

La santé mentale au temps du coronavirus

Mardi le 6 octobre, CIUSSS-MCQ

Georgia Vrakas, Ph. D., psychologue & ps.éd.

Professeure agrégée; Département de psychoéducation

UQTR | Centre universitaire de Québec

Plan

- ▶ Mon rôle
- ▶ La pandémie: où en est-on?
- ▶ Pourquoi s'intéresser à la santé mentale positive?
- ▶ Notre étude
- ▶ Obstacles à la santé mentale
- ▶ Que peut-on faire à court et à moyen terme?

- ▶ *Il y aura une période de questions à la fin de chaque bloc et à la fin de la conférence*

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the left and right sides of the frame, leaving a large white central area. The shapes are composed of triangles and polygons, some with thin white outlines.

Mon rôle

Semaine de sensibilisations à la maladie mentale

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern, with the text centered on the white space.

La semaine de sensibilisations à la maladie mentale 2020

- ▶ « Le thème de la Semaine de sensibilisation à la maladie mentale 2020 souligne le fait que les Canadiens comprennent aujourd'hui plus que jamais qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale. »
- ▶ Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale (ACMMSM)

La pandémie: où en est-ton?

La pandémie

- ▶ Deuxième vague au Québec
- ▶ Mesures restrictives à nouveau (fermeture de bars, restaurants, lieux de socialisation; interdiction de recevoir des personnes à la maison): **isolement**

Pandémie et santé mentale

Recension des écrits - 14 articles en lien avec COVID-19 effectuée par Karine Bérubé.

Effets néfastes sur la santé mentale liés aux contexte de la pandémie:

- ▶ Réactions fréquentes liées au stress: changements de concentration, de l'irritabilité, de l'anxiété, de l'insomnie, la colère, un sentiment d'impuissance, des inquiétudes financières, une productivité réduite et des conflits interpersonnels, entre autres.
- ▶ Développement/aggravation de comportements à risque (ex : utilisation excessive d'alcool, isolement), de symptômes dépressifs, anxieux, somatiques, obsessionnels-compulsifs d'idéations et de crises suicidaires, des symptômes de stress post-traumatique, la survenue d'attaques de panique et d'épisodes de psychoses entre autres.

Pandémie et santé mentale

Effets néfastes sur la santé mentale liés aux contextes de la pandémie:

- ▶ Effets liés directement aux mesures restrictives (confinement) contribuant au sentiment d'anxiété sociale, de peur et de panique, de même qu'à la stigmatisation de certains groupes.

Pandémie et santé mentale

Facteurs contributifs aux effets néfastes de la pandémie sur la santé mentale

- ▶ L'isolement social
- ▶ Emplois précaires ou pertes d'emploi
- ▶ Intolérance à l'incertitude, la vulnérabilité perçue face à la maladie, ainsi qu'une tendance à l'anxiété/inquiétude
- ▶ Le manque d'information et la désinformation provenant des médias/média sociaux ou les nouvelles ou images sensationnalistes
- ▶ La durée de la quarantaine, la peur pour sa propre santé ou peur d'infecter les autres, la frustration et l'ennui causés par le confinement, la perte de routine, la réduction des contacts sociaux et physiques, le retrait d'activités normalement associées au maintien du bien-être, le manque de provisions de base les informations inadéquates, les pertes financières, le stigma et le rejet social

Pandémie et santé mentale

Effets positifs sur la santé mentale liés au contexte de pandémie.

Les études à date révèlent que:

- ▶ Que ce contexte peut favoriser l'augmentation de la cohésion sociale, du soutien familial et de l'attention portée à sa propre santé mentale.
- ▶ Que des manifestations de solidarité citoyenne et de compassion ont été observées constituant ainsi un facteur de protection pour les personnes les plus touchées par la situation (vulnérabilités physiques, équipes médicales et soignantes, personnes en situation socio-économique précaire).
- ▶ Que malgré une augmentation des sentiments d'anxiété et d'inquiétude, une grande proportion de la population québécoise a un score de bien-être émotionnel élevé et celui-ci augmenterait avec l'âge.

