

**COVID-19 : surfer ou
couler avec la vague ?**

*Répercussions de la
pandémie sur la santé
mentale*

Conférence ASID

Emmanuelle Doucet, EIPSSM

Avril 2021

SVP connectez-vous à
mon sondage en direct

- Textez au **#37607**
- Le message suivant :
emmanuelledo079

Objectifs

1. Connaître les répercussions de la pandémie sur la santé mentale de la population
2. Comprendre pourquoi la COVID-19 entraîne autant de stress
3. Réfléchir à mon bien-être psychologique et à celui de mes proches depuis le début de la crise

Plan de présentation

1. Retour sur les événements de la dernière année
2. Quelques statistiques sur les répercussions de la pandémie sur la santé mentale
3. Clientèles les plus touchées
4. Comprendre pourquoi la COVID-19 entraîne autant de stress
5. Questions

Durée prévue de formation : 45 minutes

Situation en date du 28 Avril 2021 :

| Québec | Canada | Monde |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 346 596 cas• 10 898 décès | <ul style="list-style-type: none">• 1,9 M cas• 24 065 décès | <ul style="list-style-type: none">• 149 M cas• 3,14 M décès |

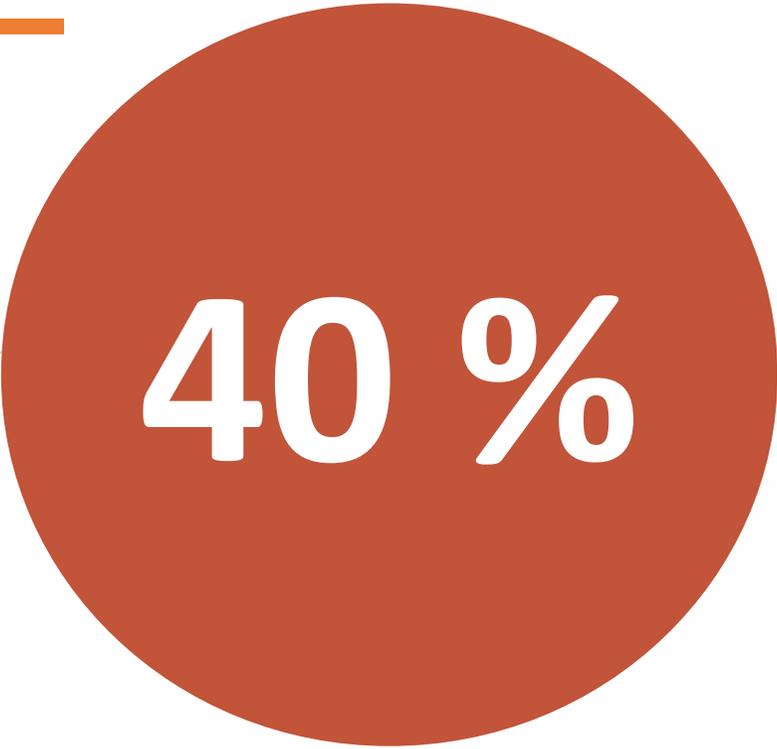


Et vous...comment vous sentez-vous depuis le début de la pandémie ?

Comment vous sentez-vous depuis le début de la pandémie

?

long famille .e pouvoir
inquiète de seule déprimée
trouve ma donc pas voir ne le anxiété
incertitude temps stressée

