

Changement climatique

Changements climatiques : effets sur la santé mentale au travail

Sur cette page

[Quelles sont les répercussions des changements climatiques?](#)

[Qu'est-ce que la santé mentale en milieu de travail?](#)

[Comment les changements climatiques pourraient-ils avoir une incidence sur la santé mentale?](#)

[Qu'est-ce que l'écoanxiété?](#)

[Comment les changements climatiques pourraient-ils avoir une incidence sur la santé en milieu de travail?](#)

[Quel effet les vulnérabilités préexistantes peuvent-elles avoir sur les répercussions du changement climatique sur la santé mentale?](#)

[Que peuvent faire les employeurs?](#)

[Où puis-je obtenir plus d'information?](#)

Quelles sont les répercussions des changements climatiques?

Les changements climatiques consistent en une transformation à long terme des conditions météorologiques, dont témoignent les changements dans les températures, les précipitations, les vents et la couverture de neige. Les effets du changement climatique comprennent les chaleurs extrêmes et les épisodes de [froid](#), les [feux de forêt et la fumée](#), les [inondations](#), les fortes pluies et la neige, les [vents violents](#), les ouragans, les [tornades](#), la pollution de l'air et le smog, ainsi que d'autres phénomènes météorologiques extrêmes. Ces événements pourraient endommager les infrastructures critiques, provoquer des pannes d'électricité et de services publics, et entraîner la libération et le mélange involontaires de produits chimiques dangereux.

La page [Changements climatiques – Impact sur la sécurité des processus](#) contient d'autres exemples de dangers liés au climat.

Qu'est-ce que la santé mentale en milieu de travail?

La santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de comprendre ses habiletés, de faire face aux difficultés normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et d'apporter une contribution à la communauté. La santé mentale des travailleurs est affectée par le milieu de travail et peut avoir des répercussions sur celui-ci. Un milieu de travail sain sur le plan de la santé mentale favorise le bien-être mental des travailleurs et ne porte pas atteinte à leur santé mentale par négligence ou insouciance, ou de façon délibérée. Par exemple, un milieu de travail sain sécuritaire qui valorise la santé mentale pourrait être un milieu qui ne génère pas une peur excessive ou une anxiété chronique.

Vous trouverez de plus amples renseignements sur ces sujets dans les fiches d'information sur la [santé mentale](#).

Comment les changements climatiques pourraient-ils avoir une incidence sur la santé mentale?

Le changement climatique est reconnu non seulement comme une crise environnementale, mais aussi comme une cause de problèmes de santé mentale. Ces expériences peuvent aller de la préoccupation ou de l'incertitude quant à l'avenir au traumatisme psychologique direct résultant d'un événement météorologique extrême.

Les effets des changements climatiques sur la santé mentale peuvent comprendre :

- des effets immédiats et aigus consécutifs à l'exposition à des événements extrêmes, tels que les catastrophes naturelles (blessures de stress post-traumatique, détresse, dépression, consommation problématique de substances ou d'alcool, etc.);
- de l'incertitude et de l'inquiétude chroniques quant à l'avenir en raison de l'observation ou de l'expérience d'effets plus graduels ou prolongés du changement climatique, comme l'augmentation de la température ou de la fréquence des événements météorologiques extrêmes;
- le fardeau émotionnel associé au fait de subir des changements climatiques (migrations, déplacements forcés, insécurité alimentaire, conflits liés au climat, ajustements post-catastrophes, etc.).

Qu'est-ce que l'écoanxiété?

L'écoanxiété est un terme utilisé pour décrire la peur et l'inquiétude causées par le changement climatique et ses effets. Certains peuvent ressentir du stress à force de constater les effets lents et apparemment immuables du changement climatique et s'inquiéter de leur avenir et de celui des générations futures.

L'écoanxiété peut être ressentie autant par les personnes directement concernées par le changement climatique que par celles qui ne le sont pas à l'heure actuelle, mais qui sont préoccupées par le sujet.

Des niveaux élevés d'écoanxiété sont associés à des expériences de santé mentale négatives, comme la tristesse, la peur, la colère, le sentiment d'impuissance, la frustration, la fatigue, l'insomnie et la dépression. Des niveaux faibles ou modérés d'écoanxiété peuvent quant à eux conduire à un stress positif et inciter les gens à trouver des informations pertinentes, à prioriser la conservation des ressources et à s'impliquer dans la lutte contre les causes du changement climatique.