Pandémie et santé mentale

Facteurs contributifs au bien-être en contexte de pandémie de Covid-19

- ▶ La connexion au réseau social et familial (en présence et en ligne) et bénéficier d'un soutien social.
- ▶ Avoir une bonne hygiène de vie (pratiquer des exercices physiques, exercer un loisir, expérimenter des méthodes de relaxation comme le yoga, avoir un bon sommeil, bien s'alimenter).
- ▶ Le sens accordé à la vie ainsi que la capacité à se centrer sur les aspects positifs de sa vie.
- ▶ L'amélioration de la résilience et des stratégies d'adaptation renforcée par une meilleure compréhension de soi.
- ▶ Avoir accès à de l'information juste et positive.

Troubles mentaux et pandémie

Troubles mentaux en lien avec la pandémie (étude de Mélissa Généreux et al. Entre mai et juin 2020), au Canada:

- ▶ **Dépression majeure: 25 % de la population** (entre mai et juin)
- ▶ Idéations suicidaires: 17 %
- ▶ **TAG: 19,6%** (au QC ↓ : 1 sur 6 versus 1 sur 4 au Canada)
- ▶ **TSPT: 19,2%** (au QC ↓ : 1 sur 6 versus 1 sur 4 au Canada)

- ▶ Il y a une augmentation depuis l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Santé mentale 2012....

Troubles mentaux en 2012 au Québec

Selon le Portrait statistique de la santé mentale des Québécois (ISQ, 2015) chez les 15 ans et plus:

- ▶ Trouble dépressif: 12,2 %, à vie et **4,4 % au cours des 12 mois** précédents (Au Canada: 11 % et 4,8 %)
- ▶ TAG: 9,4% à vie et **2,3 % au cours des 12 derniers mois** (Au Canada: 8,5 % et 2,7 %)

Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Composante annuelle 2019

Indicateur	Canada 12 ans et plus	Québec 12 ans et plus
Santé mentale perçue, passable ou mauvaise	8,1 %	5,2 %
Stress perçu dans la vie, la plupart des journées assez ou extrêmement stressantes	21,2 %	23,6 %
Trouble de l'humeur	9 %	5,8%
Consommation abusive d'alcool	18,3 %	19,9 %

Pandémie et santé mentale

- ▶ Entre mars et mai 2020, les résultats des indiquaient que plus de **10 % des Québécois (es) vivaient une détresse psychologique problématique** et percevaient leur santé mentale comme passable ou mauvaise.

Comparativement à:

- ▶ L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) (2013-2014): **2 % des adultes québécois vivaient une détresse psychologique problématique.**

En résumé

En ce qui concerne la santé mentale durant covid-19:

- ▶ Santé mentale perçue comme passable ou mauvaise: passée de 5,2% en 2019 à 10 % entre mai et juin 2020.
- ▶ Prévalence de certains troubles mentaux a augmentée (dont le trouble dépressif, le TAG).

Pourquoi s'intéresser à la santé
mentale positive?

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern, with the text centered on the left side of the frame.

Qu'est-ce la santé mentale positive?

- ▶ « Un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté » (OMS cité dans ICIS, 2009)
- ▶ « la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle » (ASPC, 2006, p. 2).

Qu'est-ce la santé mentale positive?

