

# Favoriser le bien-être de nos communautés

Bulletin no 8 – 30 novembre 2020

COVID-19

## Favoriser la santé mentale de tous!

Ce bulletin régional aborde un sujet d'actualité : la santé mentale

### Principaux constats, besoins et défis rapportés

La pandémie et les mesures de confinement ont un impact certain sur la santé mentale : stress, solitude, déprime, anxiété, découragement, etc.

Certains groupes de la population sont plus touchés que d'autres :

- Les jeunes;
- Les aînés;
- Les personnes à faible revenu;
- Les proches aidants;
- Ceux qui vivaient déjà des difficultés, comme des problèmes de santé mentale;
- Les personnes vivant le plus d'impacts (ex. : perte d'emploi, restaurateurs, commerces de proximité, travailleurs des secteurs essentiels, télétravailleurs, artistes, etc.) et ceux victimes de discrimination (COVID ou autre).
- Pour d'autres, ce contexte peut devenir une opportunité (de ralentir, se recentrer sur les vraies priorités, prendre soin de soi, aider les autres).
- Le CISSS de Chaudière-Appalaches et ses partenaires remarquent une augmentation des demandes d'aide ET des situations plus complexes.
- Bien que les services semblent répondre aux besoins, les usagers n'ont plus accès à leur réseau d'aide naturelle (famille, amis, voisinage). En plus d'avoir un impact sur la santé mentale des gens, cela peut réduire de beaucoup l'efficacité des interventions du réseau de la santé qui misent sur ce réseau comme source d'aide et de protection.
- Le palier d'alerte rouge et le confinement qui perdure créent des pressions supplémentaires sur les citoyens, les organismes, les services, les communautés.

Voici trois défis à relever ensemble :

- Persévérer malgré toutes les contraintes (fatigue des intervenants, lassitude des citoyens, etc.).
- Repérer les personnes en plus grande détresse et les convaincre d'obtenir de l'aide.
- Varier les stratégies pour aider le plus grand nombre : miser sur une base solide et soutenir la résilience des communautés.

### De la théorie à l'action

Tout le monde ressent les impacts de la pandémie et des mesures de prévention qui l'accompagnent : personne n'apprécie devoir limiter ses loisirs, ses activités sociales, ses contacts humains. Il est normal de vivre des difficultés (ex. : anxiété accrue) et des périodes de découragement. Malgré tout, la majorité des gens parvient à s'adapter. La capacité à donner du sens ([sentiment de cohérence](#)) et la confiance envers les autorités s'avèrent des facteurs de protection pour la santé mentale en période de pandémie.

À la base de la pyramide se trouve l'ensemble de la population : c'est à ce niveau qu'il est essentiel d'agir en [promotion de la santé mentale](#). Grâce aux partenariats locaux, avec des leaders et des citoyens mobilisés, ces initiatives locales sont complémentaires, nécessaires et [efficaces](#) : elles doivent être valorisées et soutenues. Pensons, entre autres, au réseau VIACTIVE, aux [Voisins Solidaires](#), aux Sentinelles en prévention du suicide, etc.



Une minorité de personnes vivent avec des troubles mentaux qui requièrent des services spécialisés (< 5 % de la population). Ces soins et ces services sont essentiels, doivent être maintenus en temps de pandémie et leur accès doit être protégé pour ceux qui en ont vraiment besoin.

Une proportion grandissante de la population éprouve des problèmes de santé mentale qui nécessitent des interventions professionnelles : services psychosociaux généraux, comme en GMF et en CLSC, ou d'interventions thérapeutiques pouvant combiner auto-soins et rencontres de groupe ou individuelles.

De nombreuses personnes nécessitent à l'occasion une aide ponctuelle pour retrouver l'équilibre. Diverses formes d'aide (groupes d'entraide, ateliers éducatifs, soutien professionnel, etc.) sont complémentaires et contribuent à la santé mentale d'un grand nombre, surtout en temps de pandémie! Il est aussi possible d'initier une démarche personnelle d'auto-soins pour [aller mieux](#).

Sachant que lorsque les conditions favorables à la santé mentale ne sont pas réunies, il est peu probable que les mesures de soutien et les services suffisent pour répondre à l'ensemble des besoins aux personnes en difficulté, il devient d'autant plus important d'agir en amont, en promotion de la santé mentale et favoriser la résilience des communautés.

### Tous ensemble, favorisons la santé mentale de la population de Chaudière-Appalaches

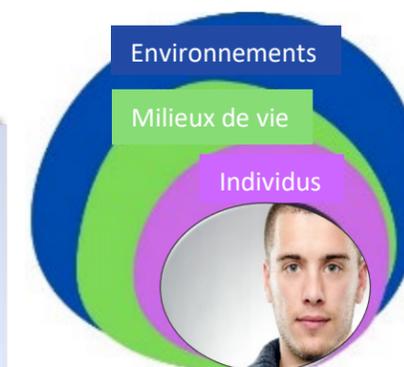
- Cultivons une santé mentale positive : pour soi, pour nos proches, pour notre communauté. Notamment :
  - Mettre l'accent sur les forces et le potentiel des personnes et des communautés (plutôt que sur leurs faiblesses et leurs vulnérabilités);
  - Encourager et soutenir la participation des citoyens et des membres de la communauté.
- Soyons solidaires et misons sur le soutien social, le sentiment d'appartenance à sa communauté, la cohésion sociale et la résilience communautaire en impliquant les citoyens dans la prise de décisions, en soutenant les leaders positifs, en valorisant les bons coups et les succès, en favorisant les activités sociales permises pendant le confinement.
- Soyons proactifs pour repérer les personnes en grande détresse, osons aborder le sujet avec eux et aidons-les à obtenir de l'aide.
- Faisons preuve de bienveillance envers tous ceux dont la vie est bouleversée, notamment les intervenants et les gestionnaires de tous les milieux, les élus ainsi que tous ceux qui peinent à respecter les consignes, contestent les mesures de prévention, mettent en doute le bien-fondé du confinement ou ne croient pas à la pandémie.

