

Pr Antoine Pelissolo  
Dr Célie Massini

# LES ÉMOTIONS DU DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE



**L'impact des catastrophes  
écologiques sur notre bien-être  
et comment y faire face !**

Flammarion



## Les émotions du dérèglement climatique

Canicules, inondations, pollution...  
L'impact des catastrophes écologiques  
sur notre bien-être et comment y faire face !

## DES MÊMES AUTEURS

*Antoine Pelissolo*

*Idées reçues sur les phobies*, Le Cavalier bleu, 2021.

*Retrouver l'espoir. Abécédaire de psychiatrie positive*,  
Odile Jacob, 2016.

*TOC : la maladie de l'hyper-contrôle*, avec Margot  
Morgiève, Le Cavalier bleu, 2016.

*Dépression : s'enfermer ou s'en sortir ?*, Le Muscadier,  
2015, rééd. 2017.

*Ne plus rougir et accepter le regard des autres*, avec  
Stéphane Roy, Odile Jacob, 2009.

*Bien se soigner avec les médicaments psy*, Odile Jacob,  
2005.

*Célie Massini*

Miss Blemish, *Batch Cooking mode d'emploi*, La  
Plage, 2020.

Professeur Antoine Pelissolo  
Docteure Célie Massini

# Les émotions du dérèglement climatique

Canicules, inondations, pollution...

L'impact des catastrophes  
écologiques sur notre bien-être  
et comment y faire face !

Flammarion

© Flammarion, 2021.  
ISBN : 978-2-0802-4302-7

## SOMMAIRE

Avant-propos .....	11
Introduction .....	17
1. LES EFFETS DIRECTS DU DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE.....	19
Les fortes chaleurs .....	20
Les catastrophes naturelles.....	25
Le syndrome de stress post-traumatique ...	27
2. LES EFFETS INDIRECTS.....	35
Le rôle inattendu des maladies infectieuses	36
Le manque d'eau et de nourriture.....	42
Les troubles économiques .....	45
Les violences.....	47
Les éco-migrations.....	48

*Les émotions du dérèglement climatique*

3. LES POLLUTIONS, EN PLUS.....	53
L'urbanicité.....	53
Les pollutions physiques.....	57
<i>Pollution atmosphérique</i> .....	57
<i>Métaux lourds et pesticides</i> .....	61
Les pollutions sonores.....	62
Les pollutions lumineuses.....	65
4. LES FREINS PSYCHOLOGIQUES À LA PRISE DE CONSCIENCE ET À L'ACTION.....	69
Les biais d'analyse.....	70
Le déni.....	77
5. TYPOLOGIES DES SOUFFRANCES ÉCOLO- GIQUES.....	85
Les émotions, du normal au plus dou- loureux.....	88
Le deuil écologique.....	93
La solastalgie.....	95
L'éco-anxiété.....	97
Les « Ginks ».....	103
6. VIVRE AVEC DES SOUFFRANCES NOUVELLES	107
7. RETOUR À LA NATURE?.....	111
La verdure sous toutes ses formes.....	111
Le vert qui soigne.....	115
Les bienfaits des odeurs.....	116
Auprès de mon arbre... ..	118
Les espaces bleus.....	121
Le syndrome du manque de nature.....	124

Des explications très profondes dans l'histoire humaine.....	127
L'enfer, c'est les autres? .....	129
De l'effet « awe » à l'éco-thérapie .....	133
La sylvothérapie .....	137
8. LA GRATITUDE COMME FACTEUR DE RÉSILIENCE.....	141
Carte mentale des émotions climatiques ( <i>mindmap</i> ).....	144
Journal de bord.....	146
9. LES BIENFAITS DE LA PAROLE PARTAGÉE.....	147
10. DES STRATÉGIES POUR FAIRE FACE AU STRESS.....	151
Connaître les effets toxiques du stress.....	154
Les bienfaits de l'activité physique .....	157
La relaxation et ses dérivés.....	159
<i>Le pranayama</i> .....	160
<i>La cohérence cardiaque</i> .....	160
Un sommeil de bonne qualité.....	162
<i>L'environnement</i> .....	163
<i>Régularité des rythmes</i> .....	165
<i>Le rôle des excitants</i> .....	166
<i>L'alcool et les autres sédatifs</i> .....	166
<i>Les prises alimentaires</i> .....	167
<i>Les technologies</i> .....	167
<i>L'anxiété</i> .....	168
<i>Le sommeil diurne</i> .....	169

