

## La grisaille des cœurs — Santé mentale et pandémie

Pour plusieurs, janvier rime avec morosité. Le froid, la fatigue, le manque de lumière, l'appréhension ou le manque de motivation face aux défis des mois à venir; tous les motifs sont réunis pour que le moral de la population soit au plus bas. C'est un fait. À cette période de l'année, nombreux sont ceux qui manquent d'énergie et éprouvent un coup de « blues ».

Et cette année? Après une année 2020 aussi éprouvante, il y a fort à parier que cette déprime « saisonnière » de janvier se prolongera ou se détériorera davantage chez bon nombre de personnes.



### **Impacts psychosociaux de la pandémie**

Il n'y a pas à dire, le moral de la population a pris un dur coup cette année avec la pandémie de la COVID-19. Le confinement prolongé, le couvre-feu et toutes les autres mesures mises en place par les autorités gouvernementales ont augmenté le stress et l'anxiété, ce qui a contribué à fragiliser encore davantage la santé mentale des gens.

Les études le démontrent; le temps présent est marqué par une profonde déprime sociale. Selon Radio-Canada, une [enquête](#)<sup>1</sup> sur les impacts psychosociaux de la pandémie, effectuée par une chercheuse de l'Université de Sherbrooke, révèle que « la santé mentale des jeunes adultes québécois s'est empirée depuis le début de la deuxième vague. La [première phase de l'enquête](#)<sup>2</sup> avait été publiée en septembre 2020 et montrait déjà que les taux d'anxiété et de dépression des Québécois étaient plus élevés qu'à l'ordinaire.

Bien que ces manifestations liées au stress et à l'anxiété soient normales en contexte de pandémie, ce constat ébranle et mérite qu'on lui porte attention. Alors que la majorité des gens finiront par s'adapter à la situation, en raison de prédispositions naturelles, certains se sentiront de plus en plus fragiles. Cet état de grande vulnérabilité leur fera ressentir divers symptômes sur les plans physique, psychologique, émotionnel et comportemental.

### **Savoir distinguer déprime et dépression**

Quand nous avons l'impression que notre vitalité n'est plus ce qu'elle était et que notre bonne humeur n'est pas souvent au rendez-vous, on parle ici davantage d'une déprime passagère. En effet, un vague à l'âme temporaire peut s'installer pour quelques heures... ou quelques jours, lorsqu'une série d'événements négatifs surviennent sur une même période de temps ou encore lorsque le manque de lumière affecte notre corps, par exemple.

À l'inverse, l'état dépressif, beaucoup plus intense, affecte à la fois le moral des individus et leur santé physique. Non seulement les impacts de la dépression se font sentir chez la personne atteinte, mais ils se repercutent aussi sur son entourage.

Si un doute s'installe, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé ou un [organisme spécialisé](#) en santé mentale, afin de recevoir le soutien nécessaire.

Consulter, au besoin, cet outil conçu par le programme d'aide aux médecins du Québec.  
– [Un baromètre de la santé psychologique](#)

### **Parler sans gêne de sa souffrance**

Nous traversons tous, à un moment ou un autre de notre vie, des moments plus difficiles. Cette année, alors que la COVID-19 touche tous les aspects de notre vie, la grande majorité des gens subissent, à des degrés différents, les contrecoups de la pandémie sur leur santé mentale.

---

<sup>1</sup> <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1753756/anxiete-depression-jeunes-sante-mentale-covid-sondage-dr-generoux>

<sup>2</sup> <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1737527/depression-anxiete-pandemie-etude-universite-sherbrooke>

Nous réagissons tous et toutes de manière distincte face à la souffrance. Le fait de perdre ses repères à la suite d'une situation éprouvante peut ébranler même les plus forts d'entre nous. Chose certaine, la pandémie suscite l'inquiétude et nous déstabilise. On remarque partout un sentiment d'impuissance collective.

Pour aller mieux, chacun, chacune, doit se permettre d'exprimer sa souffrance sans honte ni culpabilité, afin de pouvoir recevoir l'aide nécessaire.

### **Soutenir et aider**

Au Québec, l'initiative *Bell Cause pour la cause* mise sur la sensibilisation et s'engage à faire changer les perceptions envers les personnes aux prises avec un problème santé mentale, quel qu'il soit. Le 28 janvier prochain, tout le Québec sera mobilisé pour agir pour la Journée Bell Cause; un mouvement visant à engager la conversation au sujet de la santé mentale pour aider à réduire la stigmatisation et favoriser une meilleure compréhension.

Vous voulez aider? [Voici comment soutenir la cause.](#)

Le site Web de Bell Cause propose divers [conseils et ressources en ligne pour veiller au bon maintien de votre santé mentale ou à celle de vos proches](#) en temps de COVID-19.

