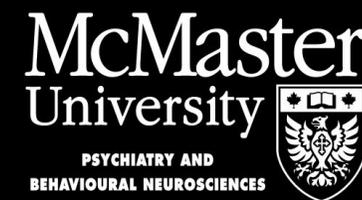


# Composer avec un TSM pendant la pandémie de COVID-19

**Margaret McKinnon, Ph. D.,  
psychologue certifiée**

Chaire de recherche sur la santé mentale et les traumatismes de l'Institut Homewood | Professeure agrégée et présidente associée (Recherche) | Département de psychiatrie et de neurosciences comportementales | Université McMaster



# Reconnaissance des terres

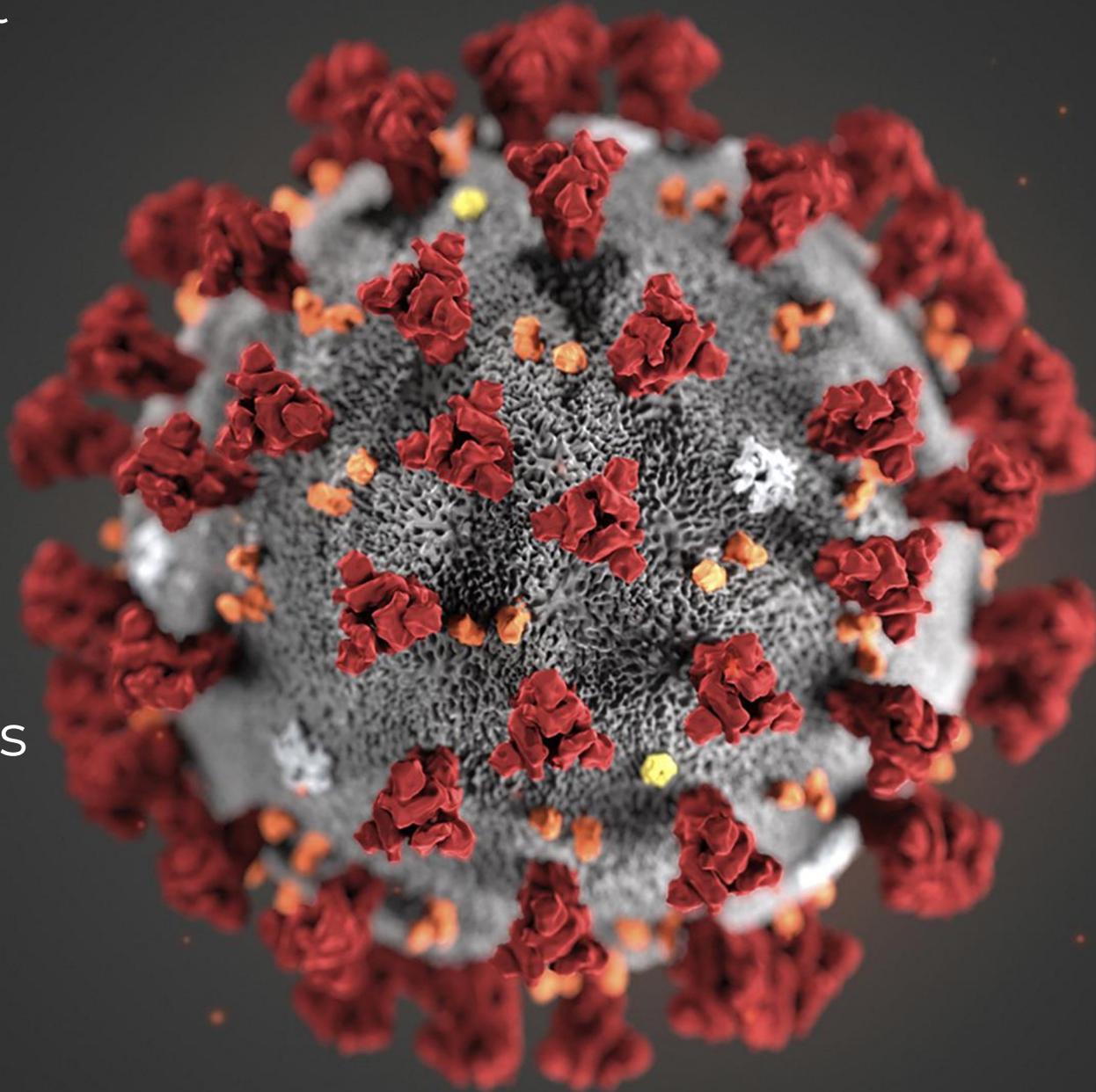
Cette rencontre se tient sur les territoires traditionnels des nations Mississauga et Haudenosaunee, ainsi que sur les terres protégées par l'accord wampum d'« un plat à une cuillère ».

