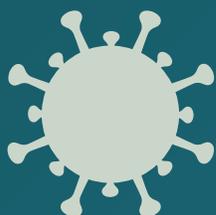


INSPQ

INSTITUT NATIONAL
DE SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC



Consultations concernant les effets de la pandémie sur la santé mentale : propositions de santé publique

MÉMOIRE DÉPOSÉ AU MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC

Consultations concernant les effets de la pandémie sur la santé mentale : propositions de santé publique

MÉMOIRE DÉPOSÉ AU MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC

Direction du développement des individus et des communautés

Février 2021

AUTEURE

Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique
Direction du développement des individus et des communautés

AVEC LA COLLABORATION DE

Émilie Audy, conseillère scientifique spécialisée
Odile Bergeron, conseillère scientifique
Jacinthe Brisson, conseillère scientifique
Annie Gauthier, conseillère scientifique spécialisée
Dominique Gagné, conseillère scientifique
Daniela Gonzalez-Sicilia, conseillère scientifique spécialisée
Julie Laforest, conseillère scientifique
Fanny Lemétayer, conseillère scientifique
Julie Lévesque, conseillère scientifique
Andréane Melançon, conseillère scientifique spécialisée
Direction du développement des individus et des communautés
Nathalie Jauvin, conseillère scientifique spécialisée
Direction des risques biologiques et de la santé au travail

SOUS LA COORDINATION DE

Johanne Laguë, adjointe à la programmation scientifique et à la qualité
Thomas Paccalet, chef d'unité scientifique
Direction du développement des individus et des communautés

MISE EN PAGE

Marie-Cloé Lépine
Direction du développement des individus et des communautés

ÉDITION

Direction valorisation scientifique et qualité

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca.

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Dépôt légal – 1^{er} trimestre (2021)
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN : 978-2-550-88504-7

© Gouvernement du Québec (2021)

Avant-propos

L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) est un centre d'expertise et de référence en santé publique au Québec. Sa mission est de soutenir la ministre de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS), les autorités régionales de santé publique ainsi que les établissements dans l'exercice de leurs responsabilités. Une des missions de l'INSPQ est d'informer la ministre de l'impact potentiel des politiques publiques sur l'état de santé de la population québécoise en s'appuyant sur les meilleures données disponibles.

Poursuivant cet objectif, l'INSPQ dépose ce mémoire dans le cadre des consultations concernant les effets de la pandémie sur la santé mentale conduites par le MSSS en vue de l'élaboration d'un nouveau Plan d'action interministériel en santé mentale. Ces consultations s'inscrivent dans une série de consultations menées depuis 2019 pour alimenter la réflexion du Plan d'action interministériel en santé mentale en cours d'élaboration. L'INSPQ a eu l'honneur de participer à deux d'entre elles et d'y déposer un mémoire portant sur la santé mentale des jeunes (<https://www.inspq.qc.ca/publications/2562>).

La participation de l'INSPQ aux consultations sur les effets de la pandémie sur la santé mentale est une occasion de réitérer l'apport de la perspective de santé publique à l'amélioration de la santé mentale de la population du Québec. L'INSPQ souhaite contribuer à cette réflexion en partageant le fruit des travaux réalisés depuis mars 2020 sur les impacts psychosociaux de la pandémie. Ce mémoire rassemble les pistes d'action pour mitiger les impacts négatifs de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale qui ont été formulées à travers les documents produits par l'INSPQ sur les effets de la COVID-19. Ces pistes d'action ont été formulées à partir des connaissances existantes en promotion de la santé mentale et celles issues de la littérature scientifique et grise produite en contexte de pandémie. À cet égard, l'INSPQ mène une veille signalétique sur la COVID-19 depuis le 24 mars 2020.

Table des matières

Messages-clés	1
1 Introduction	3
2 Le télétravail et la santé mentale en contexte de pandémie	5
2.1 Réduire les risques psychosociaux du travail	5
2.2 Instaurer des conditions de télétravail saines	6
3 La santé mentale des personnes âgées en contexte de pandémie	7
3.1 Réduire les risques de maltraitance	7
3.2 Lutter contre l'isolement social.....	8
4 La santé mentale des enfants, des jeunes et des étudiants en contexte de pandémie	9
4.1 Agir sur les différents milieux de vie des tout-petits	9
4.2 Soutenir les parents lors de leur transition à la parentalité	10
4.3 Faciliter les transitions scolaires du préscolaire au postsecondaire.....	11
4.4 Encadrer les usages des écrans.....	12
4.5 Réduire les risques de violence et de maltraitance envers les enfants et les adolescents.....	13
4.6 Prévenir et atténuer la solitude chez les jeunes adultes	14
5 Les impacts de la crise sanitaire sur la santé mentale des femmes	15
5.1 Se préoccuper de la violence conjugale.....	15
6 La santé mentale, la pauvreté et l'exclusion dans le contexte de la crise sanitaire	17
6.1 Déployer des stratégies de communication qui facilitent le maintien des comportements désirés	17
6.2 Soutenir la résilience communautaire et la cohésion sociale.....	18
6.3 Favoriser la sécurité et le sentiment de sécurité	19
6.4 Agir sur les facteurs de risque associés à la mortalité par suicide	20
7 Conclusion	21
Références	23

Messages-clés

L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) salue l'initiative du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) de mener des consultations concernant les effets de la pandémie sur la santé mentale de la population québécoise et souligne l'importance de mobiliser l'ensemble de la société autour de cet enjeu important.

Depuis mars 2020, l'INSPQ mène une veille signalétique sur la COVID-19 afin de recenser la littérature scientifique et grise sur les impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19 et dégager plusieurs pistes d'action adaptées au contexte de crise sanitaire. Ces dernières ont été regroupées dans ce mémoire afin de contribuer aux réflexions entourant le prochain Plan d'action interministériel en santé mentale. Par ces pistes d'action, l'INSPQ soutient que :

- ▶ La santé mentale est influencée par les expériences vécues tout au long de la vie. Le contexte de pandémie engendre plusieurs bouleversements personnels et sociaux qui constituent autant d'expériences qui influenceront la santé mentale actuelle et future.
- ▶ Outre le soutien aux personnes qui doivent composer avec un diagnostic de trouble mental, le Plan d'action interministériel devrait prévoir un ensemble de mesures pour augmenter et préserver les facteurs de protection en santé mentale pour tous les Québécois.
- ▶ Les mesures qui visent les déterminants de la santé mentale seront particulièrement importantes au cours de la phase de rétablissement post-pandémie, pour réduire les inégalités sociales de santé au sein de la population québécoise.
- ▶ L'amélioration de la santé mentale nécessite le déploiement d'un continuum d'interventions complémentaires intégrant des actions individuelles, des actions visant à rendre les milieux inclusifs et bienveillants ainsi que des politiques publiques favorables à la santé et au bien-être.
- ▶ L'impact de ce que nous avons vécu et les transformations vers une « nouvelle normalité » après la crise soulèvent des enjeux qu'il convient d'aborder maintenant. Toutes les sphères de la société sont interpellées comme en témoigne la table des matières de ce mémoire.
- ▶ L'INSPQ est disponible pour accompagner les travaux visant à soutenir la réflexion sur les mesures de « Promotion-Prévention » en santé mentale basée sur les meilleures évidences scientifiques.

