



Les impacts psychosociaux des crises majeures : De la pandémie de COVID-19 à la crise climatique

Dre Mélissa Généreux

Médecin-conseil, Direction de la santé
publique de l'Estrie

Professeure agrégée, Faculté de médecine
et des sciences de la santé

Université de Sherbrooke

Les impacts psychosociaux des crises majeures : De la pandémie de COVID-19 à crise climatique.

Dre Mélissa Généreux

Direction de santé publique de l'Estrie,
Faculté de médecine et des sciences de la santé,
Université de Sherbrooke



#TendancesPrestationsSanté



Objectifs

1. Décrire la réponse psychologique aux différents types de crises et de catastrophes.
-
1. Identifier les principes de base et les actions concrètes favorisant le rétablissement psychosocial.





La réponse psychologique
aux crises et catastrophes.

Mondialisation et santé publique

Circulation plus rapide des :

1. **Des pathogènes** : TB, SRAS, COVID-19, résistance aux antibiotiques.
2. **De l'information** : connaissances, technologies, réseaux sociaux, fausses nouvelles.
3. **Des échanges** : surconsommation, émissions de GES.
4. **Des finances** : inégalités, dépendance, conflits.
5. **Des personnes** : migration, discrimination.

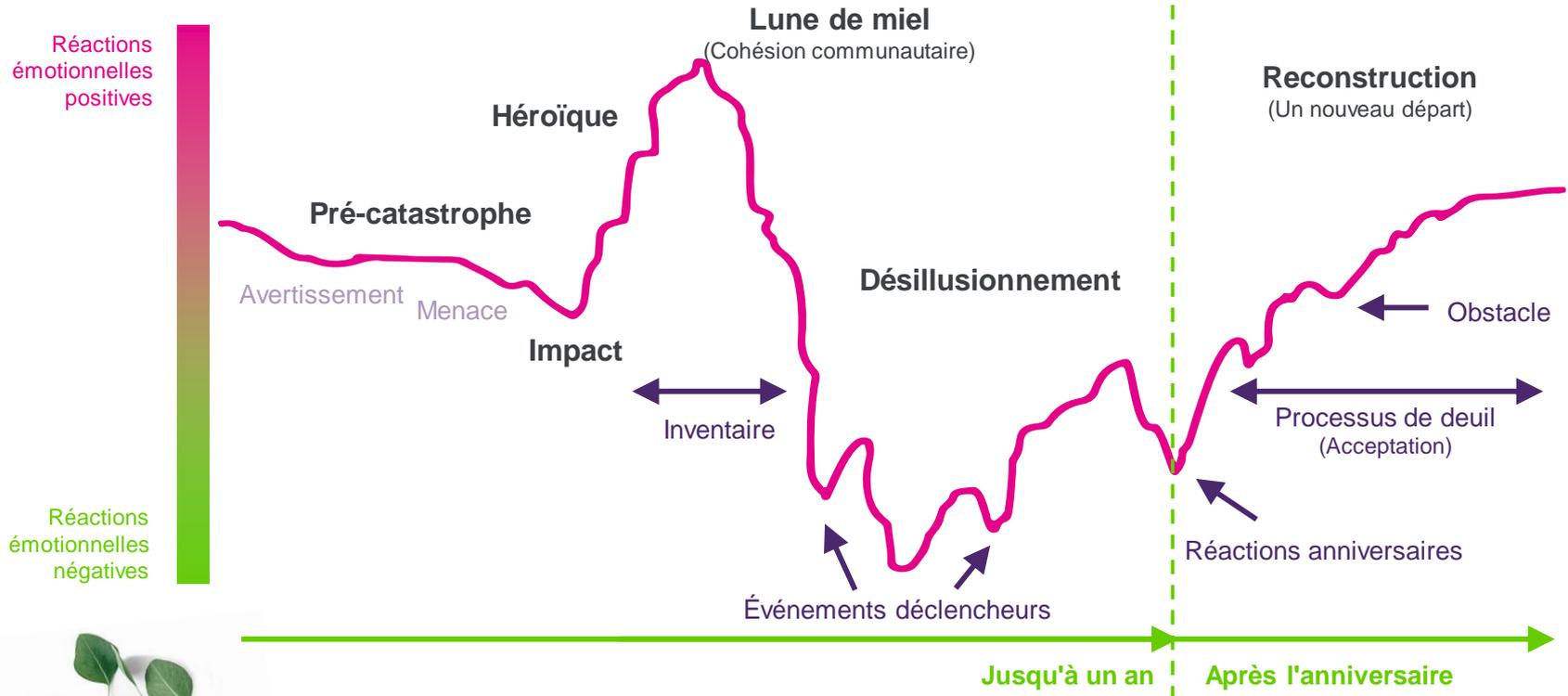


Qu'est-ce qu'une catastrophe ?

Catastrophe : « Perturbation de l'environnement de l'humain qui excède la capacité de la communauté de fonctionner normalement. »



Réponse psychologique en temps de catastrophe



De nombreux stressseurs

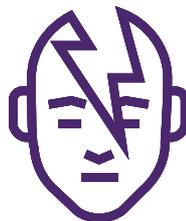
Stresseurs primaires
Au moment de la crise



Stresseurs secondaires
Après la crise



Réactions anniversaires
À chaque année



Types de victimes

Primaires : Personnes traumatisées, blessées, évacuées, endeuillées et celles ayant subi des dommages ou des pertes.

Secondaires : Proches des victimes primaires.

Tertiaires : Divers intervenants (et leurs proches), rémunérés ou non, de première et de deuxième ligne, qui ont été impliqués dans les phases d'intervention et de rétablissement.

Périphériques :

- Individus de la communauté affectée qui ne sont pas des victimes primaires, secondaires ou tertiaires
- Individus qui subissent les contrecoups de la crise (ex.: isolement, perte d'emploi)



Conséquences sur la santé psychologique

Trouble du stress post-traumatique (TSPT) de loin le plus étudié.

