

IMPACT OF GLOBAL WARMING ON THE MENTAL HEALTH AND SOCIAL ASPECT OF HUMAN BEINGS.

Emilie Chammas Fiani

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.bau.edu.lb/schbjournal>



Part of the [Architecture Commons](#), [Arts and Humanities Commons](#), [Education Commons](#), and the [Law Commons](#)

IMPACT OF GLOBAL WARMING ON THE MENTAL HEALTH AND SOCIAL ASPECT OF HUMAN BEINGS.

Abstract

Climate change, generally involving slow and gradual changes in the environment, including rising temperatures, presents a considerable impact not only on the ecosystem, but also on society and the mental health of human beings, such as communication and human relationships as well as negative emotion, stress, anxiety and depression... Indeed, rising temperatures lead to serious social and psychological impacts, especially among people already suffering from mental problems, particularly psychosis, or suffering from dementia or even addiction, who risk falling into illness or even dying during intense heat waves. In addition, beyond depression or stress, the functioning of our brain and its ability to concentrate is also affected. The physical and psychological effects of this climate change are currently being felt all over the world. In 2022, a report from the Grantham Institute of Imperial College London "Impacts, adaptation and vulnerability" was able to show for the first time an essential aspect of climate change: its harmful impact on well-being and mental health of human beings. Through this report, it was possible to prove that for every person affected physically, forty are similarly affected psychologically and reach a level of anxiety threatening their mental health, which would inevitably lead to insomnia and the inability to concentrate and of diligent work among these people, since the strong heat disrupts sleep and creates agitation and restlessness; hence the increase in conflicts, scenes of domestic or family violence and often unjustified attacks. Consequently, could we affirm that meteorological changes are at the origin of climatic traumas, aspects of social communicative regressions and scenes of violence which are on an upward curve? So how is the impact of climate change on humans revealed? To what extent would the globe suffer? Would psychology and society go backwards in a universe threatened by the climatic monster? In our analysis, we will proceed as follows: first we'll present global warming then we'll analyze its various consequences, particularly harmful ones, on the mental and social aspect of human beings. We will finally arrive at some attempts at proposals and suggestions capable of avoiding or if possible annihilating the bad impact of the climate on humans. Therefore, we wonder if we could be able to completely control our negative emotions generated by climate problems?

Keywords

change, global warming, society, psyche, impact.

1-INTRODUCTION

Question environnementale depuis la seconde moitié du siècle dernier jusqu'à présent, le changement climatique, impliquant généralement des évolutions lentes et graduelles dans l'environnement, notamment la hausse des températures, présente un impact considérable non seulement sur l'écosystème, mais aussi sur la société et la santé mentale des êtres humains, telles que la communication et les relations humaines de même que l'émotion négative, le stress, l'anxiété et la dépression...

En effet, la hausse des températures entraîne de lourds impacts sociaux et psychologiques, en particulier chez les personnes déjà atteintes de problèmes mentaux spécialement de psychose, ou souffrant de démence ou même d'addiction, qui risqueraient de sombrer dans la maladie ou même de mourir lors des intenses vagues de chaleur. À titre d'exemple, l'on observe la hausse du taux de suicides dans plusieurs pays : chaque élévation de 1 °C correspondrait à 1 % d'augmentation des suicides. De plus, au-delà de la dépression ou du stress, est également affecté le fonctionnement de notre cerveau et ses capacités de concentration. Aussi les effets physiques et psychiques de ce changement climatique se ressentent-ils actuellement partout dans le monde. En 2022, un rapport de l'Institut Grantham de l'Imperial Collège de Londres « Impacts, adaptation et vulnérabilité »¹ a pu montrer pour la première fois un aspect essentiel de l'évolution climatique : son impact néfaste sur le bien-être et la santé mentale des êtres humains. À travers ce rapport, l'on a pu prouver que pour toute personne affectée physiquement, quarante sont de même affectées psychologiquement et atteignent un niveau d'anxiété menaçant leur santé mentale, ce qui entraînerait inévitablement l'insomnie et l'incapacité de concentration et de travail assidu chez ces personnes, vu que la chaleur forte perturbe le sommeil et crée l'agitation. Dans ce rapport, l'on trouve le terme « solastagie » défini ainsi par Jessica Newberry Le Vay, membre de l'Institut d'innovation en santé mondiale : « *C'est un sentiment de mal du pays pour un endroit dans lequel on est pourtant en train de vivre. C'est constater des changements sur son territoire, et avoir un sentiment de deuil, de perte en conséquence* »², précisant que ce sont les enfants ou les communautés indigènes qui sont le plus affectés par ce changement climatique. D'où l'augmentation des conflits, des scènes de violence conjugale ou familiale jusqu'aux agressions souvent injustifiées.