1 Introduction

La pandémie de COVID-19, en plus de ses impacts sanitaires, provoque des bouleversements qui sont susceptibles d'influencer la santé mentale, le bien-être et la sécurité des personnes (ex. : stigmatisation, pertes financières ou d'emploi, isolement social, modifications des liens sociaux, perturbation du quotidien, perte de repères, changement dans les habitudes de vie, annulation d'activités ou de projets) et des communautés (ex. : ralentissement de l'économie, changements dans le fonctionnement des écoles, perturbations dans la disponibilité des biens et services). À cet égard, les données de sondages menés au cours de la dernière année au Québec et ailleurs dans le monde montrent une dégradation marquée de l'état de santé mentale depuis le début de la pandémie. Dans un sondage de décembre 2020 mené par l'INSPQ auprès d'adultes québécois, on observe que 17 % des répondants ont un score de détresse psychologique problématique. Les jeunes adultes de 18 à 24 ans sont particulièrement touchés et affichent des taux élevés d'anxiété et de détresse psychologique. En décembre 2020, 38 % d'entre eux rapportaient des symptômes d'anxiété modérée à sévère comparativement à 17 % pour l'ensemble des répondants. Les étudiants à temps plein sont ceux présentant le plus de détresse et d'anxiété. Les personnes moins scolarisées et moins favorisées matériellement ont des niveaux de détresse et d'anxiété plus élevés que la moyenne des répondants¹. De même, d'autres données de sondage de l'INSPQ montraient qu'à la fin août 2020, un peu plus de la moitié des parents sondés étaient préoccupés par la santé mentale de leurs enfants dans le contexte de la pandémie. Cette proportion était encore plus importante chez ceux vivant dans des territoires plus défavorisés matériellement². Tous ces écarts témoignent de la présence d'inégalités sociales de santé face à la crise.

Dans ce contexte, plusieurs experts avancent que pour protéger la santé mentale, particulièrement en contexte de crise sanitaire, on doit s'attarder non seulement au soutien à offrir aux individus, mais aussi aux actions qui permettent de créer des environnements favorables à la santé mentale et au bien-être de tous dans les milieux de vie, en tenant compte des inégalités sociales. Ainsi, en plus des services spécialisés en psychiatrie et des services de première ligne en santé mentale, il importe d'intégrer une préoccupation pour la santé mentale et les besoins psychosociaux dans les interventions offertes par tous les secteurs de la société.

L'objet de ce mémoire

Le présent mémoire alimente la réflexion en présentant des pistes d'action, pour mitiger les impacts négatifs de la pandémie sur la santé mentale, tirées des publications de l'INSPQ depuis mars dernier portant sur les impacts psychosociaux de la COVID-19. Ces pistes d'action ont été formulées à partir des connaissances existantes en promotion de la santé mentale et celles issues de la littérature scientifique et grise produite en contexte de pandémie, suite à une veille signalétique menée à l'INSPQ depuis le 24 mars 2020. Elles correspondent à certains des thèmes proposés dans les consultations de janvier 2021, notamment :

- ▶ **le télétravail et la santé mentale en contexte de pandémie** en s'attardant aux facteurs de risques psychosociaux du travail (en contexte de télétravail ou non) et aux conditions de télétravail;
- ▶ **la santé mentale des aînés en contexte de pandémie** en abordant la réduction des risques de maltraitance et la lutte contre l'isolement social;

¹ <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/sante-mentale-janvier-2021>

² <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/parents-novembre-2020>

- ▶ **la santé mentale des enfants, des jeunes et des étudiants en contexte de pandémie** en rappelant l'importance d'agir sur les différents milieux de vie des tout-petits, d'offrir du soutien aux parents lors de la transition à la parentalité, de faciliter les transitions scolaires, d'encadrer les usages des écrans, de réduire les risques de violence et de maltraitance envers les enfants et les adolescents ainsi que de prévenir et atténuer la solitude chez les jeunes adultes;
- ▶ **les impacts de la crise sanitaire sur la santé mentale des femmes** en mettant l'accent sur l'importance de se préoccuper de la violence conjugale en contexte de pandémie;
- ▶ **la santé mentale, la pauvreté et l'exclusion dans le contexte de la crise sanitaire** dans une perspective axée sur la nécessité de réunir dans les communautés les conditions qui permettront de favoriser la santé mentale et de tenir compte des inégalités sociales, notamment en déployant des stratégies de communication qui facilitent le maintien des comportements désirés face aux mesures sanitaires, en favorisant la sécurité et le sentiment de sécurité, en soutenant la résilience communautaire et la cohésion sociale et en agissant sur les facteurs de risque associés à la mortalité par suicide.

L'INSPQ souhaite ainsi faciliter la mise en œuvre d'interventions de promotion et de prévention afin de mitiger les effets de la pandémie sur la santé mentale de la population du Québec.

2 Le télétravail et la santé mentale en contexte de pandémie

Les pistes d'action identifiées par l'INSPQ pour préserver la santé mentale des travailleurs portent sur la réduction des risques psychosociaux du travail (peu importe que les travailleurs soient ou non en télétravail) ainsi que sur les conditions de télétravail en contexte de pandémie. Des exemples précis d'actions sont disponibles dans les publications dont les références sont indiquées à la fin de cette section et dans la liste de références à la fin de ce document.