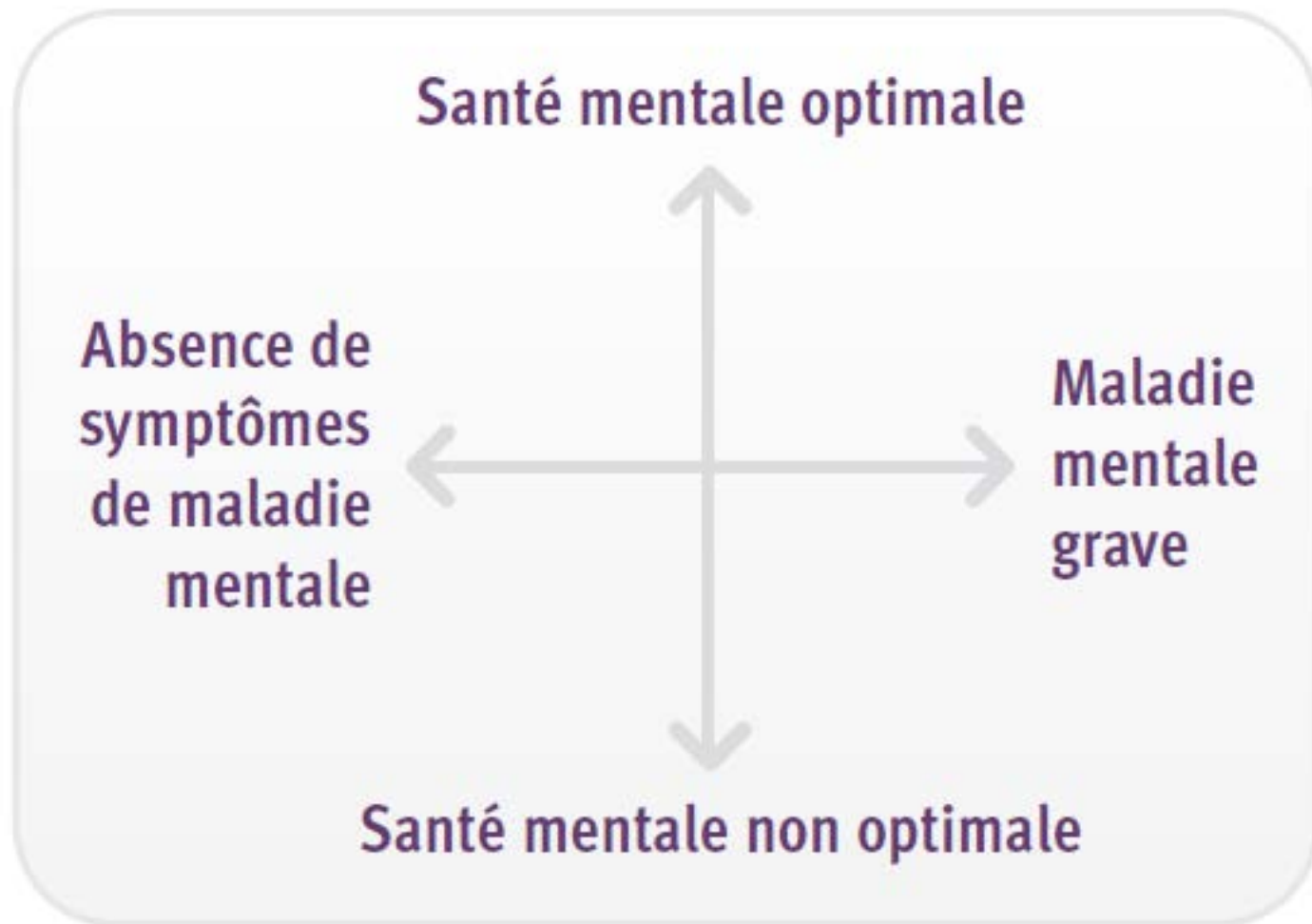
Selon Keyes (2010), la santé mentale est constituée d'un **bien-être** :

- ▶ **émotionnel** (une combinaison de bonheur, satisfaction et intérêt pour la vie),
- ▶ **psychologique** (une combinaison d'acceptation de soi, présence d'un but dans la vie, autonomie, relations positives avec les autres, capacité de gérer son environnement pour répondre à ses besoins, croissance personnelle)
- ▶ **social** (une combinaison de cohérence, acceptation, actualisation, contribution et intégration sociale).

Qu'est-ce la santé mentale positive?