Autres problèmes fréquents :

- **Stress, détresse psychologique**
- **Trouble d'anxiété généralisée**
- **Trouble panique, phobie**
- **Dépression majeure**
- **Deuil compliqué**
- **Idées suicidaires**
- **Consommation de substances (alcool et drogues)**
- **Symptômes somatiques**



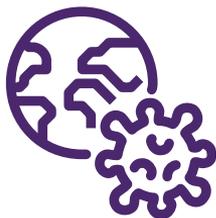


Les observations québécoises



Pandémie

Particularité #1 de la pandémie



Pandémie

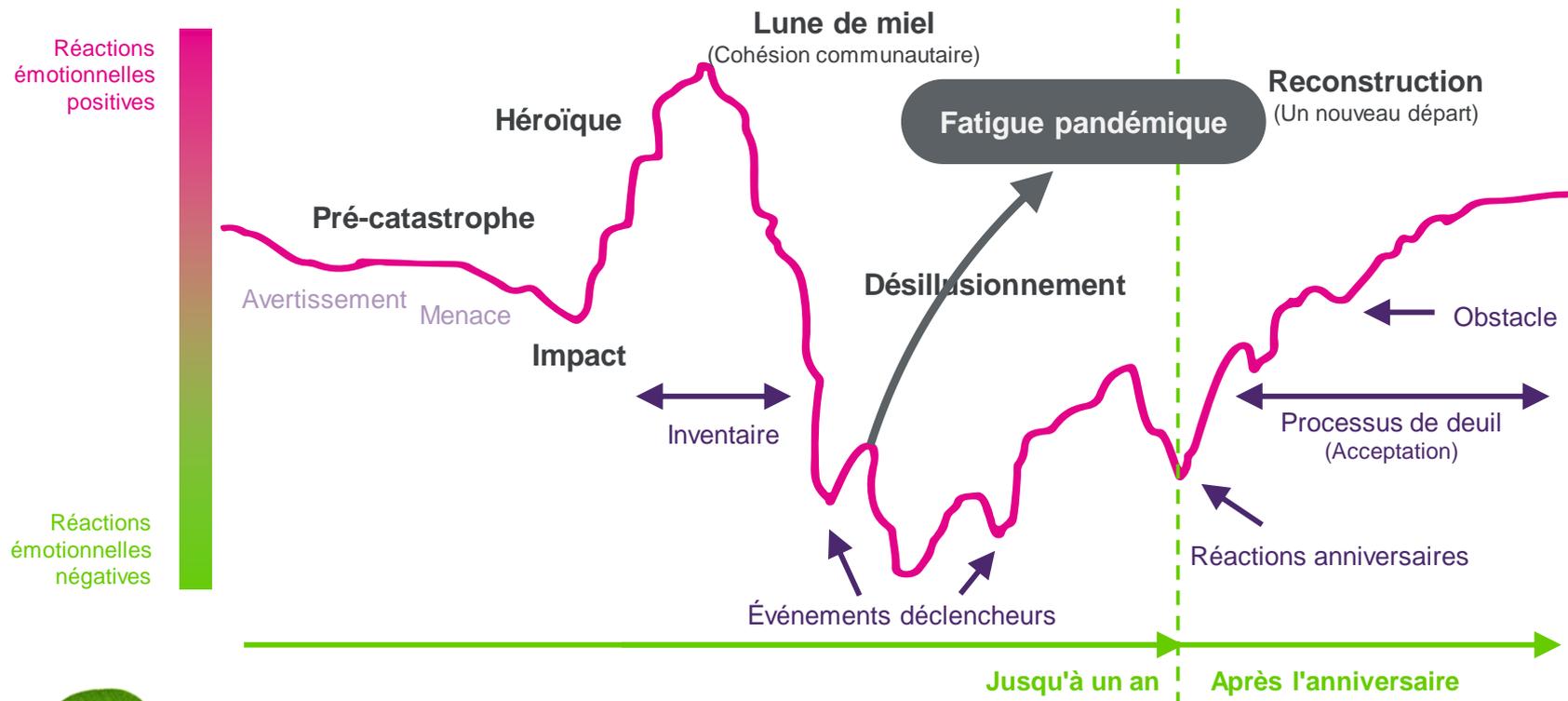
- Peur du virus
- Incertitudes
- Solitude/isolement
- Expérience « COVID »
- Stigmatisation
- Pertes financières
- Réduction des services



Infodémie

- Surabondance
- Fausses nouvelles
- Confusion
- Incompréhension
- Colère, frustration
- Méfiance
- Polarisation

Particularité #2 de la pandémie



Enquête sur la réponse psychologique et comportementale à la pandémie.

Enquêtes internationales



- Enquête pilote du **8-11 avril 2020** au Canada (n=600)
- 1^{ère} enquête du **29 mai-12 juin 2020** dans 8 pays (n=8806)
- 2^e enquête du **6-18 novembre 2020** dans 8 pays (n=9029)
- 3^e enquête du **1-17 octobre 2021** dans 3 pays (n=4023)

Enquêtes québécoises*

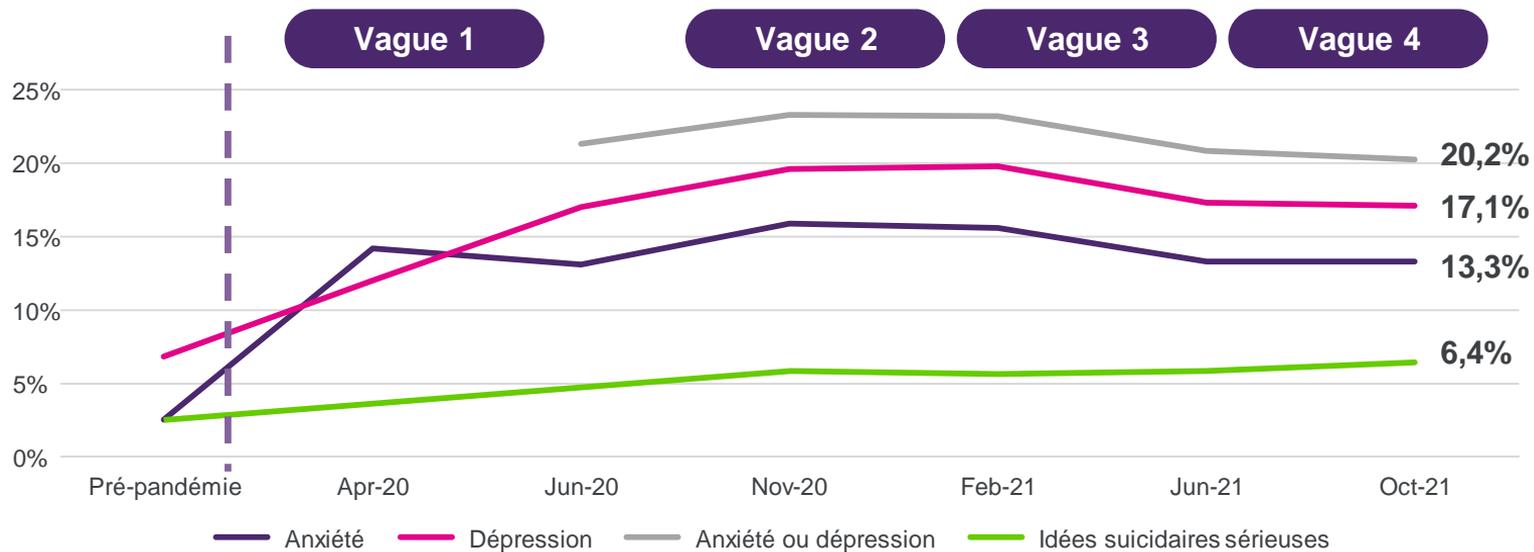


- 1^{ère} enquête du **4-14 septembre 2020** dans 7 régions (n=6261)
- 2^e enquête du **6-18 novembre 2020** dans toutes les régions (n=8518)
- 3^e enquête du **5-16 février 2021** dans toutes les régions (n=10 513)
- 4^e enquête du **21 mai-13 juin 2021** dans toutes les régions (n= 11321)
- 5^e enquête du **1-17 octobre 2021** dans toutes les régions (n= 10 368)

