

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

De nombreux Montréalais ébranlés émotionnellement



1 Montréalais sur 3

C'est-à-dire 34 %, déclare que la pandémie a eu un impact considérable sur la santé mentale au sein de son foyer.

Bien qu'on observe une tendance similaire à travers le monde, on constate que Montréal a été particulièrement touchée par la pandémie. La proportion de personnes grandement ébranlées y est beaucoup plus élevée (Mtl: 34 % c. R. du Qc: 25 %).

Une grande part des Montréalais rapportent avoir vécu des moments de grande anxiété ou de panique (28 %), avoir observé des changements dans la qualité ou la durée de leur sommeil (47 %), s'être sentis plus irritables (33 %), impuissants face à la situation (55 %) et avoir par moment perdu plaisir et intérêt envers les activités de tous les jours (34 %).

Certains sous-groupes de la population particulièrement touchés

Les Montréalais de **18-34 ans** rapportent plus souvent que les autres groupes d'âge, que la pandémie a eu un effet considérable sur leur santé mentale (41 %). Malgré un confinement plus strict, les personnes de 65 ans et plus sont moins susceptibles d'avoir rapporté un tel impact (22 %). Par ailleurs, les **femmes** sont plus nombreuses en proportion que les hommes à avoir ressenti les répercussions de la pandémie sur leur sommeil (F: 51 % c. H: 42 %), ainsi que sur leur niveau d'anxiété (F: 33 % c. H: 21 %), ou d'irritabilité (F: 35 % c. H: 30 %). D'autre part, les Montréalais étant **parent d'enfant(s) de moins de 18 ans** ont aussi déclaré dans une plus grande proportion avoir davantage de moments d'irritabilité (parent: 39 % c. non parent: 32 %) et des moments où ils ont perdu plaisir et intérêt pour les activités de tous les jours (parent: 37 % c. non parent: 31 %). Enfin, les Montréalais **ayant un faible revenu** sont plus susceptibles d'avoir ressenti les impacts de la pandémie sur leur santé mentale (ménage gagnant < 20 000 \$ avant impôt: 43 % c. ménage gagnant ≥ 20 000 \$: 33 %).



Des réactions normales face à une situation difficile hors du commun

L'impact ressenti de la pandémie sur la santé psychologique peut s'expliquer par de multiples facteurs:



1/5 des Montréalais (22 %) rapporte avoir subi des pertes financières majeures.

Parmi ceux ayant perdu leur emploi, **1/3** (34 %) dit avoir vécu des moments de grande anxiété et de panique face à la situation.



1/5 (23 %) affirme que la pandémie a affecté sa capacité d'acheter des produits de première nécessité (articles d'épicerie, produits domestiques, médicaments).

1/20 (6 %) dit avoir manqué de nourriture au sein de son foyer.



À Montréal, une plus grande proportion de la population vit seule en comparaison au reste du Québec et du Canada (Mtl: 18 %; R. du Qc: 14 %; R. du Can.: 11 %)*, ce qui a rendu plus difficile de maintenir les connexions sociales et obtenir du soutien en cas de besoin.



Avec la fermeture des écoles et les changements de modalités de travail, la conciliation travail-famille s'est beaucoup complexifiée.

1/3 des familles montréalaises (33 %) est monoparentale. Le simple fait d'aller faire l'épicerie tout en devant s'occuper de son enfant a pu représenter un casse-tête.

D'autres sources de stress importantes: La peur qu'un proche ou soi-même contracte le virus et le flot incessant de nouvelles



En plus des grands bouleversements au niveau des conditions de vie, la pandémie a généré plusieurs sources de stress associées aux nombreuses incertitudes entourant le virus et sa gestion. Près de la moitié des Montréalais (48 %) déclare que les nouvelles diffusées par les médias à propos de la pandémie ont atteint leur moral. Une grande proportion (55 %) affirme aussi que la crainte d'être infecté ou d'infecter quelqu'un d'autre a eu un effet sur son moral. Par ailleurs, le quart (24 %) a été affecté émotionnellement par la situation d'un proche (ex. personne âgée, personne atteinte de la COVID-19).

* Statistique Canada, Recensement 2016.

Comment mieux protéger la santé psychologique des Montréalais(es) dans le futur?

La propagation de la COVID ayant ralenti à Montréal et au Québec, certains stresseurs sont moins présents. Toutefois, les conséquences de la pandémie se feront sentir encore longtemps en raison de ses effets collatéraux au niveau social et économique. Il est donc primordial de mettre en œuvre un continuum d'actions intégrant non seulement des services directs aux personnes ébranlées, mais aussi des mesures visant les déterminants du bien-être et de la santé psychologique de la population :

- Des mesures de réduction de l'insécurité financière, alimentaire, professionnelle ou résidentielle provoquée par la pandémie;
- Des outils adaptés pour toutes les personnes impliquées dans les soins et l'aide en contexte de COVID-19 afin de leur permettre de faire du repérage proactif et d'intervenir adéquatement auprès des personnes vivant de la détresse (lors d'enquêtes épidémiologiques, en services à domicile, dans les organismes communautaires, en milieu clinique).
- Plus d'accès à des espaces verts et à des lieux de socialisation, tout en respectant les consignes en vigueur.
- Des approches favorisant la résilience des communautés et la cohésion sociale qui consistent à :
 - Outiller et informer les personnes en vue de renforcer leur pouvoir d'agir sur les éléments de contrôle à leur portée (comportements sécuritaires, accès à une information juste et aux ressources disponibles, etc.)
 - Diffuser des messages positifs qui mettent en valeur les gestes d'entraide et les initiatives de citoyen(ne)s ou de groupes communautaires, en soulignant leur créativité et leur capacité d'adaptation.
 - Éviter les messages qui pourraient stigmatiser ou discriminer certains groupes.
 - Impliquer la population dans la recherche de solution pour prévenir les grands stress associés à la pandémie.
 - Appuyer le leadership local et la coordination des acteurs autour de réseaux sociaux qui favorisent la mise en commun des expertises, des innovations et des connaissances locales.

Enfin, on doit souligner qu'une petite portion de la population assume la plus grande part des effets collatéraux de la pandémie. Ces personnes sont souvent celles qui vivaient déjà en situation de précarité, ou encore celles ayant été doublement touchées par les événements, en tant que citoyens et en tant que travailleurs. Les mesures de rétablissements doivent cibler cette part de la population en priorité.

Pour des conseils pour prendre soin de sa santé émotionnelle, visitez la page santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19/soutien-aux-personnes-et-aux-familles-covid-19 OU santemontreal.ca/coronavirus.

Références

INESSS (2020). COVID-19 et les services sociaux et de santé mentale à maintenir, à remettre en place ou à déployer auprès de la population générale lors de la phase de rétablissement de la pandémie.

INSPQ (2020). COVID-19 : la résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être.

Note méthodologique

Sauf lorsque précisé, les informations présentées dans ce document sont majoritairement issues de «**Ma ville écoute**», une série de sondages en ligne réalisée par la firme Advanis-Jolicoeur **entre les mois d'avril et mai 2020**. L'échantillon montréalais (plus de 2000 répondants) est constitué à partir d'un tirage aléatoire de numéros de téléphone mobile. Les résultats doivent donc être interprétés en considérant que la participation des répondants présente des limites relatives à la représentativité de l'échantillon.

Analyse et rédaction: Valérie Lemieux et Marie-Pierre Markon

Avec la collaboration de Camille Poirier-Veilleux, Robert Perreault, Jill Hanley et Sofia Bulota

Traitement des données: Maude Couture

Direction régionale de santé publique de Montréal