- ▶ Pour avoir une **santé mentale optimale** (ou « florissante » selon Keyes), il faut présenter des niveaux élevés de bien-être émotionnel, psychologique et social. Une **santé mentale non optimale** (ou « languissante ») est caractérisée par de faibles niveaux de bien-être
- ▶ La vision médicale de la santé mentale se situe sur un **continuum unique** impliquant qu'une bonne santé mentale est le résultat d'une absence de maladie mentale (absence de psychopathologie)
- ▶ Le modèle ***des deux continuums croisés*** propose une vision plus globale de la santé mentale : la maladie mentale et la santé mentale, tout en étant reliées, sont deux dimensions distinctes
- ▶ Santé mentale : un « état complet » (*complete state*) et pour la mesurer, il est nécessaire d'évaluer à la fois la maladie mentale (psychopathologie) et la santé mentale de la personne

Keyes, 2005; 2007; 2010



Tirée de Duhoux (2009)

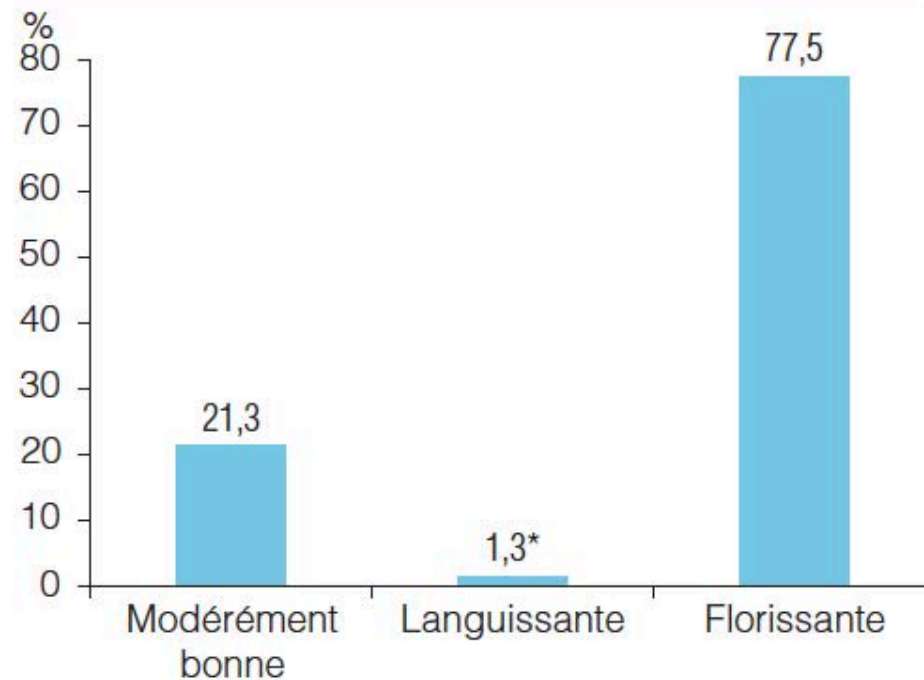
Comment mesurer la santé mentale positive?

▶ Mental Health Continuum Short-Form

- ▶ Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- ▶ Doré, I., O'Loughlin, J. L., Sabiston, C. M., & Fournier, L. (2017). Psychometric Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in French Canadian Young Adults. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62(4), 286-294.

Santé mentale selon le MHC-SF (2012)

Santé mentale positive, population de 15 ans et plus, Québec, 2012



* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Santé mentale*, 2012, fichier de microdonnées à grande diffusion. Adapté par l'Institut de la statistique du Québec.

Santé mentale selon le MHC-SF en 2012

- ▶ Santé mentale positive (Keyes, 2002):
 - ▶ 39,9% des Québécois qui avait trouble mental au cours des 12 derniers mois ont une santé mentale florissante (dernier mois)

Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Composante annuelle 2019

Indicateur	Canada 12 ans et plus	Québec 12 ans et plus
Santé mentale perçue, très bonne ou excellente	67,1 %	72,1 %
Satisfaction à l'égard de la vie, satisfait(e) ou très satisfait(e)	93,4%	95,3 %

Notre étude

Équipe:

Vrakas, G., Doré, I., Plourde, C., Marcotte, J., Laliberté, A. (2020)

Étudiante à la maîtrise en psychoéducation: Karine Bérubé

Santé mentale positive au Québec au temps du coronavirus: État de la situation et recommandations.

