

La santé mentale en temps de Covid-19

Ce qui émerge d'échanges avec des citoyens et intervenants à Montréal-Nord (avril à juillet 2020)

Objectifs et méthode

- **Objectif:** Comprendre et faire connaître les enjeux vécus par les citoyens de Montréal-Nord et leur lien avec les enjeux préexistants; répertorier des réponses apportées par le milieu; faire connaître des pistes d'action.
- **Méthode:** Entrevues quotidiennes avec les chargés de mobilisation de Parole d'excluEs pendant 6 semaines (avril-mai 2020) à propos de leurs échanges avec les citoyens du secteur; 16 entrevues individuelles et collectives semi-dirigées avec des citoyens et intervenants de Montréal-Nord entre mai et juillet 2020 centrées sur le vécu des citoyens de Montréal-Nord et les réponses des organismes. 191 propos codifiés pour les enjeux de santé mentale.

A) Les enjeux de santé mentale rapportés

Un grand nombre d'enjeux liés à la santé mentale ressortent des données recueillies. Le stress, l'anxiété et l'inquiétude sont mentionnés le plus souvent:



« [Maria] s'ennuie vraiment beaucoup. Elle a l'impression de faire une dépression. Elle aurait besoin de s'impliquer, de faire quelque chose. Elle n'a plus rien à manger. » (Avril 2020)



Image: <https://onefuturecollective.org/mental-health-concerns-and-teenagers-today/>

« La situation est très stressante. Le confinement c'est dur, surtout avec 2 enfants. Pour eux, c'est un grand changement, ils n'ont pas l'habitude d'être enfermés à la maison [...]. Parfois ils jouaient avec les enfants de la voisine. Mais là, ils n'ont plus le droit. On n'a pas le droit à un répit. Il y a beaucoup de confusion parce que je lis beaucoup la presse et les médias sociaux. C'est un sentiment de peur, de confusion et d'inquiétude. L'avenir est incertain.» (Mai 2020)

« Moi, je ne peux pas dormir la nuit. Parce que je suis tellement stressée [...] Je me mets au lit vers 10h. [...] Mon sommeil va me prendre jusqu'à 2h du matin. [...] C'est très dur pour moi, très, très dur. À 2 h du matin, j'ai du sommeil. 4 h du matin, je suis réveillée. » (Avril 2020)

« Une citoyenne engagée a replongé dans l'alcool à cause de la peur de la Covid. Deux autres citoyens ont aussi replongé dans l'alcool. » (Juillet 2020)

- Certains de ces enjeux peuvent s'imbriquer complexifiant ainsi les problématiques vécues par des citoyens d'autant plus vulnérables.



- Le Dr Mengin et ses collaborateurs (2020), expliquent par exemple comment l'ennui est lié à une moins bonne capacité de gestion des émotions négatives. Les personnes enclines à l'ennui ressentent plus facilement de l'insatisfaction, de la frustration et de la colère. Le manque de sommeil rapporté a pu aussi avoir d'autres répercussions, comme une fatigue ou de la somnolence, des troubles de l'attention, mais aussi des troubles dépressifs, des troubles anxieux, ou encore des troubles addictifs (Mengin et al., 2020).

B- Facteurs fragilisant la santé mentale

CE QUI RESSORT DE NOS DONNÉES:

- **Les déterminants sociaux de la santé:**

Notamment, une difficulté d'accès à l'alimentation et aux produits de base pour bébés, la promiscuité dans des logements précaires ou insalubres, de faibles revenus, la fracture numérique, des difficultés d'accès aux services de santé. Les conditions socio-économiques difficiles peuvent avoir un impact sur la santé mentale des personnes. Nos données rapportent que la crise a intensifié les enjeux socio-économiques de certaines personnes.

Intervenant.e: « *Oui, il y a l'isolement. Il y a aussi les questions de nourriture. Beaucoup d'appels pour un support pour du lait et des couches. [...] Et puis, il y a aussi beaucoup d'inquiétude par rapport à l'avenir. C'est quoi, après la crise, qu'est-ce qu'on fait ? Il y avait beaucoup de peur par rapport à l'école aussi. Tous les parents moi qui m'ont parlé ne voulaient pas envoyer les enfants à l'école. Et puis, pour les parents monoparentaux, la question de faire l'épicerie. Parce que, c'est comme quand on a beaucoup d'enfants, on a deux ou trois enfants à la maison, on ne peut pas sortir et faire les courses avec eux. On ne peut pas les laisser à la maison non plus.* » (Mai 2020)



- **Des troubles de santé mentale préexistants et des suivis psychologiques moins accessibles :**

Certaines personnes ont vu leurs troubles de santé mentale intensifiés par la crise et par les enjeux qui ont pu s'y ajouter, tels que des **ressources moins accessibles, l'isolement ou des difficultés économiques**. « *J'ai appelé [Marguerite] qui a fait une crise d'anxiété hier. Je l'ai appelée pour savoir comment elle allait et savoir si elle continuait son suivi psy hebdomadaire depuis que son psy avait été réquisitionné par le CHSLD. Elle a dit que non, elle n'est pas à l'aise de voir quelqu'un d'autre. Je l'ai encouragée à appeler son psy pour trouver une solution.* » (Avril 2020)