*Les émotions du dérèglement climatique*

Bien se nourrir.....	170
Les thérapies de soutien .....	172
Les thérapies comportementales et cognitives (TCC).....	173
Vers quel praticien se tourner?.....	174
<i>Un praticien détenteur d'un titre protégé..</i>	175
<i>Psychologue, psychiatre, psychothérapeute, quelles différences?</i> .....	175
<i>D'autres mentions</i> .....	176
11. ADAPTER SON MODE DE VIE ET RENOUER AVEC L'ACTION .....	179
L'ici et maintenant .....	179
Redevenir acteur : la motivation au changement .....	184
Le juste milieu : agir, oui, mais sans s'abîmer	189
12. UN NOUVEAU RAPPORT AU MONDE.....	193
CONCLUSION .....	201
BIBLIOGRAPHIE.....	205
SOURCES .....	209
REMERCIEMENTS.....	219

## AVANT-PROPOS

Il n'y a plus de doutes, nous sommes en train de vivre un tournant sans précédent dans l'histoire humaine. Un retournement de la vision de notre place dans le monde et de notre avenir, inédit par sa vitesse et la charge émotionnelle des questionnements qu'il charrie. Les données en notre possession sont alarmantes : les dix années les plus chaudes en 115 000 ans ont toutes été enregistrées après 1998<sup>1</sup> et le taux de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère (estimé à 411 ppm<sup>2</sup> par la NASA en 2019) n'avait pas été aussi

---

1. D'après le NOAA (National Oceanic and Atmospheric Administration), *Global Climate Report Annual*, 2016.

2. Parties par millions, unité de mesure utilisée pour mesurer la pollution de l'air. Elle indique le nombre de molécules d'une substance par million de molécules d'air.

élevé depuis 800 000 ans. Dans l'histoire de la Terre, qui compte cinq extinctions de masse antérieures à celle à laquelle nous sommes aujourd'hui confrontés, quatre sont attribuables à des changements climatiques produits par l'effet de serre, dont le CO<sub>2</sub> est l'un des principaux intervenants. Il y a 250 millions d'années, l'extinction la plus meurtrière s'était soldée par la disparition de 96 % des êtres vivants sur Terre. La hausse des émissions de CO<sub>2</sub> se produit aujourd'hui à un rythme dix fois plus rapide qu'alors.

Nous formons des liens étroits avec le monde qui nous entoure. Nous agissons sur lui comme lui agit sur nous et cette relation s'établit à toutes les échelles, de la plus petite à la plus grande, de la plus concrète à la plus métaphorique. La plupart de ces connexions s'instaurent et se régulent en dehors de toute intervention de notre part et ce, le plus souvent, sans même nécessiter que nous en prenions conscience. Elles nous sont d'autant moins familières en Occident que notre système culturel est centré sur la sphère d'influence individuelle – mérite, désirs, possibilités, décisions, actions – au détriment des autres facteurs qui pourtant nous conditionnent tout autant – origine sociale, ethnique, culturelle, moyens économiques, système politique, mais aussi composition de l'air, climat, faune et flore...

## *Avant-propos*

En tant que partie d'un tout, toute modification de notre environnement biologique, physique, social et économique peut avoir des répercussions sur notre état de fonctionnement. En effet, le corps humain s'est adapté pour fonctionner dans un environnement donné qui est celui dans lequel nous vivons depuis quelques milliers d'années. S'il est capable de faire face à de nombreuses variations, ce n'est vrai qu'au sein d'une gamme bien définie qui correspond aux écarts (de température, composition de l'air, nutriments, etc.) rencontrés couramment dans l'histoire humaine. Et en dehors de cette gamme, des effets néfastes, massifs comme plus insidieux, peuvent survenir.

*« La vie sur Terre peut se remettre d'un changement climatique majeur en évoluant vers de nouvelles espèces et en créant de nouveaux écosystèmes. L'humanité ne le peut pas. »*

*(Rapport du GIEC, 2022.)*

Parmi ces modifications de nos environnements, nous nous intéresserons ensemble à celles qui, induites par le dérèglement climatique, sont susceptibles d'altérer notre bien-être émotionnel et psychique. Car, si les conséquences du dérèglement climatique sur la santé physique des populations ont fait l'objet de nombreuses recherches

ces vingt dernières années, ses conséquences sur la santé mentale sont, elles, moins connues. Elles sont pourtant loin d'être anodines : un événement climatique extrême (tornade ou tsunami par exemple) cause davantage de troubles psychiques que physiques chez ses victimes.