- ▶ Dresser un portrait du bien-être de la population québécoise, durant la pandémie, en mesurant la **santé mentale positive** des personnes de 18 ans et plus, selon différents **déterminants sociaux de la santé mentale** à l'aide d'une [enquête en ligne](#)
- ▶ Développer des **stratégies pour améliorer la santé mentale** de la population à l'aide des résultats issus premier objectif. Plus précisément, des stratégies pour :
 - ▶ Renforcer les facteurs associés à des niveaux élevés de santé mentale positive;
 - ▶ Diminuer les facteurs de risque associés à difficultés des niveaux faibles de santé.
- ▶ www.uqtr.ca/santementalepositive
- ▶ [Onglet Ressources](#)

Méthode - objectif 1

- ▶ Échantillonnage non aléatoire de convenance
- ▶ Questionnaire en ligne bilingue
- ▶ Participation anonyme et confidentielle
- ▶ Recrutement en cours

- ▶ Approbation éthique de l'UQTR

Méthode - objectif 1 (suite)

Questionnaire: www.uqtr.ca/santementalepositiveCOVID19

- ▶ Informations d'ordre socio-économiques (âge, sexe, genre, appartenance autochtones, ethnique, statut marital, familial, d'habitation, occupation..)
- ▶ COVID-19: plusieurs questions touchent ce point (perte d'emploi, dx, etc.)
- ▶ Santé mentale positive (questions du Mental Health Continuum Short-Form, de Keyes)
- ▶ Résilience (Brief Resilience Scale de Smith et al., 2008)
- ▶ la consommation de substances (questionnaire ASSIST de l'OMS)
- ▶ diagnostics reçus: problèmes de santé physique et mentale
- ▶ niveau de stress
- ▶ niveau de détresse

Méthode - objectif 1 (suite)

Questions ouvertes:

- ▶ Quels sont vos comportements ou habitudes de vie qui ont changé depuis la COVID-19
- ▶ Quelles sont les choses que vous faites pour vous aider à mieux composer avec/traverser la situation que vous vivez depuis la COVID-19
- ▶ La crise de la COVID-19 m'a permis de prendre conscience de....
- ▶ La crise de la COVID-19 m'a permis(e)/m'a obligé(e) de changer ces choses dans ma vie...

Description de l'échantillon

- ▶ 540 répondants en date du 14 septembre 2020:
 - ▶ 132 en anglais et 416 en français
 - ▶ 71,6% de femmes et 28,4% d'hommes
- ▶ Régions socio-sanitaires des répondants:
 - ▶ Montréal: 24,6%
 - ▶ Capitale-Nationale: 18,1%
 - ▶ Montérégie: 12,9%
 - ▶ Mauricie-Centre-du-Québec: 8 %
- ▶ 23,7% des répondants ont indiqué qu'ils avaient un dx de trouble mentale versus 76,3 % des répondants **X** de dx (n=363)

Résultats très préliminaires

► La santé mentale positive

Catégorie	Fréquence	Pourcentage
Languissante	54	11,6
Modérée	190	40,9
Florissante	220	47,4
TOTAL	464	100

- Diminution de la santé mentale florissante qui était 2012: **77,5%**
- Augmentation de la santé mentale languissante qui était en 2012: **1,3 %**

Résultats (suite)

Santé mentale positive et présence d'un trouble mental (n=347)

- ▶ 53,8% de ceux qui ont indiqué ne pas avoir un diagnostic de trouble mental ont une santé mentale florissante versus 21,7% de ceux qui ont ce type dx.
- ▶ Seulement 6,8% de ceux qui ont indiqué ne pas avoir un diagnostic de trouble mental ont une santé mentale languissante versus 20,5% de ceux qui ont ce type de dx.

