



Abrégés de recherche

Quand les catastrophes s'accumulent : quelles sont les répercussions sur la santé mentale des adolescentes et des adolescents ?

Eve Pouliot, LL.B, Ph.D., Clémentine Teillon, Olivia Maltais-Dufour, Rosalie Ruel, Kristel Tardif-Grenier, Ph.D., Pascal Gauthier, Ph.D. (c), Danielle Maltais, Ph.D., Christine Gervais, Ph.D. et Ann-Sophie Simard, Ph.D. (c)

MESSAGES CLÉS

- Le cumul de catastrophes semble fragiliser la santé mentale des adolescentes et des adolescents.
- Même sans pertes matérielles directes, les bouleversements liés aux catastrophes (relocalisation, peur pour les proches, interruptions des routines, instabilité) sont associés à la détresse psychologique des personnes adolescentes.
- Les interventions psychosociales doivent mieux tenir compte des crises multiples vécues par les jeunes.

Résumé

Les catastrophes naturelles sont de plus en plus fréquentes et intenses, notamment en raison des changements climatiques, et leurs effets se font particulièrement sentir chez les personnes adolescentes. À ces événements s'est ajoutée la pandémie de la COVID-19, qui a entraîné d'importantes perturbations dans leur vie quotidienne. Cette étude vise à documenter la santé mentale des adolescentes et des adolescents de l'Outaouais ayant été exposés à une tornade ou à des inondations avant la pandémie, et à comparer leur état psychologique à celui de jeunes n'ayant vécu que la pandémie. Réalisée auprès de 1 228 personnes adolescentes, cette recherche montre que les problèmes de santé mentale sont fréquents : près du tiers des jeunes présentent des symptômes dépressifs et des pensées suicidaires, tandis qu'un jeune sur quatre souffre d'anxiété modérée ou sévère ou rapporte des pensées d'automutilation. Les résultats indiquent également que ces difficultés sont significativement plus importantes chez les personnes adolescentes ayant été exposées à une catastrophe naturelle antérieure ou ayant été perturbées par celle-ci, comparativement à celles ayant uniquement vécu la pandémie. Ces constats soulignent l'importance de mieux reconnaître les effets cumulatifs des crises sur la santé mentale des adolescentes et des adolescents et d'adapter les interventions psychosociales à cette réalité.

Problématique et objectifs

Depuis une vingtaine d'années, la fréquence et la gravité des catastrophes naturelles ont considérablement augmenté. Inondations, tornades et autres événements climatiques extrêmes entraînent des pertes matérielles, des relogements, des ruptures dans les routines quotidiennes et un sentiment d'insécurité durable. Les personnes adolescentes sont particulièrement vulnérables à ces bouleversements, car elles traversent une période de développement marquée par de profonds changements émotionnels, sociaux et identitaires. La pandémie de la COVID-19 a constitué une crise supplémentaire, accentuant le stress vécu par les adolescentes et les adolescents en raison de l'isolement social, des fermetures d'écoles, des inquiétudes liées à la santé des proches et de l'incertitude face à l'avenir. Bien que plusieurs études aient documenté les effets d'un désastre sur la santé mentale des personnes qui y sont exposées, peu de recherches se sont penchées sur les conséquences d'un cumul de catastrophes, et ce, en particulier du point de vue des personnes adolescentes elles-mêmes.

L'objectif principal de cette étude est donc de décrire et de comparer l'état de santé mentale des adolescentes et des adolescents de l'Outaouais selon leur niveau d'exposition à des catastrophes naturelles survenues avant la pandémie. Plus précisément, la recherche vise à déterminer si les personnes adolescentes ayant été exposées à des catastrophes naturelles ou ayant été perturbées par celles-ci présentent davantage de symptômes d'anxiété, de dépression, de stress post-traumatique, ainsi que de pensées suicidaires ou d'automutilation, comparativement à celles n'ayant vécu que la pandémie.



Méthodologie

La collecte de données a été réalisée en février 2022 auprès de 1 228 élèves du secondaire, âgés de 11 à 20 ans, fréquentant deux écoles de l'Outaouais, l'une en milieu urbain et l'autre en milieu rural. Ces établissements ont été sélectionnés en raison de leur exposition aux inondations de 2017 et de 2019 (milieu rural) et à la tornade de 2018 (milieu urbain). Les élèves ont répondu à un questionnaire en ligne auto-administré, rempli en classe sur une base volontaire. Le questionnaire portait sur leurs caractéristiques sociodémographiques, leur expérience des catastrophes naturelles et leur santé mentale. Des outils reconnus et validés ont été utilisés pour mesurer les symptômes de stress post-traumatique, d'anxiété et de dépression, ainsi que la présence de pensées suicidaires et d'automutilation.

À partir de leurs réponses, les personnes participantes ont été regroupées en trois catégories : (1) les jeunes du groupe « exposés » : ayant subi des dommages matériels à leur domicile ou à leur terrain; (2) les jeunes du groupe « perturbés » : n'ayant pas subi de dommages matériels, mais ayant vécu des perturbations importantes dans leur quotidien à la suite d'une catastrophe; (3) les jeunes du groupe « pandémie seulement » : n'ayant pas été exposés à une catastrophe antérieure à la crise sanitaire ni perturbés par celle-ci. Des analyses statistiques ont permis de comparer les indicateurs de santé mentale entre ces trois groupes, tout en tenant compte de facteurs comme l'âge, le genre, le milieu scolaire et certaines caractéristiques sociodémographiques.