Plus encore, les enjeux climatiques font l'objet d'une inquiétude grandissante. D'après un sondage IFOP de 2019, l'environnement est devenu la première préoccupation des Français, et de loin : 80 % des plus de 65 ans et 93 % des 18-24 ans interrogés classaient l'environnement comme source d'inquiétude principale devant l'économie, le travail ou la santé.

Se dessinent ainsi deux grandes familles d'effets du dérèglement climatique sur notre santé mentale : ceux que nous subissons malgré nous – dont l'apparition n'est pas conditionnée par la conscience que nous en avons – et ceux liés à la prise de conscience douloureuse des bouleversements en cours et de leurs conséquences.

Avec ce livre, nous espérons mettre à disposition du plus grand nombre ce que nous savons de ces effets, les questions qui restent encore sans réponse et comment appréhender, prendre soin et faire de ces souffrances aux causes nouvelles un terrain fertile pour une résilience active. Nous espérons que ces pages sauront mettre des mots sur ce que nous

## *Avant-propos*

sommes de plus en plus nombreux à pressentir. Aux curieux nous souhaitons une lecture aussi enrichissante qu'empouvoirante<sup>1</sup> ; aux concernés l'assurance qu'ils sont entendus et que leur douleur est partagée.

---

1. Anglicisme tiré de l'anglais « *empowerment* » qui signifie « prendre le pouvoir d'agir ».



## INTRODUCTION

De la même manière que températures, catastrophes et nouvelles maladies induites par le dérèglement climatique affectent notre santé physique, la nouvelle donne environnementale a un impact délétère sur notre santé mentale. Ces bouleversements ont même déjà commencé et cela va être l'objet des premiers chapitres de ce livre : les effets du dérèglement climatique qui, pour nous atteindre, ne dépendent pas de la conscience que nous avons de leur réalité, et qui ne sont que peu atténués par les stratégies d'adaptation que nous pouvons mettre en place.

Cette réflexion est d'autant plus importante qu'elle nous concerne tous : sensibilisés ou non aux questions du dérèglement climatique, engagés,

## *Les émotions du dérèglement climatique*

hostiles ou neutres, ces effets ont un impact sur notre santé comme sur nos modes et lieux de vie.

Il ne s'agit pas pour autant d'en faire un portrait à charge alarmiste et pessimiste, mais plutôt de mettre en lumière ce qui n'est que depuis peu l'objet d'études scientifiques afin d'imaginer des solutions pour demain. Car on ne peut résoudre un problème sans en connaître les données.

Nous verrons ainsi l'impact qu'ont sur notre bien-être canicules, sécheresses et catastrophes climatiques, mais aussi sur notre sécurité alimentaire, matérielle, économique et physique. Nous nous arrêterons sur les effets croisés des pollutions qui participent à la fois à la genèse et à la pérennisation des bouleversements en cours, mais affectent également directement notre santé. Enfin, nous discuterons des différents freins psychologiques qui entrent en jeu au moment de prendre conscience de ces phénomènes et de la manière dont ces derniers ont pu être exploités à des fins politiques et économiques.

## LES EFFETS DIRECTS DU DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE

Accrochez vos ceintures, vous entrez dans la partie « faits et constats » : elle est dense mais importante puisqu'elle va nous permettre de comprendre quels impacts le dérèglement climatique a sur notre santé mentale.

On le sait désormais, les conséquences les plus importantes des dérives de notre société industrielle et de l'hyperconsommation sont les bouleversements climatiques induits par les gaz à effet de serre. Leurs effets sur la santé, et en particulier sur la santé psychique des populations, ne sont pas souvent mentionnés, alors qu'ils sont de plus en plus flagrants et qu'il faut craindre leur multiplication. Cette négligence s'explique : il s'agit d'impacts le

## *Les émotions du dérèglement climatique*

plus souvent progressifs, peu visibles « à l'œil nu » et insidieux. Donc d'autant plus dangereux.

On parle d'effet direct lorsqu'un phénomène causé par le dérèglement climatique a un impact par lui-même sur la santé mentale. Il n'y a pas d'intermédiaire, son existence seule a déjà un effet par elle-même – qui souvent vient se cumuler avec des impacts indirects qu'elle favorise, que nous aborderons plus tard. Ces phénomènes aux impacts directs se répartissent principalement en deux catégories : chaleurs (canicules, sécheresses, augmentation des températures globales) et événements météorologiques extrêmes (ouragans, feux de forêts, tsunamis, tornades, inondations...), plus communément nommés « catastrophes naturelles ».