2.1 Réduire les risques psychosociaux du travail

Dans le contexte d'une pandémie qui modifie considérablement les conditions de travail habituelles, il importe d'être attentif à la présence de facteurs de risques psychosociaux du travail (ex. : charge de travail appropriée, suffisance du soutien social des supérieurs et des collègues, autonomie décisionnelle, reconnaissance du travail effectué) et d'initier des actions préventives, notamment :

- ▶ Faciliter les échanges entre les supérieurs immédiats et les travailleurs en instaurant des modalités de communication.
- ▶ Renforcer la culture de soutien et d'entraide au sein du milieu de travail (ex. : offrir des moments d'échange et de partage, faire preuve d'empathie).
- ▶ Être attentif aux conditions propices à l'émergence de harcèlement psychologique au travail et instaurer le plus tôt possible des mesures pour le prévenir et le faire cesser.
- ▶ Donner les moyens adéquats aux travailleurs pour qu'ils puissent bien faire leur travail, de façon sécuritaire et satisfaisante (ex. : offrir de la formation).
- ▶ Privilégier la reconnaissance au quotidien, valoriser les efforts consentis par chacun, porter un jugement positif sur le travail.
- ▶ Consulter les employés sur les décisions qui concernent leur travail.
- ▶ Miser sur la participation de tous et stimuler les initiatives.

Tiré de :
Groupe de travail SAT-COVID-19 (2020). *Recommandations concernant la réduction des risques psychosociaux du travail en contexte de pandémie – COVID-19*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2988-reduction-risques-psychosociaux-travail-covid19>

2.2 Instaurer des conditions de télétravail saines

Dans la perspective de maintien du télétravail en contexte de pandémie, il est important de mettre en place des mesures de prévention de la santé psychologique et physique des travailleurs et de favoriser le maintien d'un équilibre au niveau de leur vie personnelle et familiale, notamment :

- ▶ Déployer une politique de télétravail qui balise les modalités du télétravail et les droits et responsabilités de chacun.
- ▶ Former les gestionnaires et les superviseurs sur les façons les plus appropriées et respectueuses d'encadrer le personnel à distance (ex. : sur les moyens pour évaluer les besoins des travailleurs).
- ▶ Accompagner et habiliter les gestionnaires et les superviseurs afin qu'ils disposent des outils et des ressources pour assurer leur mission de soutien et de coordination du travail et des équipes dans un contexte de télétravail.
- ▶ Amorcer une réflexion globale sur les modalités de télétravail, en particulier sur l'usage des outils de communication (ex. : visioconférences, téléconférences), afin de viser un équilibre optimal entre le travail à accomplir et la charge mentale possible chez le personnel.
- ▶ Instaurer un processus de communication transparent et efficace (ex. : pour rejoindre les membres du personnel à leur domicile afin de leur partager régulièrement des informations sur le travail à réaliser et sur la situation de l'organisation).
- ▶ Sonder sur une base régulière tout le personnel en télétravail pour évaluer la situation (ex. : facteurs qui facilitent ou qui entravent le télétravail, besoins non comblés), communiquer les résultats aux personnes sondées et les inclure dans la recherche de solutions et, au besoin, réajuster les façons de faire.
- ▶ Déployer des ressources de soutien pour ceux qui se trouvent confrontés à des défis personnels, familiaux et professionnels liés au travail dans un contexte de pandémie (ex. : soutien psychologique).
- ▶ Réévaluer les situations de télétravail pour tous et considérer les situations personnelles particulières et les besoins de l'organisation afin d'offrir le choix ou non de maintenir des activités professionnelles à distance.

Tiré de :

Jauvin, N., Stock, S., Laforest, J., Roberge, M.-C., Melançon, A. (2020). *Le télétravail en contexte de pandémie : mesures de prévention de la COVID-19 en milieu de travail*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3040-teletravail-pandemie-covid19>.

3 La santé mentale des personnes âgées en contexte de pandémie

Les pistes d'action identifiées par l'INSPQ ciblent la réduction de la maltraitance envers les personnes âgées et la lutte contre l'isolement social en contexte de pandémie. Des exemples précis d'actions sont disponibles dans les publications dont les références sont indiquées à la fin de cette section et dans la liste de références à la fin de ce document.

3.1 Réduire les risques de maltraitance

La réduction des risques de maltraitance envers les personnes âgées permet de protéger leur intégrité ainsi que leur santé physique et mentale. Il s'agit de privilégier les actions qui permettent de :

- ▶ Offrir des conseils concrets et encourager les proches et les voisins à contacter les personnes âgées et favoriser l'accès à des moyens (ex. : interactions virtuelles, vidéos sur l'activité physique) pour diminuer des facteurs de risque comme l'anxiété, le stress, la solitude ou l'isolement social et les craintes; bien informer, communiquer et offrir des lignes téléphoniques et des services en ligne en santé mentale.
- ▶ Offrir un soutien aux proches aidants des personnes atteintes de démence ou ayant une santé précaire pour atténuer le risque de vivre du stress et de subir un fardeau accru en raison de leur rôle et du contexte de la pandémie de COVID-19.
- ▶ Éviter de propager un discours qui encourage des attitudes âgistes et qui met l'emphasis sur les différences entre les générations; dresser un portrait des personnes âgées comme étant un groupe très hétérogène plutôt qu'homogène.
- ▶ Favoriser les échanges intergénérationnels (dont ceux en mode virtuel) et la solidarité.
- ▶ Respecter les droits des personnes âgées et leur donner une voix ainsi que l'occasion de participer aux différentes instances qui prennent des décisions durant la pandémie de COVID-19, et ce, dans tous les milieux de vie.

Tiré de :
Melançon, A., Laforest, J., Tourigny, A., Gagné, D., Poitras, D., Roberge, M.-C., Leclair, V. (2020). *Prévenir la violence et le suicide dans un contexte de pandémie de COVID-19 – quelques pistes*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2994-prevenir-violence-suicide-covid19>

3.2 Lutter contre l'isolement social

Les interactions sociales et le soutien social contribuent à la santé, au bien-être et à la satisfaction par rapport à la vie de tous, incluant des personnes âgées. Plusieurs facteurs de risque d'isolement social des personnes âgées sont exacerbés en contexte de pandémie. Leur prévention nécessite la mise en œuvre d'un éventail d'actions, notamment :

