

RESILIENCE MENTALE & CLIMAT



Les Blessures Invisibles du Climat

*Comment la méthode R.A.C.I.N.E.S. permet-elle
de guérir l'individu et de renforcer les communautés ?*

Coach Christelle Eugenie GNIMASSOU

Présidente fondatrice – ONG Triomphe de l'Intérieur, Bénin
Coach EMCC en intelligence émotionnelle, spécialiste de la santé mentale et de la dépression



ATELIER MONDIAL DE LA SANTE 2026

LE CHOC INVISIBLE

Dérèglement climatique & traumatismes psychologiques en Afrique

110M+

Africains déplacés par
les événements climatiques
d'ici 2050

Banque mondiale 2024

45%

Hausse des troubles
psychologiques post-
inondations
au Bénin & Delta du Niger

OMS / UNFCCC 2023

76%

Des victimes climatiques
africaines sans accès
à un soutien psychosocial

Lancet Planetary Health 2024

3%

Budget santé africain
consacré à la santé mentale
(vs 12% dans les pays
occidentaux)

OMS Afrique 2024

BENIN

*En première ligne
du dérèglement climatique*



2 inondations majeures en 2023 : 800 000 sinistres

OCHA Benin 2023



**38 % des agriculteurs béninois : signes de détresse
psychologique sévère**

FAO / INSAE 2024



**1 psychiatre pour 500 000 habitants : ressources quasi
inexistantes**

OMS Afrique 2024



**Coût économique indirect : 4,2 % PIB lié à la détresse
non traitée**

BAD 2023

“



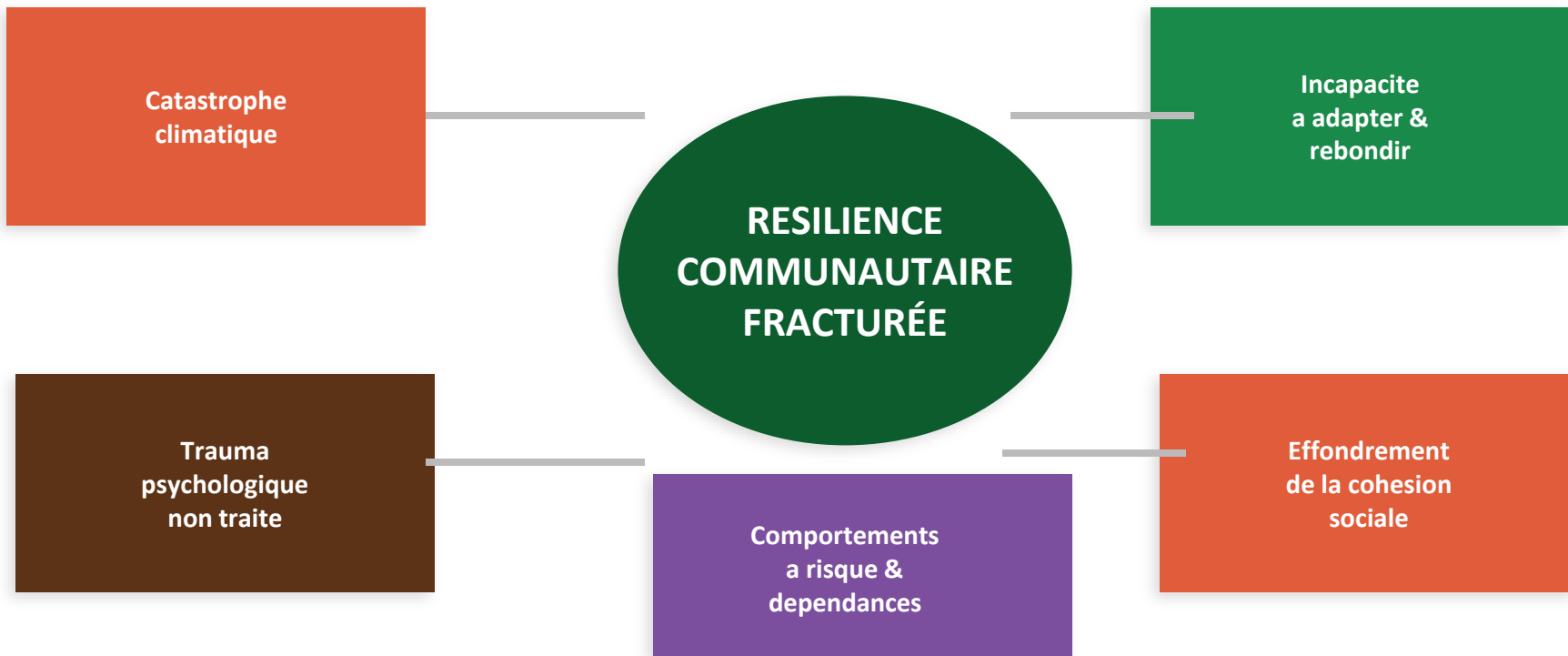
*La catastrophe n'est pas que l'eau est montée.
C'est que **personne n'est venu**
nous parler de la peur qui reste.*