*Financées par le réseau de santé publique du Québec



Évolution au Québec (18 ans ou plus)

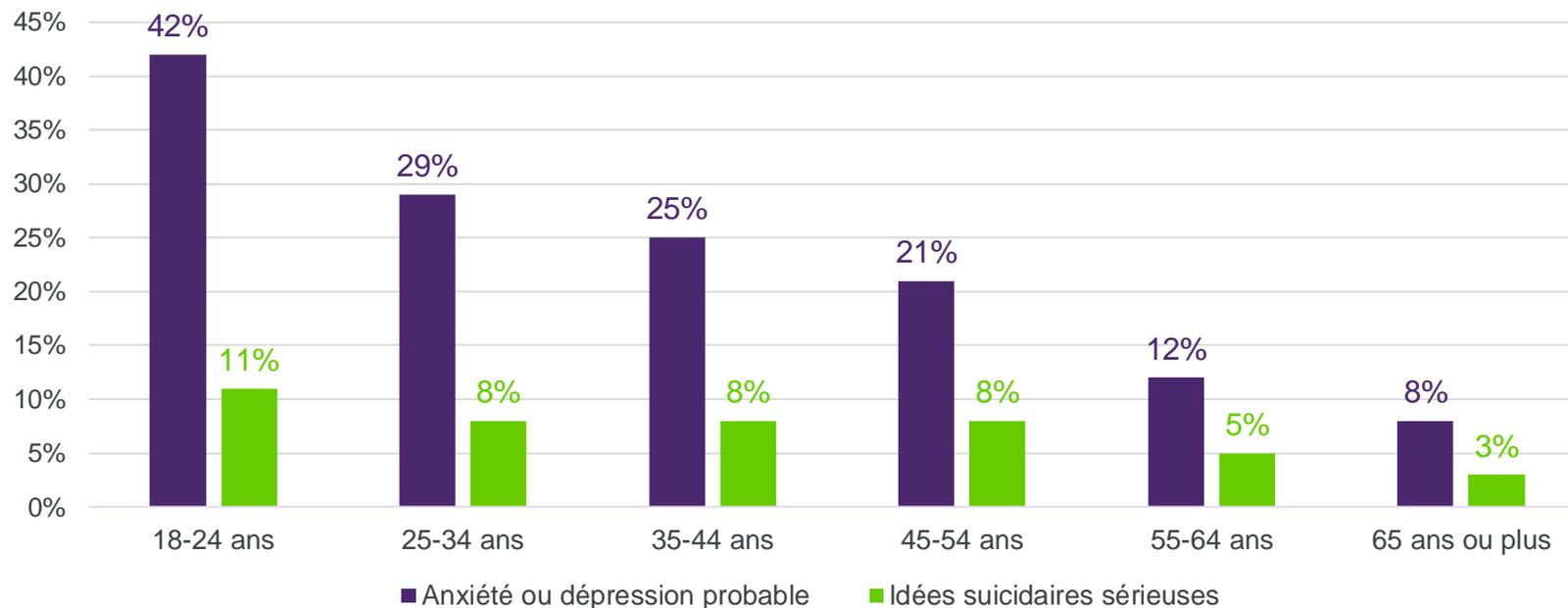


Santé psychologique selon les régions

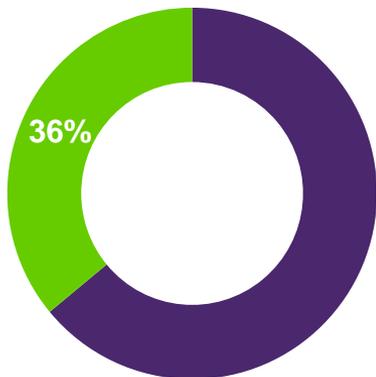


	Anxiété probable	Dépression probable	Anxiété ou dépression probable	Idées suicidaires sérieuses
Bas-Saint-Laurent	9,1% (-)	11,6% (-)	14,7% (-)	5,4%
Saguenay-Lac-Saint-Jean	9,3% (-)	13,6%	16,4%	3,1% (-)
Capitale-Nationale	13,1%	15,0%	19,0%	5,2%
Mauricie-Centre-du-Québec	10,9%	13,2% (-)	16,6% (-)	6,0%
Estrie	13,1%	16,3%	20,2%	6,7%
Montréal	16,2 (+)	22,1 (+)	24,7% (+)	7,6% (+)
Outaouais	15,2%	19,9%	22,7%	7,4%
Chaudière-Appalaches	9,7% (-)	13,1% (-)	15,1% (-)	3,8% (-)
Laval	14,0%	17,5%	21,8%	4,6%
Lanaudière	10,2% (-)	12,4 (-)	15,7%(-)	5,0%
Laurentides	12,3%	14,6%	18,3%	5,9%
Montérégie	13,6%	17,4%	20,6%	8,1%(+)
Ensemble du Québec	13,3%	17,1%	20,2%	6,4%

Santé psychologique selon l'âge



Consultations en santé psychologique

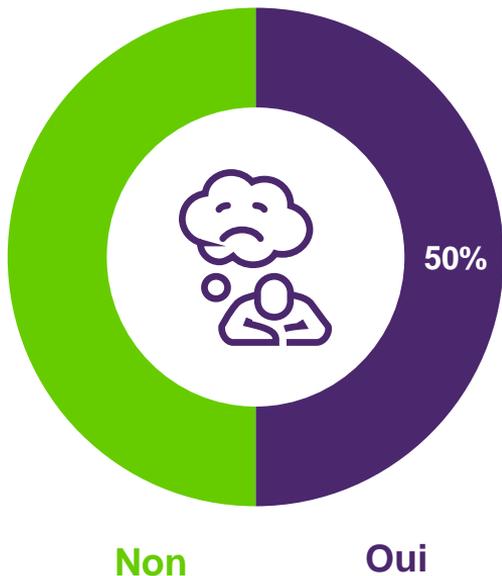


- 1 Médecin de famille
- 2 Psychologue
- 3 Travailleur social
- 4 Médecin spécialiste
- 5 Ligne de soutien
- 6 Infirmière



