



Favoriser le bien-être de nos communautés

Vers une meilleure résilience communautaire...

Ce bulletin se consacre aux mesures les plus efficaces pour réduire les inégalités sociales de santé aggravées par la pandémie et pour favoriser le bien-être des plus vulnérables, notamment les personnes en situation de pauvreté ou appauvries par la pandémie et ceux et celles qui vivent en logement social ou qui ont besoin d'aide alimentaire.

Saviez-vous que...

- La résilience communautaire est la capacité des membres d'une communauté à s'adapter à un environnement caractérisé par le changement et l'incertitude, en mobilisant les ressources sociales et économiques des communautés (INSPQ 2020). (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2018)
- Les inégalités sociales de santé sont des écarts de santé injustes et évitables entre les individus (détresse, naissances prématurées, obésité, décès prématuré, violences familiales, difficultés d'adaptation et d'apprentissage) associés à des avantages ou à des désavantages sociaux (revenu, niveau de scolarité, inclusion sociale). (CNCDS 2015 http://ncchd.ca/images/uploads/communite/Cloessary_FR.pdf)

De la théorie aux actions à privilégier pour la résilience communautaire (INSPQ, 2020)

<https://www.inspq.qc.ca/publications/3016-resilience-cohesion-sociale-sante-mentale-covid19> :

Bons coups

Lorsque les organismes diffusent de l'information, les membres savent que ceux-ci prennent la situation au sérieux et qu'ils ne sont pas seuls. Des organismes ont fourni des outils, via des infobulles pour aider leur clientèle à traverser la crise : méditation, nutrition, bricolage, visite virtuelle de musées...

1 000 bénévoles ont donné leurs noms pour soutenir les organismes durant la crise de la COVID-19

De nouvelles formes d'entraide se sont créées. Pour mettre un sourire en contexte de pandémie, à 1 000 aidés vivant en logement social et communautaire en Chaudière-Appalaches, on a créé le projet *Jardins nos balcons*.

Des partenaires ont réalisé des animations virtuelles qui ont été les « bons moments » de la journée pour certaines personnes. Certains intervenants ont promis de donner une pause aux parents : c'est le Râpt-pousseuses !

Soutenir les actions avec les personnes et les communautés

Les messages de santé publique ainsi que les actions gouvernementales et locales doivent plus que jamais tenir compte des réalités des différents groupes de la population, particulièrement des 40 % les plus défavorisés (Observatoire québécois des inégalités, juin 2020). Plusieurs instances régionales et locales sont en action avec les personnes et les communautés pour mieux comprendre les réalités vécues par les personnes, groupes et territoires moins favorisés afin de guider des actions concertées pour renforcer la résilience communautaire.

Unissons nos forces en misant sur les instances de concertation en place pour comprendre les réalités et assurer à chacun une meilleure chance de surmonter les défis amenés par la pandémie. Développons des communautés résilientes et solidaires bien informées, engagées, qui soutiennent les liens sociaux et répondent aux besoins créés ou aggravés par la pandémie dans toute la région.

Défis

Continuer de diffuser l'information et le reploi des mesures de prévention sans être trop redondant et alarmiste.

Avec la loi d'informations qui circulent, il est important d'adapter l'information et qu'elle soit compréhensible par tous, dont ceux qui vivent avec une déficience ou qui sont moins scolarisés.

Les personnes en situation de pauvreté doivent pouvoir se faire entendre et exprimer leurs besoins. Les préjugés à l'égard de ces personnes représentent un défi de taille.

Plusieurs personnes ne sont pas « branchées » sur les médias sociaux ou sont peu équipées en technologie : il est donc difficile de les inclure dans les réseaux d'entraide à distance.

Le fardeau sur les épaules des proches aidants est de plus en plus lourd. Il faut former très vite des bénévoles, car les besoins sont grands et plusieurs bénévoles actifs ont plus de 70 ans.

La crise sanitaire multiplie les inégalités sociales et de santé (Observatoire québécois des inégalités, mars 2020).

<https://www.observatoiredesinegalites.com/fr/>

- Les personnes à risque plus élevé d'isolement, de détresse ou de maladies graves, découlant de leurs **conditions de vie ou de leur santé** sont :
- Les aînés qui vivent seuls ou en institution;
 - Les femmes qui sont souvent surreprésentées dans les services essentiels;
 - Les personnes en situation de pauvreté ou qui ont une perte de revenu trop importante pour subvenir à leurs besoins;
 - Les personnes qui souffrent d'une maladie chronique, d'une incapacité physique ou mentale ou qui sont immunosupprimées.

Ce document est une production du Service de promotion de la santé, prévention et organisation communautaire (PROOC) de la Direction de santé publique.

Pour communiquer avec l'équipe de rédaction, veuillez vous adresser à Eric Lemieux, Marie-Éve Beauregard ou Océane Laplante

Favoriser le bien-être de nos communautés

Bulletin no 5 – 2 juillet 2020

COVID-19

Plusieurs instances régionales et locales sont en action avec les personnes et les communautés pour mieux comprendre les réalités vécues par les personnes, groupes et territoires moins favorisés afin de guider des actions concertées pour renforcer la résilience communautaire.