### *Les fortes chaleurs*

Les trente dernières années dans l'hémisphère Nord ont été les plus chaudes depuis plus de 1 400 ans d'enregistrement. Et ce phénomène s'accélère : chaque année apporte son nouveau lot de records de chaleur. Ceci est vrai aussi bien pour les températures moyennes (augmentation de 1,1 °C à la surface du globe depuis l'ère pré-industrielle) que pour le nombre d'épisodes de chaleurs extrêmes et de canicules. Depuis trente ans, la

## *Les effets directs du dérèglement climatique*

température moyenne sur Terre a ainsi augmenté de 0,20 °C à chaque décennie. En raison du développement des activités industrielles et du modèle occidental d'hyperconsommation, le GIEC<sup>1</sup> et la plupart des experts prévoient une augmentation de 3 °C en moyenne d'ici 2100 si rien n'est fait pour modifier cette trajectoire. Les mesures mondiales proposées, notamment par les accords de Paris sur le climat (COP21 de 2015), visent à contenir cette augmentation à 1,5 ou 2 °C mais on connaît les difficultés rencontrées dans leur mise en œuvre. Quoi qu'il en soit, cette augmentation aura déjà des effets dévastateurs sur la planète et les espèces vivantes.

Aujourd'hui, 30 % de la population mondiale connaît vingt jours ou plus de chaleurs potentiellement mortelles chaque année. Si l'on parvient à contenir l'augmentation globale de la température à + 2 °C, ce chiffre atteindra 48 % de la population mondiale ; 74 % si la trajectoire actuelle se poursuit.

Ces augmentations de température ont des effets secondaires nombreux, par exemple sur l'appauvrissement des ressources alimentaires, mais elles

---

1. Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (IPCC en anglais, Intergovernmental Panel on Climate Change). Cet organisme a pour vocation de synthétiser les résultats des recherches menées sur le climat au niveau mondial.

perturbent également directement notre santé, et pas seulement notre santé physique. Cela peut paraître étonnant car, au-delà du désagrément plus ou moins intense que nous avons tous connu lors d'épisodes de forte chaleur, il n'est pas habituel et facilement explicable de penser à un impact significatif sur notre équilibre mental. C'est pourtant ce que tendent à montrer de plus en plus d'études scientifiques.

Par exemple, en 2020, des chercheurs chinois ont croisé les données de l'expression des émotions (analyses automatiques du langage) dans l'équivalent national de Twitter et celles de la météorologie de 121 villes en Chine. Leur analyse de plus de 440 millions de messages provenant de 43 millions d'utilisateurs a montré que les épisodes de chaleur extrême s'accompagnaient d'une augmentation de l'expression d'émotions négatives, notamment chez les femmes et dans les villes les plus pauvres. Plus intéressant peut-être encore, ils ont mis en évidence que cette corrélation n'était pas modifiée par la présence de systèmes de climatisation.

Au Canada, et avec une approche plus médicale, des chercheurs se sont intéressés à l'impact de l'augmentation de la température (et du degré d'humidité) sur le nombre de passages aux urgences pour des troubles psychiatriques. Pour 5 °C en plus par rapport à la norme locale, cette hausse pouvait atteindre 5 à 10 %. Un phénomène du même ordre

## *Les effets directs du dérèglement climatique*

a été observé en Australie avec une augmentation de 7,3 % des admissions en service psychiatrique lors des pics de chaleur. Les diagnostics retrouvés sont notamment les troubles de l'humeur, du comportement, l'anxiété et les troubles somatoformes (symptômes physiques induits par une souffrance psychique). Des données concordantes ont été retrouvées par une étude américaine réalisée sur 2 millions de personnes entre 2002 et 2012 : un réchauffement de 1 °C était associé à une hausse de 2 % des problèmes de santé mentale.

Il faut noter également dans cette étude américaine que les personnes souffrant de certains troubles psychiques comme la schizophrénie ou d'autres psychoses ont un risque de décès durant les pics de chaleur plus élevé que la population générale. Ce surrisque est également retrouvé chez les personnes âgées de plus de 65 ans. Il est estimé que le risque de mortalité lors de fortes chaleurs est multiplié par trois chez les personnes souffrant de troubles neuropsychiatriques. Cette fragilité particulière peut s'expliquer par des problèmes spécifiques de régulation de la température associés aux troubles psychiques, à des comportements à risque (défaut de rafraîchissement et d'hydratation, isolement social, consommation d'alcool...) et aussi aux effets de certains médicaments psychotropes comme les antipsychotiques dont on sait qu'ils peuvent aggraver des hyperthermies.