Par conséquent, pourrait-on affirmer que les modifications météorologiques sont à l'origine des traumatismes climatiques, des aspects de régressions communicatifs sociaux et des scènes de violence qui vont en courbe ascendante ? Comment se révèle alors l'impact du changement climatique sur les êtres humains ? Dans quelle mesure le globe terrestre en souffrirait-il ? Psychisme et social iraient-ils à reculons dans un univers menacé par le monstre climatique ?

Dans cette analyse, nous procéderons ainsi : présenter le réchauffement climatique dans un premier temps puis analyser ses diverses conséquences, notamment celles néfastes, sur l'aspect mental et social des êtres humains. Nous aboutirons finalement à certaines tentatives de propositions et de suggestions capables d'éviter ou si possible d'anéantir le mauvais impact du climat sur les humains.

2-LE RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

2.1. Présentation du Changement Climatique

Pour définir le changement climatique, nous nous référons à la définition du GIEC dans son sixième rapport (Groupement Intergouvernemental sur l'évolution du climat) : « une variation de l'état du climat que l'on peut déceler [...] par des modifications de la moyenne et/ou de la variabilité de ses propriétés et qui persiste pendant une longue période, généralement pendant des décennies ou plus. Il se rapporte à tout changement du climat dans le temps, qu'il soit dû à la variabilité naturelle ou à l'activité humaine³ »

¹ <https://www.polytechnique-insights.com/tribunes/societe/quels-sont-les-impacts-psychologiques-du-changement-climatique/>

² Ibid

³ <https://www.anses.fr/evaluation-des-risques-induits-par-le-changement-climatique/>

De plus en plus, les problèmes de l'infrastructure augmentent tels que les routes, les ponts et les bâtiments vulnérables aux problèmes météorologiques d'où la perturbation majeure dans les services publics et des activités économiques. De même, la biodiversité entraîne la migration d'animaux ainsi que l'altération des habitats naturels ; par exemple les journées de canicule dans le monde entier qui apportent des journées brûlantes et des nuits étouffantes, d'où des températures élevées qui atteignent et dépassent le record habituel, ce qui pourrait aboutir à des tsunamis ou des ouragans destructifs.

Qu'arrive-t-il aux personnes devenues réfugiées climatiques en errance durant leur parcours migratoire dans un état de stress de l'inconnu ? Lorsque le degré de chaleur se détourne de la normale habituelle, les agressions de plusieurs sortes augmentent et se multiplient. Quelques-uns se font mutuellement du mal et d'autres se font du mal à eux-mêmes ; ce qui montre que la chaleur affecte intensément l'obsession psychique et la santé sociale des individus.

Le problème du changement climatique est en lui-même une source d'angoisse et de préoccupations. L'ouragan Caterina qui a ravagé la Nouvelle-Orléans en 2005 a été suivi par diverses études psychologiques et psychiques qui ont montré que les suicides ont redoublé et que des troubles mentaux comme la dépression et le stress ont aussi augmenté. Tout particulièrement le réchauffement climatique est devenu une préoccupation majeure chez la plupart des gens, un sujet essentiel de discussion. Psychothérapeute spécialisée, Charline Schmerber observe les différentes formes de souffrance psychique surnommée « éco-anxiété » qui traduit un sentiment d'angoisse certes mais aussi une sorte de colère et de culpabilité face à la situation de la planète.

