

Webinaire organisé par l'axe Santé mentale des populations du Réseau de recherche en santé des populations du Québec et le Réseau Qualaxia

LES IMPACTS
PSYCHOSOCIAUX
DE LA PANDÉMIE :
QU'EN SAVONS-
NOUS ET
COMMENT Y FAIRE
FACE?

ENSEMBLE
pour la
VIE

Dre Mélissa Généreux
CIUSSS de l'Estrie-CHUS
Université de Sherbrooke
9 juin 2021

Québec 

AUCUN CONFLIT D'INTÉRÊT



OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION

A stylized number 1 composed of four horizontal segments: a light blue top segment, a dark teal middle segment, a teal bottom segment, and an orange bottom segment.

Comprendre l'ampleur et la nature des impacts psychosociaux engendrés par la pandémie

A stylized number 2 composed of five segments: a light blue top-left segment, a dark teal top-right segment, a teal middle segment, an orange bottom-left segment, and a light blue bottom-right segment.

Identifier certains facteurs de risque et de protection associés

A stylized number 3 composed of four segments: a light blue top-left segment, a dark teal top-right segment, a teal middle segment, and an orange bottom segment.

Proposer des pistes d'intervention pour amoindrir ces impacts psycho-sociaux

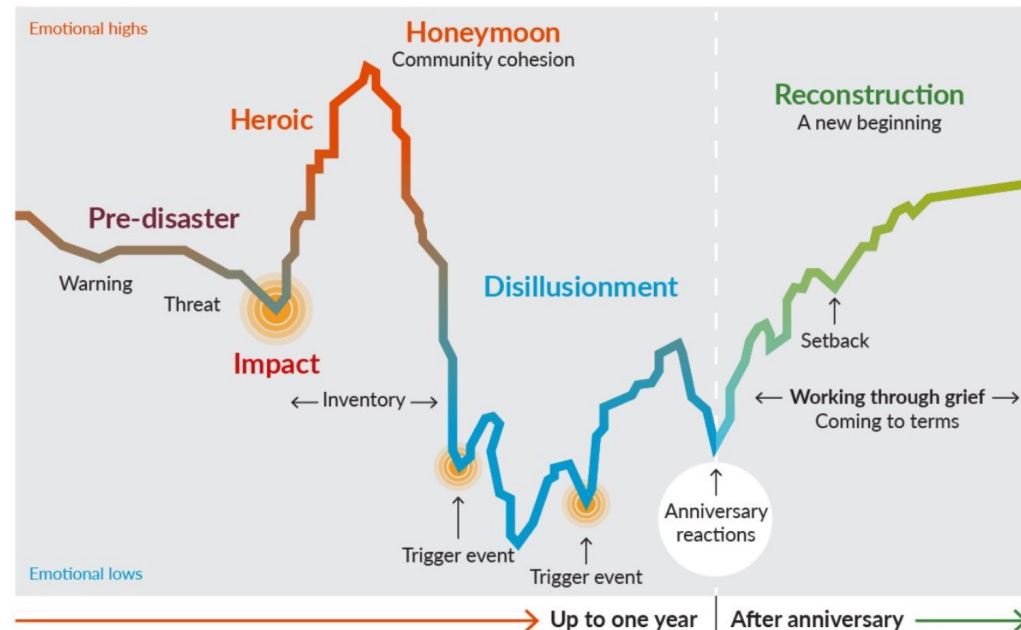
IMPACTS PSYSHOSOCIAUX



LA PANDÉMIE: UNE CATASTROPHE

(KINGS' FUND, 2021)

- « Perturbation de l'environnement de l'humain qui excède la capacité de la communauté de fonctionner normalement »
- Différentes catastrophes ont frappé le Canada :
 - Tragédie ferroviaire de Lac-Mégantic de 2013
 - Feux de Fort McMurray de 2016
 - Inondations printanières de 2017 et 2019
 - Et maintenant la pandémie de COVID-19



DE NOMBREUX STRESSEURS

Stresseurs primaires
Au moment de la crise



Stresseurs secondaires
Après la crise



Réactions anniversaires
À chaque année



NOTRE ÉTUDE - U DE SHERBROOKE

- Projet sur deux ans financé par les IRSC d'une équipe interdisciplinaire et internationale
- Titre: *L'influence des stratégies de communication et du discours médiatique sur la réponse psychologique et comportementale à la pandémie de COVID-19: une étude internationale*
- 3 axes:
 1. Enquêtes populationnelles pour examiner les impacts psychosociaux et les facteurs associés
 2. Analyse qualitative et quantitative du discours médiatique et des réseaux sociaux
 3. Analyse du réseau pour évaluer la manière dont les informations circulent à travers les niveaux de gouvernance

MÉTHODOLOGIE EN BREF (AXE 1)