- **Des enjeux de santé physique:**

Certaines personnes ont rapporté un stress lié à une **difficulté d'accès aux médicaments** nécessaires au traitement de leur maladie chronique, à une **difficulté d'accès aux services de santé habituels** (dentiste, vaccins des enfants, etc.), ou encore une **inquiétude** concernant la santé physique de leurs proches (proches hospitalisés sans droit de visite, proches ayant un système immunitaire déficient, etc.). « *[Marcelline] est inquiète car elle a besoin d'un médicament particulier pour respirer et il y a une pénurie en pharmacie. Elles en donnent au compte-goutte. Ça l'insécurise.* » (Mai 2020)



- **L'isolement et l'enfermement**

Le confinement a eu une forte répercussion sur la santé mentale de certaines **personnes vulnérables** qui ont vu leurs **interactions sociales diminuer** (aînés, adolescents, personnes monoparentales, etc.). « *[Mes enfants] ont aussi des problèmes de sommeil. Mais je ne veux pas faire de pression vu qu'ils ne sortent pas. Ils traînent plus tard, jusqu'à 23h ... ils n'ont pas [de] famille, pas de contact donc je les garde à côté de moi. Normalement, je suis calme, mais parfois la différence d'âge [...] des enfants fait qu'ils ne s'entendent pas. Je crie plus qu'avant. Ça se peut qu'il y ait un impact sur ma santé à l'intérieur. Il faut aider les familles pour qu'il n'y ait pas de drame qui arrive.* » (Mai 2020)

- **L'exposition aux informations:**



Certains facteurs exogènes ont impacté la santé mentale des personnes. Notamment, nos données montrent que la **couverture médiatique a créé un climat anxiogène**, mais aussi que les **informations officielles parfois contradictoires ou les fausses informations** ont pu créer du stress. Le taux élevé de cas de Covid-19 à Montréal-Nord a également créé beaucoup d'anxiété parmi les citoyens. « *Linda a été très choquée d'apprendre que Montréal-Nord avait le plus haut taux de contamination. Elle est très stressée. Elle fait le lien entre la situation dans les CHSLD et les écoles. Est-ce qu'ils vont aussi perdre le contrôle des contaminations dans les écoles? Elle est stressée par les informations et les recommandations qui sont contradictoires. Elle a perdu confiance dans le système.* » (avril 2020)



Les troubles anxieux qui résultent de l'exposition constante aux informations sur la pandémie a été appelé « *headline stress disorder* » (« **trouble anxieux lié aux médias** ») par le psychologue Steven Stosny. Il se caractérise par une sensation de détresse ou d'anxiété, suite à la consultation de nombreuses informations (Mengin et al., 2020).

C- Pratiques à Montréal-Nord

CE QUI RESSORT DE NOS DONNÉES:

Les intervenants et citoyens ont partagé **différentes pratiques mises en œuvre** pour soutenir les personnes vulnérables pendant la crise de la Covid-19:



- Appels téléphoniques réguliers aux personnes vulnérables (écoute active/rassurer/informer/référencer)
- Présence sur le terrain et sensibilisation (brigade, distribution alimentaire, livraison de repas chauds réconfortants, distribution de fleurs, etc.)



- Accompagnement des personnes au quotidien pour favoriser le développement de leur pouvoir d'agir
- Offre de soutien psychologique et psychosocial de courte durée pour les citoyens et les intervenants financée
- Organisation d'activités virtuelles de rencontre/partage/expression
- Outils pour occuper ou calmer les enfants, leur expliquer les informations liées à la Covid-19



- Maintien des suivis en santé mentale du CIUSSS
- Publication et partage d'outils d'information sur les enjeux psychosociaux
- Prêt, don et achat de matériel informatique à des personnes isolées et sans moyens informatiques
- Soutien des leaders religieux
- Collaboration entre les organismes sur le terrain

Voir aussi, des outils développés par le gouvernement du Québec:

- Aller mieux en contexte de pandémie:

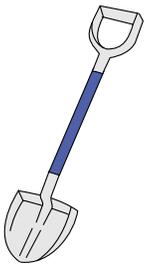
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/>

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/?>

D- Pistes d'action pour atténuer et prévenir les troubles de santé mentale

CE QUI RESSORT DE NOS DONNÉES

Certaines pistes pourraient être mises en place rapidement et durer au-delà de la crise:



- Reprise d'activités extérieures en respectant les consignes sanitaires (jardinage)
- Clarification des informations officielles sur la Covid-19
- Clarification des informations sur le maintien ou l'adaptation des services communautaires
- Modification de la communication médiatique autour de la Covid-19 (moins anxiogène)
- Organisation d'activités virtuelles, sans lien avec la Covid-19
- Déployer davantage de travailleurs de première ligne
- Continuation du projet de soutien psychologique et psychosocial pour citoyens et intervenants mis en place pendant la Covid-19
- Incitation à une activité physique adaptée au contexte et aux individus
- Don de matériel informatique aux personnes subissant l'exclusion numérique (familles nombreuses, aînés, etc.)
- Reconnaissance de l'implication et de l'entraide citoyenne
- Davantage de collaborations terrain avec des organismes spécialisés (addictions, santé mentale, etc.)
- Renforcement des mesures de santé publique auprès des personnes isolées



Il est important de souligner également l'importance de travailler sur les déterminants sociaux de santé pour réduire les inégalités sociales de santé.