Voyons alors l'impact du climat sur la santé mentale des êtres humains.

2.2. L'Impact sur la Santé Mentale

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit ainsi la santé mentale : « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, faire face au stress normal de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.⁴ »

Le changement climatique altère la santé physique et mentale des individus directement, à travers les événements météorologiques extrêmes, observés dans toutes les régions du globe. Vu que les incendies, les ouragans et les inondations se multiplient, de nombreux chercheurs se sont penchés sur l'impact psychologique de ces catastrophes dont les symptômes les plus communs sont l'anxiété, la dépression, le stress ; à cela s'ajoute un sentiment d'hésitation et de perturbation agitée. Le terme de « traumatisme climatique » précisé en 2019 par Jyoti Mishra, professeure de psychiatrie à l'Université de Californie San Diego, spécialiste des neurosciences et de la santé mentale, évoque la dépression psychique provoquée par l'environnement détruit. Cette professeure a analysé l'incendie californien intense « Camp Fire » survenu du 8 au 26 novembre 2018, ayant ravagé plusieurs centaines de kilomètres carrés de forêts et ayant détruit la ville de Paradise; les personnes qui ont vécu ce malheur ont souffert de traumatisme.

Il est évident que la santé mentale fait partie de la sante globale, c'est donc un droit fondamental à tous les êtres humains. Lorsqu'on parle de « mental », l'on réalise immédiatement que les termes « anxiété » et « stress » vont de pair ; ils sont bel et bien présents et affectent les comportements et les réactions. Citons à titre d'exemple la diminution de la disponibilité en eau et des rendements des cultures qui aboutit à la sécheresse ainsi qu'à la perte de la biodiversité et aux déplacements forcés qui constituent un malaise psychologique de plus en plus dominant.

Il nous semble donc pertinent de mettre en zoom et d'éclairer l'impact du changement climatique sur la santé mentale des êtres humains. Selon *American Psychology Association*, « l'éco-anxiété est une peur chronique de la catastrophe environnementale » et ce sont les jeunes qui en sont particulièrement touchés. En effet, des thérapeutes et des psychologues déclarent, pour affirmer ce fait, que plusieurs personnes viennent les consulter suite à des souffrances psychologiques en relation avec le climat. Il semblerait même que les êtres les mieux informés soient les plus affectés tels que les journalistes éléments membres dans ING ou d'autres. Normalement, le fait d'avoir accès à des informations fiables et

⁴ Organisation mondiale de la Santé. Plan d'action pour la santé mentale 2013-2030. Genève : OMS ; 2013. Disponible sur : <https://www.who.int/fr/publications/i/item/9789240031029>.

de source sûre pourrait atténuer les risques d'anxiété et de stress mais ce n'est malheureusement pas toujours le cas. Lorsque c'est la crise climatique, avoir accès à des infos en grande quantité pourrait nuire et entraîner des problèmes d'éco-anxiété puisque certaines menaces sont perçues comme insurmontables et vaines.

Ainsi le changement climatique n'a pas uniquement des conséquences sur le physique des êtres. Il y a toujours de plus en plus de personnes qui éprouvent du stress, de l'inquiétude et des syndromes dépressifs face aux effets du changement climatique tels que la fonte des glaciers, la diminution de l'eau, les incendies etc. « Problème auquel il faut s'attaquer immédiatement », affirme le psychiatre Philippe Conus, chef du service de psychiatrie au Centre Hospitalier Universitaire de Vaudois⁵.