- Enquêtes transversales répétées
- Recrutement via des panels web
- Stratégies variées :
 - Recrutement aléatoire
 - Médias sociaux
 - Campagnes
- Objectif de 1000 adultes par pays/région
- Échantillon non probabiliste (par quotas)
- Questionnaire en ligne (20 min)
- Pondération (âge, sexe, langue, région)

ENQUÊTE SUR LA RÉPONSE PSYCHOLOGIQUE EN TEMPS DE PANDÉMIE CHEZ LES ADULTES

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)

Enquêtes québécoises

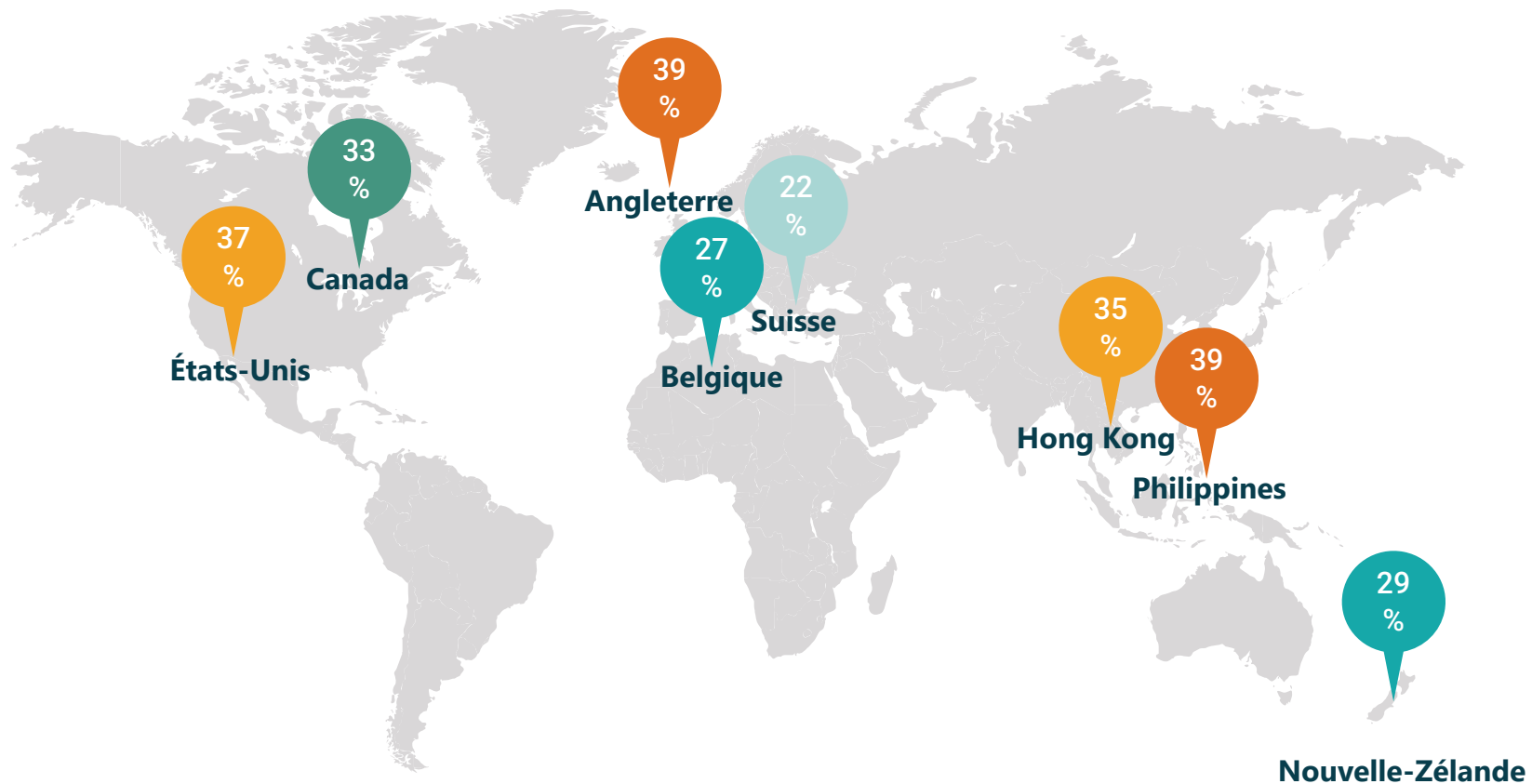
- **1^{ère}** enquête du **4-14 septembre 2020** dans 7 régions (n=6261)
- **2^e** enquête du **6-18 novembre 2020** dans toutes les régions (n=8518)
- **3^e** enquête du **5-16 février 2021** dans toutes les régions (n=10 513)
- **4^e** enquête en cours (n attendu=11 300)

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE - PRINCIPALES VARIABLES

- Anxiété probable
 - *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7)
 - 7 items basés sur les critères diagnostiques
 - Score de 0-21, seuil de 10 ou plus
- Dépression probable
 - *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9)
 - 9 items basés sur les critères diagnostiques
 - Score de 0-27, seuil de 10 ou plus
- Idées suicidaires sérieuses
 - Avez-vous songé sérieusement à vous suicider au cours des 12 derniers mois ?