Mentionnons : les Groupes de réflexions et d'action contre la pauvreté (GRA-P), le Collectif de recherche participative sur la pauvreté en milieu rural, Centre-Québec et Chaudière-Appalaches, les comités de développement social, les comités en sécurité alimentaire, les comités de soutien communautaire en logement social et communautaire, etc.

Références :

INSPQ, mai 2020, [La résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être](#)

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2018. [The State of Resilience : A Leadership Forum and Community Workshop](#) : Proceedings of a Workshop. Washington, DC: The National Academies Press.

Centre de collaboration national des déterminants de la santé (CCNDS) 2015, [Séminaire français des principaux thèmes sur l'équité en santé](#)

Pierre Trichelet Nicolas Zorn (2020), « [Inégaux face au coronavirus : constats et recommandations](#) », Montréal, Observatoire québécois des inégalités

Nicolas Zorn (2020), « [Pour une sortie de crise réussie : prioriser le 40 % le plus défavorisé](#) », Montréal, Observatoire québécois des inégalités

Favoriser le bien-être de nos communautés

Bulletin no 4 – 29 juin 2020

COVID-19



Favoriser la santé mentale et le bien-être chez nos jeunes

De nombreux partenaires de la région ont mis en place des initiatives pour soutenir les jeunes et leur famille depuis le début de la pandémie (maisons de la famille, maisons des jeunes, OMH, municipalités, organismes en sécurité alimentaire, organismes en alphabétisation, organismes de soutien pour les enfants ayant des besoins particuliers, PRÉCA, milieu scolaire, CISSS de Chaudière-Appalaches, etc.). Le soutien apporté s'est fait notamment par des appels téléphoniques, des textos, des rencontres en visioconférence et des webinaires. L'objectif était de maintenir les services, faire des suivis réguliers, proposer des activités à faire à la maison, prendre des nouvelles, faire des référençements aux partenaires pour répondre aux besoins de base urgents et voir au mieux-être des jeunes et de leur famille, notamment chez nos plus vulnérables. La situation de certains jeunes vivant déjà dans des conditions de vie défavorables demeure préoccupante.

Les jeunes ne sont pas tous égaux face à la pandémie



Jordan, 15 ans

Jordan habite avec ses parents et son frère de 10 ans dans un 412 situé au centre-ville de son village. Avec la pandémie, sa mère et son père n'ont pas travaillé entre la mi-mars et le début mai. Leur revenu s'est amoindri; ceci est source d'inquiétude. Le confinement a amené des tensions familiales. Jordan est en 3^e secondaire au secteur régulier. Il éprouve, depuis le primaire, des difficultés d'apprentissage. Il aurait besoin d'un accompagnement pour retrouver sa motivation face à l'école. Celle-ci offre un certain soutien aux apprentissages dans le contexte actuel, mais il est difficile pour lui de se motiver. De plus, il n'a qu'un seul ordinateur désuet à la maison, sans accès Internet. « Je n'ai pas de cellule ni de tablette électronique. Je n'ai pas vraiment de contact avec mes amis. Je m'ennuie. Je me dischane avec mes parents. Je reste dans ma chambre, c'est plat à mort. Je vais me chercher une job pour sortir d'ici. »



Gabrielle, 11 ans

Gabrielle vit avec sa famille, nouvellement recomposée, dans un bungalow d'un quartier familial près de l'école. Cette nouvelle réalité la stresse de moins en moins; elle apprend à vivre avec ses deux nouveaux demi-frères, âgés de 7 et 8 ans, une semaine sur deux. Avec la pandémie, ses parents ont continué de travailler pour des services essentiels. Avant la réouverture des écoles, une voisine les gardait une semaine sur deux. « Au début, je trouvais ça plat, mais finalement j'ai eu du plaisir à faire du bricolage avec ma grand-mère à la place de demi-frères. » Gabrielle est en 5^e année et elle réussit bien, sauf en mathématique. Elle est contente que l'école reprenne pour voir ses amies et jouer au ballon-balle. Elle s'adapte aux mesures de distanciation en place à l'école. « Je me sens bien malgré tout! »

Les résultats préliminaires d'une étude québécoise sur le bien-être psychologique des adolescents en période de confinement ont été dévoilés en mai. Selon celle-ci, comme Jordan, le tiers des jeunes serait en situation de détresse élevée en confinement : ils se perçoivent plus stressés et plus tristes qu'à l'habitude, ils présentent des symptômes d'anxiété et de dépression (baisse de confiance en l'avenir, dévalorisation), ils témoignent de difficultés familiales, ils font moins de travaux scolaires et suivent peu un horaire. À l'inverse, comme Gabrielle, un autre tiers ressent un certain bien-être en confinement : ils sont moins stressés ou anxieux qu'à l'habitude, ils apprécient les rapprochements familiaux, ils acceptent la situation, ils font davantage de travaux scolaires et ils ont plus de soutien de leurs parents (K. Tardif-Grenier et collaborateurs, 2020).