En fait, ce malaise émotionnel qui affecte inévitablement la vie quotidienne, c'est la peur constante des modifications qui pourraient surgir au niveau climatique et ses répercussions sur les êtres et sur la planète. On voit bien la sécheresse, la hausse de température et les inondations ou d'autres changements climatiques qui ont donc un effet considérable sur divers déterminants qui constituent un fardeau extrêmement lourd à porter pour la santé mentale à l'échelle mondiale.

De plus, le réchauffement climatique est souvent accompagné du problème de pollution de l'air, en relation avec les troubles dépressifs. Des études ont montré que des enfants exposés à un air pollué auraient plus de risques à devenir peu à peu dépressifs à l'âge de l'adolescence suite à des réactions inflammatoires dans le cerveau. La crainte et l'incapacité de supporter la chaleur favorisent l'apparition de l'anxiété de même pour le facteur de l'humidité extrême qui rend les personnes stressées et hors d'elles-mêmes. Ajoutons que dans ce cas, le recours à des médicaments est néfaste aussi bien pour la santé physique que mentale. En effet, certains médicaments interagissent avec la chaleur comme les neuroleptiques qu'on utilise pour traiter certains troubles psychiatriques et cela peut altérer la capacité du cerveau à ordonner la régulation de la température du corps. En d'autres termes, les tranquillisants et les sédatifs atténuent et réduisent la force et la vigilance des individus et cela diminue la faculté de se défendre contre la chaleur.

Notons que les problèmes de santé mentale entraînent souvent un suicide et une mort prématurée due aux maladies cardiovasculaires ou nerveuses ou encore le diabète ou le cancer⁶.

Comment apparaissent ces troubles-là ? Quels en sont les symptômes ? Citons parmi tant d'autres :

- Stress continu et sentiment illimité de désespoir.
- Incapacité de recourir au sommeil, vive insomnie.
- Incapacité de réfléchir à des projets d'avenir.
- Sentiment d'être isolé et marginalisé parce qu'incompris de la société.

En définitive, la santé mentale est vitale non seulement pour le bien-être et la santé en général mais aussi pour le bien-être social et économique vu que la mauvaise santé mentale pourrait constituer la cause évidente de la pauvreté, de la violence ou des inégalités sociales. Passons alors à l'impact du changement climatique sur la santé sociale.

2.3. L'impact sur la Santé Sociale

Ce problème de santé mentale peut devenir un problème de santé publique aux diverses facettes tels que la difficulté de maîtriser l'environnement et d'avoir des relations avec autrui ; ce problème risque évidemment d'empirer en raison de la dégradation progressive de la situation climatique de l'environnement. Selon la psychothérapeute Charline Schmerber, « ces gens-là ne sont pas fous, au contraire, ils ont conscience que c'est le monde dans lequel ils vivent qui l'est.⁷ »

⁵ <https://swissinfo.ch>

⁶ Mnookin S. Out of the shadows: making mental health a global development priority. Washington, DC: Banque mondiale; 2016. Disponible sur : <https://documents1.worldbank.org/curated/en/270131468187759113/pdf/105052-WP-PUBLIC-wb-background-paper.pdf>.

⁷ Audrey Renault, juillet 2021, Santé/Société, disponible sur le site <https://www.slate.fr/story/211549/eco-anxiete-solastalgie-anxiete-changement-climatique-timide-mutation-psychotherapie>

L'impact sur la société apparaît à travers plusieurs facteurs comme la production agricole qui entraîne l'insécurité alimentaire, la santé publique atteinte, la montée du niveau de mer dans les régions côtières, les régions de sécheresse, les pertes matérielles, le coût économique considérable, l'interruption de la production et de la chaîne d'approvisionnement etc. De plus, une double tension sociale et politique se fait entrevoir à cause de la compétition accrue pour les ressources naturelles telles que l'eau et les terres agricoles.