Voir également : [Aide et ressources](#) (Gouvernement du Québec)

### **Fraternisons même dans la souffrance**

Dans son message<sup>3</sup> pour la prochaine *Journée mondiale des malades* qui aura lieu le 11 février 2021, le pape François réaffirme l'importance de prendre soin des personnes souffrantes et des plus fragiles en toute fraternité :

« Une société est d'autant plus humaine qu'elle prend soin de ses membres fragiles et souffrants et qu'elle sait le faire avec une efficacité animée d'un amour fraternel, affirme-t-il. Tendons vers cet objectif et faisons en sorte que personne ne reste seul, que personne ne se sente exclu ni abandonné. »

### **Apprendre à prendre soin de soi et à faire preuve de compassion à son égard**

En tant que croyants, nous sommes appelés à vivre les valeurs de l'Évangile et à nous engager auprès des personnes dans le besoin. Or prendre soin de nous-mêmes est primordial si l'on veut ensuite être en mesure de prendre soin des autres.

---

<sup>3</sup> [http://www.vatican.va/content/francesco/fr/messages/sick/documents/papa-francesco\\_20201220\\_giornata-malato.html](http://www.vatican.va/content/francesco/fr/messages/sick/documents/papa-francesco_20201220_giornata-malato.html)

Dans sa plus récente encyclique<sup>4</sup>, le pape François rappelle que « prendre soin des autres comme soi-même devient la voie et l'espace privilégié de l'évangélisation. » En d'autres mots, si l'on veut être capable d'aider les autres et de leur témoigner soutien et empathie, on doit d'abord nourrir sa vie intérieure et écouter ses propres besoins.

### **Des pistes pour aller mieux au quotidien**

Voici quelques pistes pour prendre soin de soi :

- Demeurer attentif à ses sentiments, émotions et réactions, et se donner la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre;
- Pratiquer une activité physique qui permet d'évacuer son stress et d'éliminer les tensions;
- S'accorder des petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.);
- Aller dans la nature, faire le plein de lumière et de bon air et respirer profondément et tranquillement;
- Sourire et être gentil avec les autres. Le fait d'être bienveillant et de contribuer à l'entraide et à la solidarité peut accroître son mieux-être et à celui des autres;
- S'accorder un temps de prière ou de méditation quotidiennement.

Autres ressources : [Aller mieux en contexte de pandémie](#)

### **Quand un câlin ne peut plus reconforter**

Dans l'actualité, on entend fréquemment des spécialistes en neurosciences nous rappeler l'importance des gestes de tendresse sur la santé mentale. Donner un câlin entraîne différentes propriétés bienfaitantes pour l'esprit et favorise le mieux-être. Malheureusement cette année, il n'est pas possible d'offrir une étreinte chaleureuse à nos proches en guise de réconfort. Même la bonne poignée de main est proscrite...

En l'absence de chaleur humaine, comment alors prendre soin de l'autre, apaiser la douleur et semer la joie?

### **Rester en contact, autrement**

Le contexte actuel nous pousse à réinventer nos façons de faire et à sortir de nos vieilles habitudes. Les aspects relationnel et social n'y font pas exception : il est possible d'offrir une présence et un soutien à nos proches et aux personnes vulnérables de plusieurs façons :

- Effectuer des appels téléphoniques réguliers

---

<sup>4</sup> [http://www.vatican.va/content/francesco/fr/encyclicals/documents/papa-francesco\\_20201003\\_enciclica-fratelli-tutti.html](http://www.vatican.va/content/francesco/fr/encyclicals/documents/papa-francesco_20201003_enciclica-fratelli-tutti.html)

- Apprendre à utiliser les nouveaux moyens technologiques : Zoom, Facetime, Skype, etc.
- Écrire des lettres ou des courriels
- Envoyer des textos
- Célébrer virtuellement des occasions spéciales

Et aussi, tout en respectant la distanciation sociale :

- Faire du bénévolat pour des services essentiels
- Offrir son aide à des personnes dans le besoin (faire des emplettes, accompagner à des rendez-vous médicaux, etc.)
- Faire preuve de générosité (faire des dons aux organismes du milieu, offrir des repas préparés, donner des articles qui ne servent plus, etc.)

Ultimement, lorsqu'on se sent profondément affligé en raison d'une situation inconfortable ou d'une tension insoutenable liée à un événement, le mieux est d'essayer de garder en tête que les épreuves de la vie rendent plus fort. Face à l'adversité, particulièrement lorsque la situation est hors de notre contrôle, on ne peut que garder confiance et lâcher prise. Avoir **confiance en soi**, sachant que chacun possède la force nécessaire pour continuer d'avancer. Avoir **confiance aux autres**, en acceptant de demander de l'aide au besoin et en osant tisser avec les gens des liens profonds et authentiques. Enfin, en ayant pleine **confiance en Dieu** Tout-Puissant, Celui dont le pouvoir va au-delà de tout ce qu'on peut imaginer.

Pascale L'Hébreux