### Saviez-vous que 100 % des citoyens de Chaudière-Appalaches ont une santé mentale?

En effet, la santé mentale fait partie intégrante de la vie de chacun, indépendamment de la présence, ou non, d'un problème de santé mentale. La santé mentale est l'état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté ([OMS](#)). Ainsi, ce n'est pas un état fixe, mais une recherche d'équilibre, qui fluctue.

### Bons coups de la région

- ♥ De nombreuses initiatives pour aider les **individus** à [prendre soin de soi](#) : [outils](#) de gestion du [stress](#) et de l'[anxiété](#), trucs pour [cultiver ses facteurs de protection](#), sites et pages Facebook pour [rester actif](#), [exercices pour apprivoiser la pleine conscience](#), [composer avec ses émotions](#), etc.
- ♥ Des capacités d'adaptation remarquables depuis le début de la pandémie : des services maintenus, adaptés au contexte : organismes communautaires qui assurent un suivi à leur clientèle, groupes d'entraide qui s'adaptent, services psychosociaux et interventions de groupe offertes aux personnes souffrant d'anxiété ou de dépression (en téléconsultation, en présence ou en virtuel), services spécialisés maintenus, etc.
- ♥ Plusieurs initiatives visant des groupes de personnes et des **milieux de vie** : de belles démonstrations de solidarité : appels téléphoniques aux personnes seules ou vulnérables, des jeunes qui vont faire des courses pour des aînés, animation d'activités devant les balcons de résidences, etc.
- ♥ Des **communautés** qui se mobilisent pour aider leurs concitoyens, qui impliquent des citoyens dans la recherche de solutions et travaillent ensemble des projets rassembleurs.
- ♥ Des **environnements** favorisant l'accès à la nature, les activités sociales en plein air, des [lieux enchanteurs](#) accessibles malgré la pandémie (ex. : [Parcours Lévis](#)).



## RÉFÉRENCES :

Agence de la santé publique du Canada (2020). *Du risque à la résilience : Une approche axée sur l'équité concernant la COVID-19*. [https://www.canada.ca/fr/sante-publique/organisation/publications/rapports-etat-sante-publique-canada-administrateur-chef-sante-publique/du-risque-resilience-approche-equite-covid-19.html?mc\\_cid=dbb9801ef9&mc\\_eid=0c83c165dd](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/organisation/publications/rapports-etat-sante-publique-canada-administrateur-chef-sante-publique/du-risque-resilience-approche-equite-covid-19.html?mc_cid=dbb9801ef9&mc_eid=0c83c165dd)

Aller mieux en contexte de pandémie (COVID-19) Québec.ca. page web : [https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/?qclid=EA1aIQobChMIoI3749r47AIVjleRCh2ckg8OEAAAYASAAEgK8KPD\\_BwE](https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/?qclid=EA1aIQobChMIoI3749r47AIVjleRCh2ckg8OEAAAYASAAEgK8KPD_BwE)

CCNPPS Santé mentale des populations., site web : [https://www.ccnpps.ca/549/Sante\\_mentale\\_des\\_populations.ccnpps](https://www.ccnpps.ca/549/Sante_mentale_des_populations.ccnpps)

CISSS Chaudière-Appalaches (2020) Portrait psychosociaux des usagers du CISSS de Chaudière-Appalaches au 9 novembre 2020. 3 pages.

INSPQ (2020) *COVID-19 : La résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être*. 19 pages. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/covid/3016-resilience-cohesion-sociale-sante-mentale-covid19.pdf>

INSPQ (2020) *COVID-19 : Stratégies de communication pour soutenir la promotion et le maintien des comportements désirés dans le contexte de déconfinement graduel*. 15 pages. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/covid/3026-strategies-communication-promotion-comportements-covid19.pdf>

INSPQ (2020) *COVID-19 : Lutter contre l'isolement social et la solitude des personnes âgées en contexte de pandémie*. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3033-isolement-social-solitude-aines-pandemie-covid19.pdf>

INSPQ (2017) *Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes*. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2283>

L'Actualité (2020) Consulté en ligne : <https://lactualite.com/sante-et-science/ca-ne-va-pas-bien-vous-netes-pas-seul/>

Lafond, A., Lessard L., St-Hilaire, E., Bond, S. et coll. (2020) *Agir ensemble : Boîte à outils intersectorielle pour réduire les impacts de la pandémie sur la santé mentale*. Chaire interdisciplinaire sur la santé et les services sociaux pour les populations rurales (CIRUSSS) <https://www.santementalecovid.uqar.ca>

MSSS (2020) *Plan d'action : Services psychosociaux et services en santé mentale en contexte de COVID-19*. 22 pages. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-131W.pdf>

OMS (2018) *La santé mentale : renforcer notre action*. Page web : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Santé mentale Québec Chaudière-Appalaches : site web : <https://santementaleca.com/>

" Figure inspirée de la pyramide des niveaux d'intervention en santé mentale de l'Organisation mondiale de la santé et du Comité permanent interorganisations (CPI)/ Inter-Agency Standing Committee, 2020, citée dans INSPQ (2020).