



*Conséquences psychologiques de la COVID-19  
sur la santé mentale*

*Mémoire présenté par l'Ordre des psychologues du Québec  
au Comité permanent de la santé de la Chambre des communes*

*4 décembre 2020*



## **Table des matières**

Table des matières .....	1
Avant-propos.....	3
La mission de l'Ordre des psychologues du Québec.....	3
Le champ d'exercice et les secteurs de pratique des psychologues.....	3
Les répercussions de la pandémie sur la santé mentale.....	3
Une hausse des symptômes anxieux et dépressifs .....	4
Les effets sur les Premières Nations .....	4
Une hausse des problèmes de dépendances, dont les troubles liés aux opioïdes .....	4
Les effets sur les travailleurs de la santé .....	5
Les effets chez les personnes atteintes de troubles mentaux.....	5
L'interaction entre la COVID-19 et l'occurrence d'un diagnostic de trouble mental .....	5
Les effets spécifiques du confinement.....	5
Les effets chez les personnes âgées.....	6
Les effets chez les enfants et les adolescents .....	6
Les effets sexospécifiques sur la santé mentale et le bien-être .....	6
Les effets sur la population québécoise.....	7
Les effets sur la population québécoise selon les membres de l'OPQ .....	8
La pertinence de l'offre de service en santé mentale.....	9
Le rôle des soins virtuels dans l'amélioration de l'accès aux services de santé mentale .....	10
La télépratique parmi les psychologues québécois .....	11
La disponibilité de programmes de soutien et de promotion de la santé mentale.....	12
La réponse à l'augmentation des besoins en santé mentale.....	12
Conclusion .....	13
Références.....	13

## Avant-propos

Nous tenons tout d'abord à vous remercier pour cette invitation à témoigner de nos connaissances dans le cadre des travaux du comité permanent de la santé de la Chambre des communes qui souhaite se pencher sur les conséquences des perturbations psychologiques et sociales engendrées par la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale des Canadiens. L'Ordre des psychologues du Québec (OPQ) espère ainsi apporter sa contribution à ces travaux en partageant l'expertise de ses membres qui, en tant que spécialistes de la santé mentale, du comportement humain, des émotions et des cognitions, œuvrent pour la prévention, le maintien et le rétablissement de la santé mentale.

## La mission de l'Ordre des psychologues du Québec

L'OPQ a pour principale mission la protection du public. Pour ce faire :

- il s'assure de la qualité des services offerts par ses membres;
- il favorise le développement de la profession;
- il défend l'accessibilité aux services psychologiques.

## Le champ d'exercice et les secteurs de pratique des psychologues

Le champ d'exercice des psychologues est formulé comme suit :

*« [...] Évaluer le fonctionnement psychologique et mental ainsi que déterminer, recommander et effectuer des interventions et des traitements dans le but de favoriser la santé psychologique et de rétablir la santé mentale de l'être humain en interaction avec son environnement<sup>1</sup>.*

À ce jour, l'OPQ compte dans ses rangs 8 859 psychologues. Ils ont acquis leurs compétences en santé mentale dans le cadre d'une formation universitaire de niveau doctoral d'une durée minimale de 9 ans (incluant le baccalauréat et le doctorat)<sup>2</sup>, puis maintenues et développées en contexte de formation continue.

Plus de 6 000 psychologues travaillent dans le vaste secteur de la santé, en cabinet de consultation privé ou au sein du réseau public. Ils offrent notamment des services d'évaluation des troubles mentaux et des troubles neuropsychologiques (équivalents au diagnostic) et d'intervention (psychothérapie, éducation psychologique, accompagnement, soutien, réadaptation, etc.). Ils sont quotidiennement confrontés à des problématiques de santé psychologique et mentale et amenés à constater la prévalence de troubles, par exemple les troubles dépressifs et anxieux, en contexte de pandémie.

## Les répercussions de la pandémie sur la santé mentale

Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, les besoins quant aux services de santé psychologique et mentale sont criants. Effectivement, les données provenant de la recherche et des cliniciens confirment que la pandémie a des conséquences sur la santé mentale, que celles-ci touchent toutes les populations et tous les groupes d'âge, et qu'elles se manifestent sous de multiples formes. Selon une nouvelle enquête de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la pandémie de COVID-19 entraîne également des perturbations ou une interruption des services de santé mentale essentiels

---

<sup>1</sup> Code des professions, RLRQ, c. C-26, art. 37.

<sup>2</sup> L'obtention d'un diplôme de niveau doctoral constitue une exigence pour accéder à la profession de psychologue depuis 2006.

dans 93 % des pays, alors que la demande de soins augmente et à un moment où ils sont le plus nécessaires (Brunier, 2020).

### **Une hausse des symptômes anxieux et dépressifs**

Dès la première vague de la pandémie, on a pu remarquer une hausse des niveaux d'anxiété et de dépression parmi la population canadienne, ainsi qu'une hausse de la consommation de substances psychoactives, dont l'alcool (Dozois, 2020). On a aussi relevé une augmentation de l'anxiété liée à des causes multiples, notamment, la peur qu'un être cher soit contaminé avec toutes les conséquences possibles que cela entraînerait, la possibilité d'être soi-même infecté, l'isolement social ou la perspective de ne pas pouvoir se procurer des produits de première nécessité (Dozois, 2020).

