



Messages clés sur la COVID-19 et la santé mentale de l'AIC



Le 20 mai 2020

MESSAGES CLÉS

- La santé mentale et le bien-être sont tout aussi importants que la santé physique, en particulier alors que nous devons composer avec cette pandémie persistante
- Il n'y a rien de plus normal que de ressentir de la crainte, de l'incertitude et de l'inquiétude en cette période difficile. Il est important de reconnaître que ces émotions sont bien réelles et légitimes et de déterminer des stratégies d'adaptation efficaces, en commençant par l'autocompassion.
- Les infirmières et infirmiers doivent relever des défis sans précédent et peuvent ressentir un stress considérable lié à leur travail en raison de la charge de travail élevée, de la pénurie de ressources et d'équipement de protection individuelle (EPI), des préoccupations concernant leur sécurité personnelle et celle de leur famille, du désarroi moral et de l'exposition à la souffrance humaine importante. Ils sont également confrontés aux mêmes facteurs de stress que le reste de la population; ces facteurs de stress comprennent l'exposition à la couverture médiatique constante, l'incertitude au sujet du virus et la confusion quant aux exigences d'éloignement social, d'auto-isolement et de quarantaine.^{1, 2, 3, 4, 5}
- La santé mentale du personnel infirmier et des fournisseurs de soins de santé est menacée par la COVID-19. En réalité, ils [courraient un plus grand risque](#) d'avoir des effets négatifs sur leur santé.⁶ Dans un [sondage](#) mené par l'Association canadienne de santé publique auprès des fournisseurs de soins de santé, 67 % des infirmières et infirmiers ont affirmé ressentir de l'anxiété et de l'insécurité, en plus de se sentir accablés. Un [deuxième sondage](#) a révélé que les sentiments d'anxiété ont triplé parmi les travailleurs de la santé depuis la COVID-19.^{7,8}
- L'AIC reconnaît le besoin d'obtenir des ressources et de l'investissement spécialisés pour appuyer le personnel infirmier et les fournisseurs de soins de santé durant cette pandémie.
- L'AIC préconise l'accès rapide à des services de soutien en santé mentale accessibles et gratuits qui correspondent aux besoins spécifiques du personnel infirmier et des fournisseurs de soins de santé à la fois pendant et longtemps après la pandémie. Bien que les services de soutien virtuels et en santé mentale destinés au grand public soient accueillis favorablement, de l'investissement immédiat dans les interventions multifacettes en santé mentale (en plus d'assurer de l'investissement dans l'aide en santé mentale à long terme) est nécessaire pour veiller à la santé de l'effectif infirmier après des crises immédiates.



APPROCHE À LONG TERME

Avant la pandémie, on prévoyait que près de 20 % des personnes au Canada souffriraient d'un problème ou d'une maladie de santé mentale chaque année. Les services en santé mentale ont de la difficulté à répondre à la demande en raison d'un certain nombre d'obstacles, y compris la géographie, la stigmatisation et le coût. Un récent [sondage](#) de la Commission de la santé mentale du Canada a constaté que plus de la moitié des participants ont signalé des retards dans l'accessibilité des services de santé mentale.⁹

La propagation mondiale de la COVID-19 et les interventions en santé publique qui l'accompagnent (soit l'éloignement physique, l'isolement et la quarantaine) ont entraîné une augmentation des problèmes de santé mentale parmi le grand public et les travailleurs de la santé. L'intervention a été robuste pour répondre aux besoins en soins de courte durée de la population, et l'AIIC est ravie que les services soient fournis rapidement et efficacement. Cependant, les preuves démontrent de plus en plus que la pandémie de COVID-19 pourrait se prolonger durant plusieurs mois, c'est pourquoi du soutien à long terme s'avère indispensable. Le personnel infirmier et les fournisseurs de soins de santé notamment souffrent d'un épuisement important en lien avec leur travail qui persistera longtemps après la crise initiale, alors que le système de santé s'attaquera aux retards dans les soins de santé (p. ex. les chirurgies et les traitements de maintien des états chroniques). En outre, la cohorte d'étudiant(e)s en soins infirmiers qui arrivent sur le marché du travail cette année – certains d'entre eux ont terminé leur dernière année de manière accélérée à la suite de la pandémie – devront relever un défi sans précédent. Les nouveaux diplômés en soins infirmiers doivent déjà composer avec leur transition difficile vers le marché du travail; le stress supplémentaire qu'entraîne la pandémie signifie un besoin accru de soutien, de formation et de mentorat en santé mentale.

Un soutien en santé mentale durable et accessible à long terme est nécessaire afin de protéger la santé mentale et le bien-être de la main-d'œuvre infirmière. Il faut amorcer des interventions à tous les niveaux du système de santé, incluant les gouvernements, les autorités sanitaires régionales, les employeurs et les unités. Des stratégies novatrices doivent être examinées pour offrir le soutien où il est requis tout en reconnaissant que chaque personne gère différemment ses problèmes. L'investissement dans la recherche à l'appui d'interventions éclairées par des données probantes sera la solution pour offrir des services efficaces. L'AIIC continuera à représenter les infirmières et infirmiers afin d'éviter que leur santé mentale et leur bien-être ne soient plus ignorés.

1 Maben J. & Bridges, J. (2020, April, 22). Covid-19: Supporting nurses' psychological and mental health. *Journal of Clinical Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jocn.15307>

2

3 Lai J, Ma S, Wang Y, et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open*. 2020;3(3):e203976. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976

4 Conseil international des infirmières. (29 avril 2020). Le CII appelle à une action des gouvernements pour que cessent les attaques contre les infirmières à un moment où leur santé mentale et leur bien-être sont déjà menacés par la pandémie de COVID-19. Tiré de <https://www.icn.ch/fr/actualites/le-cii-appelle-une-action-des-gouvernements-pour-que-cessent-les-attaques-contre-les>

5 Wu, P., Styra, R. & Gold, W. (2020, April 27). *CMAJ*, 192(17), E459-E460. DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.200519>

6 Lai J, Ma S, Wang Y, et al. Factors Associated With Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open*. 2020;3(3):e203976. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976

7 Recherche en santé mentale Canada. (2020). <https://www.mhrc.ca/fr/notre-recherche/>

8 Association canadienne de santé publique. (2020). Covid-19 study: Canadian health workers..

9 Commission de la santé mentale du Canada. (2020). L'importance de la santé mentale pour les habitants du Canada : Faits saillants d'un sondage Nanos Research réalisé pour la Commission de la santé mentale du Canada. Tiré de https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/2020-01/polling_report_%20numbers_jan_2020_fr.pdf