VOLET INTERNATIONAL, 4-18 NOVEMBRE 2020

(GÉNÉREUX ET AL., 2021)



Proportion de participants présentant des symptômes d'anxiété ou de dépression probable par pays ou région, 2e phase

ENQUÊTE QUÉBÉCOISE PHASE 3*

(5-16 FÉVRIER 2021)

Régions	n
Bas-Saint-Laurent	350
Saguenay-Lac-Saint-Jean	600
Capitale-Nationale	1001
Mauricie-CDQ	750
Estrie	750
Montréal	1501
Outaouais	751
Abitibi-Témiscamingue	276
Côte-Nord	160
Nord-du-Québec	14
Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine	145
Chaudière-Appalaches	451
Laval	751
Lanaudière	1002
Laurentides	1000
Montérégie	1005
Nunavik	3
Terres-Cries-de-la-Baie-James	3
Ensemble du Québec	10 513

* Financée par le Ministère de la Santé et des Services sociaux

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE SELON LES RÉGIONS

	Anxiété probable	Dépression probable	Anxiété ou dépression probable	Idées suicidaires
Saguenay-Lac-Saint-Jean	7,8% (-)	11,5% (-)	14,2% (-)	3,8%
Capitale-Nationale	13,4% (-)	19,2%	21,2%	4,6%
Mauricie-CDQ	12,1% (-)	14,3% (-)	17,2% (-)	5,9%
Estrie	13,7%	16,3% (-)	19,5% (-)	6,3%
Montréal	22,1% (+)	27,8% (+)	31,9% (+)	6,7% (+)
Outaouais	17,3%	20,4%	25,4%	8,1% (+)
Laval	15,3%	22,2%	25,0%	4,9%
Lanaudière	12,5% (-)	16,3% (-)	19,5% (-)	4,2%
Laurentides	16,2%	17,7%	22,1%	6,0%
Montérégie	14,0% (-)	17,1% (-)	20,7% (-)	4,9%
Ensemble du Québec	15,6%	19,8%	23,2%	5,6%

Valeurs pré-pandémie: 2,5%

6,8%

2,8%

ESCC 2012

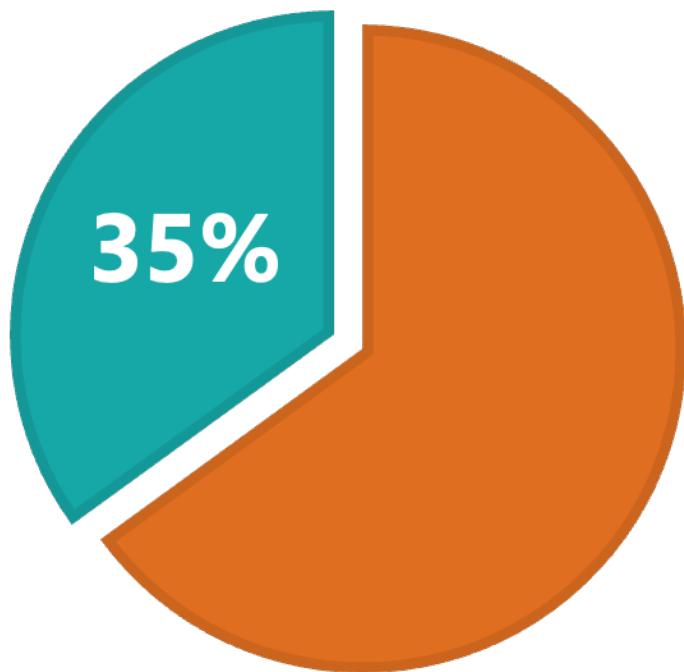
ESCC 2015-2016

EQSP 2014-2015

COMPARAISON AVEC D'AUTRES CATASTROPHES

- Les niveaux d'anxiété et de dépression actuellement observés au Québec s'apparentent davantage aux niveaux observés dans la communauté de Fort McMurray, 6 mois après les feux de forêt dévastateurs de 2016
 - Anxiété généralisée probable (GAD-7): 20% (Agyapong et al, 2018)
 - Dépression majeure probable (PHQ-9): 15% (Agyapong et al, 2019)

CONSULTATIONS



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



Seulement 35% des personnes avec anxiété ou dépression probable ont consulté pour leur santé psychologique au cours de la dernière année