Témoignage, commune de Lokossa, Bénin, 2024

**AFRIQUE : +40 % de déplacements
climatiques en 5 ans**

LE CERCLE VICIEUX

Comment la détresse psychologique fracture la résilience communautaire



Sans soutien psychosocial intégré, les politiques d'adaptation climatique restent incomplètes.

LA SANTE MENTALE :

Une infrastructure essentielle de resilience



INDIVIDU

Régulation émotionnelle | Cohérence
cognitive | Volonté d'agir



COMMUNAUTE

Confiance sociale | Coopération |
Mémoire collective



POLITIQUE

Décisions éclairées | Continuité des
programmes | Impact durable

R.A.C.I.N.E.S

*La méthode de guérison intérieure **appliquée à la résilience communautaire***

Depuis 2020

Méthode déployée sur le terrain

700+

Accompagnements individuels

5 000+

Accompagnements groupes

R.A.C.I.N.E.S – Guérison des blessures intérieures postcatastrophe climatique

R

RECONNAITRE

Nommer la blessure climatique sans honte, identifier la peur, la perte, le deuil du lieu de vie

A

ACCEPTER

Accueillir la réalité de la catastrophe sans minimiser, ni se résigner à l'impuissance

C

COMPRENDRE

Relier la détresse à ses causes vraies (pertes matérielles, ruptures sociales), décoder les schémas de survie

I

INTEGRER

Traverser le deuil du territoire, du mode de vie perdu, faire le passage émotionnel collectif

N

NEUTRALISER

Reprogrammer les croyances d'impuissance, transformer la peur en ressource intérieure de résilience

E

ENGAGER

Reprendre un pouvoir d'agir, décisions alignées avec l'identité résiliente, mobilisation communautaire

S

SOLIDIFIER

Ancrer la guérison par des rituels collectifs, des liens de solidarité et des politiques de soutien psych.

RACINES EN ACTION, BENIN & AFRIQUE DE L OUEST

Du soin individuel au renforcement collectif

01

Diagnosics psychosociaux communautaires post-catastrophe

02

Groupes de parole et cercles de guérison (femmes, agriculteurs)

03

Formation de facilitateurs locaux à la méthode R.A.C.I.N.E.S

04

Intégration dans les plans d'adaptation climatique locaux

IMPACT ATTENDU

Réduction de la detresse

Avant 80%

Apres 30%

Engagement communautaire

Avant 25%

Apres 72%

Capacité d'adaptation

Avant 30%

Apres 78%

Estimation Cabinet CG Consulting / ONG Triomphe de l'Interieur

VERS UNE POLITIQUE INTEGREE

Intégrer la santé mentale dans les plans d'adaptation climatique



Financement dédié

Allouer min. 10% des fonds d'adaptation climatique au soutien psychosocial, ODD 3 & 13



Données & recherche

Créer des observatoires de santé mentale climatique en Afrique subsaharienne



Formation des acteurs

Intégrer la méthode R.A.C.I.N.E.S dans les curricula des travailleurs humanitaires ET ONG



Politiques intersectorielles

Mandater la santé mentale dans les NDC (plans nationaux d'adaptation) des États parties

RACINES

*Guérir l'individu.
Renforcer la communauté.
Resister au climat.*



*La santé mentale n'est pas un luxe.
C'est l'infrastructure invisible
qui rend la résilience possible.*

Coach Christelle Eugenie GNIMASSOU

ONG Triomphe de l'Intérieur | CG Consulting
Cotonou, Benin



christelle@ongtrionphedelinterieur.com

@christellegnimassou | Event CIGIBM 4e – oct. 2026
Atelier mondial Santé UNESCO/OMS 2026