Une enquête nationale effectuée aux États-Unis rapporte des données similaires, soit une hausse des taux d'anxiété, d'insomnie, de consommation d'alcool et de conflits interpersonnels au sein de la population (Cabrera et al., 2020). Dans cette étude, on mentionne aussi qu'une forte proportion de personnes rapportent de l'anxiété liée à la peur de contracter la COVID-19 ou d'en mourir. Les auteurs évoquent l'hypothèse que l'on puisse subir à long terme l'effet du stress chronique dû à la pandémie, malgré le fait que cela ne soit pas encore démontré. Ils proposent la formulation « trouble d'adaptation pandémique » pour décrire cette symptomatologie, ce qui nous apparaît une terminologie reflétant bien l'état de la situation.

Il semble par ailleurs que l'augmentation des symptômes anxieux et dépressifs soit présente dans plusieurs pays, et ce, peu importe la culture de la société où vivent les personnes qui en sont affectées. Par exemple, une étude réalisée en Chine, portant sur la perception de l'effet psychologique de la pandémie de COVID-19 au cours de sa phase initiale, rapporte notamment une augmentation du stress, ainsi qu'une élévation des niveaux de symptômes dépressifs et anxieux chez la population chinoise (Wang et al., 2020). En Allemagne, des chercheurs rapportent que les prévalences des troubles dépressifs, du trouble obsessionnel-compulsif (TOC), du trouble panique et du trouble d'anxiété généralisée (TAG) sont significativement plus élevées qu'avant la pandémie, selon des données colligées. Plus spécifiquement, ces auteurs soulignent que la prévalence de la dépression semble alarmante, avec plus d'un tiers de leur échantillon qui en souffre (Munk et al., 2020).

### **Les effets sur les Premières Nations**

Des données témoignent de répercussions négatives de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale des membres des Premières Nations au Canada. En effet, une étude rapporte que parmi les participants issus des Premières Nations, 38 % ont déclaré que leur santé mentale était passable ou mauvaise, 32 %, qu'elle était bonne et 31 %, qu'elle était excellente ou très bonne. Lorsqu'on leur a demandé en quoi leur santé mentale avait changé depuis le début des mesures de distanciation physique, 60 % des participants autochtones ont indiqué qu'elle était « un peu moins bonne » ou « bien moins bonne ». Ces résultats, qui rendent compte des perceptions qu'ont les personnes issues des Premières Nations sur leur état de santé mentale, rapportent une dégradation significative sur ce plan en comparaison avec les données colligées en 2017 (Arriagada et al., 2020).

### **Une hausse des problèmes de dépendances, dont les troubles liés aux opioïdes**

Dans le contexte de l'actuelle pandémie, les personnes aux prises avec un trouble lié à une substance, dont les troubles liés aux opioïdes, font face à un risque accru de rechute, d'augmentation de la consommation ou encore de sevrage involontaire (Mallet et al., 2020). De plus, pendant les périodes de confinement, les personnes souffrant de troubles liés à l'usage d'opioïdes sont

particulièrement à risque de rechute ou de sevrage involontaire (Mallet et al., 2020). Selon les auteurs, les personnes qui vivent avec une dépendance courent un danger plus important de comorbidité et de mortalité pendant la pandémie. Après le confinement, une augmentation des troubles liés à l'usage de substances pourra probablement être observée, et ce, pendant plusieurs années, selon Mallet et ses collaborateurs (2020). Enfin, 65 % des pays connaissent des perturbations dans les services essentiels de réduction des risques et 45 % des pays en connaissent dans le traitement d'entretien par agonistes opioïdes de la dépendance aux opioïdes (Brunier 2020).

### **Les effets sur les travailleurs de la santé**

Des effets de la pandémie sur la santé mentale ont aussi été rapportés parmi les travailleurs de la santé. Ainsi, une méta-analyse portant sur 13 études effectuées auprès de ces travailleurs a mis en évidence une hausse de la prévalence de la dépression, de l'anxiété et de l'insomnie chez eux (Pappa et al., 2020). Les mêmes auteurs ont notamment relevé une prévalence combinée d'anxiété de 23,2 % pour 12 des 13 études et une prévalence combinée de dépression de 22,8 % pour 10 des 13 études.

### **Les effets chez les personnes atteintes de troubles mentaux**

Les données de la recherche montrent par ailleurs que les personnes qui avaient des problèmes de santé mentale préexistants sont davantage à risque de voir leur condition se dégrader en raison de la pandémie et de ce qui s'ensuit (Cabrera et al., 2020). Entre autres, certains chercheurs ont démontré que le confinement a eu des effets sur les symptômes neuropsychiatriques de la maladie d'Alzheimer pendant la pandémie, notamment, que la durée du confinement serait significativement corrélée à une augmentation de la gravité des symptômes chez ces personnes (Boutoleau-Bretonnière et al., 2020).

### **L'interaction entre la COVID-19 et l'occurrence d'un diagnostic de trouble mental**

Par ailleurs, une vaste étude de cohorte<sup>3</sup> rapporte des données issues de dossiers de santé électroniques de 69 millions de personnes ayant contracté, puis survécu à la COVID-19. Les résultats indiquent une incidence accrue d'un premier diagnostic psychiatrique à la suite d'un diagnostic de COVID-19, et ce, parmi les gens sans antécédent psychiatrique (Taquet et al., 2020). En comparaison à d'autres problèmes de santé, contracter la COVID-19 augmenterait les probabilités d'un premier diagnostic de trouble anxieux, de trouble de l'humeur, de trouble psychotique, de trouble du sommeil (insomnie) et de trouble neurocognitif majeur (TNCM). De plus, ces mêmes auteurs rapportent ce fait intéressant : les patients ayant reçu un diagnostic de trouble de santé mentale dans l'année précédant la pandémie présenteraient un risque accru de contracter la COVID-19.

