



ATTENTION ! UNE PANDÉMIE PEUT EN CACHER UNE AUTRE...

Lettre d'opinion

Selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), 12 % de la population québécoise présente à divers degrés les symptômes et les signes d'atteinte fonctionnelle d'un trouble de santé mentale. Cela fait bien un million de Québécoises et de Québécois qui souffrent.

Certains se retrouveront en détresse ; d'autres s'absenteront plus souvent du travail et verront leur santé déprimer à petit feu. La pandémie qui sévit ne fera qu'aggraver cette situation alarmante.

Bien qu'elles soient nécessaires, les mesures mises en place pour contrer cette pandémie peuvent engendrer l'isolement social, de nombreux deuils, un sentiment prolongé d'insécurité, une perte de contrôle, de même qu'un épuisement physique ou moral.

Du désespoir chez le personnel soignant

Ces effets nocifs s'observent déjà. D'autres apparaîtront dans un deuxième temps après ces mois de lutte pour se maintenir la tête hors de l'eau. Certains de ces effets pourraient perdurer et laisser des séquelles. Ce risque menace particulièrement l'ensemble du personnel soignant, de même que les personnes proches aidantes, qui sont aux premières loges de ce drame collectif. Il est normal d'éprouver un sentiment d'impuissance en constatant la persistance du problème, malgré des efforts soutenus.

Malheureusement, les travailleuses et travailleurs de la santé et des services sociaux demeurent trop peu nombreux à aller chercher de l'aide. Combien de cris du cœur ou d'histoires tragiques comme celle de la Dre Karine Dion, de Granby, nous faudra-t-il encore entendre avant d'agir ?

Prenons conscience de l'ampleur de cette vague qui se gonfle et déployons dès maintenant un train de mesures pour y faire face : promotion de saines habitudes de vie, prévention, détection précoce des symptômes, soutien communautaire, services intégrés de traitement et de réadaptation en santé mentale, collaboration intersectorielle santé-justice-éducation-travail-logement, sans oublier des investissements nécessaires en formation et en recherche.

.../2

Un effort concerté

En santé mentale, comme ailleurs en santé, le pronostic s'assombrit au fil du temps lorsque l'aide et les services appropriés ne sont pas au rendez-vous. Le Québec consacre à peine 6 % de son budget à la santé mentale. Ce n'est pas assez. Dans certains pays du G7, l'Angleterre par exemple, c'est plus du double.

Alors que le gouvernement élabore son prochain Plan d'action en santé mentale, assurons-nous de mobiliser tout le réseau de la santé et de conjuguer nos efforts pour une sortie de crise salutaire. Car la pandémie actuelle en cache une autre, tout aussi sournoise.

C'est à ce vaste chantier que la population au grand complet, nos parlementaires ainsi que tous les acteurs du milieu de la santé et des services sociaux sont appelés à participer. Le Collège des médecins y sera.



Mauril Gaudreault, M.D.
Médecin de famille et président, Collège des médecins du Québec



André Luyet, M.D.
Psychiatre et directeur général, Collège des médecins du Québec