- ▶ Multiplier les efforts pour rejoindre les personnes âgées par des stratégies de repérage (ex. : recours à des informateurs clés, interventions de porte à porte, priorisation des territoires les plus à risque) et d'information (ex. : recours à des porte-paroles significatifs, prescription sociale par les médecins et professionnels de la santé).
- ▶ Transformer et rendre accessibles les interventions individuelles (ex. : appels d'amitié, soutien de proches aidants) ou en groupe (ex. : groupes de marche, activités de type cercles d'amis et activités artistiques, spirituelles ou culturelles en mode virtuel), en fonction des contraintes liées à la pandémie. L'innovation, la créativité et le recours à la technologie y jouent un rôle important.
- ▶ Mettre en place des interventions misant sur la résilience communautaire et la cohésion sociale (ex. : participation des personnes âgées à l'identification des problèmes et des solutions, valorisation des succès et des innovations des personnes âgées, établissement de réseaux d'entraide, soutien au processus de deuil). Promouvoir une image positive des personnes âgées et du vieillissement afin de contrer le risque de stigmatisation tel l'âgisme.
- ▶ Adapter les espaces verts, parcs, places publiques et espaces intérieurs aux besoins de socialisation des personnes âgées, en respectant les mesures de santé publique et favoriser l'accessibilité d'outils et d'aménagements favorisant l'activité physique chez soi.
- ▶ Adapter les moyens de transport et de communication pour faciliter la mobilité des personnes et leur participation en tenant compte des contraintes reliées au contexte de pandémie. Même si le recours aux technologies est encouragé, il faut s'assurer de communiquer l'information par d'autres moyens aux personnes qui n'y ont pas accès.
- ▶ S'assurer que les politiques publiques adoptées en contexte de pandémie causent le moins de préjudices possible aux personnes âgées et analyser de façon continue leurs impacts sur l'isolement social et sur les possibilités de participation sociale des personnes âgées.
- ▶ Prendre en compte le fait que la pandémie frappe de façon inégale les régions, les milieux de vie et les personnes afin de chercher à réduire ces inégalités qui peuvent affecter les personnes âgées.

Tiré de :

Comité en prévention et promotion (2020). *Lutter contre l'isolement social et la solitude des personnes âgées en contexte de pandémie*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne :

<https://www.inspq.qc.ca/es/node/23185>

4 La santé mentale des enfants, des jeunes et des étudiants en contexte de pandémie

Les pistes d'action identifiées par l'INSPQ sont axées sur l'importance d'agir sur les différents milieux de vie des tout-petits, de soutenir les parents lors de la transition à la parentalité, de faciliter les transitions scolaires, d'encadrer les usages des écrans, de réduire les risques de violence et de maltraitance envers les enfants et les adolescents ainsi que de prévenir et atténuer la solitude chez les jeunes adultes. Des exemples précis d'actions sont disponibles dans les publications dont les références sont indiquées à la fin de cette section et dans la liste de références à la fin de ce document.

4.1 Agir sur les différents milieux de vie des tout-petits

Agir sur les différents milieux de vie des enfants de 0 à 5 ans transformés par le contexte de COVID-19 permet de favoriser leur développement global. Il s'agit de :

- ▶ S'assurer que les besoins de base des familles soient comblés et que les parents appliquent des pratiques parentales positives pour un temps passé en famille de qualité.
- ▶ Renseigner les parents sur l'importance des routines qui permettent de développer les habiletés sociales et affectives de l'enfant et les soutenir dans la mise en place de celles-ci.
- ▶ Favoriser un climat familial sécuritaire, notamment en fournissant aux parents des outils et des ressources qui assurent leur bien-être.
- ▶ Permettre et favoriser les contacts des enfants avec d'autres milieux de vie et des adultes soutenant.
- ▶ Soutenir un discours inclusif et se préoccuper de la réduction des inégalités.

Tiré de :

Comité en prévention et promotion (santé mentale) (2020). *Atténuation des impacts de la pandémie COVID-19 sur le développement des enfants âgés de 0 à 5 ans : adaptation des pratiques de santé publique auprès des familles et dans les milieux de vie*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne :

<https://www.inspq.qc.ca/publications/3023-attenuation-impacts-enfants-0-5-ans-covid19>

4.2 Soutenir les parents lors de leur transition à la parentalité

Il importe de soutenir les parents lors de leur transition à la parentalité, puisque la pandémie de COVID-19 et les mesures prises pour limiter sa propagation peuvent influencer la façon dont se déroulera la transition à la parentalité et, par conséquent, avoir des répercussions sur la santé mentale des futurs et nouveaux parents ainsi que sur le développement cognitif et socioaffectif de l'enfant. Il s'agit de :

- ▶ Maintenir la diffusion d'informations valides et fiables sur les défis de la parentalité et les pratiques parentales positives, ainsi que sur la COVID-19 (ex. : référer à des sources valides, offrir des opportunités pour que les parents puissent poser leurs questions).
- ▶ Mettre en place des mécanismes pour répondre aux besoins de base des parents (ex. : sécurité alimentaire, protection des enfants et de personnes victimisées, soutien aux personnes endeuillées, réduction de la solitude).
- ▶ Questionner systématiquement l'état de bien-être des futurs et nouveaux parents lors des interventions (ex. : préoccupations face à leur rôle de parent, craintes liées à la COVID-19 pour eux, leur enfant à venir ou leur réseau de soutien).
- ▶ Diriger les parents vers des services préventifs, de soutien ou des ressources spécialisées au besoin.

Tiré de :

Comité en prévention et promotion (santé mentale) (2020). *Transition à la parentalité en situation d'adversité : le cas de la COVID-19*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne :

<https://www.inspq.qc.ca/publications/3052-transition-parentalite-adversite-covid19>

4.3 Faciliter les transitions scolaires du préscolaire au postsecondaire

Faciliter les transitions scolaires en contexte de COVID-19 permet de préserver ou d'améliorer la santé et le bien-être des enfants, des adolescents et des jeunes adultes ainsi que de leurs familles.

Il s'agit de :

- ▶ Réduire les sources de stress liées au retour ou à l'entrée à l'école pour les parents et les élèves/étudiants (ex. : visite virtuelle de l'école, information sur les pratiques transitionnelles, communication fluide, soutien à l'acquisition de ressources technologiques, service d'aide financière pour les jeunes adultes).
- ▶ Soutenir l'adaptation aux exigences scolaires (ex. : continuité pédagogique, soutien aux élèves/étudiants à risque, expérience d'apprentissage en ligne sécuritaire, connaissance des jeunes, activités préparatoires au nouvel environnement).
- ▶ Susciter le sentiment d'appartenance (ex. : continuité relationnelle avec des personnes de confiance, continuité d'activités transitionnelles, espaces de partage pour les élèves/étudiants, maintien des activités d'accueil, activités parascolaires rassembleuses).
- ▶ Se préoccuper de la santé mentale et du bien-être de tous (élèves/étudiants, parents, personnel) (ex. : conditions facilitantes pour les absences du personnel, espace pour aborder les émotions vécues, mécanismes d'échange et de partage des bonnes pratiques).