### **Les effets spécifiques du confinement**

Il est maintenant démontré que les mesures de distanciation physique et d'isolement sont associées à une détresse psychologique accrue (p. ex., trouble panique, troubles émotionnels et dépression), et ce, même lorsqu'elles sont mises en place pour une brève période de temps (Best et al., 2020). Par ailleurs, il y aurait une augmentation particulièrement alarmante de certains symptômes

---

<sup>3</sup> Les études de cohorte suivent un groupe de personnes et évaluent les effets sur leur santé des facteurs de risque auxquels elles sont exposées.

(notamment la détresse psychologique, les perturbations émotionnelles et la dépression) chez les personnes qui ont dû être isolées après avoir contracté la COVID-19 (Best et al., 2020). Qui plus est, une enquête révèle que 96 % des personnes ayant survécu à la COVID-19 éprouvaient des symptômes de stress post-traumatique à leur sortie des installations de quarantaine (Bo et al., 2020).

### **Les effets chez les personnes âgées**

Les personnes âgées font partie des groupes les plus à risque de séquelles psychologiques à la COVID-19. En effet, non seulement cette population souffre d'un plus grand risque physique face au virus, mais il a aussi été démontré que les personnes âgées sont davantage affectées par les effets psychologiques négatifs de l'isolement social et du confinement (Cabrera et al., 2020). Ceci, alors que l'OMS relève que la pandémie entraîne une perturbation dans 70% des pays pour la prestation des services de santé mentale aux aînés (Brunier, 2020).

### **Les effets chez les enfants et les adolescents**

Les élèves et les étudiants, qu'ils soient enfants ou adolescents, subissent des perturbations dans leurs routines quotidiennes et leurs horaires scolaires, ce qui a des conséquences sur leur santé mentale, notamment sur le plan d'une augmentation des symptômes anxieux et dépressifs (Cabrera et al., 2020). À cet effet, des chercheurs ont comparé la santé mentale des étudiants pendant la pandémie avec leur état de santé mentale avant la pandémie. Ils ont notamment mis en lumière que les étudiants sans problèmes de santé mentale préexistants présentent une plus forte détresse psychologique depuis la pandémie, ce que les chercheurs expliquent notamment par l'isolement social conjugué à l'importance que représentent les contacts sociaux durant cette période du développement (Hamza et al., 2020).

### **Les effets sexospécifiques sur la santé mentale et le bien-être**

Quelques données permettent de dégager la tendance suivante : la santé mentale des femmes semble davantage affectée par la COVID-19, du moins, jusqu'à présent. Entre autres, dans une étude portant spécifiquement sur la population des travailleurs de la santé, il a été démontré que les femmes présentent des taux plus élevés de symptômes de nature affective (tristesse, pleurs, etc.) que les hommes (Pappa et al., 2020). Aussi, dans un sondage effectué parmi un échantillon québécois en août 2020, les femmes manifestaient plus de détresse que les hommes (Zorn et Granier, 2020). Or, il est possible que les effets sur les hommes ne se manifestent qu'à plus long terme ou selon des modalités qui ne sont pas encore mesurées (par d'autres symptômes); nous devons attendre les études de cohorte afin de dégager les effets sexospécifiques à plus long terme.

Les personnes LGBTQ2+ sont confrontées à des désavantages sociaux qui peuvent être exacerbées par la pandémie de COVID-19 et l'isolement social qui en découle, selon Salerno et ses collaborateurs (2020). D'ailleurs, une étude rapporte des effets néfastes sur le bien-être général de ces personnes, ainsi que sur plusieurs autres facettes de leur vie, notamment sur le plan des interactions sociales et des ressources financières, sur leur nutrition ainsi que leur consommation de drogues et d'alcool (Sanchez et al., 2020). De plus, les minorités sexuelles rapportent davantage de détresse psychologique et plus de stress péri traumatique associés à la pandémie que les majorités sexuelles (Peterson et al., 2020). En ce qui concerne les aspects économiques, 40% de toutes les personnes

LGBTQ2+ aux États-Unis occupent des emplois dans le secteur des services<sup>4</sup> (contre 22% des personnes non LGBTQ2+), ce qui suggère que les personnes LGBTQ2+ (en particulier les personnes LGBTQ2+ de couleur) risquent d'être plus touchées, en raison de cette répartition, considérant l'impact plus important de la pandémie sur les emplois dans le secteur des services (Whittington et al., 2020). Bien que des études supplémentaires sur l'épidémiologie de la COVID-19 soient nécessaires afin de mieux comprendre cette population, il nous semble essentiel de documenter ce sujet, compte tenu des enjeux liés à l'intersectionnalité, enjeux qui ont par ailleurs été extensivement documentés en lien avec les effets de la COVID-19 sur la santé physique (Gouvernement du Canada, 2020).

### **Les effets sur la population québécoise**

Une enquête menée par l'Université de Sherbrooke auprès de 6 261 Québécois, du 4 au 14 septembre 2020, rapporte qu'un adulte sur cinq (un adulte sur quatre à Montréal) aurait eu des symptômes compatibles avec un trouble d'anxiété généralisée ou une dépression majeure au cours des deux dernières semaines précédant l'enquête. Les jeunes adultes, les anglophones et le personnel de la santé sont parmi les personnes les plus affectées; les symptômes dépressifs étant particulièrement fréquents dans ce dernier groupe. (La santé mentale des Québécois durement touchée par la pandémie, 2020).