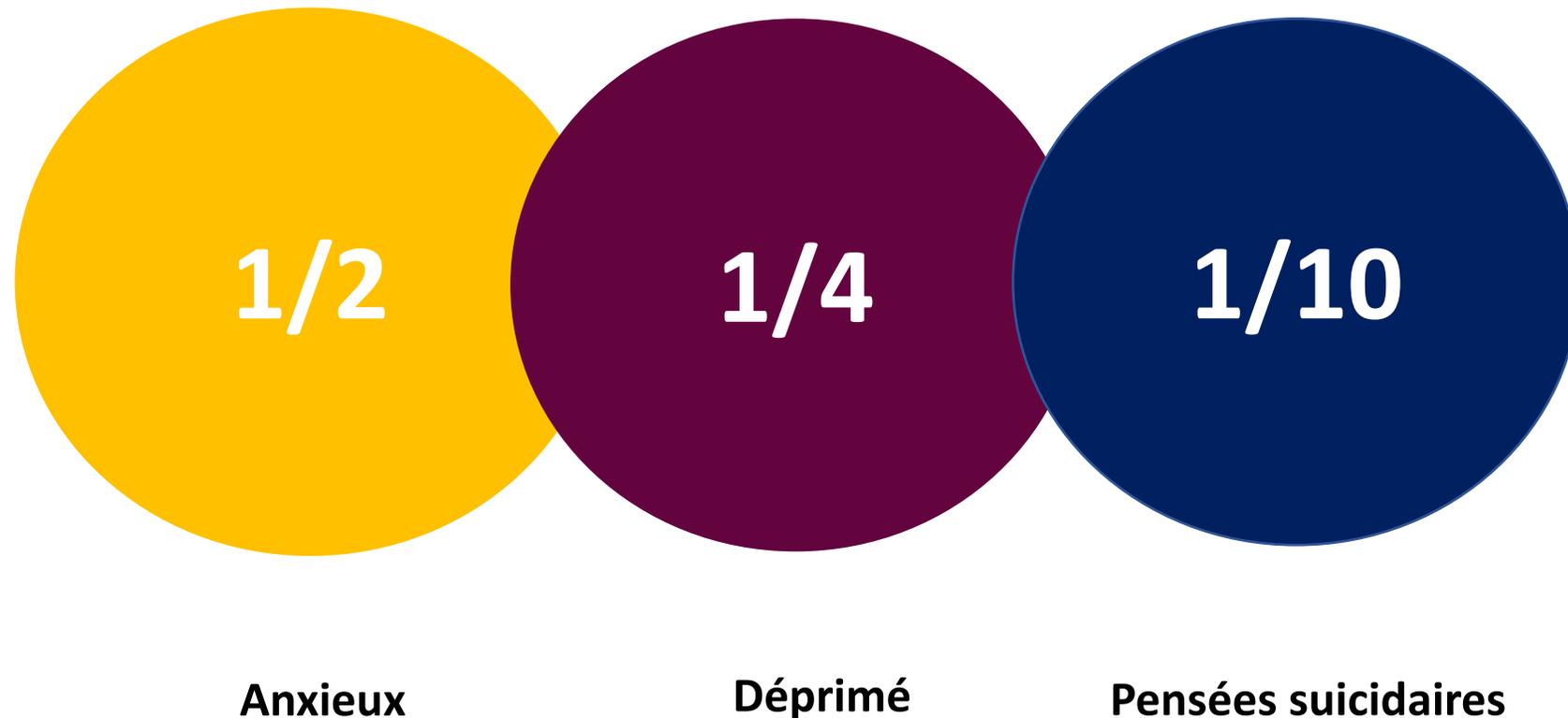


40 %

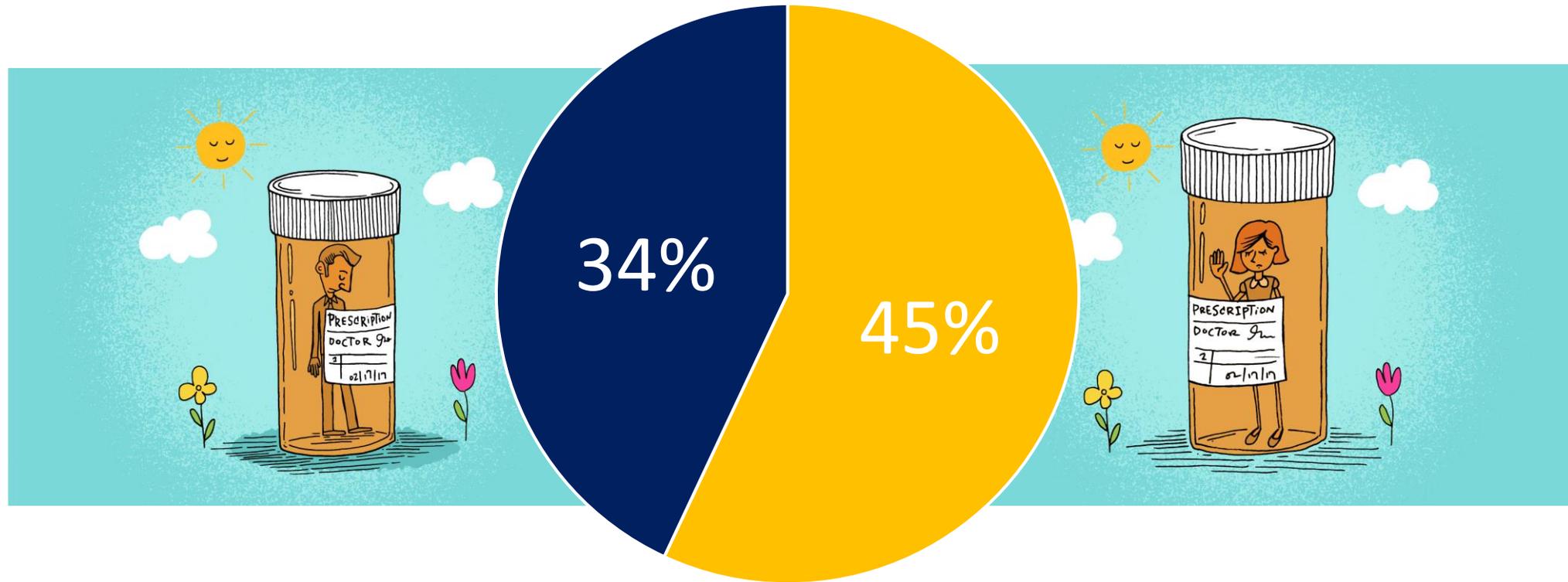
DES CANADIENS
Ont vu leur santé mentale se dégrader



Après la 2e vague de COVID-19, les canadiens rapportent se sentir :