Seulement 36% des personnes avec anxiété ou dépression probable ont consulté pour leur santé psychologique au cours de la dernière année

Fatigue pandémique



Groupes les plus touchés

- Jeunes de 18-34 ans : 64%
- Étudiants : 60%
- Parents d'enfant 0-11 ans : 59%
- Personnes moins éduquées : 55%
- Personnes en milieu rural : 55%



Pour en savoir plus

Impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19 : Résultats d'une large enquête Québécoise

Publication Summary

Il s'agit d'un projet sur deux ans financé par les IRSC (500 000\$) et réalisé par une équipe interdisciplinaire de l'Université de Sherbrooke ainsi que d'autres partenaires nationaux et internationaux. Il étudie la réponse psychologique et comportementale en temps de pandémie est étudiée de même que ses associations avec divers facteurs de risque et de protection, dont certains en lien avec les stratégies de communication et le discours des médias. Les données ont été collectées du 4 au 14 septembre 2020 dans sept régions du Québec.

RELATED ITEMS:

[Comprendre l'incidence des communications et des médias durant la pandémie de COVID-19](#)

PUBLISHED: 2020

AUTHOR(S): [Mélicca Généreux](#)

PDF: [Download PDF](#)

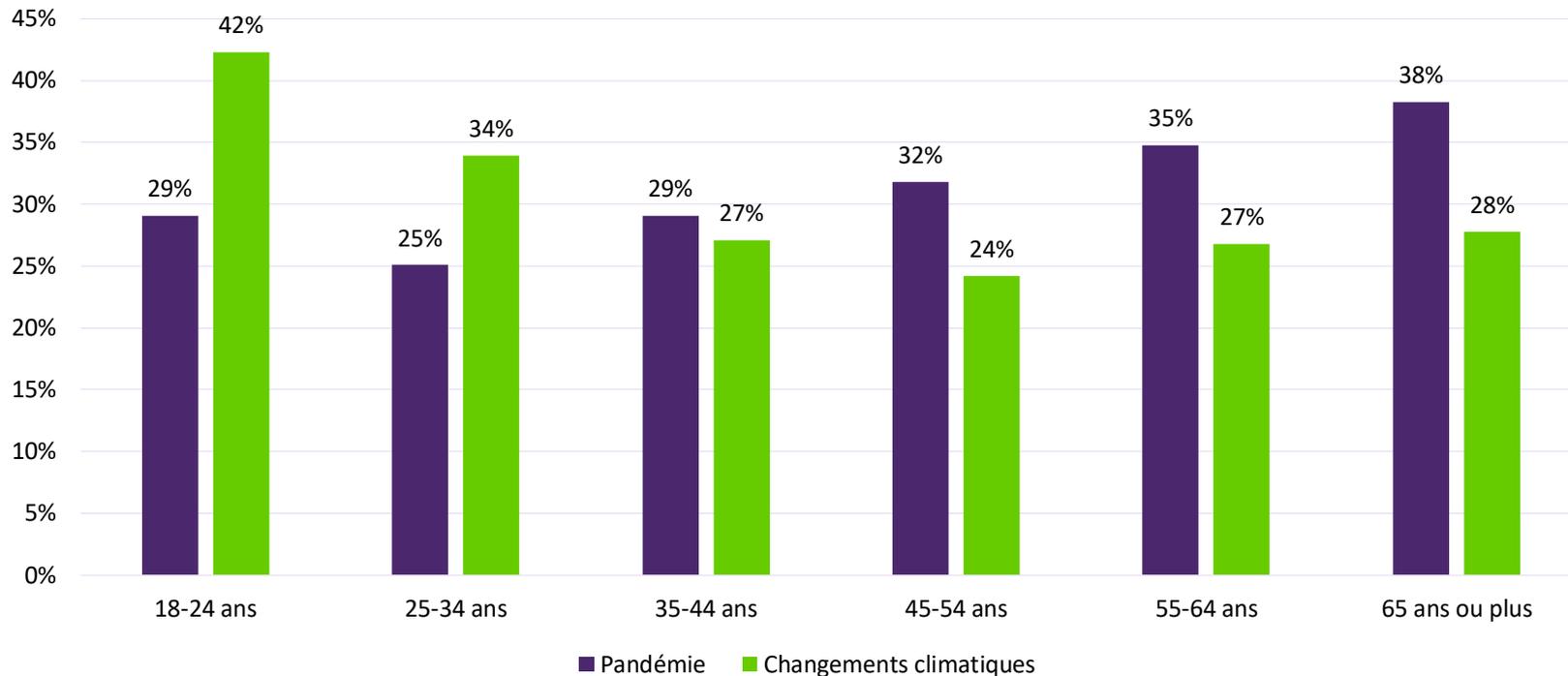
Source: <https://ccnmi.ca/publications/impacts-psychosociaux-de-la-pandemie-de-covid-19/>





Crise climatique

Menace perçue élevée pour soi ou sa famille



Écoanxiété : un concept émergent

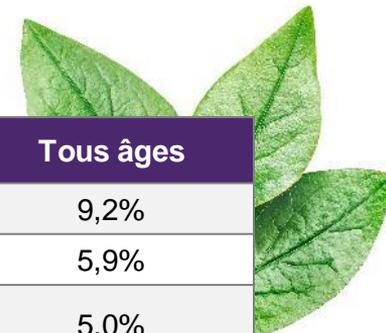
- Spectre large de réponses psychologiques et émotionnelles à la menace posée par la dégradation de l'environnement et les changements climatiques
- Peut mener à diverses réactions

Adaptées, ex.: engagement pro-environnemental

Mésadaptées, ex.: évitement, surinvestissement



Manifestations d'écoanxiété



	18-24 ans	Tous âges
Nerveux, inquiet ou anxieux	24,2%	9,2%
Peur	18,9%	5,9%
Incapable d'arrêter de penser aux CC et autres problèmes environnementaux à venir	12,2%	5,0%
Incapable d'arrêter de penser aux évènements passés liés aux CC	9,8%	4,2%
Du mal à dormir	10,0%	5,5%
Du mal à apprécier des situations sociales avec sa famille et ses amis	10,5%	4,2%
Du mal à travailler ou à étudier	11,1%	3,9%
Anxieux à propos de l'impact de ses propres comportements sur la planète	22,9%	7,9%
Anxieux quant à sa capacité personnelle à contribuer à la résolution de problèmes environnementaux globaux	22,0%	8,1%
Inquiet à propos du futur de l'humanité	32,1%	18,8%
Au moins une de ces dix manifestations	48,7%	26,2%



Avec tout ça,
comment vont nos jeunes ?