Par ailleurs, un rapport daté d'août 2020 a mis en évidence une augmentation de la détresse des adultes québécois, et ce, particulièrement chez les 18-34 ans, groupe qui serait davantage affecté que les autres adultes (Zorn et Granier, 2020). De plus, les demandes de service relatives à la santé mentale et aux dépendances placées au 211 (un service d'aide par téléphone et sur le web, gratuit et multilingue, orientant les personnes vers les organismes et services communautaires) auraient augmenté en avril et en mai 2020 (INSPQ, 2020a, 16 juillet).

En ce qui concerne les croyances des travailleurs de la santé québécois, ils se considèrent plus à risque de contracter la COVID-19 et craignent davantage de la transmettre à leur entourage que les autres groupes. Toutefois, ils sont moins nombreux à croire que la COVID-19 est dangereuse pour leur santé et à se sentir anxieux dans les lieux publics. Quant à leur santé mentale, ils présentent, plus fréquemment que les autres personnes du même groupe d'âge, un niveau de détresse psychologique jugé problématique (pouvant indiquer des problèmes de santé mentale sous-jacents). Leur niveau de détresse psychologique perçue est également nettement au-dessus des valeurs observées avant la pandémie chez les Québécois en général. De plus, les travailleurs de la santé qui boivent de l'alcool rapportent une hausse de leur consommation depuis le début de la pandémie (INSPQ, 2020, 24 juillet).

Certains chercheurs confirment que la détresse psychologique perçue par les personnes âgées ailleurs au Canada et dans le monde est aussi présente de manière significative chez les aînés québécois (INSPQ, 2020a, 16 juillet)<sup>5</sup>. De plus, Zorn et Granier (2020) mentionnent davantage de détresse émotionnelle pour le groupe des personnes âgées, alors qu'ils définissent le concept de détresse

---

<sup>4</sup> Le secteur des services ou secteur tertiaire de l'économie recouvre un vaste champ d'activités qui s'étend du commerce à l'administration, en passant par les transports, les activités financières et immobilières, les services aux entreprises, l'hébergement et la restauration, l'immobilier, l'information-communication, etc. (Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE) repéré à <https://www.insee.fr/fr/meta-donnees/definition/c1584>)

<sup>5</sup> Dans ce rapport, la détresse psychologique est définie comme « un état psychologique pénible caractérisé par l'anxiété et la dépression ».

émotionnelle comme « la souffrance psychologique et le désarroi, une forme d'inégalité de santé résultant parfois d'inégalités socioéconomiques ».

Selon l'INSPQ, il semble que la pandémie ait aggravé l'insécurité alimentaire et la détresse psychologique dans les milieux défavorisés au Québec. De plus, les personnes moins scolarisées sont proportionnellement plus nombreuses à présenter un degré de détresse psychologique problématique. De même, les personnes sans emploi ou en arrêt de travail en raison de la pandémie sont plus nombreuses à vivre dans des ménages en situation d'insécurité alimentaire et à présenter un degré de détresse élevé (INSPQ, 2020a, 16 juillet).

Concernant les enfants et les adolescents québécois, un sondage révèle qu'au printemps 2020, environ 60 % des parents étaient inquiets en regard de la santé mentale de leurs enfants et que 68 % d'entre eux étaient préoccupés du fait que leurs enfants s'ennuient à la maison. Spécifiquement, les parents dont le revenu avait diminué de façon significative étaient plus nombreux à s'inquiéter de la santé mentale et de l'ennui de leurs enfants (INSPQ, 2020b, 16 juillet). Par ailleurs, un autre sondage révélait que, comparativement aux autres Québécois de 18 à 69 ans (à l'exception des travailleurs de la santé), les travailleurs des écoles primaires et des services de garde éducatifs à l'enfance étaient plus inquiets par rapport à la COVID-19, car ils percevaient le processus de « déconfinement » comme étant trop rapide (INSPQ, 2020 3 août).

### **Les effets sur la population québécoise selon les membres de l'OPQ**

En octobre dernier, l'OPQ a sondé ses membres afin de documenter les effets de la pandémie sur la santé mentale de leur clientèle. Ce sont 2 744 psychologues<sup>6</sup> parmi l'ensemble des régions administratives du Québec qui ont répondu au sondage, soit 31% des membres. Précisons qu'il s'agit d'un sondage sur la perception qu'ont les psychologues des conséquences de la pandémie.

Les résultats attestent d'enjeux de santé mentale importants chez la clientèle des psychologues. De fait, 86 % des répondants rapportent une augmentation de la détresse psychologique ou une aggravation des symptômes chez leur clientèle depuis le début de la pandémie. Bon nombre parmi eux (67 %) affirment aussi avoir eu des retours d'anciens clients dont l'état s'est fragilisé durant la pandémie. Autrement dit, plusieurs Québécois ont dû rappeler leur psychologue pour obtenir de l'aide psychologique dans le contexte de la pandémie. Qui plus est, près de 65% des répondants affirment avoir reçu un plus grand nombre de demandes urgentes ou de situations de crises dans le contexte de pandémie.