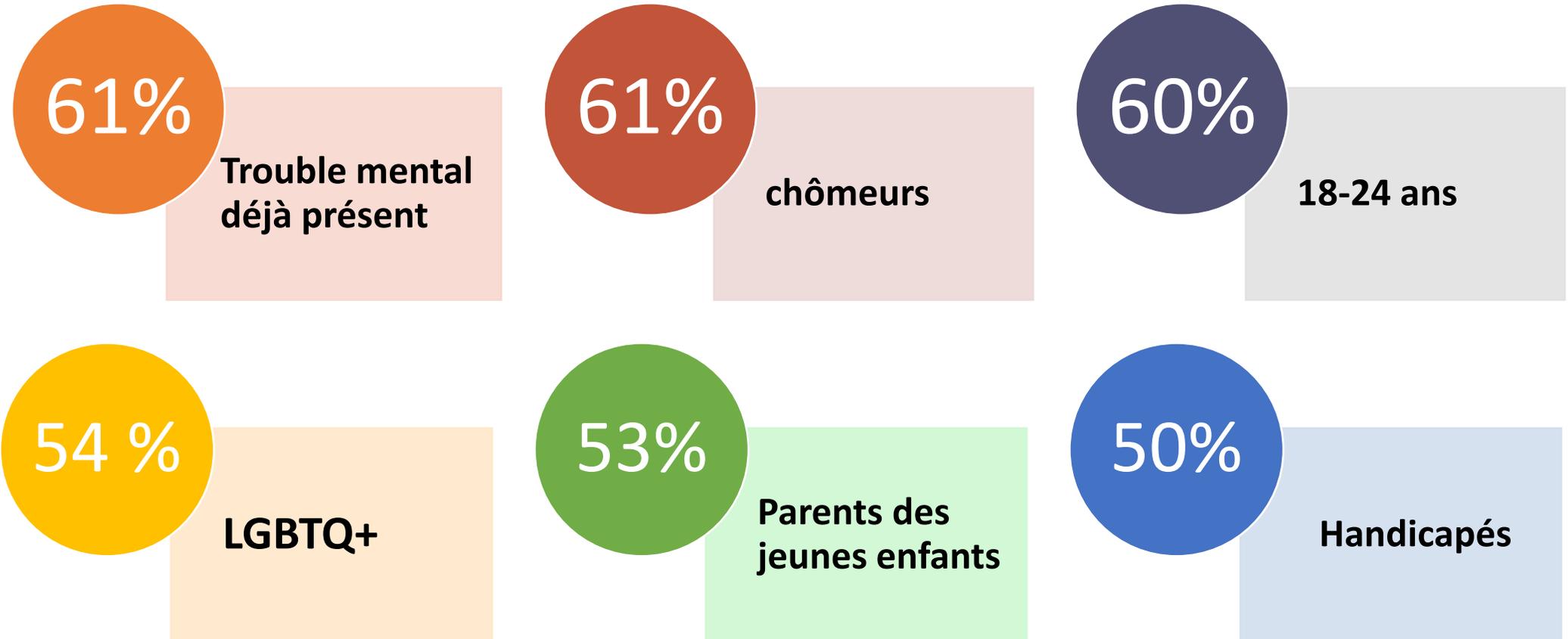


Les femmes semblent plus affectées



Ont vu leur santé mentale se dégrader

La situation est pire dans certains groupes



Ont vu leur santé mentale se dégrader durant la pandémie

Et au Québec depuis le début de pandémie...



Trouble d'anxiété généralisée ou dépression **Pensées de mort / Idées suicidaires**

Les troubles anxieux et dépressifs touchent plus fortement certains groupes

43 %

18-24 ans

32%

Anglophones

30%

Professionnels
de la santé

Principaux facteurs associés à la dégradation de la santé mentale pendant la pandémie