En effet, lorsqu'on parle d'impact environnemental, l'on pense directement à l'effet sur l'eau, que ce soit un manque d'eau comme la sécheresse par exemple ou un surplus d'eau comme l'inondation ou l'élévation du niveau marin. Dans les deux cas, c'est la catastrophe qui s'annonce non seulement pour les êtres humains mais aussi pour les êtres vivants. De même, l'effet sur l'atmosphère, à noter l'effet de serre ou la pollution sous tous ses aspects (eau, terre, air) ou encore la biodiversité et la disparition de certaines espèces. Le plus épouvantable serait sans aucun doute l'impact social négatif tel que le recours à la guerre, à la misère, à l'exode dans ses différentes formes jusqu'à parvenir à la pénurie alimentaire qui annoncerait la fin d'un monde où il ne ferait plus bon vivre.

Voyons comment les sociétés se positionnent et agissent face à des catastrophes environnementales notamment climatiques.

Généralement, les réactions diffèrent, que ce soit au niveau de la perception locale ou à celui du degré de confiance à l'égard de l'information scientifique. Ainsi, ceux qui perçoivent localement le problème remettent en cause l'évaluation scientifique alors que ceux qui font davantage confiance aux scientifiques doutent de la perception locale des modifications. Les recherches menées à ce plan se situent principalement du point de vue des individus ; pourtant, la représentation ou la réaction de l'être humain ne pourrait être considérée indépendamment de son entourage, au sein duquel cette représentation s'effectue et évolue. Ce qui nous mène à affirmer que l'appréhension n'est pas individuelle mais sociale ; en d'autres termes, elle appartient à toute une série de modes de pensées ou de vie collectifs même si une catégorie reconnaît l'existence du changement climatique alors qu'une autre est plutôt dubitative. La confiance en la science n'est pas toujours présente et entraîne parfois des doutes infinis ou des sarcasmes comme « On s'en fout ! après moi le déluge ! » ou encore une inquiétude illimitée face aux termes gigantesques « catastrophe, danger, extinction » etc.

Aussi les représentations sociales, les prises de position et la vision du monde varient-elles, correspondant à diverses formes de connaissances selon l'ancrage social, selon ce que la société confère et incruste dans les esprits, selon l'importance accordée au sujet climatique et selon l'insertion sociale ; les représentations individuelles changent et se modifient (parfois même l'on trouve un écart entre les croyances d'un individu et ses réactions face aux problèmes). Il y a donc autant de représentations du changement climatique que de communautés concernées.

De ce fait, l'on arrive à se demander si le mental affecte le social ou inversement ? Ne sont-ils pas étroitement reliés ? Face à des catastrophes sociales citées là-dessus, ne serait-on pas en train de vivre le cauchemar psychique ? Et si l'on est déjà « atteint » mentalement, ne pourrait-on pas influencer à un niveau social plus large les autres individus ?

Pour toutes ces raisons, il s'agit de tenter de recourir à certaines suggestions ou si possible des solutions pour éviter les troubles vitaux au niveau individuel ou social.

3-PROPOSITIONS ET SUGGESTIONS

Face à ces problèmes accrus qui touchent le mental et le social, il s'agit de se demander comment pouvoir remédier ou plutôt éviter et prévoir certaines difficultés. Comme nous sommes dans l'incapacité de modifier le climat ou de mettre totalement fin aux changements inéluctables, nous pourrions au moins tenter de remédier à certains troubles qui nous envahissent.

Afin d'atténuer les impacts psychologiques et sociaux du réchauffement climatique, des recherches ont été élaborées. Il s'agirait alors d'agir en amont afin d'éviter la soumission à ces impacts. Il est essentiel de développer un accès plus simple à la nature de même que renforcer les relations sociales entre les peuples.

Tout d'abord, il faudrait comprendre que les êtres en situation dépressive trouvent beaucoup de difficultés à être compris ou pris au sérieux par leurs familles ou par leurs proches. Il n'est pas toujours facile de trouver des aides professionnelles. Il s'agit donc de réaliser tout d'abord que ces personnes ne sont pas anormales mais c'est le cercle dans lequel elles vivent qui les menace.

