aux besoins de base
- Conséquences économiques
- Dégradations environnementales

Sensibilisation et exposition à l'information
- Conséquences des aléas
- Sentiment d'inaction

Reconfigurations sociales accélérées
- Changements sociaux et culturels rapides
- Changements dans le monde du travail
- Risques de maladaptation/malatténuation

influencent négativement

engendrent

Facteurs de risque et de protection

Facteurs liés à l'exposition
- Ampleur de l'exposition individuelle
- Expositions multiples
- Progression temporelle

Facteurs individuels
- État de santé physique et mentale
- Âge, genre et situation de vie
- Capacités cognitives et émotionnelles
- Littératie climatique et en santé

Facteurs sociaux et culturels
- Discrimination et inégalités sociales
- Rapport à la nature
- Fonctionnement familial
- Croyances et spiritualité

Facteurs environnementaux et institutionnels
- Accès aux infrasrtuctures et services
- Confiance institutionnelle
- Auto-détermination des individus et communautés
- Préparation collective, intersectorielle

Facteurs économiques et professionnels
- Sécurité financière et adaptation économique
- Pertes financières ou professionnelles
- Implication comme premiers répondants

Facteurs technologiques et liés à la communication
- Accès aux technologies de l'information et de la communication
- Accès à des informations climatiques claires et crédibles

influencent négativement ou positivement

Conséquences pour la santé mentale

1. **Précipiter ou induire des difficultés psychosociales**
   - Réactions attendues (détresse et réactions normales)
   - Deuil écologique ou solastalgie
   - Transmission intergénérationnelle
2. **Exacerber ou maintenir des difficultés de santé mentale existantes et sensibles au climat**
   - Symptômes d'anxiété ou de dépression exacerbés
   - Problèmes du sommeil et de gestion du stress
   - Difficultés d'adaptation amplifiées
   - Réactivation de difficultés ou de traumatismes
   - Idées suicidaires
   - Troubles liés à la consommation de substances
   - Accentuation des risques pour la santé physique des personnes vivant avec des difficultés de santé mentale connues
3. **Précipiter ou induire l'apparition de troubles mentaux**
   - Troubles dépressifs et de l'humeur
   - Troubles de l'adaptation
   - Idées suicidaires et suicides
   - Trouble du stress post-traumatique
   - Trouble du deuil prolongé
   - Troubles liés à la consommation de substances

Amélioration du bien-être et croissance post-traumatique
- Résilience
- Espoir
- Priorisation
- Cohésion sociale
- Connexion avec la nature
- Appréciation et sens de la vie

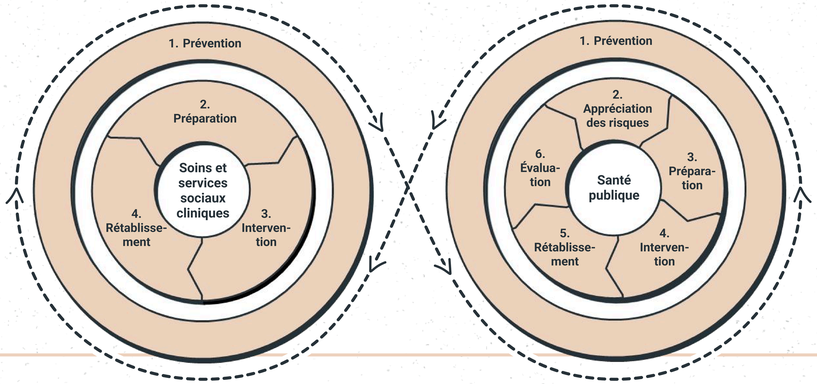
Principes d'action

s'appliquant aux

- Considérations éthiques
- Sentiment de sécurité
- Interdisciplinarité et intersectorialité
- Sentiment d'espoir
- Approche relationnelle et cohésion sociale
- Sentiment d'efficacité individuelle et collective
- Intégration de la santé mentale dans les soins et les services
- Communication inclusive et adaptée, encourageant l'apaisement
- Gouvernance et prise de décisions laissant la place au leadership communautaire et autochtone
- Équité et considération des déterminants sociaux et environnementaux de la santé (DSES)

Note : Ces principes guident les actions en soins et services sociaux cliniques comme en santé publique. Ils peuvent se traduire en activités différentes, mais complémentaires, dans ces deux domaines.

Phases d'action pour anticiper et gérer les risques liés aux aléas climatiques



Actions des professionnels(-les) de la santé et des services sociaux

Soins et services sociaux cliniques

1. **Prévention**
   - Informer, former et sensibiliser à propos des changements climatiques
   - Renforcer les capacités (individuelles, familiales, professionnelles)
   - Encourager la participation sociale
2. **Préparation**
   - Informer et sensibiliser en ce qui concerne l'aléa prévu
   - Accompagner la préparation de plans d'urgence
   - Encourager la participation à des projets locaux d'adaptation
   - Impliquer les jeunes et soutenir les approches intergénérationnelles
3. **Intervention**
   - Répondre aux besoins immédiats
   - Déterminer les personnes prioritaires
   - Coordonner les soins
   - Diriger vers des ressources plus spécialisées au besoin et en faciliter l'accès
4. **Rétablissement**
   - Surveiller les symptômes persistants et proposer des interventions spécialisées, au besoin
   - Appuyer les réseaux de soutien
   - Accompagner la gestion du stress
   - Encourager l'autonomisation et la participation
   - Fournir des espaces de partage du vécu et des émotions
   - Recueillir et diffuser les apprentissages collectifs
   - Donner des exemples de résilience

Santé publique

1. **Prévention et promotion du bien-être**
   - Informer, former et sensibiliser à propos des changements climatiques
   - Agir sur les DSES
   - Renforcer le sentiment d'appartenance et la culture d'entraide
   - Faciliter les collaborations
   - Soutenir les initiatives et les projets communautaires
   - Renforcer les capacités communautaires
   - Effectuer de la vigie et de la surveillance psychosociales
2. **Appréciation des risques**
   VRAC : vulnérabilités et risques régionaux associés aux changements climatiques
   - Par rapport au risque, contribuer à/au:
     - Cadrage et planification
     - Évaluation et caractérisation
     - Acceptabilité des options
3. **Préparation et renforcement de la résilience**
   PARC : plan d'adaptation régional au climat en santé publique
   - Face à l'aléa :
     - Informer et mobiliser toutes les parties prenantes
     - Former le personnel du RSSS
   - Établir et maintenir des relations fortes avec toutes les parties prenantes
   - Utiliser et faciliter les approches participatives
   - Contribuer à des plans clairs et définis de toutes les phases
4. **Intervention et gestion des risques**
   - Soutenir la prise de responsabilité partagée entre citoyen(ne)s, organisations et institutions
   - Appuyer et accompagner les intervenant(e)s
5. **Rétablissement**
   - Soutenir les collaborations
   - Appuyer les initiatives et les projets communautaires
   - Encourager la participation de la population
   - Faire preuve de flexibilité dans les partenariats
   - Effectuer de la vigie et de la surveillance psychosociales
   - Donner des exemples de résilience
6. **Évaluation et amélioration continue**
   - Intégrer les enseignements tirés du processus dans toutes les phases
   - Diversifier les moyens de communication ainsi que les méthodes et les objets d'évaluation

https://www.inspq.qc.ca/formation/institut/impacts-climatiques-repenser-la-sante

Mise à jour en date du 2026-02-16