FACTEURS DE RISQUE ET DE PROTECTION



FACTEURS DE RISQUE ET DE PROTECTION - PRINCIPALES VARIABLES

1. Facteurs sociodémographiques

Ex.: sexe, âge, langue, éducation, type de travail, antécédents médicaux

2. Facteurs liés à la pandémie

Ex.: menace perçue, pertes financières, stigmatisation, solitude, Dx COVID

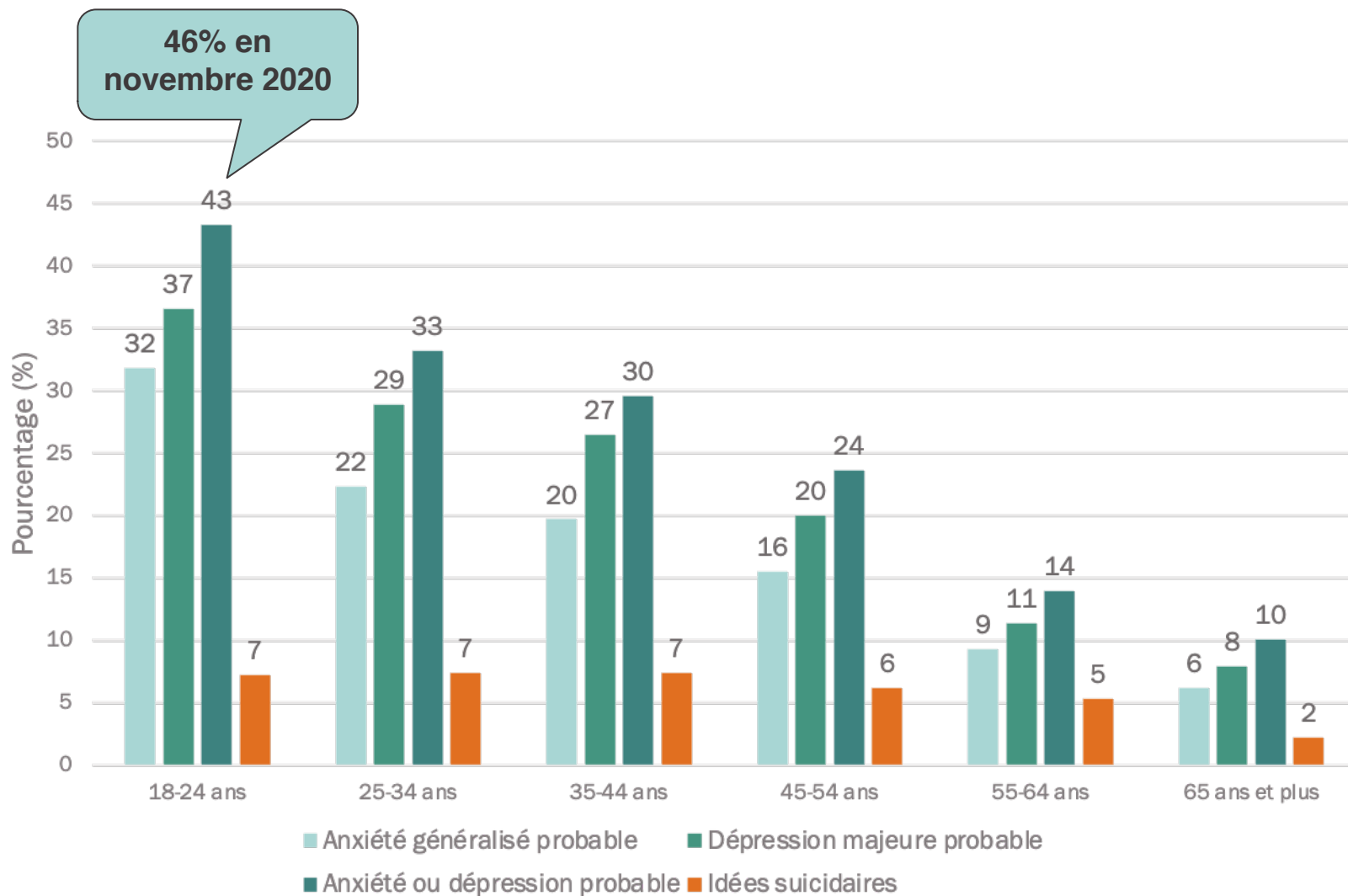
3. Facteurs liés à l'infodémie

Ex.: sources d'information, méfiance, croyances erronées

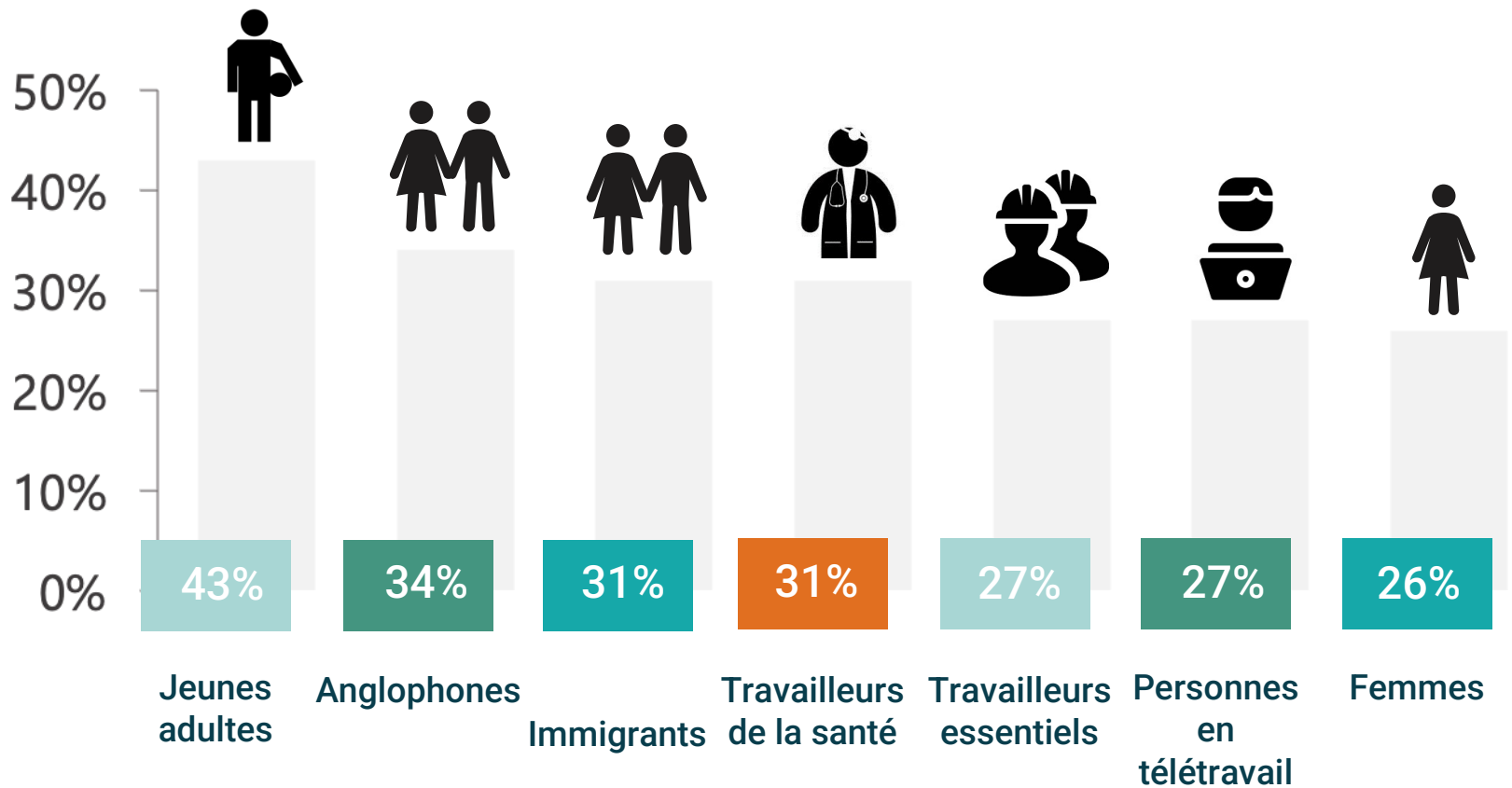
4. Facteurs de protection

Ex.: sentiment de cohérence, soutien social, sentiment d'appartenance

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE SELON L'ÂGE



GROUPES LES PLUS AFFECTÉS



AUTRES FACTEURS ASSOCIÉS

Principaux facteurs* associés à l'anxiété ou la dépression probable (en ordre décroissant)

1. Sentiment de solitude élevé (RCa=2,99)
2. Faible niveau de soutien social (RCa=2,54)
3. Faible sentiment de cohérence (RCa=2,52)
4. Victime de stigmatisation (RCa=1,99)
5. Pertes financières significatives (RCa=1,90)

* Mise à part le jeune âge qui est le facteur de risque no 1

SENTIMENT DE COHÉRENCE

Prédisposition individuelle (un « filtre »)

Trois composantes, soit la capacité de :



1. Comprendre



2. Donner du sens



3. Passer à l'action

POUR EN SAVOIR PLUS

Psychosocial Impacts of the COVID-19 Pandemic: Results of a Broad Investigation in Québec

Publication Summary

This two-year project financed by the CIHR (\$500,000) and carried out by an interdisciplinary team from the Université de Sherbrooke and other national and international partners studies psychological and behavioural responses during the pandemic, along with its associations with various risk and protection factors, some related to communication strategies and media discourse. The data were collected from September 4 to 14, 2020, in seven regions of Québec.