Tiré de :

Comité en prévention et promotion (santé mentale) (2020). *Retour à l'école en temps de COVID-19 : focus sur les transitions scolaires*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne :

<https://www.inspq.qc.ca/publications/3058-retour-ecole-covid19>

4.4 Encadrer les usages des écrans

Il importe d'encadrer les usages des écrans chez les enfants et les adolescents en renseignant les parents sur les actions à prendre afin de réduire les risques associés à leur usage qui pourraient être exacerbés en contexte de pandémie. Il s'agit de :

- ▶ Préserver, dans la routine quotidienne des enfants et des adolescents, les activités nécessaires à leur sain développement (ex. : sommeil et activités physiques).
- ▶ Limiter et structurer le temps d'écran en établissant un plan et un horaire d'utilisation des technologies, en fonction de l'âge.
- ▶ Privilégier un contenu de qualité pour que le temps d'écran constitue une expérience positive (ex. : jeux vidéo éducatifs, jeux vidéo actifs, utilisation des médias en famille).
- ▶ Superviser les contenus visionnés et les activités réalisées sur écran par les enfants et les adolescents (ex. : en utilisant des dispositifs de contrôle parental pour éviter les contenus inappropriés).
- ▶ Aider les enfants et les adolescents à identifier les risques associés aux usages des écrans : échanger avec eux quant à leurs usages numériques et les sensibiliser quant à la sécurité et à la civilité en ligne en abordant des comportements concrets (ex. : le partage de photos) et adaptés selon l'âge; lorsque possible, se familiariser soi-même avec les applications ou les contenus numériques avant qu'ils ne soient utilisés par les enfants et les adolescents.
- ▶ Être vigilant quant à sa propre consommation des médias, car une exposition régulière à la couverture médiatique pourrait entraîner du stress chez les enfants et les adolescents.
- ▶ Favoriser des activités familiales sans écran, par exemple en pratiquant des activités familiales comme des jeux de société et des promenades à l'extérieur.

Tiré de :

Comité en prévention et promotion (habitudes de vie) (2020). *L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 — quelques pistes d'encadrement*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3015-utilisation-ecrans-pistes-encadrement-covid19>

Gonzalez-Sicilia, D., Laforest, J., Gagné, D. (2020). *Exposition des jeunes à la violence dans les jeux vidéo et les médias sociaux : considérations dans le contexte de la pandémie de COVID-19*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3012-exposition-jeunes-violence-jeux-video-media-sociaux-covid19>

4.5 Réduire les risques de violence et de maltraitance envers les enfants et les adolescents

Réduire les risques de violence et de maltraitance envers les enfants et les adolescents permet de protéger leur intégrité ainsi que leur santé physique et mentale. Il s'agit de :

- ▶ Favoriser l'apprentissage et l'application de pratiques parentales positives (ex. : donner des conseils concrets aux parents pour gérer leurs enfants, ainsi que leur propre stress).
- ▶ Réduire l'impact économique de la pandémie sur les familles, notamment en offrant ou en bonifiant les prestations d'aide ou en instaurant un moratoire temporaire sur les obligations financières.
- ▶ Instaurer des mesures tenant compte de la situation parentale des employés et atténuer le stress en communiquant des attentes réalistes et en fournissant des modalités de soutien (ex. : congés, programme d'aide aux employés).
- ▶ S'assurer que les services de protection de l'enfance et les organismes venant en aide aux familles puissent s'adapter au contexte et continuer la prestation des services pendant le déconfinement et après celui-ci.
- ▶ Maintenir les services de suivi de l'état de santé des enfants et favoriser la détection de situations à risque par des consultations téléphoniques ou en télémédecine, en étant attentif aux signes non verbaux.
- ▶ Engager les communautés dans la protection des enfants et des familles (ex. : sensibiliser les résidents et les travailleurs œuvrant dans les quartiers à faire preuve d'entraide et de bienveillance envers les enfants).

Tiré de :

Melançon, A., Laforest, J., Tourigny, A., Gagné, D., Poitras, D., Roberge, M.-C., Leclair, V. (2020). *Prévenir la violence et le suicide dans un contexte de pandémie de COVID-19 – quelques pistes*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2994-prevenir-violence-suicide-covid19>

4.6 Prévenir et atténuer la solitude chez les jeunes adultes

Il est judicieux de prévenir et atténuer la solitude chez les jeunes adultes afin d'accroître leur santé mentale. L'adoption d'une approche écologique intégrant des interventions individuelles et collectives pour les rejoindre dans leurs milieux de vie est recommandée, notamment les actions qui permettent de :

- ▶ Favoriser la cohésion sociale et la participation sociale des jeunes adultes par la diffusion, dans leurs milieux de vie, de messages empreints de compassion et sensibles à la diversité de leurs expériences, et par la mise en œuvre d'opportunités concrètes de participation à la réponse à la crise de la COVID-19, ceci en misant sur les possibilités offertes par les technologies numériques.
- ▶ Aménager des environnements physiques et bâtis favorables aux interactions sociales, lorsque la situation épidémiologique et les mesures sanitaires le permettent, en augmentant l'accessibilité sécuritaire aux parcs et aux espaces verts, en soutenant l'utilisation des transports en commun pour les jeunes adultes et en implantant des aménagements sécuritaires qui favorisent la pratique de la marche et du vélo.
- ▶ Renforcer les actions favorables au soutien social, à l'entraide et à la résilience des jeunes adultes dans les établissements postsecondaires en répondant à leurs besoins variés (logement, aide alimentaire, soutien psychosocial) en soutenant les initiatives de soutien par les pairs et en offrant des activités d'autosoins.
- ▶ Assurer un soutien social aux jeunes adultes qui sont de futurs et de nouveaux parents en facilitant le recours aux réseaux de soutien formels et informels ainsi qu'en utilisant les occasions de suivi pré et postnatal pour s'assurer que leurs besoins de base sont comblés et que les services de santé sont accessibles notamment en santé mentale.
- ▶ Documenter et étudier le phénomène de la solitude chez les jeunes adultes, notamment en réalisant des enquêtes et des recherches pour mieux comprendre l'impact de la pandémie sur la solitude, suivre son évolution et étudier le rôle des médias sociaux et des technologies numériques.

Tiré de :

Gauthier, A., Lévesque, J., Melançon, A., Roberge, M.-C., Robitaille, É. (2021). *Prévenir la solitude des jeunes adultes en contexte de pandémie*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3104-solitude-jeunes-adultes-pandemie-covid19>

5 Les impacts de la crise sanitaire sur la santé mentale des femmes

Les pistes d'action identifiées par l'INSPQ se concentrent sur l'importance de se préoccuper de la violence conjugale en contexte de pandémie. Des exemples précis d'actions sont disponibles dans les publications dont les références sont indiquées à la fin de la section et dans la liste de références à la fin de ce document. Il est à noter que d'autres pistes d'action mentionnées dans les autres chapitres (ex. : conditions de travail, soutien à la parentalité) contribuent également à la santé des femmes.