Faible sentiment de cohérence

Haut niveau de croyances erronées

Victimes de stigmatisation

Faible niveau de confiance envers les autorités

Perception de menace élevée pour soi ou sa famille

Utilisation d'internet comme source d'information régulière

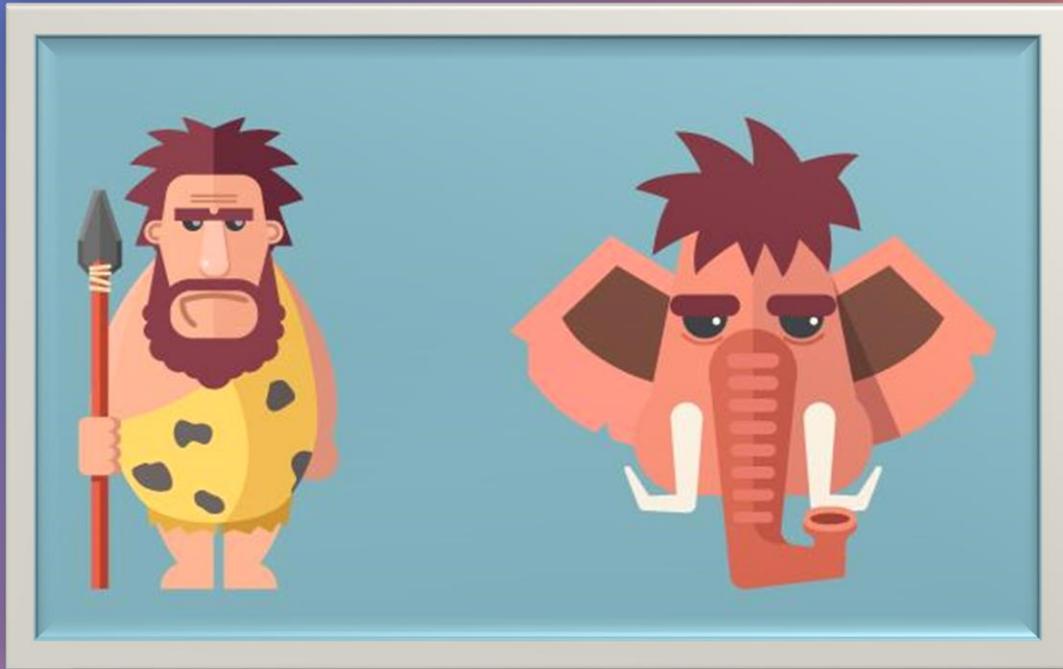


Pourquoi la pandémie entraîne-t-elle autant de stress?

Qu'est-ce qui rend la situation aussi stressante selon vous ?

Powered by  **Poll Everywhere**

Start the presentation to see live content. For screen share software, share the entire screen. Get help at pollev.com/app

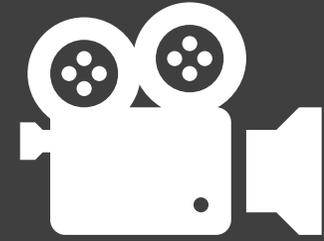


La réponse de stress :

Vestige du temps des mammouth

1. Le cerveau perçoit une situation menaçante.
2. Il déclenche la production d'hormones de stress pour permettre de « fuir » ou « combattre ».
3. Responsable des manifestations physiques du stress

N.B C'est ce qui a permis la survie de l'espèce



La méthode C.I.N.É

La méthode C.I.N.É

Pour induire la réponse de stress,
Une situation doit présenter
AU MOINS UNE des
caractéristiques suivantes :

C

Contrôle faible

I

Imprévisibilité

N

Nouveauté

É

Égo menacé

Les composantes C.I.N.É sont toujours responsables de la réponse de stress mais...

- Varient selon les individus et les situations
- La réponse de stress varie aussi
- Plus il y a de composantes impliqués, plus la réponse de stress va être importante



Exemple COVID-19

C

Contrôle faible

Chômage / perte de revenu

File pour entrer dans les commerces

Mesures sanitaires imposées

Interdiction de visiter nos parents âgés

Interdiction de voir des amis

Couvre-feu

I

Imprévisibilité

Écoles/garderies ferment du jour au lendemain (réussite scolaire ?)

Télétravail obligatoire sans date de fin connue (rendement ?)

Événements, voyages, interventions médicales à venir (annulés ?)

Déplacements entre les régions interdits pour une période indéterminée

N

Nouveauté

Je n'ai jamais vécu de crise sanitaire auparavant

École à la maison tout en travaillant

Suivi médical devra se faire au téléphone dorénavant

La vie professionnelle et personnelle en mode virtuel

Port du masque

É

Égo menacé

Impression de performance au travail diminuée

Difficulté à maintenir la maison ordonnée avec les enfants présents 24h sur 24

Difficulté à payer les comptes

Je n'aime pas que mes enfants me voient en situation de stress



Je vous invite à faire le même exercice à la maison et d'identifier vos critères C.I.N.É depuis le début de la pandémie

<https://www.stresshumain.ca/covid-19-deconstruire-stress/>

Conclusion

- Normal d'être stressé dans la situation
- Pas de distinction entre les stressseurs
- La COVID-19 affecte davantage certains sous-groupes
- Utilité de la méthode C.I.N.É :
Reconnaître le stress, le comprendre et l'accepter
- Prochaine formation pour trucs pour négocier le stress

En attendant : **trucs pour arrêter la réponse de stress** :
Activité physique/ Respirer / Chanter / Rire / Musique/ Bénévolat

Conférence de Sonia Lupien :

Mieux affronter le stress <https://www.facebook.com/LaPresseFB/videos/459830915018203>