Un rapport troublant

- Sondage du 17 janvier-4 février 2022
- En ligne, durée de 10 minutes
- Français et anglais
- Quatre régions du Québec
- Jeunes de 12 à 25 ans (n= 33 000)
- Du secondaire à l'université
- Sur une base volontaire et anonyme

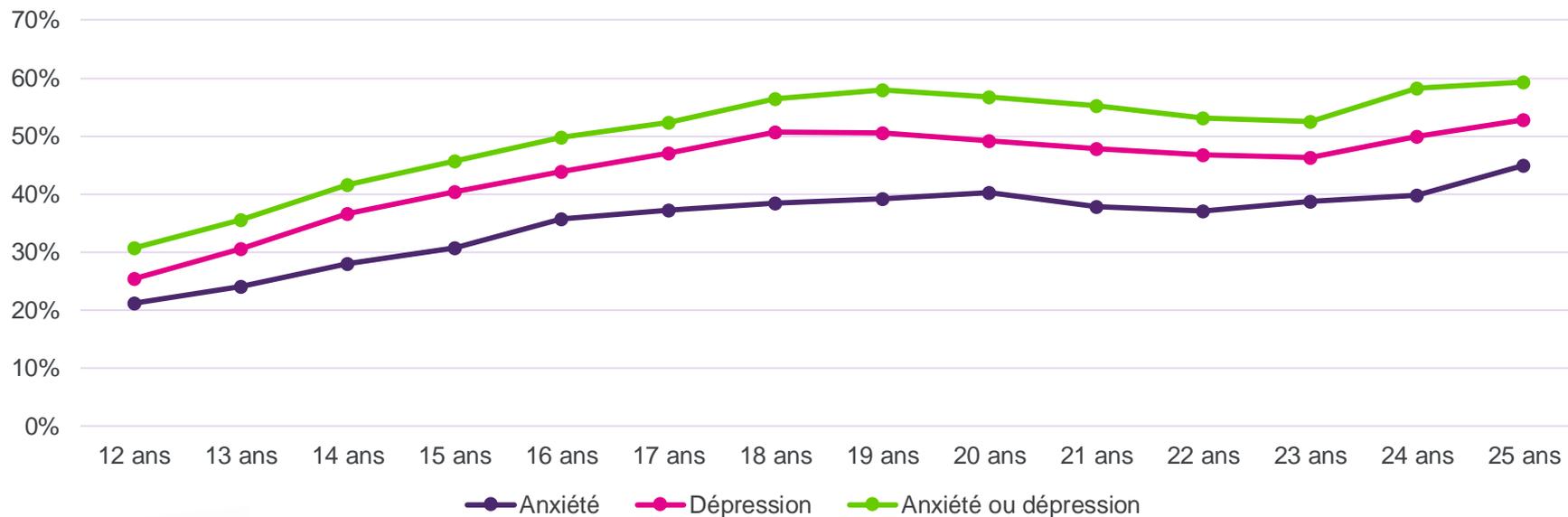


Source: https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciass_laurentides/Sante_Publique/Donnees_sur_la_population/Autres_documents/Enquete_sante_psychologique_12_25_ans_Mars_2022.pdf