E- La santé mentale des intervenants



- Tant dans les données recueillies dans le cadre de cette étude que dans celle réalisée en collaboration avec la Table de Quartier de Montréal-Nord sur [l'impact de la crise sur les organismes](#), il ressort que la santé mentale des intervenants a été fortement impactée par la crise. Dans le cadre de l'étude réalisée avec la Table de Quartier, presque un organisme sur deux affirme observer de **l'épuisement dans leur équipe**.

- En écho à ceci, dans nos données, les intervenants ont partagé vivre un **épuisement professionnel** lié aux situations difficiles des personnes avec qui ils travaillent; de **lourdes responsabilités** liées à leur mandat; la **difficulté des interventions en santé mentale à distance**; un **sentiment d'impuissance**; le **manque de ressources humaines** sur le terrain; le **manque de ressources en santé mentale pour travailleurs**; la **difficulté du télétravail**, des **journées plus longues** et de la **conciliation famille-travail**; une **surcharge** de travail; un **isolement** au travail



- Quelques **pistes d'action** ont été émises par les intervenants: une **collaboration rapprochée** avec des organismes spécialisés en santé mentale, des **ressources de soutien psychologique**, davantage de **travailleurs de première ligne** (travailleurs sociaux, travailleurs de rue), des rencontres « care » entre travailleurs.

- Intervenant.e: « *Au niveau des familles, c'est sûr vraiment c'est la première fois que je peux dire que je me suis sentie vraiment impuissante. Vraiment impuissante de ne pas pouvoir aider. J'entends plein de problèmes et j'essaie d'aider, mais parfois on n'est pas capable. Alors je me sens impuissante et ça fait mal. Et c'est sûr qu'on vit beaucoup de choses avec les familles, on est proche d'eux. [...] Avant, on travaillait 7 heures et on rentrait à la maison. Mais maintenant, ce n'est vraiment pas ça. Je reçois des messages même à 10h, à 11h. On travaille en continu. [...] On n'arrête pas. [...] Moi quand je fais des appels [...] j'essaie de les encourager, mais moi-même, je vis la même chose qu'eux.* » (Mai 2020)

Conclusion et suites



- Les données qui ressortent de cette étude montrent que la **pandémie a eu un impact important sur la santé mentale des citoyens de Montréal-Nord ainsi que sur celle des intervenants de terrain**. La crise a intensifié certains enjeux préexistants et mis en lumière les inégalités sociales de santé.

- Notre étude confirme les résultats d'autres recherches qui soulignent un impact important de la Covid-19 sur la santé mentale, en particulier dans les milieux à faible revenu (Mental Health Foundation 2020, Cénat et al. 2020, Lemieux et al. 2020).

- Il est crucial d'apporter des **réponses durables** aux enjeux de santé mentale, pendant et au-delà de la crise actuelle pour favoriser le bien-être et réduire les inégalités sociales de santé.



- Avec le **déconfinement**, d'autres enjeux émergent. Des études ont démontré que des signes d'anxiété peuvent ressurgir après le confinement, comme ce fut le cas suite à l'épidémie de SARS où des attitudes d'évitement se sont poursuivies: baisse des contacts avec les autres, évitement des foules et des espaces publics, absentéisme professionnel (Mengin et al., 2020).

- Les **conséquences économiques de la crise** pourront également être un facteur déclencheur ou aggravant de troubles de santé mentale (stress liés à une perte de revenu, perte de son identité sociale liée au travail, difficultés d'accès à certains produits de base, etc.).

- **Des mesures tant d'urgence que sur le long terme devront être mises en place.** Le secrétaire général de l'ONU a ainsi déclaré que les services de santé mentale « *sont un élément essentiel de toutes les réponses des gouvernements à la pandémie COVID-19. Ils doivent être élargis et entièrement financés (...). Alors que nous nous remettons de la pandémie, nous devons fournir davantage de services de santé mentale aux communautés et nous assurer que la santé mentale est incluse dans la couverture sanitaire universelle* »

DÉCOUVREZ D'AUTRES FICHES SYNTHÈSES SUR LE VÉCU DES CITOYENS ET LES PRATIQUES DES ORGANISMES SOUS LA COVID-19: [HTTPS://IUPE.WORDPRESS.COM](https://iupe.wordpress.com).