Résumé et analyses à venir

- ▶ Le niveau de santé mentale florissante a diminué
- ▶ Le niveau de santé mentale languissante a augmenté
- ▶ Avoir un diagnostic de trouble mental est associé à un niveau plus faible de santé mentale florissante

À venir:

- ▶ Type d'emploi occupé et perte d'emploi associée à la COVID-19
- ▶ Niveau de stress depuis COVID-19
- ▶ Niveau de détresse
- ▶

Obstacles à la santé mentale

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. A thin, light gray line runs diagonally across the lower right portion of the image, intersecting the green shapes.

Nouvelles mesures d'isolement

- ▶ Fermeture des bars, restaurants, lieux de socialisation habituels; interdiction de recevoir des gens à la maison.
- ▶ Défis 28 jours sans contacts: oui pour diminuer la propagation du virus mais sans outils pour nous aider à passer au travers:
 - ▶ *par exemple, le délai d'attente pour voir un.e psychologue dans le Réseau est de 6 à 24 mois actuellement.*

Stigmatisation toujours présente...

- ▶ **Stigmatisation:** un attribut de la personne (des comportements bizarres, avoir eu un contact avec un psychiatre, un diagnostic, etc.) qui fait de celle-ci quelqu'un d'indésirable et d'anormal - quelqu'un de différent des autres, (*Sartorius, 2007*).
- ▶ Cette perception négative peut aussi être présente chez les personnes vivant avec des troubles mentaux qui risquent d'avoir des connaissances confuses sur leur maladie, influencées par les informations diffusées par les médias et par les attitudes négatives des gens face à la maladie mentale (*Schulze et Angermeyer, 2003*)

Autres obstacles

On demande de l'aide et ... *qu'est-ce qui nous attend?* 🙋

- ▶ Les services sont-ils au rendez-vous? (accessibilité rapide et gratuite!)
- ▶ Peut-on se permettre un congé de maladie? (financièrement)
- ▶ L'employeur réagit comment? (pression pour retour au travail?)
- ▶ Conséquences pour embauches futures?
- ▶ Assurances invalidité? (travail, hypothèque, etc.)

Que peut-on faire?

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the slide, creating a modern, layered effect. The text 'Que peut-on faire?' is positioned on the left side of the slide in a clean, sans-serif font.

Recommandations

- ▶ Revisiter le Plan d'action: Services psychosociaux et services en santé mentale en contexte de COVID-19: On en est où?
- ▶ Augmenter les séances du **Programme d'aide aux employés**: déjà fait pour les employé.e.s du Réseau; devrait être fait dans d'autres milieux de travail si possible.
- ▶ Éviter à tout prix le délestage des professionnels en santé mentale du réseau public vers d'autres tâches ou emplois comme cela a été le cas au printemps dernier. **Il est essentiel que les services auprès des clientèles seules, vulnérables, marginalisées, vivant avec des troubles mentaux soient maintenus.**

Recommandations

- ▶ Mettre en place des équipes dédiées « santé mentale covid19 » au sein de tous les CIUSSS/CISSS dont le mandat serait d'assurer un soutien psychologique aux travailleurs et travailleuses du réseau. Le CIUSSS de l'Ouest de l'Île de Montréal a mis en place un programme similaire au printemps dernier.
- ▶ Rembourser les séances de psychothérapie (et d'autres services connexes) offertes dans le privé pour que les personnes qui ont besoin d'aide rapidement, mais qui n'ont pas les moyens de payer, y aient accès. Une suggestion proposée par d'autres est que la RAMQ rembourse ou assume les coûts.

Recommandations

- ▶ Publiciser les ressources gratuites ou à prix modique:
<https://docs.google.com/document/d/1Ur0cFCgzaZ63UiHRMDfPBkBSKqXzi9BllmX8SVkJV78/edit?usp=sharing>
- ▶ Organismes communautaires: financement d'urgence, oui mais... devrait être récurrent. Le besoin est là.
- ▶ Être proactifs: à cause des divers obstacles nommés, les gens vulnérables, marginalisés, seules, etc. qui ont besoin d'aide n'iront pas la chercher aussi facilement qu'on aimerait. Exemple de proactivité: [CIUSSS-MCQ!](#)
- ➡ **Responsabilité populationnelle des CIUSSS/CISSS.**