5.1 Se préoccuper de la violence conjugale

Il importe de se préoccuper de la violence conjugale puisque le contexte de pandémie de COVID-19 peut exacerber une dynamique de violence conjugale, augmenter l'exposition des enfants à celle-ci, complexifier une séparation, mais aussi amplifier le risque de violence au sein d'un couple. Il s'agit de privilégier les actions qui permettent de :

- ▶ Déployer des mesures pour atténuer les effets, notamment économiques, de la crise sur les enfants, les femmes et les familles.
- ▶ Maintenir l'accès aux services d'aide et d'hébergement en s'assurant qu'ils soient considérés comme des services essentiels et que les modalités et les informations pour joindre ces services soient diffusées : mobiliser les médias pour faire connaître les ressources et les mesures mises en place pour maintenir les services.
- ▶ Informer et sensibiliser les professionnels de la santé et l'ensemble des acteurs intersectoriels aux risques de violence, au repérage des situations et à l'orientation vers les ressources et les services disponibles : profiter des contacts avec les femmes, par exemple lors des suivis de grossesse, pour poser des questions sur la situation vécue à la maison.
- ▶ Renforcer un message sociétal de non-tolérance à la violence, notamment par les services policiers et le système de justice, et sensibiliser la population sur les risques de violence conjugale en l'invitant à être vigilante et bienveillante.

Tiré de :
Melançon, A., Laforest, J., Tourigny, A., Gagné, D., Poitras, D., Roberge, M.-C., Leclair, V. (2020). *Prévenir la violence et le suicide dans un contexte de pandémie de COVID-19 – quelques pistes*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2994-prevenir-violence-suicide-covid19>

6 La santé mentale, la pauvreté et l'exclusion dans le contexte de la crise sanitaire

Les pistes d'action identifiées par l'INSPQ sont traitées sous l'angle des conditions nécessaires dans les communautés au maintien d'une bonne santé mentale et à la réduction des inégalités sociales. Pour ce faire, l'INSPQ propose de déployer des stratégies de communication qui facilitent le maintien des comportements désirés face aux mesures sanitaires, de favoriser la sécurité et le sentiment de sécurité, de soutenir la résilience communautaire et la cohésion sociale ainsi que d'agir sur les facteurs de risque associés à la mortalité par suicide. Des exemples précis d'actions sont disponibles dans les publications dont les références sont indiquées à la fin de la section et dans la liste de références à la fin de ce document.

6.1 Déployer des stratégies de communication qui facilitent le maintien des comportements désirés

Différentes actions et stratégies de communication visant à favoriser le maintien des comportements désirés dans le contexte du déconfinement graduel peuvent contribuer à accroître la santé mentale et le bien-être. Il s'agit de :

- ▶ Diffuser une information facile à comprendre et suscitant la confiance.
- ▶ Diffuser une information sensible aux conséquences psychosociales de la pandémie.
- ▶ Diffuser une information bien dosée sur les risques en transmettant des messages empathiques qui respectent les craintes exprimées tout en limitant la propagation de la peur.
- ▶ Diffuser une information qui agit sur les normes sociales en valorisant les comportements souhaités tout en formulant des messages qui ne portent pas préjudice à des groupes vulnérables.
- ▶ Diffuser une information qui améliore les capacités d'agir en outillant les personnes quant à l'application des comportements souhaités à l'aide d'exemples concrets, en encourageant le maintien des nouveaux comportements et en donnant une visibilité aux changements environnementaux qui facilitent leur adoption.
- ▶ Diffuser une communication favorisant la résilience communautaire en mobilisant les partenaires multisectoriels, en mettant en valeur les succès de la communauté et en pratiquant l'empathie et l'écoute.
- ▶ Diffuser une information adaptée aux efforts collectifs prolongés en misant sur la transparence, l'équité, la cohérence, la coordination et la prévisibilité.

Tiré de :

Bergeron, O., Côté, K., Gamache, L., Gauthier, A., Lévesque, J., Poitras, D., Boivin, M., St-Pierre, J. (2020). *COVID-19 : Stratégies de communication pour soutenir la promotion et le maintien des comportements désirés dans le contexte de la pandémie*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3026-strategies-communication-promotion-comportements-covid19>

6.2 Soutenir la résilience communautaire et la cohésion sociale

Pour que les collectivités développent leur résilience et favorisent la cohésion sociale, il importe d'intégrer une préoccupation pour la santé mentale et les besoins psychosociaux dans les interventions offertes par tous les secteurs de la société qui offrent des soins et services directs à la population et de renforcer les actions communautaires. Il s'agit de :

- ▶ Favoriser une information juste et positive : diffuser quotidiennement les derniers développements et les interventions à venir; informer la population des conséquences psychosociales d'une pandémie et des services disponibles en rappelant qu'il est normal de ressentir des émotions négatives; faire connaître des exemples locaux positifs de gens résilients; réduire la mésinformation et la désinformation entourant la COVID-19.
- ▶ Susciter la participation, l'engagement citoyen et communautaire : favoriser la participation citoyenne dans le processus de déconfinement; impliquer les communautés qui cumulent des facteurs de vulnérabilité dans la recherche de solutions non stigmatisantes et appropriées à leur situation; partager et mettre en valeur les initiatives citoyennes ainsi que celles des groupes communautaires.
- ▶ Soutenir les connexions sociales en collaboration avec les ressources de la communauté : collaborer avec les ressources locales pour établir un réseau d'entraide efficace; soutenir les projets d'entraide entre les personnes qui respectent les consignes de distanciation physique; donner accès localement à des espaces verts.
- ▶ Répondre aux besoins psychosociaux des membres de la communauté : sensibiliser les personnes impliquées dans les soins et l'aide en contexte de COVID-19 aux principes essentiels des soins psychosociaux de type premiers secours psychologiques; soutenir les personnes endeuillées dans leur processus de deuil.

Miser sur la résilience communautaire paraît être une avenue prometteuse pour protéger la santé et le bien-être des Autochtones au Québec comme ailleurs dans le monde. Les stratégies mises de l'avant s'appuient alors sur une communication fréquente et adaptée, un leadership local fort, la protection et l'accès au territoire, une réponse adaptée aux besoins de la communauté et le maintien de liens familiaux et sociaux. Les actions doivent permettre de :

- ▶ Considérer la santé des populations autochtones dans une perspective holistique de la santé.
- ▶ Informer les Autochtones du bilan de la COVID-19 de leur population pour mieux les outiller à promouvoir les mesures sanitaires et à prévenir les infections et les éclosions dans les communautés ou auprès des personnes qui les fréquentent.
- ▶ Soutenir un processus de sécurisation culturelle des soins et des services pour favoriser un meilleur accès aux Autochtones ayant des besoins de santé ou de services sociaux.
- ▶ Documenter/évaluer la résilience communautaire de façon globale, c'est-à-dire en considérant l'interaction entre les différents facteurs de résilience.