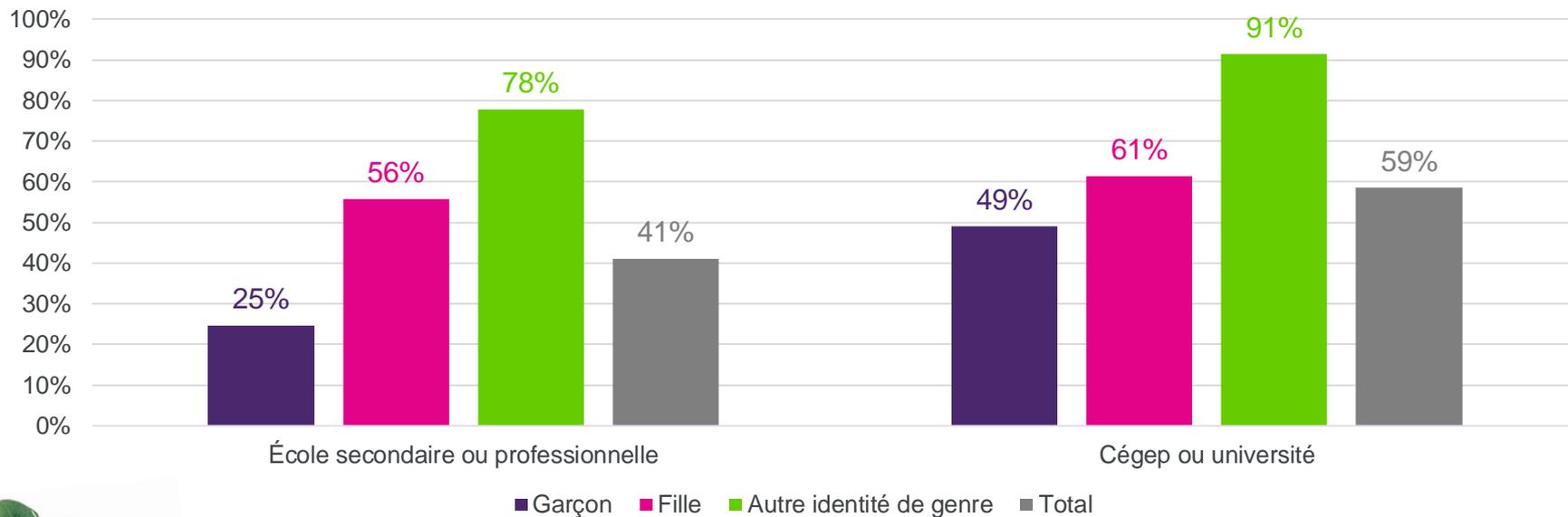
Anxiété et dépression

Symptômes d'anxiété ou de dépression modérés à sévères



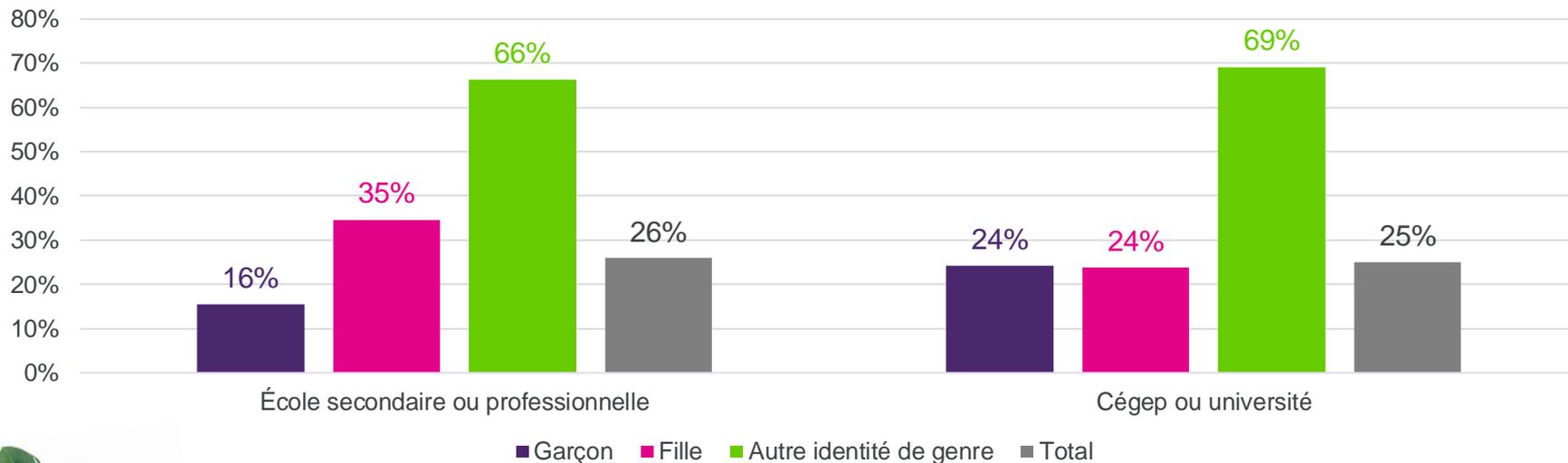
Anxiété et dépression (suite)

Symptômes d'anxiété ou de dépression modérés à sévères



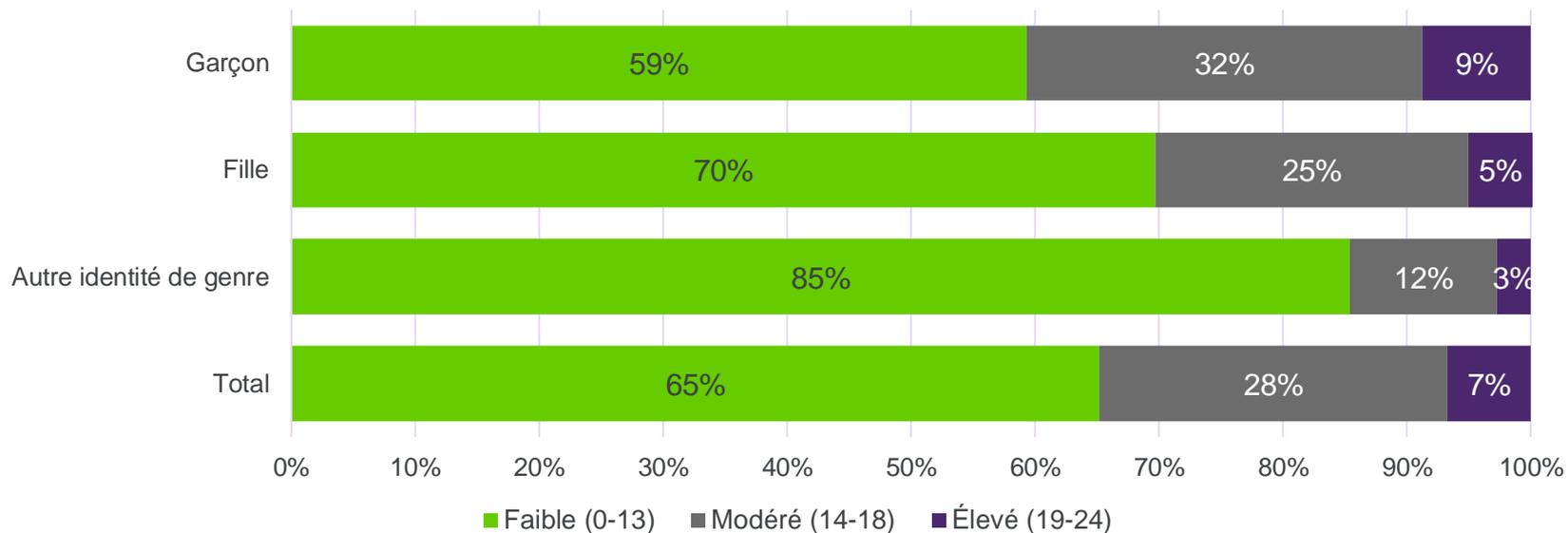
Idées noires

Avoir pensé qu'on serait mieux mort ou avoir pensé à se faire du mal au cours des deux dernières semaines