Conclusion

- ▶ La deuxième vague risque d'exacerber les problèmes de santé mentale existants et en augmenter la prévalence. Il faut donc être **proactifs et agir en amont** plutôt que d'attendre que les gens se présentent à l'urgence.
 - ▶ La **santé mentale positive** nous donne un levier pour aider les gens, même ceux qui ont des diagnostics de trouble mentaux. De plus, cela permet de donner de l'espoir à ceux qui sont en détresse.
 - ▶ La santé mentale ne devrait pas être en compétition avec la santé physique, particulièrement en temps de pandémie. L'un et l'autre font partie d'un tout : la santé globale.
- ➔ **La santé mentale fait aussi partie intégrante de la santé publique!**

Références

1. Aiello, A., Young-Eun Khayeri, M., Raja, S., Peladeau, N., Romano, D., Leszcz, M., . . . Bernard Schulman, R. (2011). Resilience training for hospital workers in anticipation of an influenza pandemic. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 31(1), 15-20. doi: 10.1002/chp.20096
2. Andrea M. Stelnicki¹, R. N. C., and Carol Reichert³. (2020). Nurses' Mental Health and Well-Being: COVID-19 Impacts. *Canadian Journal of Nursing Research*.
3. Anil Kakunje, R. M., M. Kishor¹. Emotional Well - being, Mental Health Awareness, and Prevention of Suicide: Covid-19 Pandemic and Digital Psychiatry. *amhs journal*. doi: [Downloaded free from <http://www.amhsjournal.org> on Thursday, (Santé mentale positive en contexte de covid-19 Library) Page: 2 August 27, 2020, IP: 24.202.101.177]
4. Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37-e38. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30309-3.
5. Chew, Q., Wei, K., Vasoo, S., Chua, H. et Sim, K. (2020). Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considerations for the COVID-19 pandemic. *Singapore Medical Journal*. <https://doi.org/10.11622/smedj.2020046>
Choi, K. R., Heilemann, M. V., Fauer, A. et Mead, M. (2020, 27 avril).
6. Dubé, E. v., Hamel, D., Rochette, L., Dionne, M., Tessier, M. I., Roberge, M.-C., & Québec, INSPQ. (2020). COVID-19 – Pandémie, bien-être et santé mentale. 6.
7. Grech, P. G. a. R. (2020). COVID-19 in Malta: The Mental Health Impact. *Psychological Trauma: Theory, Research*.12(5). 534-535.
8. Hawke, L. D., Barbic, S. P., Voineskos, A., Szatmari, P., Cleverley, K., Hayes, E., . Henderson, J. L. (2020). Impacts of COVID-19 on Youth Mental Health, Substance Use, and Well-being: A Rapid Survey of Clinical and Community Samples: Répercussions de la COVID-19 sur la santé mentale, l'utilisation de substances et le bien-être des adolescents : un sondage rapide d'échantillons cliniques et communautaires. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*.
9. Hoay Khoo, V. P., Morsillo, J., & Zhang, L. (2020). Achieving Positive Mental Health and Wellbeing on the COVID-19 frontline. *The Innovation*, 100024
10. Institut national d'excellence en santé et services sociaux (INESSS). 2020. COVID-19 et les effets du contexte de la pandémie sur la santé mentale et mesures à mettre en place pour contrer ces effets. Québec, QC. INESSS. 2020.22p.
11. Institut national de santé publique du Québec. Comité en prévention et en promotion- thématique santé mentale. INSPQ. 2020. La résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être. 19 p.
12. Vinkers, C. H. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*, 35, 12-16.
13. Yamaguchi, K., Takebayashi, Y., Miyamae, M., Komazawa, A., Yokoyama, C., & Ito, M. (2020). Role of focusing on the positive side during COVID-19 outbreak: Mental health perspective from positive psychology. *Psychological trauma :theory, research, practice and policy*, 12(S1), S49-S50.
14. Yu, Y., & Lin, Y. (2020). Cross-lagged analysis of the interplay between meaning in life and positive mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian journal of psychiatry*, 54, 102278.