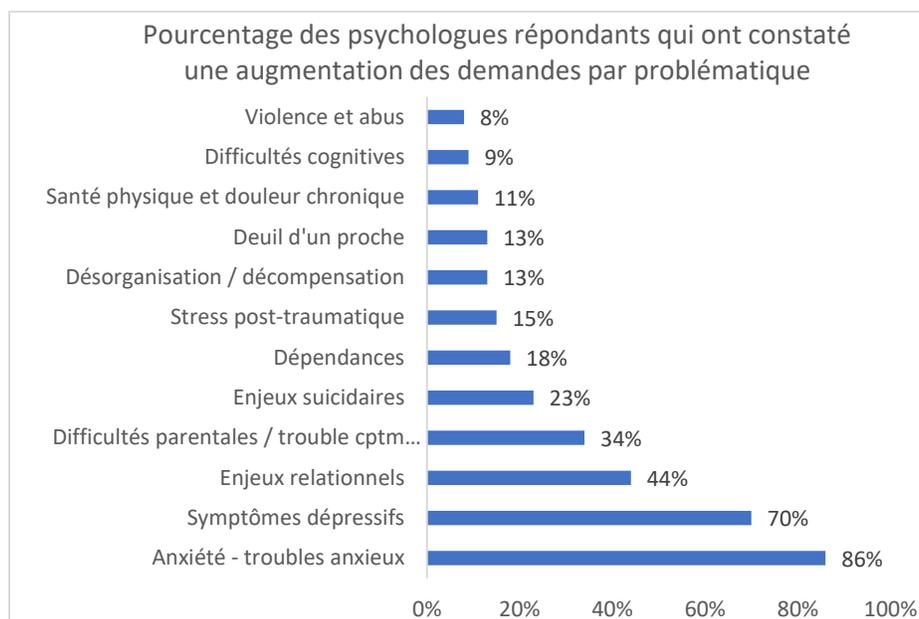
Au-delà des demandes urgentes et des situations de crises, les informations recueillies mettent aussi en évidence une augmentation des demandes pour plusieurs thématiques et plusieurs enjeux. Les symptômes d'anxiété et de dépression sont de loin les motifs de consultation principaux pour lesquels la population a fait appel aux psychologues.

Voici la liste des thèmes pour lesquels les répondants rapportent une plus forte demande depuis le début de la pandémie :

---

<sup>6</sup> Les résultats que nous rapportons dans cette section et les différents pourcentages ne concernent que l'échantillon des psychologues qui ont répondu au sondage. Rien ne dit que ces proportions sont les mêmes pour l'ensemble des membres de l'Ordre.

## Conséquences psychologiques de la COVID-19 sur la santé mentale



Les travailleurs de la santé ont aussi adressé des demandes d'aide psychologique aux psychologues. Ce sont près de 40% des répondants qui rapportent avoir reçu des demandes issues de travailleurs de la santé durant la pandémie. Ces résultats sont cohérents avec les données de la littérature scientifique mentionnées précédemment.

Les effets de la pandémie sur la santé mentale se répercutent aussi sur l'ensemble des sphères de la vie des Québécois, qui tentent de s'adapter à cette situation sans précédent, en utilisant leurs ressources personnelles. Parmi les répondants, 46 % affirment avoir relevé une augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues chez leur clientèle pendant la pandémie. La vie personnelle et intime en serait aussi affectée : 22 % des répondants rapportent une augmentation du nombre de ruptures (séparation/divorce) chez les couples pendant la pandémie et 12 % mentionnent une augmentation de la violence conjugale.

Les enjeux de santé mentale peuvent aussi se traduire par une altération des fonctions cognitives, dont la concentration, l'attention, la mémoire, etc., lesquelles sont cruciales pour maintenir un emploi et répondre à ses responsabilités. À ce sujet, il s'avère que 56 % des répondants constatent une plus forte présence de difficultés cognitives chez leur clientèle.

Puisque ces résultats sont le reflet de la situation récente dans les bureaux de près de 2800 psychologues, il est fort probable qu'il ne s'agisse que de la pointe de l'iceberg et que les besoins de la population québécoise soient d'autant plus aigus.

### La pertinence de l'offre de service en santé mentale

Malgré la hausse des besoins pour les services psychologiques documentée durant la pandémie de COVID-19, les temps d'attente dans le réseau public et les coûts des services en bureau privé rendent difficile et parfois impossible l'accès aux services des psychologues. Les conséquences de ne pas pouvoir consulter (ou de ne pas pouvoir consulter en temps opportun) pour bénéficier d'une évaluation ou d'un traitement psychologique peuvent être désastreuses, le risque étant que les difficultés ou les troubles s'aggravent et se complexifient.

En ce qui concerne les approches reconnues efficaces ou soutenues empiriquement pour le traitement des troubles mentaux, rappelons que la preuve de l'efficacité de la psychothérapie dans ses diverses

modalités n'est plus à faire et qu'il existe une pluralité d'approches en psychothérapie qui sont soutenues empiriquement (OPQ, 2018). Effectivement, les méta-analyses portant sur les interventions psychologiques incluant la psychothérapie abondent et confirment leur efficacité et leur rentabilité, leurs effets étant importants et constants pour la plupart des conditions cliniques (APA, 2013; INESSS, 2017). De nombreuses études ont démontré que des interventions psychologiques sont aussi efficaces que les médicaments pour traiter la plupart des problèmes et troubles mentaux courants, et ce, tant chez les enfants et les adolescents que chez les adultes de tout âge (INESSS, 2017). Notamment, l'American Psychological Association (APA) fait état de la démonstration de l'efficacité d'une variété de traitements psychothérapeutiques autant pour les enfants, les adolescents et les adultes, que pour les personnes âgées, et ce, pour la plupart des troubles psychologiques (APA, 2013). On relèverait, de plus, d'importants écarts entre les personnes traitées et celles qui ne le sont pas, observant des résultats plutôt semblables d'un type de traitement à l'autre. Finalement, mentionnons qu'il est possible d'améliorer un traitement psychothérapeutique, quel qu'il soit, en veillant à l'adaptation des interventions aux besoins particuliers des personnes et en veillant à la qualité de l'alliance psychothérapeutique, facteur central dans l'efficacité des traitements psychologiques (OPQ, 2018).