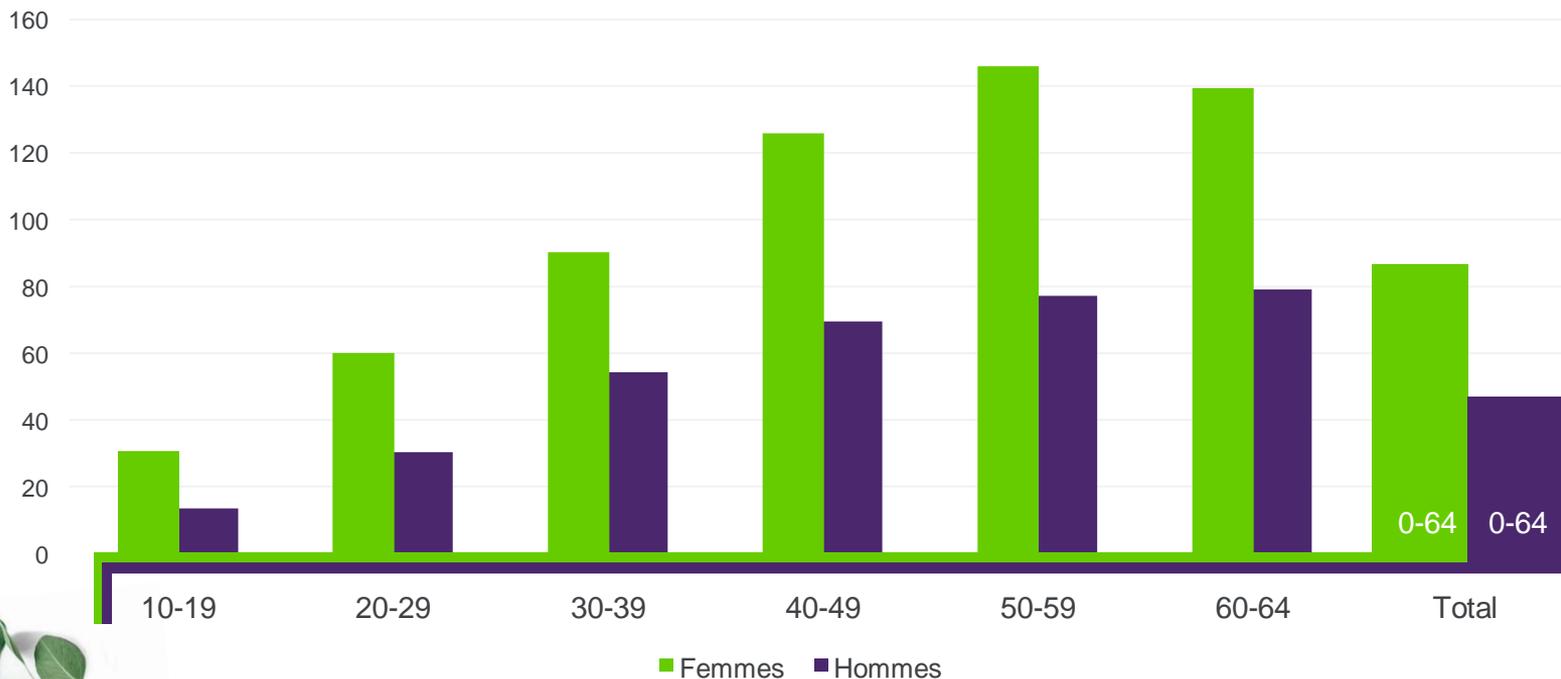


Optimisme

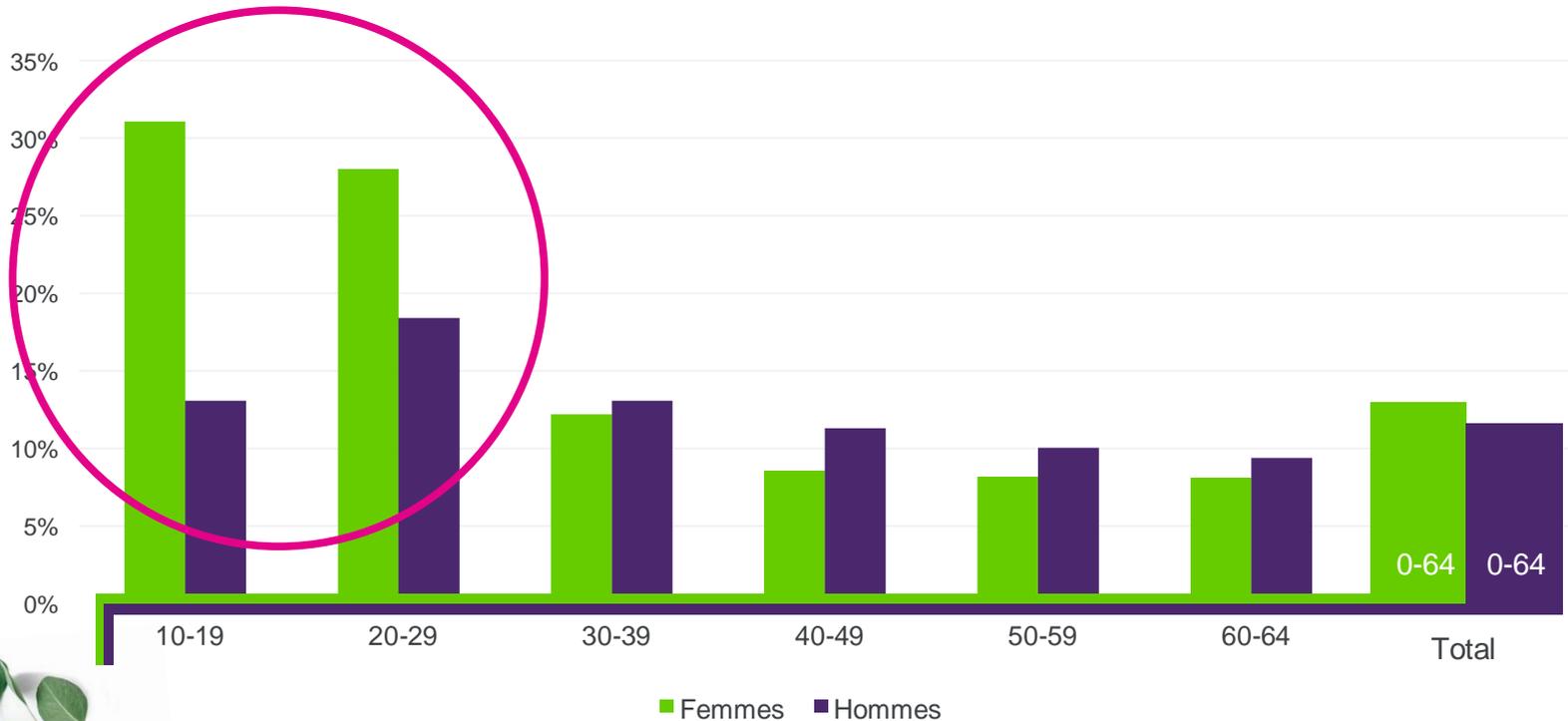
Niveau d'optimisme



Taux de consommation d'antidépresseurs chez les assurés (TELUS) en 2021



Écart du taux de consommation d'antidépresseurs chez les assurés (TELUS) en 2021 vs. 2019





Les apprentissages

Intervention par palier





L'exemple inspirant de Lac-Mégantic

Mobilisation communautaire



Prise de conscience des impacts psychosociaux

Journée de réflexion collective

Plan d'action de la communauté

Défense des intérêts et soutien financier

Implantation d'une équipe de proximité



Une Équipe de proximité

Principes

Une action près des citoyens, dans la communauté

Une action en amont des problèmes

Une promotion de la santé globale

Une approche inclusive

Une approche qui favorise l'autodétermination

Des actions à différents niveaux (de l'individu au collectif)

Un modèle inspiré des connaissances antérieures

Un modèle complémentaire aux services existants

Un modèle misant sur l'interdisciplinarité et le partenariat

Un travail fondé sur les forces et capacités



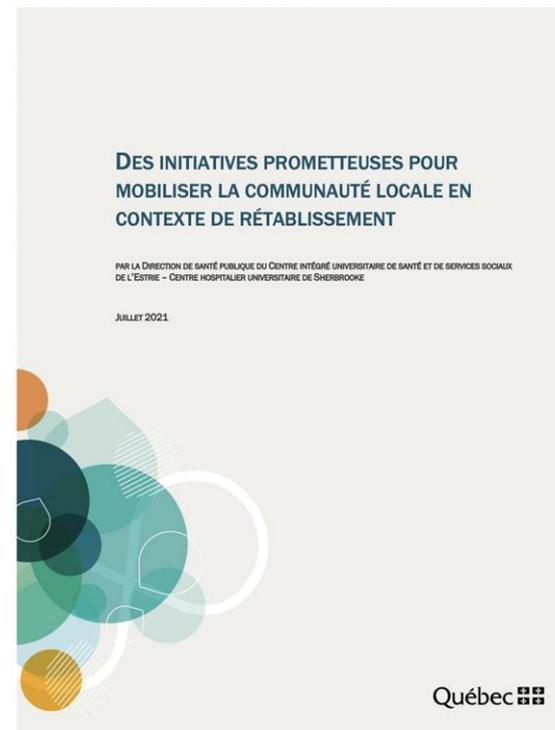
Des initiatives prometteuses

1. Grande cueillette des mots
2. Photovoix
3. Greeters
4. Espace de mémoire
5. Cube de marche
6. Concerto
7. Leçons tirées
8. Acceptabilité sociale
9. Participation citoyenne jeunesse
10. Place éphémère
11. Mercredi en bonne compagnie
12. Révision du plan d'urgence
13. Les Incroyables comestibles
14. Frigidons