Comment les changements climatiques pourraient-ils avoir une incidence sur la santé en milieu de travail?

Phénomènes météorologiques extrêmes

La santé mentale des travailleurs qui interviennent lors d'événements extrêmes ou qui en font l'expérience, comme les services d'urgence ou de secours en cas de catastrophe, peut être affectée par des événements traumatisants. Leur santé mentale peut être aggravée par le fait d'avoir subi ou d'avoir été témoin de blessures, de décès, de destruction d'habitats et de biens, ou de changements importants dans leur travail lors de la réponse à la crise. Les personnes impliquées dans les efforts de secours et de récupération après les catastrophes naturelles, y compris les travailleurs, pourraient également connaître une croissance post-traumatique, qui peut se manifester par un sens renouvelé de la raison d'être et de l'appréciation. La recherche suggère que cette croissance pourrait conduire à des résultats positifs liés au travail, tels qu'une plus grande satisfaction au travail et des relations plus solides sur le lieu de travail.

Les phénomènes météorologiques extrêmes peuvent également avoir une incidence indirecte sur la santé et la sécurité psychologiques sur le lieu de travail. Par exemple, les absences causées par des événements météorologiques locaux extrêmes pourraient entraîner davantage de travail pour les collègues, ce qui pourrait augmenter le risque de fatigue physique et mentale, le stress et la tension. En d'autres termes, les travailleurs qui sont en mesure de se rendre à leur travail pendant l'événement météorologique pourraient avoir trop de travail et manquer de temps, d'équipement ou de soutien. Les conséquences des conditions météorologiques sur les proches ou les biens personnels peuvent également affecter la capacité des travailleurs à se concentrer et à travailler en toute sécurité. De plus, tout stress causé par des périodes de conditions météorologiques extrêmes sera ressenti au travail, car il peut être difficile de gérer ses réactions à la suite de tels événements.

Changements climatiques progressifs et prolongés

Les effets plus graduels et prolongés du changement climatique pourraient mettre à l'épreuve la capacité des entreprises à s'adapter aux changements de température et de précipitations, aux chaleurs extrêmes, à l'apparition de nouveaux parasites et de nouvelles maladies, à la sécheresse ou aux incendies de forêt. Les travailleurs extérieurs, notamment dans les secteurs de l'agriculture, de la pêche, de la foresterie, des infrastructures et de la construction, sont particulièrement vulnérables à ces effets, qui s'ajoutent dans certains cas à des niveaux déjà élevés de charge mentale. Les changements climatiques progressifs peuvent également avoir une incidence directe sur la sécurité d'emploi des travailleurs en modifiant leurs horaires de travail, la quantité de travail ou le type de travail en raison des températures extrêmes. La perte de revenu qui résulte de la perte de travail temporaire ou permanente due à des changements climatiques peut également être une source de stress.

Par exemple, le réchauffement des températures pourrait obliger les installations publiques climatisées à fonctionner plus longtemps, ce qui pourrait avoir des effets sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée des travailleurs. Les travailleurs qui travaillent à l'extérieur pourraient avoir besoin d'adapter leurs horaires de travail pour éviter les heures les plus chaudes de la journée. Cependant, travailler au crépuscule et à l'aube pourrait augmenter le risque de contracter des maladies vectorielles causées par les moustiques, et les horaires de travail non continus pourraient nuire à l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée.

Des dilemmes éthiques peuvent également survenir. Par exemple, l'industrie agricole est touchée par les changements climatiques et y contribue également. En effet, les entreprises agricoles sont affectées par les changements des précipitations. Une réduction des précipitations peut entraîner la nécessité d'utiliser des pompes (alimentées à l'essence ou au diesel) pour apporter de l'eau aux cultures ou d'augmenter l'utilisation de pesticides et d'engrais pour maximiser le rendement des cultures. L'utilisation accrue de carburant, de pesticides et d'engrais augmente encore les coûts et entraîne des répercussions sur l'environnement et le climat. Toutefois, il se peut que le rendement de la culture reste inférieur aux prévisions. La réduction des profits signifie que l'entreprise ne peut pas se permettre de passer à des équipements plus écoénergétiques ou à des méthodes qui utilisent moins de pesticides ou d'engrais afin de réduire son impact sur le climat.

Quel effet les vulnérabilités préexistantes peuvent-elles avoir sur les répercussions du changement climatique sur la santé mentale?