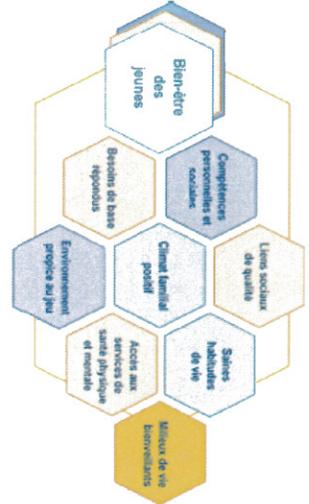
Dans la même lignée, les partenaires de la région ouvrant auprès des jeunes signalaient en avril leur besoin de briser la solitude, de socialiser et d'être stimulés par des activités. Ils indiquent également le besoin de soutien plus étroit pour les jeunes et les familles ayant déjà une certaine fragilité psychosociale avant la pandémie. Plusieurs partenaires ont aussi émis des commentaires positifs sur la résilience des familles face à la situation.

Ce document est une production du Service de promotion de la santé, prévention et organisation communautaire (PROOC) de la Direction de santé publique. Pour communiquer avec l'équipe de rédaction, veuillez nous adresser à Marie-Ève Beauregard, Pier-Anne Paquet-Gagnon ou Brigitte Tardif.

Réduire l'impact négatif de la pandémie par des actions adaptées aux jeunes et à leur famille

Les mesures de déconfinement graduel annoncées (ex. : l'ouverture des écoles primaires, des camps de jour, l'accès à certains sports récréatifs et les rassemblements) favoriseront pour plusieurs le mieux-être des jeunes et de leur famille. Toutefois, pour ceux qui ressemblent à Jordan et à sa famille, une vulnérabilité demeure présente puisque plusieurs facteurs de risque étaient déjà présents avant même la pandémie (ex. : fonctionnement familial perturbé, peu d'espace personnel à la maison, difficultés financières, difficultés d'apprentissage, faible motivation scolaire, peu de soutien des parents, risque de décrochage scolaire, accessibilité réduite aux autres milieux de vie, peu ou pas de contacts sociaux avec des amis, car pas d'accès à Internet, etc.).

Pour réduire l'impact négatif des conditions engendrées par la pandémie et pour favoriser la santé et le bien-être des jeunes dans le contexte actuel, il s'avère important d'agir sur des facteurs de protection (figure ci-dessous). Voici quelques exemples d'actions qui permettront de renforcer ces facteurs.*



- Assurer un soutien aux familles pour des pratiques parentales positives et sensibles et qu'elles s'engagent à créer un climat familial agréable, positif, respectueux, visant la collaboration de tous les membres de la famille;
- Encourager les familles à mettre en place des routines saines, sécuritaires et adaptées à l'âge des jeunes en favorisant une période de lecture quotidienne, un temps alloué pour le jeu, libre extérieur et de bonnes habitudes de vie (sommeil, alimentation, temps d'écrans, etc.);
- Encourager les jeunes et les parents à maintenir des liens sociaux avec leurs amis, d'autres familles et des adultes souteneurs qui procurent une présence sensible et rassurante pour les jeunes;
- Assurer des suivis réguliers et l'accès aux services de santé mentale et physique auprès des familles vulnérables et à risque.

Ensemble, poursuivons nos efforts à offrir un soutien aux jeunes et à leur famille, et aussi à développer leurs capacités et leurs compétences à accroître leur santé mentale et leur bien-être, à déployer des actions visant la création d'environnements favorables à la santé des jeunes tout en contribuant à réduire les inégalités sociales de santé.

Les acteurs-clés des communautés, du milieu scolaire et de la santé sont conviés à **poursuivre leur lien de collaboration** pour mieux cerner les besoins, y répondre et renforcer les mailles du filet social de protection, de résilience et de solidarité communautaire autour des jeunes et de leur famille.

* Les références utilisées pour ce bulletin sont présentées au verso.

Documents consultés pour ce bulletin :

- K. Tardif-Grenier et collaborateurs. Adolescents en confinement... résultats préliminaires d'une étude sur leur bien-être psychologique, présentation PowerPoint lors d'un webinaire de réseau réussite Montréal le 21 mai 2020, production conjointe de l'Université du Québec en Outaouais et l'Université de Montréal, 15 p.
- C. Poirier-Velieux et collaborateurs. Intervient sur les facteurs de protection de la santé mentale des adolescents dans le contexte de la COVID-19, présentation PowerPoint lors d'un webinaire de réseau réussite Montréal le 21 mai 2020, Direction régionale de santé publique de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 15 p.
- Comité en prévention et promotion-thématique santé mentale. 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, INSPQ, 9 juin 2020, 16 p.
- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). COVID-19 et l'état de sécurité social autour des enfants et des jeunes à risque de mauvais traitements et pratiques de la protection de la jeunesse, Québec, QC : INESSS, 2020, 19 p.
- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). COVID-19 et les effets du contexte de la pandémie sur la santé mentale et les mesures à mettre en place pour contraindre ces effets, Québec, QC : INESSS, 2020, 22 p.
- Bourget, Claudie et collaborateurs. Être résilient durant la crise de la COVID-19, soutenir les familles vulnérables, Boscoville, 2020, 20 p.