RELATED ITEMS:

[Understanding the Effects of Communications and Media During the COVID-19 Pandemic](#)

PUBLISHED: 2020

AUTHOR(S): [Mélima Généreux](#)

PDF: [Download PDF](#)

<https://nccid.ca/publications/psychosocial-impacts-of-the-covid-19/>



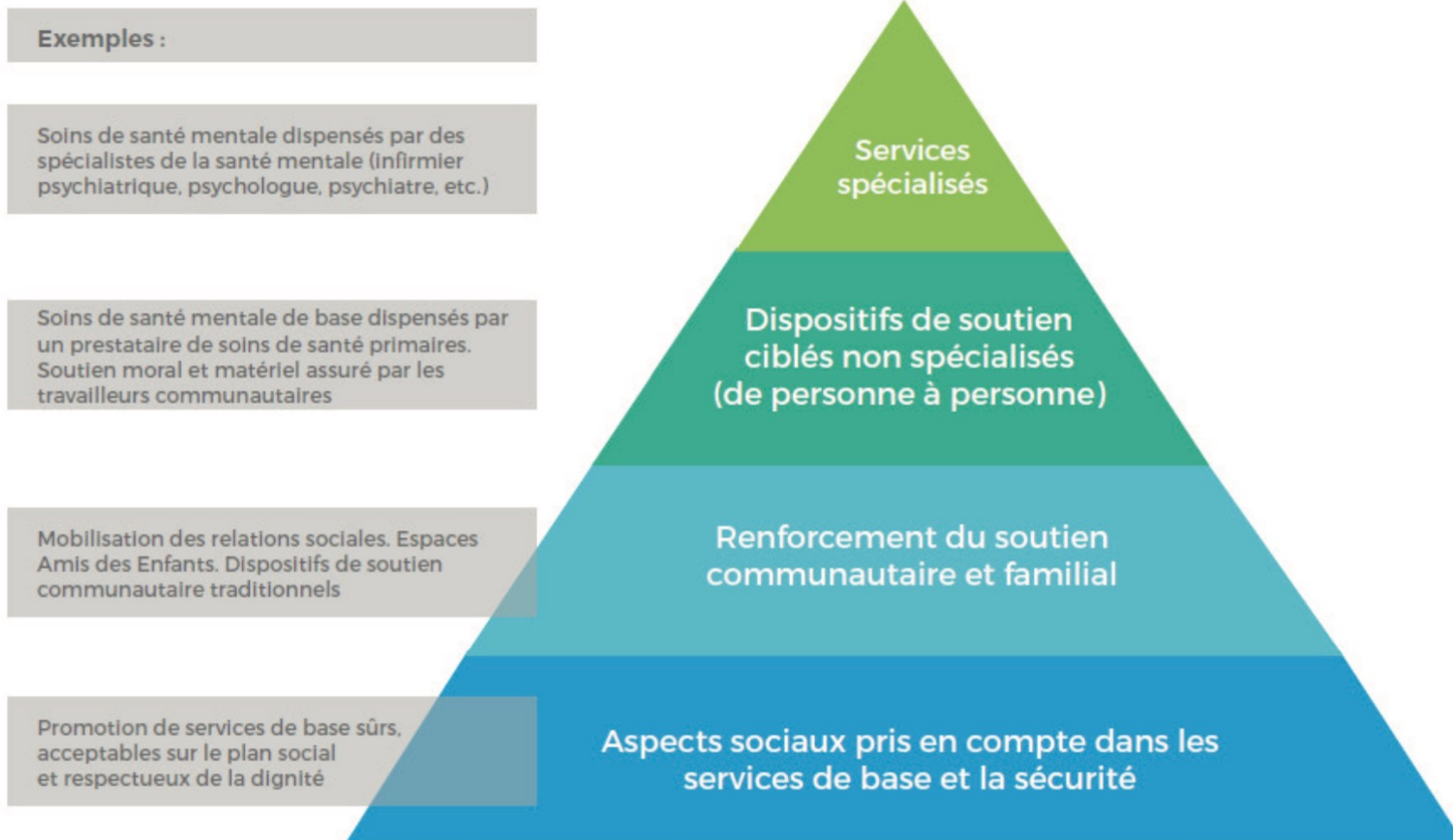
PISTES D'INTERVENTION



MODÈLE D'INTERVENTION PAR PALIERS

(ROBERGE ET AL, 2020)

Pyramide des interventions pour la santé mentale et le soutien social en contexte de Covid-19 proposé par le *Interagency Sanding Committee*



UNE POPULATION À L'ÉCOUTE DES SIGNAUX

BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE



- | | | | |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Calme• Vif• Énergique• Bon ou assez bon sommeil• Sens de l'humour• Actif socialement | <ul style="list-style-type: none">• Irritable• Tendu• Manque d'énergie• Moins bon sommeil• Triste à l'occasion• Moins de contacts sociaux | <ul style="list-style-type: none">• Colère• Manque de concentration• Fatigue• Sommeil perturbé• Souvent triste• Peu de contacts sociaux | <ul style="list-style-type: none">• Agressif• Incapable de se concentrer• Épuisé• Problèmes de sommeil• Idées noires• Interruption de contacts sociaux |
|---|--|--|---|