15. Comité Bienveillant du RLS du Granit http://www.lesstatesgranit.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/Initiatives_prometteuses_DSPublique2021-07-30.pdf

16. Photovoix jeunesse

17. Colis bienveillant



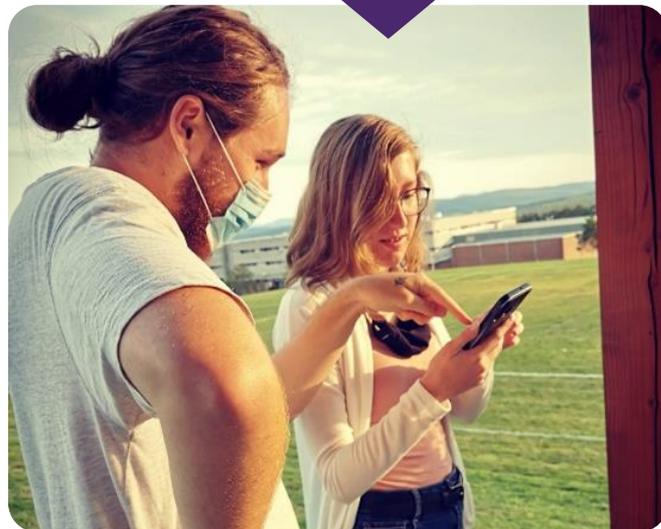
Photovoix

Des citoyens s'exprimant à travers la photo

Buts:

- Donner une voix aux citoyens
- Partager les diverses expériences
- Expliquer les éléments qui rendent la communauté un endroit attirant que l'on puisse appeler son chez-soi
- Identifier les aspects qui supportent la résilience dans la communauté

On pouvait exprimer notre tristesse, nos émotions ouvertement parce qu'on était bien accueilli, sans critique. Au début c'était assez émotif, mais au fil des rencontres, ce trop plein se transformait en quelque chose de plus léger. Cela m'a fait un bien immense. [...] Cela a fait une grande différence. »



Place éphémère

Une réappropriation de l'espace

Désir de dynamiser le milieu de vie

Depuis 2018, création d'un lieu extérieur
situé au cœur de la ville

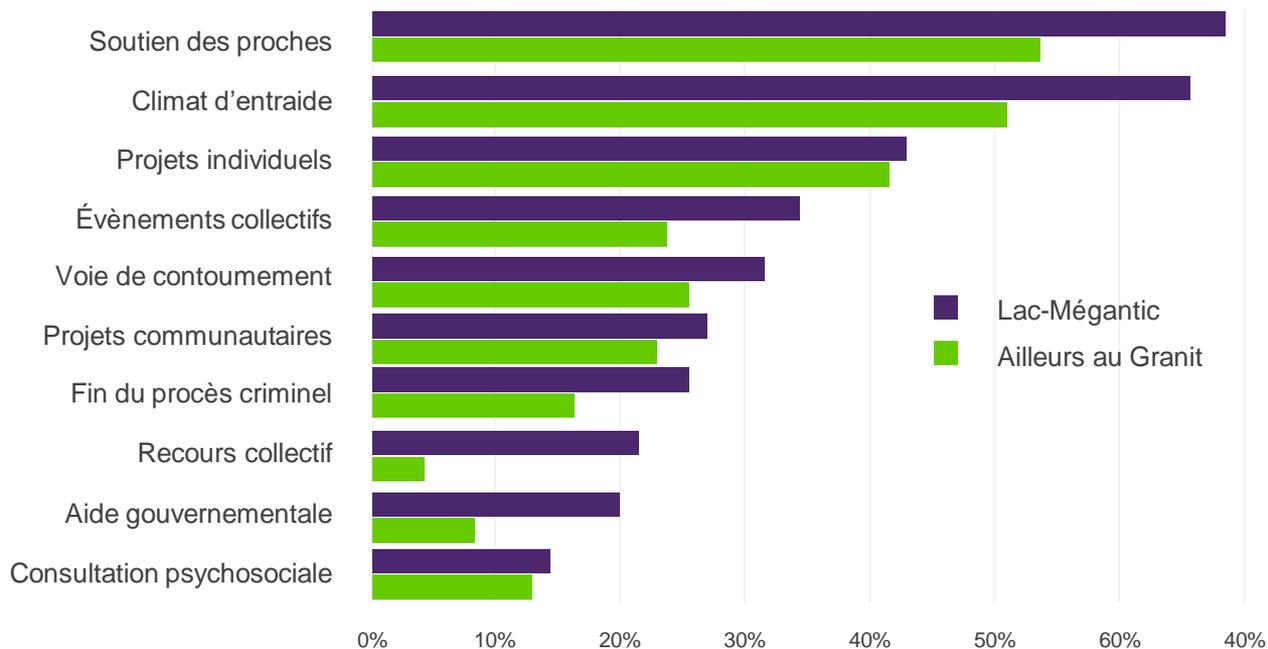
- Installations temporaires, souples / flexibles
- Offrant des activités ludiques gratuites et variées
- Implication des citoyens de tout horizon
- Favorisant le développement de liens sociaux
- Renforçant le sentiment d'appartenance

Activités variées

- Yoga, cinéma plein air, rallye, contes, etc.
- Soirées pour et par les jeunes



Éléments qui ont contribué à améliorer le bien-être au cours des 12 derniers mois



Messages clés

1. Plusieurs sont affectés par les différentes crises mondiales, en particulier les jeunes adultes.
2. Ces impacts psychosociaux pourraient se faire sentir des mois, voire des années.
3. Le système de santé ne peut être responsable seul du rétablissement psychosocial de la population.
4. Une approche préventive offerte directement dans les milieux de vie est nécessaire.
5. À situation extraordinaire, solutions extraordinaires.



« Le désir de bien faire est un puissant moteur. Celui de faire du bien est plus puissant encore. »

Michael aguilar



Merci

 **TELUS**^{MD} Santé