## **Le rôle des soins virtuels dans l'amélioration de l'accès aux services de santé mentale**

L'efficacité de la psychothérapie et des traitements psychologiques n'étant plus à faire, il importe maintenant de se demander comment rendre ces services disponibles à la population, alors que des contraintes d'isolement et de distanciation physique s'imposent.

La pandémie de COVID-19 a donc servi de catalyseur pour la mise en œuvre rapide et l'acceptation de la télépratique en tant qu'option de prestation de services psychologiques. La recherche clinique a d'ailleurs démontré une efficacité égale de la psychothérapie offerte en présentiel et en modalité virtuelle (télépratique), et ce, pour plusieurs groupes de personnes et pour de multiples problèmes de santé mentale, dont les troubles anxieux (Bouchard, 2020). De plus, la télépratique présente plusieurs avantages, notamment une portée et une accessibilité accrues pour les personnes vivant dans les zones rurales, une réduction de l'attrition des traitements et des économies de coûts grâce à la réduction des déplacements.

Une étude menée récemment aux États-Unis nous apprend que les psychologues américains effectuaient seulement 7 % de leur travail clinique en télépratique avant la pandémie. Or, ce chiffre est passé à 86 % pendant la pandémie avec 67 % des psychologues effectuant la totalité de leur travail clinique en télépratique. Une augmentation plus importante de l'utilisation de la télépratique se serait produite chez les femmes, chez les psychologues ayant suivi davantage de formations en télépratique, chez les psychologues ayant bénéficié de politiques organisationnelles de soutien par rapport à la télépratique et chez les psychologues qui traitent les problèmes relationnels (Pierce et al., 2020).

Bien que la télépratique puisse être une solution innovante pour fournir des services psychologiques à grande échelle (Gicas et al., 2020), elle peut poser des problèmes de confidentialité pour certains et elle est limitée aux personnes ayant accès à Internet et capables de naviguer sur les plateformes (Madigan et al., 2020). La télépratique peut également ne pas convenir aux personnes atteintes d'un trouble mental grave (p. ex., psychose active, trouble dépressif avec risque suicidaire), qui ont besoin de services en personne pour atténuer le risque aigu, ou dans des situations où un degré élevé de confidentialité est essentiel pour une divulgation exacte, notamment les situations de maltraitance ou de violence conjugale (Madigan et al., 2020). Les groupes vulnérables (p. ex., les personnes ayant un statut socio-économique précaire, les personnes sans-abri, les communautés rurales) ont

toujours eu du mal à recevoir des soins de santé adéquats, ce qui demeure vrai malgré la diffusion de la télépratique (Madigan et al., 2020). La télépratique n'est donc pas une panacée et nécessite un examen attentif de la pertinence en fonction des besoins des clients, de la confidentialité et des normes pour garantir des résultats optimaux. À cet effet, on doit souligner l'importance de procéder à une évaluation rigoureuse des besoins de la personne avant de convenir qu'une offre de service en télépratique constitue une option viable et optimale.

## **La télépratique parmi les psychologues québécois**

Le sondage envoyé en octobre aux membres de l'OPQ<sup>7</sup> nous a permis d'en apprendre davantage sur l'offre de services à distance. Avant la pandémie, la télépratique n'était pas une modalité de service courante et 71 % des répondants n'offraient pas leurs services de cette manière. Ce sont désormais 87 % des répondants qui offrent des services en télépratique via le téléphone ou la visioconférence, ce qui est conforme aux données américaines présentées plus tôt.

Certains avantages de la télépratique sont mis en évidence par les répondants, notamment le respect des mesures sanitaires (plus de 90 % des répondants en accord), le plus grand sentiment de sécurité au regard du virus (64 % en accord), l'utilité et l'efficacité (57 % en accord), un accès facilité aux services psychologiques (64 % en accord), et ce, surtout pour les personnes de régions éloignées (94 % en accord). En outre, environ la moitié des répondants sont d'avis que la télépratique répond aux besoins de leur clientèle (55 % en accord).

Pour ce qui est des inconvénients, 66 % des répondants ne rapportent pas d'inquiétudes au regard de la confidentialité chez leur clientèle. Des enjeux sont toutefois soulevés concernant la communication via la télépratique. Parmi les répondants, 60 % décrivent une qualité de communication inférieure et près de 65 % rapportent des limites significatives dans les interactions et le contact humain. L'accès difficile aux technologies (36 % en accord) et à un espace confidentiel (42 % en accord) peut aussi compliquer la prestation de services à distance.

Tout comme les données de la recherche américaine le soulignent, la formation continue s'avère nécessaire pour soutenir les psychologues dans le développement de la télépratique. D'ailleurs, 54 % des répondants souhaitent davantage de formation afin de mieux implanter cette modalité de service.

Le sondage montre que l'appréciation et l'adoption des services en télépratique sont variables parmi les répondants, ce qui se traduit notamment par leurs réponses à cette question :

- Je suis emballé par la télépratique et je compte désormais offrir la majorité de mes services à distance : 7 %;
- J'apprécie la télépratique et je compte maintenir des services à distance à temps partiel (modèle hybride) : 47 %;
- La pandémie m'a permis de faire l'essai de la télépratique, mais je préfère poursuivre les rencontres en personne dans le futur : 41 %;
- Je suis réticent à la télépratique et je n'ai pas l'intention de l'adopter : 6 %.

---

<sup>7</sup> Les résultats rapportés dans cette section et les différents pourcentages ne concernent que l'échantillon des psychologues qui ont répondu au sondage; rien ne dit que ces proportions sont les mêmes pour l'ensemble des membres de l'Ordre.