FORMATION EN PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES

- Soutien pratique et émotionnel
- Rapport bienveillant et sans jugement
- Objectif d'apporter du calme et du réconfort
- Cycle:
 - **OBSERVER:** Être conscient des problèmes et savoir reconnaître les signes de détresse
 - **ÉCOUTER:** Être à l'écoute des signes précurseurs
 - **ACCOMPAGNER:** Avoir recours à un plan de bien-être et aux ressources dans sa collectivité
 - **VIVRE:** Aider à se relever et à vivre pleinement

<https://www.croixrouge.ca/cours-et-certificats/description-de-cours/premiers-secours-psychologiques>



RENFORCEMENT DU SENTIMENT DE COHÉRENCE

(GÉNÉREUX ET AL, 2020)

Deux composantes essentielles (Super et al, 2016):

- **La réflexion**
- ***L'empowerment***

Domaines d'intervention:

1. Programmes sportifs et de loisir
2. Pleine conscience ou méditation
3. Récits de vie
4. Activités artistiques ou culturelles



ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

(FANCOURT ET FINN, 2019)

Excellent moyen de **prévention et guérison**, à portée de tous, qui permet de:

- se connecter à ses émotions
- exprimer ce qui est difficile à exprimer
- comprendre ce qui nous arrive, organiser ses pensées
- favoriser la création de nouveaux liens
- créer une mémoire vivante des événements
- se réapproprier l'espace public
- augmenter le sentiment d'appartenance et de réciprocité

STRATÉGIES DE COMMUNICATION POSITIVES

- Stratégies visant à:
 - Réduire la confusion, la méfiance et les fausses croyances
 - Rejoindre les groupes à risque (ex.: les jeunes)
 - Lutter contre la stigmatisation
 - Promouvoir la bienveillance
 - Mettre de l'avant les solutions



LE PROCESSUS



LES INGRÉDIENTS DE LA RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE (O'SULLIVAN ET AL, 2014)

Composantes		Description
Capacité d'adaptation		Flexibilité devant le contexte évolutif
Piliers		
	<i>Empowerment</i>	Pouvoir permettant d'activer les forces
	Collaboration	Partenariats pour une vision commune
	Innovation	Émergences de nouvelles pratiques
Domaines d'intervention		
	Sensibilisation et information	Échange et apprentissage collectif
	Gestion basée sur les forces	Cartographie et liaison entre les forces
	Leadership en amont	Investissement proactif de ressources
	Connectivité sociale	Réseautage de personnes et de groupes
Complexité		Contexte dynamique, non-linéaire
Culture		Contexte de la communauté locale

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



JOURNÉE DE RÉFLEXION COLLECTIVE

- Une cinquantaine d'acteurs clés réunis (décideurs, intervenants et citoyens)
- Soutien d'experts
- Buts de la journée :
 - Reconnaître le chemin parcouru jusqu'à présent
 - Développer une vision commune pour le futur
 - Trouver des pistes de solutions
 - Bâtir un projet tous ensemble
- Plusieurs idées porteuses identifiées

16 INITIATIVES PROMETTEUSES

(GÉNÉREUX ET AL. 2019)

1. Grande cueillette des mots
2. Journée de réflexion
3. Animation sociale
4. Photovoix
5. Greeters
6. Espace de mémoire
7. Cube de marche
8. Concerto
9. Leçons tirées
10. Acceptabilité sociale
11. Participation citoyenne jeunesse
12. Place éphémère
13. Mercredi en bonne compagnie
14. Révision de plan d'urgence
15. Système alimentaire territorialisé
16. Art et santé



PHOTOVOIX

○ Des citoyens s'expriment

○ Buts:

- Donner une voix aux citoyens
- Partager les diverses expériences
- Expliquer les éléments de la communauté attirant que l'on puisse
- 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. »

