

## Un autre coup dur pour la santé mentale des Québécois



Photo: Graham Hughes La Presse canadienne Une étude sur la santé mentale, menée par une équipe de l'Université de Sherbrooke, signale que les travailleurs essentiels et les télétravailleurs sont particulièrement affectés par des troubles de santé mentale.

**Jeanne Corriveau**

7 janvier 2021

Santé

La pandémie de COVID-19 met déjà à rude épreuve la santé mentale des Québécois. Les nouvelles directives sanitaires annoncées par le premier ministre François Legault (<https://www.ledevoir.com/francois-legault>) mercredi risquent d'accroître la détresse d'une partie de la population déjà fragilisée par des mois de sacrifices.

C'est ce que croit le psychologue Gaëtan Roussy et vice-président du conseil d'administration de l'Association des psychologues du Québec. « Ce n'est pas seulement long, mais on n'a pas de date butoir — et je le comprends. Le problème, c'est que les gens font déjà des efforts depuis tellement

longtemps et la situation empire malgré tout, explique Gaëtan Roussy. Ça joue beaucoup sur le système au plan psychologique. Les gens se disent qu'ils ont fait beaucoup d'efforts, mais que ça ne donne aucun résultat. »

Conscient des défis de l'enseignement à distance pour les jeunes, le gouvernement Legault a finalement autorisé le retour en classe lundi prochain pour les élèves du primaire. Quant aux élèves du secondaire, ils retourneront à l'école une journée sur deux à compter du 18 janvier.

S'il juge utiles les mesures annoncées par le gouvernement, Gaëtan Roussy a tout de même des doutes quant à l'imposition d'un couvre-feu. « Déjà, les rassemblements sont interdits. Les autorités devraient intervenir auprès des gens qui se rassemblent plutôt qu'auprès des gens qui vont prendre une marche dehors passé 20 h », dit-il, en reprochant aux gouvernements d'avoir été trop conciliants envers les récalcitrants qui se moquent des règles sanitaires. « Ça fait longtemps que ça dure. Il aurait fallu sévir davantage parce que c'est l'ensemble de la population, qui faisait déjà des efforts, qui écope. »

### Détresse en hausse

Depuis le printemps dernier, une équipe de l'Université de Sherbrooke s'est penchée sur la santé mentale des Québécois en menant plusieurs sondages auprès de la population. Le plus récent, celui de novembre, a démontré une hausse de la détresse qui s'explique notamment par le resserrement des règles sanitaire et l'arrivée de l'hiver, indique la D<sup>re</sup> Mélissa Généreux, professeure-chercheuse à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke. L'enquête révélait qu'un adulte sur quatre — et un jeune adulte de 18-24 ans sur deux —, rapportait des symptômes compatibles avec un trouble d'anxiété généralisée ou une dépression majeure. L'étude signalait aussi que les travailleurs essentiels et les télétravailleurs étaient particulièrement affectés par des troubles de santé mentale.

« Le problème, c'est que les gens font déjà des efforts depuis tellement longtemps et la situation empire malgré tout.

### — Gaëtan Roussy

On aurait pu penser que le temps des Fêtes passé en réclusion aurait eu un effet important sur le nombre d'appels à l'aide reçus par les organismes qui œuvrent pour prévenir le suicide. Présidente du Regroupement des centres de prévention du suicide du Québec, Lynda Poirier note toutefois que de façon générale, la hausse du nombre d'appels pendant le congé de Noël n'a pas été significative. C'est plutôt à l'automne qu'un bond des appels de près de 25 % avait été observé, avant de se stabiliser, signale-t-elle.

Le Regroupement ne détient cependant pas de données récentes sur les suicides, mais en décembre, la situation demeurait stable, soutient M<sup>me</sup> Poirier. « C'est une hypothèse, mais il y a eu beaucoup la promotion des services en santé mentale. [...] Je pense que ceux qui ont besoin d'autres services que les nôtres vont davantage chercher de l'aide. Ce qui expliquerait probablement le fait que les gens ne passent pas à l'acte », indique-t-elle.

Le congé de Noël en réclusion a peut-être été bénéfique d'une certaine façon, avance la D<sup>re</sup> Mélissa Généreux. « J'ai l'impression que cette période de repos a fait du bien à plusieurs personnes. Techniquement, on n'était pas supposés avoir fait la tournée des familles et participé aux bousculades du magasinage. Plusieurs irritants ont été moins présents. Ça a donné beaucoup de temps aux gens pour se reposer, peut-être se recentrer. Ceci étant dit, le retour peut être difficile », admet-elle.

## Inquiétudes pour les jeunes

Directrice générale du centre de prévention du suicide JEVI, en Estrie, Tania Boilar est particulièrement inquiète pour les jeunes. Si la première vague de la pandémie au printemps avait suscité beaucoup d'appels d'aînés ou de proches de personnes âgées, la seconde vague à l'automne a fait ressurgir des problèmes préoccupants chez une nouvelle clientèle, celle des enfants et des adolescents. « La pandémie engendre beaucoup de stress chez les enfants et ce stress, ils peuvent aussi le ressentir à travers les parents. On dit que les enfants ont une capacité d'adaptation incroyable, mais je pense qu'il ne faut pas charrier non plus. »

Pendant le temps des Fêtes, JEVI a enregistré une hausse des appels de 13 % par rapport à la même période en 2019. L'imposition de mesures de confinement plus strictes risque de provoquer une augmentation de la détresse, pense M<sup>me</sup> Boilar. Dans ce contexte, l'opération de vaccination apparaît comme une percée de soleil dans la grisaille hivernale. « Il y a des petites graines qui sont en train de se semer et qui vont un jour reflleurir », dit-elle.

Besoin d'aide? N'hésitez pas à appeler la Ligne québécoise de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553) (tel: +1-866-277-3553).

Sur le Web:

- [Suicide Action Montréal](https://suicideactionmontreal.org/) (https://suicideactionmontreal.org/)
- [Tel-jeunes](https://www.teljeunes.com/Accueil) (https://www.teljeunes.com/Accueil)
- [LigneParents](https://www.ligneparents.com/LigneParents) (https://www.ligneparents.com/LigneParents)

## À voir en vidéo