Le mieux serait de les aider à surmonter leur situation à travers quelques manières de vivre et d'agir :

- Apprendre à vivre avec et à s'adapter à de nouvelles conditions de vie.
 - Se sentir utile et fructueux au lieu de sombrer dans l'état d'impuissance qui pourrait entraîner un état de paralysie momentané ou infini.
 - Accepter les sentiments négatifs et les transformer en énergie positive afin d'entreprendre des projets individuels ou collectifs.
 - Parler de ce problème et ne pas le cacher ou le dissimuler. Apprendre à en discuter autour de soi notamment avec des personnes au problème similaire.
- À un niveau plus large, divers facteurs devraient être pris en considération :
- Il faut qu'il y ait une responsabilité politique et sociale dans la lutte contre les changements climatiques.
 - Prendre au sérieux ces problèmes et essayer d'y remédier autant que possible. En effet l'Organisation mondiale de la Santé devrait préserver la santé mentale de la population puisque la santé mentale est une priorité.
 - Des soutiens doivent être assurés aux plus faibles ainsi que des secours spontanés, de même intégrer ces notions dans les programmes de santé mentale. À titre d'exemple, créer des réseaux de soutien pour les personnes qui ont déjà vécu une telle catastrophe selon Susan Clayton et Jessica Newberry Le Vay.
 - Comblent le considérable déficit quant aux moyens de financement pour le soutien psychosocial.

4-CONCLUSION

En conclusion, le changement climatique est donc défini d'une part par son impact sur les faits météorologiques, à savoir la température, l'eau etc. et d'autre part par son influence inévitable sur l'être humain à travers ses doutes et ses angoisses. L'on remarque aussi la distanciation des problèmes concernant l'environnement vu par les individus, qui est souvent accompagnée de la perception de l'incapacité d'agir.

De ce fait, la conception du changement climatique devrait se modifier et se distancer quelque peu de la connotation négative pour essayer d'œuvrer sur des thèmes favorables pour les êtres humains, à commencer par la réduction des émissions de gaz à effet de serre dont le premier effet est le réchauffement climatique. Serait-il donc plus pertinent d'agir en fonction des conséquences ou des causes pour éviter que les éléments naturels ne deviennent le véritable ennemi de l'homme ? La terre serait-elle en voie d'être inhabitable ? Ce qui a été prédit depuis plus de 30 ans par un groupe d'experts sur l'évolution du climat et qui se produit actuellement ira-t-il en courbe ascendante menaçante ?

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Renault, A. (2021). Sante/Société, disponible sur le site <https://www.slate.fr/story/211549/eco-anxiete-solastalgie-anxiete-changement-climatique-timide-mutation-psychotherapie>
- Michel-Guillou, E. (2014). « La représentation sociale du changement climatique : enquête dans le sens commun, auprès de gestionnaires de l'eau », *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, No 104, pp. 647-669
- Mnookin, S. (2016). Out of the shadows: making mental health a global development priority. Washington, DC: Banque mondiale. Disponible sur : <https://documents1.worldbank.org/curated/en/270131468187759113/pdf/105052-WP-PUBLIC-wb-background-paper.pdf>.
- Organisation mondiale de la Santé. (2013). Plan d'action pour la santé mentale 2013-2030. Genève. Disponible sur le site : <https://www.who.int/fr/publications/i/item/9789240031029>.
<https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-internationaux-de-psychologie-sociale-2014-4-page-647.htm>

-« Quels sont les impacts sociaux du dérèglement climatique ? », *Inégalités*. (2019). Disponible sur le site <https://notreaffaireatous.org/29-mai-2019-quels-sont-les-impacts-sociaux-du-dereglement-climatique/>

-<https://www.polytechnique-insights.com/tribunes/societe/quels-sont-les-impacts-psychologiques-du-changement-climatique>