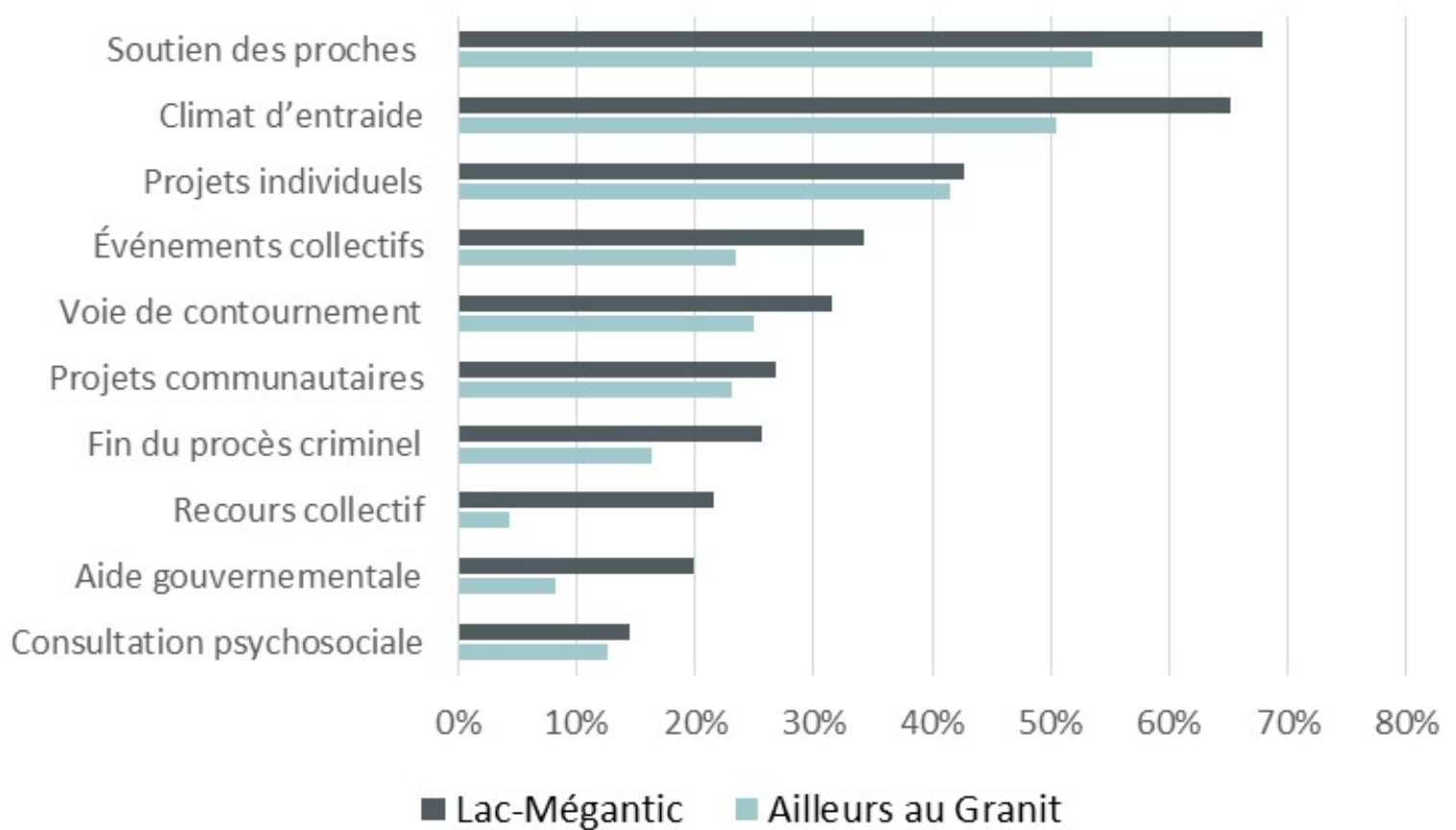


PLACE ÉPHÉMÈRE

- **Une réappropriation de l'espace**
- Désir de dynamiser le milieu de vie
- Depuis l'été 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



ÉLÉMENTS QUI ONT CONTRIBUÉ À AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS (GÉNÉREUX ET AL. 2019)



MESSAGES CLÉS

1. Plusieurs sont affectés par la pandémie et/ou la COVID, avec des impacts psychosociaux au long terme.
2. Les facteurs de nature sociale jouent un rôle clé dans la santé psychologique en temps de pandémie.
3. Il est nécessaire d'offrir une approche préventive et de soutien, en milieu clinique et communautaire.

RÉFÉRENCES

- Agyapong et al. Prevalence rates and predictors of generalized anxiety disorder symptoms in residents of Fort McMurray six months after a wildfire. *Front Psychiatr.* 2018, 9:345.
- Agyapong et al. Prevalence Rates and Correlates of Probable Major Depressive Disorder in Residents of Fort McMurray 6 Months After a Wildfire. *Int J Ment Health Addiction.* 2019, 17:120–136.
- Généreux et al. The Evolution in Anxiety and Depression with the Progression of the Pandemic in Adult Populations from Eight Countries and Four Continents. *IJERPH.* 2021. 18(9), 4845.
- Généreux et al. Renforcer les capacités d'adaptation des individus et des communautés en contexte de pandémie : le rôle clé du sentiment de cohérence, REFIPS/UIPES. 2020.
- Généreux et al. Des initiatives prometteuses pour mobiliser la communauté locale en contexte de rétablissement. Centre de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. 2019.
- Généreux et al. La reconstruction sociale de la communauté de Lac-Mégantic suivant la tragédie : bilan des six premières années. Centre de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. 2019.
- Fancourt & Finn. What is the evidence on the role of the arts in improving health and wellbeing? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. 2019.
- Kings' Fund. Covid-19 recovery and resilience: what can health and care learn from other disasters? 2021.
- O'Sullivan et al. The EnRiCH community resilience framework for high-risk populations. *PLoS Curr Disasters.* 2014, 6:1–19.
- Roberge et al. COVID-19 : la résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être. Québec. Institut national de santé publique du Québec. 2020.
- Super et al. Strengthening sense of coherence: opportunities for theory building in health promotion. *Health Promotion International.* 2016, 31, 869–878.