## **La disponibilité de programmes de soutien et de promotion de la santé mentale**

Dès le début de la pandémie, l'OPQ a entrepris des actions de communication pour promouvoir la santé mentale auprès de la population. Une page Web pour le grand public a été créée, comprenant des conseils pratiques et des ressources. Aussi, des guides<sup>8</sup> ont été développés pour les personnes endeuillées, pour les parents, pour les adolescents, pour les enfants de 6 à 11 ans, de même que pour les parents d'enfants présentant un TDAH. L'OPQ a également poursuivi ses efforts de déstigmatisation en menant ses campagnes de publicité sur la santé mentale et la présidente a accordé près de 200 entrevues dans les médias. Au plus fort de la crise, l'OPQ a participé à des rencontres hebdomadaires avec le ministère de la Santé et des services sociaux (MSSS) et le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES), afin de travailler en amont sur la prévention d'une pandémie parallèle en santé mentale et d'identifier les pistes de solution pour adapter les services offerts par les professionnels. À la fin de l'été, l'OPQ a déposé un mémoire sur la rentrée scolaire au MEES dans lequel il recommandait des mesures à mettre en place pour accompagner les étudiants pendant la pandémie afin d'assurer leur saine santé mentale.

Par ailleurs, l'OPQ communique régulièrement avec ses membres pour les tenir informés des développements de la pratique en temps de pandémie. Beaucoup de questions sur la télépratique, le consentement, le dépistage et les interventions de crise ainsi que les mesures sanitaires pour les cabinets de consultation ont fait l'objet d'infolettres et de contenus disponibles dans le site Web de l'Ordre.

## **La réponse à l'augmentation des besoins en santé mentale**

Au Québec, l'accessibilité aux services psychologiques pose un défi de longue date et la santé mentale se pose fréquemment en parent pauvre de l'offre de service globale en santé. Bien que le Québec compte le plus grand ratio de psychologues en Amérique du Nord par habitant, les personnes souffrantes se confrontent à un système à deux vitesses lorsqu'elles manifestent le besoin d'une consultation : ceux possédant les fonds nécessaires ou des assurances collectives peuvent consulter un psychologue en bureau privé dans un délai relativement court, tandis que les moins nantis, qui n'ont pour autre option que le réseau public de santé, se heurtent à des délais pouvant souvent aller jusqu'à 24 mois.

Cependant, parmi les répondants au sondage réalisé en octobre, 51 % des psychologues du réseau public et 58 % des psychologues exerçant en bureau privé ont indiqué être prêts à contribuer à un plan d'aide psychologique d'urgence qui serait éventuellement mis en place par le gouvernement. Au total, les répondants seraient prêts à offrir près de 7 000 heures par semaine pour accueillir de nouveaux clients; une offre substantielle qui permettrait de répondre à de nombreux besoins pressants.

Dans ce cadre, le ministre québécois délégué à la Santé et aux Services sociaux, M. Lionel Carmant, annonçait le 2 novembre dernier un investissement de 100 millions de dollars en santé mentale, dont 35 millions dirigés vers des services psychologiques en bureau privé permettant de libérer les listes d'attente du réseau public, qui comptent 16 000 personnes (tel qu'estimé par le gouvernement du Québec). L'OPQ est prêt à collaborer à cette annonce favorisant l'accessibilité aux services psychologiques lorsque les modalités en seront connues. Il est important de souligner que nous

---

<sup>8</sup> Les guides peuvent être consultés ici : <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>

sommes d'avis que les soins dévolus en santé mentale devraient être couverts par un système de soins universel, à l'image des problèmes de santé physique.

## Conclusion

La mission de l'OPQ est de protéger le public, notamment en défendant un meilleur accès aux services psychologiques. Ainsi, nous soutenons toutes les actions gouvernementales qui ont pour objectif de favoriser l'accès aux soins de santé mentale, notamment en période de pandémie. L'accès à ces services constitue un défi de taille qui nécessite l'engagement des ressources de tous les professionnels compétents, dont font partie les psychologues, et ce, afin d'actualiser une des valeurs fondamentales de notre société, qui est de soutenir les personnes vulnérables.

## Références

- American Psychological Association (APA) (2013). Recognition of psychotherapy effectiveness. *Psychotherapy*, 50(1), 102-109.
- Arriagada, P., Hahmann, T., & O'Donnell, V. (2020). Les autochtones et la santé mentale durant la pandémie de COVID-19. Statistique Canada. Repéré à <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/45-28-0001/2020001/article/00035-fra.pdf?st=VIVr1oHd>
- Best, L. A., Law, M. A., Roach, S., et Wilbiks, J. M. P. (2020). The psychological impact of COVID-19 in Canada: Effects of social isolation during the initial response. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. Prépublication. <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000254>
- Bo HX, Li W, Yang Y, et al: Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with COVID-19 in China. *Psychol Med* 2020:1-7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7200846/>
- Bouchard, S. (2020). *Psychothérapie par vidéoconférence (PVC): Efficacité, alliance thérapeutique et informations pratiques* [Diapositives PowerPoint]. Ordre des psychologues du Québec.
- Boutoleau-Brettonnière, C., Pouclet-Courtemanche, H., Gillet, A., Bernard, A., Deruet, A. L., Gouraud, I., Mazoue, A., Lamy, E., Rocher, L., Kapogiannis, D., & El Haj, M. (2020). The Effects of Confinement on Neuropsychiatric Symptoms in Alzheimer's Disease During the COVID-19 Crisis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 76(1), 41-47. <https://doi.org.ezproxy/10.3233/JAD-200604>
- Brunier, A. (5 octobre 2020). *Selon une enquête de l'OMS, la COVID-19 perturbe les services de santé mentale dans la plupart des pays*. Organisation mondiale de la santé. <https://www.who.int/fr/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Cabrera, M. A., Karamsetty, L., & Simpson, S. A. (2020). Coronavirus and its implications for psychiatry: A rapid review of the early literature. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.psym.2020.05.018>
- Dozois, D. J. A. (2020). Anxiety and depression in Canada during the COVID-19 pandemic: A national survey. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. <https://doi.org/10.1037/cap0000251>
- Gicas, K. M., Paterson, T. S. E., Narvaez Linares, N. F., & Loken Thornton, W. J. (2020). Clinical psychological assessment training issues in the COVID-19 era: A survey of the state of the field and

considerations for moving forward. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000258>

