

La santé mentale des personnes LGBTQ+ dans le contexte de COVID-19

Sophie Duval, Alexie Kim, Soundiata Konaté

Bien que l'acronyme LGBTQ+ inspire une expérience homogène, la population LGBTQ+ comprend différents groupes dont les orientations sexuelles et/ou l'identité de genre les positionnent à différents niveaux de marginalisation sociale et culturelle. **Ces positions sont également caractérisées par d'autres aspects transversaux de l'identité, tels que : l'origine ethnique, l'âge, le statut socioéconomique, la citoyenneté, le statut d'assurance, les capacités physiques, etc (1).**

Les personnes LGBTQ+ font face à des inégalités sociales de santé de manière disproportionnée, fréquemment perpétuées par des institutions où des idéaux d'hétérosexisme, d'homophobie, de transphobie et de cisgenrisme se manifestent systématiquement (1). **En ce qui concerne la santé mentale, nombreuses personnes LGBTQ+ sont particulièrement à risque face à la COVID-19, au-delà de leur vulnérabilité initiale (2).**

Les adultes LGBTQ+:

- ont **1.5x le risque** de dépression et d'anxiété
- sont **2.5x plus susceptibles** d'avoir tenté de se suicider
- ont **2x le risque** de développer un trouble du stress post-traumatique
- ont une consommation d'alcool, de tabac et d'autres substances **2 à 4 fois plus élevée**

Facteurs de risque en santé mentale durant COVID

- Isolement social voire même double confinement
 - Environnement hostile où il est impossible de « sortir du placard » ou d'affirmer son identité (3)
 - Perte d'espaces publics
 - Distanciation de sa famille choisie
- Vulnérabilité à la violence conjugale (4)
- Vulnérabilité à la violence verbale, physique et sexuelle
- Stress minoritaire (2)
- Précarité financière et du logement
- Santé physique fragilisée : risque plus élevé d'avoir un état de santé qui augmente le risque de contracter et de vivre des complications en raison de la COVID-19 (4)

Facteurs de protection en santé mentale durant COVID

- Accès au travail et aux ressources économiques
- Facteur identitaire (5) : vivre dans un milieu où son expression de genre et son orientation sexuelle sont acceptées
- Facteurs psychologiques (5) :
 - Bonne estime de soi
 - Utilisation de méthode d'adaptation positive (i.e recherche de soutien social, etc.)
 - Sentiment d'appartenance
- Existence de liens de qualité avec son entourage
- Absence de discrimination et de violence
- Soutien familial et amical
- Lieux de travail et quartiers favorables

Rôles de la santé publique pour soutenir la santé mentale des personnes LGBTQ+

1) Encourager les milieux favorables (6)

- Valoriser des milieux sociaux positifs à la santé mentale et au bien-être des communautés LGBTQ+ du Canada.
- Prendre position et plaider l'importance de la mise en place de lois qui protègent la communauté LGBTQ+.
- Prévenir l'exposition et la diffusion de messages néfastes pour la santé mentale des personnes LGBTQ+ (ex: campagnes stigmatisantes, stéréotypées, ou discriminatoires)
- Offrir un environnement plus sécuritaire à cette communauté, par la modification des termes employés, les pratiques et les approches quotidiennes pour soutenir les diverses identités, expressions de genre et orientations sexuelles.

2) Collaborer avec des partenaires qui soutiennent la communauté LGBTQ+ (6)

- Veiller à ce que les individus LGBTQ+ aient des ressources et messages compréhensifs les appuyant, tout au long du parcours de vie, incluant durant cette période de pandémie.
- Favoriser l'accès à l'éducation à la sexualité complète, aux renseignements et au soutien pour la communauté LGBTQ+ ainsi que leurs proches, via des initiatives existantes:
 - Action Canada pour la santé et les droits sexuels : L'éducation sexuelle, ça sauve des vies!
 - SOGI 123

3) S'informer sur les traumatismes et la stigmatisation dans la communauté LGBTQ+ (6)

- S'informer sur les effets des traumatismes, des micro agressions et des formes de discrimination masquée ou subtile pouvant exister dans nos interventions
- S'interroger sur comment son travail touche les communautés LGBTQ+.
- Encourager nos partenaires d'autres secteurs (santé ou non) à s'interroger sur leur impact et leur possibilité de résolutions
- Sensibiliser la population aux réalités et aux besoins que peuvent vivre les personnes LGBTQ+

4) Recueillir des données sur les résultats de santé de la communauté LGBTQ+ (6)

- Mesurer l'engagement de la santé publique envers la communauté LGBTQ+
- Assurer la collecte de données sur les mesures et indicateurs de santé de cette communauté pour mieux comprendre les pratiques essentielles en matière de réduction des iniquités de santé.

1. Rosa W, Shook A, Acquaviva K. LGBTQ+ Inclusive Palliative Care in the Context of COVID-19: Pragmatic Recommendations for Clinicians. Journal of Pain and Symptom Management. [Internet]. 2020. [cité le 11 Juin 2020]. Disponible à : <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0885392420303730?token=ABACBB0D6C4E4358771B4E97396661EF71471D0AB4389B7286B58DF8F3250AC058F41D054BCAEE43754B543CCC6F3>

2. Hatzenbuehler M, Pachankis J. Stigma and Minority Stress as Social Determinants of Health Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth. Pediatric Clinics of North America. 2016;63(6):985-997.

3. Sylvestre, P.F. CoViD-19 et confinement pèsent plus lourds dans la communauté LGBTQ. FrancoPresse [Internet]. 2020. Disponible à : <https://www.francopresse.ca/actualites/societe/covid-19-et-confinement-pesent-plus-lourd-dans-la-communaute-lgbtq-8efa85562f16a1b46850a228ee1ef037>

4. OHCHR. COVID-19 AND THE HUMAN RIGHTS OF LGBTI PEOPLE : WHAT IS THE IMPACT OF COVID-19 ON LGBTI PEOPLE? [Internet]. 2020. [cité le 11 Juin 2020]. Disponible à : <https://www.ohchr.org/Documents/Issues/LGBT/LGBTIpeople.pdf?fbclid=IwAR0gUNFNuUgPGHQ2QULsfiybaX48XRqHKA7qYUaEpVU8c8Rte0nbltFiuNY>

5. Hall W. Psychosocial Risk and Protective Factors for Depression Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Queer Youth: A Systematic Review. Journal of Homosexuality. 2017;65(3):263-316.

6. Salway T. Promoting LGBTQ2 mental health through an end to conversion therapy: The role of public health | National Collaborating Centre for Determinants of Health [Internet]. Nccdh.ca. 2020 [cité le 11 Juin 2020]. Disponible à : <http://nccdh.ca/fr/blog/entry/promoting-lgbtq2-mental-health?fbclid=IwAR3vxqzul255RCyGhB2DyrHLubjkCbtFNaoj0wDzSP10iWLibIRBKuWuRfM>

7. Canadian Mental Health Association. Lesbian, Gay, Bisexual, Trans & Queer identified People and Mental Health. 2020. Disponible à : <https://ontario.cmha.ca/documents/lesbian-gay-bisexual-trans-queer-identified-people-and-mental-health/>