Résultats clés

Les résultats montrent que les adolescentes et les adolescents de l'Outaouais ont été largement touchés par les catastrophes naturelles survenues avant la pandémie. La majorité des jeunes (60,8 %) n'ont pas subi de dommages matériels directs, mais ont vécu d'importantes perturbations dans leur quotidien à la suite d'une catastrophe, telles que des interruptions de services, des relogements temporaires, l'accueil de proches évacués ou une crainte marquée pour la sécurité de membres de leur famille. Environ 12,7 % des jeunes ont été directement exposés à une catastrophe, ayant subi des dommages à leur domicile ou à leur terrain, tandis que 26,5 % n'avaient connu que la pandémie. Les expériences de stress varient selon le milieu de vie. En milieu urbain, bien que peu de jeunes aient subi des dommages matériels à la suite de la

tornade de 2018, plusieurs ont rapporté une peur importante pour leur vie ou celle de leurs proches. La relocalisation de l'école après l'incendie causé par la tornade a également entraîné des changements majeurs dans la routine scolaire. En milieu rural, les inondations de 2017 et de 2019 ont parfois causé des pertes matérielles et des relogements temporaires, mais ont surtout été marquées par des inquiétudes quant à la sécurité des proches et par des responsabilités accrues liées à l'entraide familiale et communautaire.

Sur le plan de la santé mentale, les résultats indiquent une prévalence élevée de détresse psychologique. Près du tiers des jeunes présentent des symptômes dépressifs (31,4 %) et des pensées suicidaires (32,3 %). Un jeune sur quatre souffre d'anxiété modérée ou sévère (26,9 %) ou rapporte des pensées d'automutilation (23,7 %), tandis que 10,5 % présentent des manifestations de stress post-traumatique. Comparativement aux jeunes ayant vécu la pandémie seulement (PS), ceux ayant été exposés (E) à une catastrophe naturelle antérieure ou ayant été perturbés (P) par celle-ci sont plus nombreux à présenter des pensées suicidaires (PS = 20,3 % vs E = 35,9 %; P = 36,8 %), d'automutilation (PS = 13,5 % vs E = 32,1 %; P = 26,4 %), ainsi que de manifestations dépressives (PS = 23,1 % vs E = 37,2 %; P = 33,9 %), anxieuses (PS = 32 % vs E = 55,8 %; P = 52,5 %) et de stress post-traumatique (PS = 6,8 % vs E = 17,3 %; P = 10,7 %). Aucune différence statistiquement significative n'est observée entre les jeunes exposés et ceux perturbés, ce qui suggère que les répercussions sur la santé mentale sont liées autant aux perturbations prolongées et aux stressseurs secondaires qu'aux dommages matériels eux-mêmes.

Conclusions et recommandations

Cette étude met en évidence que le fait d'avoir vécu une catastrophe naturelle, combiné à la pandémie de la COVID-19, semble associé à une détérioration de la santé mentale chez les adolescentes et les adolescents. Les personnes adolescentes ayant vécu plusieurs crises sont plus nombreuses à présenter des symptômes anxieux, dépressifs et de stress post-traumatique, ainsi que des pensées suicidaires et d'automutilation. Ces résultats confirment l'importance de considérer les catastrophes non pas comme des événements isolés, mais comme une



succession de stressors susceptibles d'épuiser les ressources psychologiques des adolescentes et des adolescents.

À la lumière de ces constats, plusieurs recommandations peuvent être formulées. Il apparaît essentiel de mettre en place des interventions préventives et de soutien psychosocial ciblant spécifiquement les personnes adolescentes exposées à un cumul de catastrophes. Les écoles, les familles et les communautés doivent être mobilisées afin d'offrir un environnement sécurisant et un soutien adapté, favorisant la résilience. De plus, les services de santé mentale devraient être renforcés dans les régions touchées par des catastrophes récurrentes. Enfin, il est recommandé de poursuivre les recherches à l'aide de devis longitudinaux, afin de mieux comprendre l'évolution de la santé mentale des personnes adolescentes au fil du temps et d'identifier les facteurs qui favorisent ou atténuent les effets du cumul des catastrophes. Ces connaissances sont essentielles pour développer des interventions efficaces et répondre adéquatement aux besoins des adolescentes et des adolescents confrontés à des crises multiples.

www.qualaxia.org

Référence - Articles originaux :

Pouliot, E., Teillon, C., Maltais-Dufour, O., Ruel, R., Tardif-Grenier, K., Gauthier, P., Maltais, D., Gervais, C. et Simard, A.-S. (2025). La santé mentale de jeunes exposés à un cumul de catastrophes naturelles en Outaouais. *Revue québécoise de psychologie*, 45(4), 92-104. <https://doi.org/10.7202/1122701ar>