Tiré de :

Comité en prévention et promotion (santé mentale) (2020). *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. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3016-resilience-cohesion-sociale-sante-mentale-covid19>

Bergeron, O., Désilets, G., Roberge, M.-C., Laforest, J. (2020). *COVID-19 : La résilience des Autochtones, un levier à soutenir*. Québec : Institut national de santé publique du Québec.

<https://www.inspq.qc.ca/publications/3075-resilience-autochtones-covid19>

6.3 Favoriser la sécurité et le sentiment de sécurité

La sécurité et le sentiment de sécurité, parce qu'ils influencent les comportements et les habitudes de vie des individus et ont un impact sur leur santé et leur bien-être, justifient la mise en place d'actions préventives dont :

- ▶ Promouvoir un discours inclusif qui évite de cibler certains groupes, notamment dans les médias, afin de sensibiliser la population au fait que la discrimination et les crimes haineux peuvent favoriser la propagation du virus et aggraver la pandémie.
- ▶ Mettre en place des mesures de prévention situationnelle pour prévenir la criminalité, le désordre et les incivilités dans les lieux publics (ex. : nettoyer les graffitis, assurer la propreté des lieux) et cibler les points chauds.
- ▶ Aménager les lieux publics de manière sécuritaire et assurer la surveillance adéquate; une surveillance excessive pouvant porter atteinte au sentiment de sécurité.
- ▶ Soutenir et maintenir l'accès à l'information afin de maintenir la confiance de la population envers les institutions et favoriser une bonne compréhension de la situation, notamment à l'échelle des communautés.
- ▶ Promouvoir la sécurité à l'échelle des communautés en mobilisant les différents acteurs locaux et suivre la situation pour adapter les mesures à mettre en place pour maintenir ou améliorer la sécurité et le sentiment de sécurité de la population.

Tiré de :

Melançon, A., Laforest, J., Tourigny, A., Gagné, D., Poitras, D., Roberge, M.-C., Leclair, V. (2020). *Prévenir la violence et le suicide dans un contexte de pandémie de COVID-19 – quelques pistes*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2994-prevenir-violence-suicide-covid19>

6.4 Agir sur les facteurs de risque associés à la mortalité par suicide

Il est judicieux d'agir sur les facteurs de risque reconnus comme étant associés à la mortalité par suicide (isolement social et solitude, insécurité financière et pertes d'emploi, accès à des moyens létaux comme les armes à feu, consommation abusive d'alcool, barrières d'accès aux soins, détresse psychologique, symptômes de troubles mentaux) qui pourraient être exacerbés par la pandémie de COVID-19 et les circonstances exceptionnelles qui en découlent. Il s'agit de :

- ▶ Déployer des mesures de soutien financier afin d'atténuer les effets économiques de la crise.
- ▶ Sensibiliser et former les professionnels de la santé et l'ensemble des acteurs intersectoriels aux risques suicidaires chez la population générale et chez les groupes vulnérables ainsi qu'aux ressources et services à privilégier.
- ▶ Maintenir l'accès aux services d'aide psychosociale en s'assurant qu'ils soient considérés comme des services essentiels, que les informations pour joindre les services soient diffusées et que le réseau de la santé relaie l'information, notamment lors de l'annonce d'un résultat positif à un test de dépistage à la COVID-19.
- ▶ Maintenir, voire rehausser, l'accès à une offre de soins et de services en psychiatrie et en santé mentale.
- ▶ Soutenir la santé mentale des personnes impliquées dans les soins et l'aide en contexte de COVID-19 (ex. : personnel du réseau de soins, personnel non médical, bénévoles, personnes chargées du dépistage, personnel du réseau scolaire, membres de la communauté) et les sensibiliser aux principes essentiels des soins psychosociaux de type premiers secours psychologiques.
- ▶ Encourager la population à s'informer auprès de sources crédibles et à limiter l'exposition excessive aux médias susceptible d'accroître la détresse.
- ▶ Encourager les communautés à identifier et à offrir un soutien aux personnes vivant seules sur leur territoire et à inviter les citoyens à garder le contact avec leurs proches tout en restant vigilants aux signes de détresse.

Tiré de :

Levesque, P., Roberge, M.-C. (2020). *Synthèse des connaissances sur l'impact d'une crise sanitaire ou économique sur les comportements suicidaires*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3073-impact-crise-sanitaire-economique-comportements-suicidaires-covid19>

Melançon, A., Laforest, J., Tourigny, A., Gagné, D., Poitras, D., Roberge, M.-C., Leclair, V. (2020). *Prévenir la violence et le suicide dans un contexte de pandémie de COVID-19 – quelques pistes*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2994-prevenir-violence-suicide-covid19>

7 Conclusion

Qu'il s'agisse des répercussions économiques, des conséquences des mesures de distanciation, de restriction des contacts sociaux et d'isolement dues à la pandémie de COVID-19, force est de constater, qu'au-delà de ses impacts sanitaires, cette pandémie provoque des bouleversements certains sur la santé mentale, le bien-être, la sécurité et l'équité des individus et des communautés. De plus, l'exacerbation potentielle des inégalités sociales engendrée par cette crise sanitaire risque d'augmenter davantage les écarts face aux conséquences de la pandémie pour les individus et les communautés. D'où l'importance que les interventions de santé publique ainsi que les actions menées par les différents paliers de gouvernement et les groupes communautaires pour promouvoir, soutenir et préserver la santé mentale, tiennent compte des inégalités sociales de santé.