Exercices de respiration



<https://youtu.be/O9HsZ1fSBU8>

Application mobile : RespiRelax



<https://youtu.be/Tr5NI74ifgw>

Suggestion de livre



Lupien, S. (2020). Par amour du stress. Mont-Tremblant : Éditions Va Savoir

Références

- Arora, T., Grey, I., Östlundh, L., Lam, K. B. H., Omar, O. M., & Arnone, D. (2020). The prevalence of psychological consequences of COVID-19: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of health psychology*, 1359105320966639.
- Association canadienne de santé mentale et University of British Columbia (2020). Les conséquences de la COVID-19 sur la santé mentale : Vague 2. Repéré à <https://cmha.ca/wp-content/uploads/2020/12/ACSM-UBC-Vague-2-R%C3%A9sum%C3%A9-des-conclusions.pdf>
- Association canadienne de santé mentale et University of British Columbia (2020). Santé mentale : les conséquences de la COVID-19 sur les populations vulnérables. Repéré à https://cmha.ca/wp-content/uploads/2020/06/FR_UBC-CMHA-COVID-19-Report.FINAL2_.pdf
- Centre de collaboration nationale des maladies infectieuses. Généreux, M., David, M., Carignan, M-E, Champagne-Poirier, O., Blouin-Genest, G. et Roy, M. (2020). Impacts psychosociaux de la pandémie de covid-19 : Résultats d'une large enquête québécoise. Repéré à https://ccnmi.ca/wp-content/uploads/sites/3/2020/11/Report-on-Quebec-Regional-Survey_October-2020_FR.pdf
- Centre d'études sur le stress humain. (2019). Recette du stress. Récupéré le 29 mars 2021 de <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>
- Findlay, L. C., Arim, R., & Kohen, D. (2020). *Comprendre la santé mentale autoévaluée de la population canadienne au cours de la pandémie de COVID-19*. : Statistique Canada. Repéré à <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/82-003-x/2020004/article/00003-fra.pdf?st=5Z4BYHcn>
- Giguère, U. (2021, 26 Février). Des « éclaireurs » en mission pour contrer la solitude. La Presse. Repéré à <https://www.lapresse.ca/covid-19/2021-02-26/des-eclaireurs-en-mission-pour-contrer-la-solitude.php>
- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (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 : Gouvernement du Québec. Repéré à https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/COVID-19_Sante_mentale-population.pdf
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2021). *Pandémie, bien-être émotionnel et santé mentale*. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/print/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/sante-mentale-janvier-2021>
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2020). *Prise en compte des aspects psychosociaux et de santé mentale de l'épidémie de Covid-19* Repéré à https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28French%29_0.pdf
- Lupien, S. (2020). *Par amour du stress*. Mont-Tremblant : Éditions Va Savoir
- Porter, I. (2021, 20 Janvier). L'impact de la pandémie sur la santé mentale reste difficile à mesurer. Le Devoir. Repéré à <https://www.ledevoir.com/politique/quebec/593578/vaccin-plus-hatif-pour-les-personnes-autistes-ou-ayant-une-deficience-intellectuelle>
- Robillard, R., Saad, M., Edwards, J., Solomonova, E., Pennestri, M. H., Daros, A., ... & Kendzerska, T. (2020). Social, financial and psychological stress during an emerging pandemic: observations from a population survey in the acute phase of COVID-19. *BMJ open*, 10(12), e043805.
- Statistique Canada. (2020). *La santé mentale des Canadiens pendant la pandémie de COVID-19*. Repéré à <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/11-627-m/11-627-m2020039-fra.pdf?st=3yw3gUID>
- Taquet, M., Geddes, J. R., Husain, M., Luciano, S., & Harrison, P. J. (2021). 6-month neurological and psychiatric outcomes in 236379 survivors of COVID-19: a retrospective cohort study using electronic health records. *The Lancet Psychiatry*. doi: 10.1016/S2215-0366(21)00084-5

Merci