Les répercussions des changements climatiques sur la santé et la sécurité peuvent être ressenties différemment en raison de divers facteurs personnels, environnementaux et sociaux. Par exemple, les travailleurs migrants et journaliers courent un risque accru d'habiter un logement inadéquat ou de subir d'autres contraintes sociales et économiques, ce qui aggrave les effets néfastes sur la santé de l'exposition aux dangers liés au climat en raison de l'exposition à des dangers similaires en dehors du travail.

Des études ont montré que les changements climatiques peuvent exacerber les problèmes de santé mentale chez les groupes vulnérables, notamment les populations autochtones, les populations à faible revenu, les personnes vivant dans des régions côtières ou rurales, les personnes souffrant de problèmes de santé préexistants et celles qui ont un accès limité aux soins de santé. En règle générale, les groupes disposant de ressources limitées sont plus exposés aux risques liés au climat et ont plus de mal à s'adapter aux nouvelles réalités climatiques en raison de leurs ressources limitées, ce qui aggrave la détresse mentale.

Que peuvent faire les employeurs?

Les employeurs peuvent faire face aux effets du changement climatique en milieu de travail, y compris à leurs effets sur la santé mentale, en cernant les dangers et en évaluant les risques existants et anticipés, en mettant en place des contrôles, en évaluant les mesures de contrôle utilisées et en surveillant continuellement la situation. En plus de passer en revue le programme de santé et de sécurité psychologiques de leur organisation pour vérifier s'il est conforme aux pratiques actuelles, les employeurs peuvent :

- Favoriser la confiance sur le lieu de travail et encourager le soutien social et managérial afin de réduire les répercussions négatives sur la santé mentale de tout événement ou changement météorologique.
- Identifier les risques psychosociaux potentiels en milieu de travail liés au changement climatique et mettre en œuvre des mesures pour réduire les dommages potentiels.
- Réfléchir à l'effet que peuvent avoir les décisions et les nouvelles pratiques prises en réponse à l'évolution du climat sur les travailleurs et leur santé mentale. Les employeurs peuvent poser des gestes pour réduire les effets négatifs, par exemple en informant régulièrement et rapidement les travailleurs des nouvelles pratiques et les travailleurs à poser des questions et à faire part de leurs commentaires.
- Examiner les plans d'intervention d'urgence pour vous assurer qu'ils tiennent compte de leur effet potentiel sur la santé mentale des travailleurs, et prévoir des mesures pour réduire cet effet.
- Veiller à ce que le plan de continuité des activités tienne compte des ressources nécessaires lorsque le personnel est affecté par des événements météorologiques.
- Chercher et créer des moyens pour que l'organisation réduise activement son effet sur l'environnement, ce qui pourrait diminuer l'écoanxiété de l'ensemble du personnel.

Que peuvent faire les travailleurs?

Chacun joue un rôle dans la santé et la sécurité au travail, y compris la santé mentale au travail. Vous pourriez :

- Participer aux exercices d'intervention d'urgence de votre organisation.

- Parler à votre supérieur ou à votre directeur si vous avez des préoccupations en matière de santé et de sécurité, y compris des préoccupations concernant l'effet sur la santé mentale que peuvent avoir les ajustements réalisés en milieu de travail par rapport aux changements climatiques.
- Participer à la sensibilisation et à la formation pour développer votre résilience et votre capacité d'adaptation, comme la pleine conscience et la réduction du stress.
- Communiquer avec le programme d'aide aux employés (PAE) de votre organisation pour obtenir de l'aide, le cas échéant.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour en savoir plus, veuillez consulter les fiches d'information Réponses SST suivantes :

- [Santé mentale – Introduction](#)
- [Santé mentale – Gérer le stress en milieu de travail](#)
- [Santé mentale – Comment l'aborder et la favoriser](#)
- [Santé mentale – Reconnaître la stigmatisation au travail et lutter contre celle-ci](#)
- [Santé mentale – Facteurs de risque psychosociaux au travail](#)
- [Programme de santé et sécurité psychologiques – Évaluation des risques psychosociaux](#)
- [Programme de santé et sécurité psychologiques – Maîtriser les dangers psychosociaux](#)
- [Programme de santé et sécurité psychologiques – Évaluation et amélioration continue](#)

Date de la première publication de la fiche d'information : 2025-10-07

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2025-10-07

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.