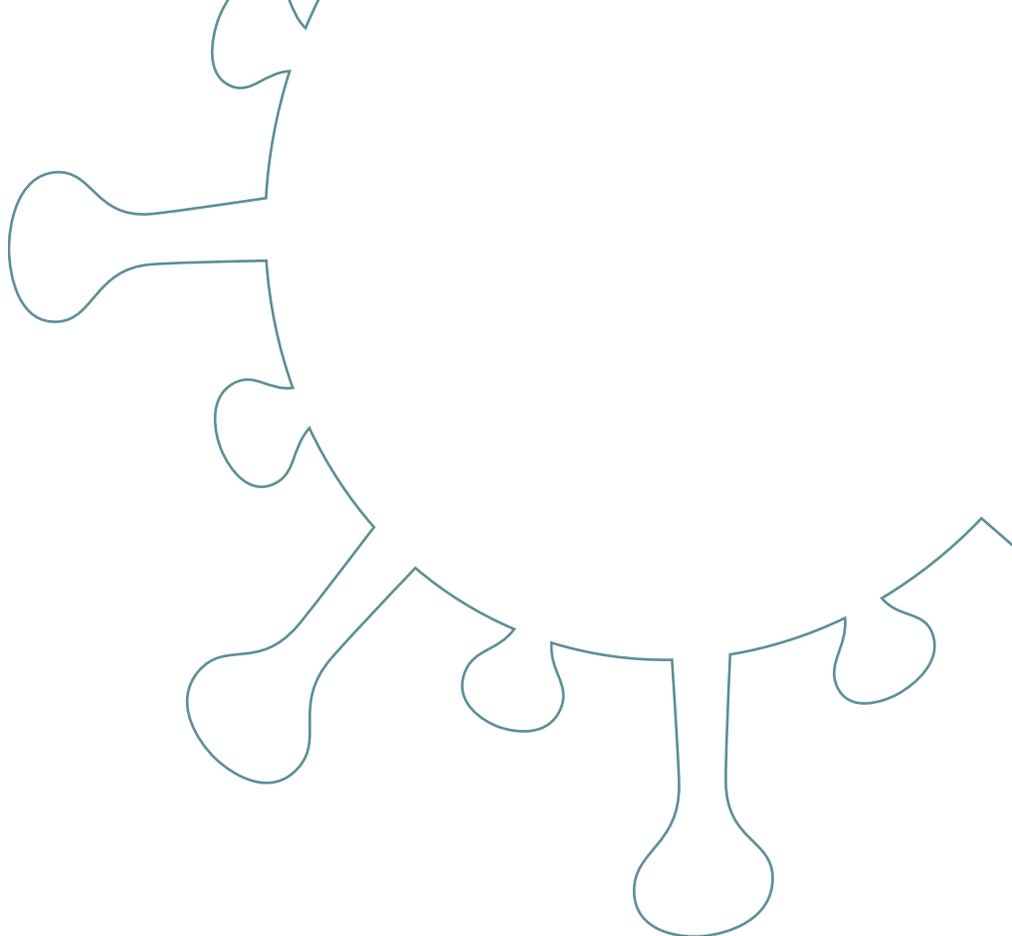
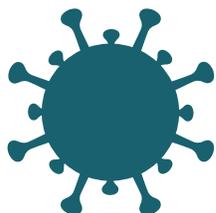
La santé mentale résulte de l'interaction de plusieurs facteurs dont les capacités et les compétences d'une personne, la qualité des milieux de vie qu'elle fréquente et qui lui procure soutien, protection et possibilité de participation et le contexte social et culturel dans lequel elle évolue et qui lui est favorable. Conséquemment, comme le démontre la littérature à ce sujet, il sera possible de favoriser la santé mentale en contexte de pandémie par l'entremise d'actions qui visent non seulement le soutien aux individus et aux familles, mais aussi par un ensemble d'actions qui contribuent à accroître la résilience communautaire, la cohésion sociale, la sécurité et les connections sociales dans les milieux de vie, sans oublier la réduction des risques de violence et de maltraitance ou des risques psychosociaux liés au travail.

Références

- Bergeron, O., Côté, K., Gamache, L., Gauthier, A., Lévesque, J., Poitras, D., Boivin, M., St-Pierre, J. (2020). *COVID-19 : Stratégies de communication pour soutenir la promotion et le maintien des comportements désirés dans le contexte de la pandémie*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3026-strategies-communication-promotion-comportements-covid19>
- Bergeron, O., Désilets, G., Roberge, M.-C., Laforest, J. (2020). *COVID-19 : La résilience des Autochtones, un levier à soutenir*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3075-resilience-autochtones-covid19>
- Comité en prévention et promotion (2020). *Lutter contre l'isolement social et la solitude des personnes âgées en contexte de pandémie*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/es/node/23185>
- Comité en prévention et promotion (habitudes de vie) (2020). *L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 — quelques pistes d'encadrement*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3015-utilisation-ecrians-pistes-encadrement-covid19>
- Comité en prévention et promotion (santé mentale) (2020). *Atténuation des impacts de la pandémie COVID-19 sur le développement des enfants âgés de 0 à 5 an : adaptation des pratiques de santé publique auprès des familles et dans les milieux de vie*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3023-attenuation-impacts-enfants-0-5-ans-covid19>
- Comité en prévention et promotion (santé mentale) (2020). *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. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3016-resilience-cohesion-sociale-sante-mentale-covid19>
- Comité en prévention et promotion (santé mentale) (2020). *Retour à l'école en temps de COVID-19 : focus sur les transitions scolaires*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3058-retour-ecole-covid19>
- Comité en prévention et promotion (santé mentale) (2020). *Transition à la parentalité en situation d'adversité : le cas de la COVID-19*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3052-transition-parentalite-adversite-covid19>
- Gauthier, A., Lévesque, J., Melançon, A., Roberge, M.-C., Robitaille, É. (2021). *Prévenir la solitude des jeunes adultes en contexte de pandémie*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3104-solitude-jeunes-adultes-pandemie-covid19>
- Gonzalez-Sicilia, D., Laforest, J., Gagné, D. (2020). *Exposition des jeunes à la violence dans les jeux vidéo et les médias sociaux : considérations dans le contexte de la pandémie de COVID-19*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3012-exposition-jeunes-violence-jeux-video-media-sociaux-covid19>

- Groupe de travail SAT-COVID-19 (2020). *Recommandations concernant la réduction des risques psychosociaux du travail en contexte de pandémie - COVID-19*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2988-reduction-risques-psychosociaux-travail-covid19>
- Jauvin, N., Stock, S., Laforest, J., Roberge, M.-C., Melançon, A. (2020). *Le télétravail en contexte de pandémie : mesures de prévention de la COVID-19 en milieu de travail*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3040-teletravail-pandemie-covid19>
- Levesque, P., Roberge, M.-C. (2020). *Synthèse des connaissances sur l'impact d'une crise sanitaire ou économique sur les comportements suicidaires*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3073-impact-crise-sanitaire-economique-comportements-suicidaires-covid19>
- Melançon, A., Laforest, J., Tourigny, A., Gagné, D., Poitras, D., Roberge, M.-C., Leclair, V. (2020). *Prévenir la violence et le suicide dans un contexte de pandémie de COVID-19 – quelques pistes*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2994-prevenir-violence-suicide-covid19>

Centre d'expertise
et de référence



www.inpsq.qc.ca

*Institut national
de santé publique*

Québec