Gouvernement du Canada (Octobre, 2020). *Rapport de l'administratrice en chef de la santé publique du Canada sur l'état de la santé publique au Canada 2020. Du risque à la résilience : Une approche axée sur l'équité concernant la COVID-19*. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/organisation/publications/rapports-etat-sante-publique-canada-administrateur-chef-sante-publique/du-risque-resilience-approche-equite-covid-19.html#a2.2>

Hamza, C. A., Ewing, L., Heath, N. L., et Goldstein, A. L. (2020). When social isolation is nothing new: A longitudinal study psychological distress during COVID-19 among university students with and without pre-existing mental health concerns. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. <https://doi.org/10.1037/cap0000255.supp>

Institut National de Santé Publique du Québec (2020a, 16 juillet). *Pandémie et inégalités face à la détresse psychologique et l'insécurité alimentaire: sondage sur les attitudes et comportements de la population québécoise*. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3036-inegalites-detresse-psychologique-insecurite-alimentaire-covid19.pdf>

Institut National de Santé Publique du Québec (2020b, 16 juillet) : *COVID-19. Pandémie et préoccupation des parents à l'égard de leurs enfants*. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3039-sondage-parents-enfants-covid19>

Institut National de Santé Publique du Québec (2020, 24 juillet) *COVID-19 : Pandémie et travailleurs de santé*. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3048-sondage-travailleurs-sante-covid19.pdf>

Institut National de Santé Publique du Québec (2020, 3 août). *COVID-19 : Pandémie et travailleurs des écoles primaires et des services éducatifs à l'enfance*. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3051-travailleurs-ecoles-primaires-services-garde-educatifs-covid19>

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS) (2017). *Accès équitable aux services de psychothérapie au Québec*. Rapport rédigé par Micheline Lapalme, Brigitte Moreault, Alvine Fansi et Cedric Jehanno. Québec, Qc : INESSS, 97p.

La santé mentale des Québécois durement touchée par la pandémie. (2020, 29 septembre). *Estrie Plus*. <https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/sante/sante-details/article/43540/>

Madigan, S., Racine, N., Cooke, J. E., & Korczak, D. J. (2020). COVID-19 and telemental health: Benefits, challenges, and future directions. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000259>

Mallet, J., Dubertret, C., & Le Strat, Y. (2020). Addictions in the covid-19 era: Current evidence, future perspectives a comprehensive review. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110070>

Munk, A. J. L., Schmidt, N. M., Alexander, N., Henkel, K., et Hennig, J. (2020). Covid-19-Beyond virology: Potentials for maintaining mental health during lockdown. *PLoS One*, 15(8), e0236688. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236688>

Ordre des psychologues du Québec. (2018). Les données probantes. Pour une pratique éclairée, responsable et rigoureuse de la psychothérapie. Auteur.

Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19

pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 901–907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>

Pierce, B. S., Perrin, P. B., Tyler, C. M., McKee, G. B., et Watson, J. D. (2020). The COVID-19 telepsychology revolution: A national study of pandemic-based changes in US mental health care delivery. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/amp0000722>

Rogers, J. P., Chesney, E., Oliver, D., Pollak, T. A., McGuire, P., Fusar-Poli, P., Zandi, M. S., Lewis, G., & David, A. S. (2020). Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: A systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(7), 611–627. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30203-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30203-0)

Salerno, J. P., Williams, N. D., & Gattamorta, K. A. (2020). LGBTQ populations: Psychologically vulnerable communities in the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S239–S242. <https://doi.org/10.1037/tra0000837>

Sanchez, T. H., Zlotorzynska, M., Rai, M., & Baral, S. D. (2020). Characterizing the impact of covid-19 on men who have sex with men across the united states in april, 2020. *AIDS and Behavior*. <https://doi.org/10.1007/s10461-020-02894-2>

Taquet, M., Luciano, S., Geddes, J. R., & Harrison, P. J. (2020). Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: Retrospective cohort studies of 62354 COVID-19 cases in the USA. *The Lancet Psychiatry*. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30462-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30462-4)

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., et Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Whittington, C., Hadfield, K., & Calderon, C. (2020). *The lives and livelihoods of many in the LGBTQ community are at risk amidst COVID-19 crisis*. Repéré à <https://hrc-prod-requests.s3-us-west-2.amazonaws.com/files/assets/resources/COVID19-IssueBrief-032020-FINAL.pdf?mtime=20200811115717&focal=none>

Zorn, N. & et Granier, A. L. (2020, septembre). *Baromètre des inégalités*. Observatoire québécois des inégalités, 4. <https://cdn.ca.yapla.com/company/CPYMZxfbWTbVKVvSt3IBECIc/as-set/files/OQI%20-%20Barome%CC%80tre%20des%20ine%CC%81galite%CC%81s%20-%20septembre%202020.pdf>