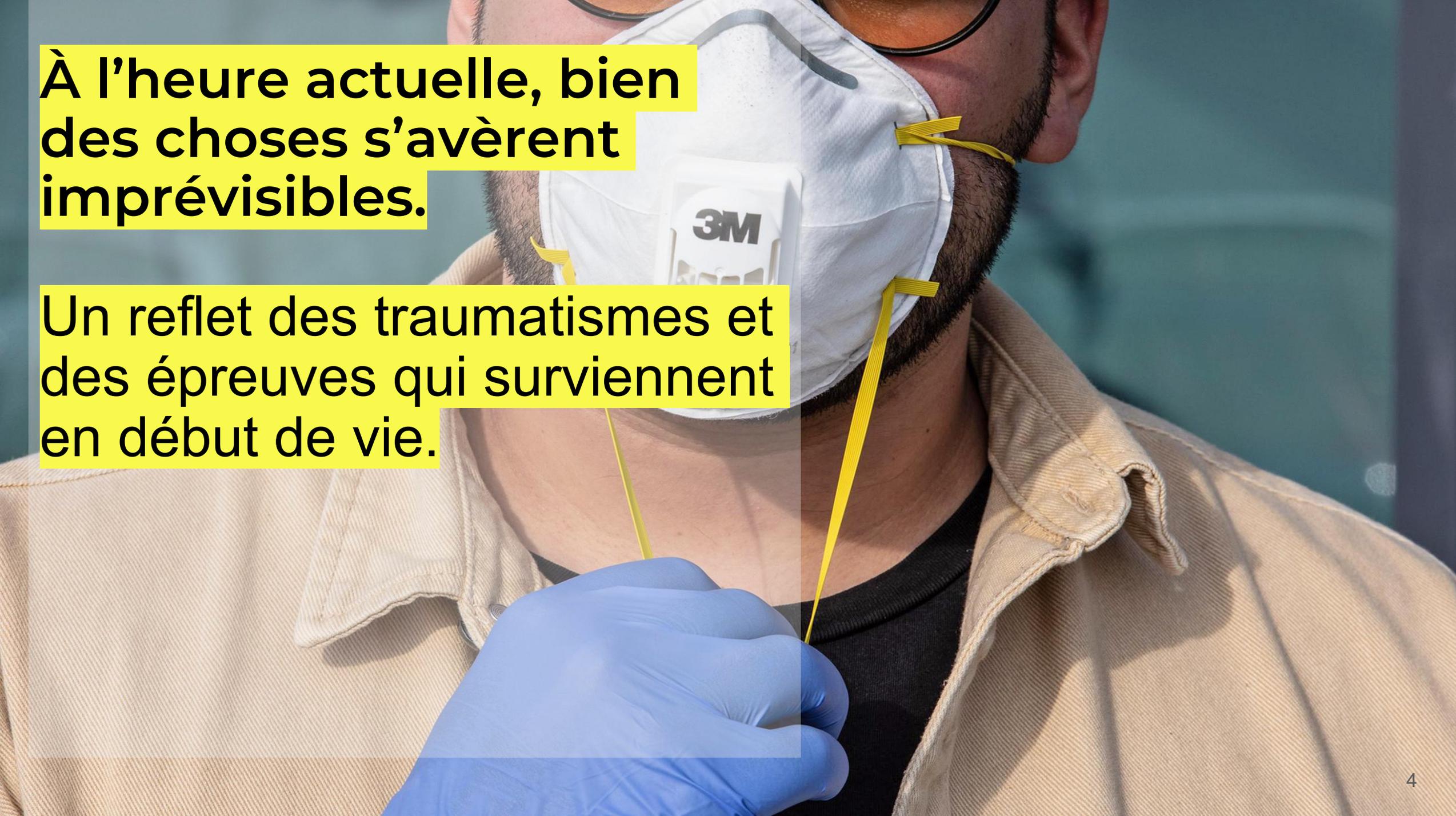


Notre monde s'est transformé pendant la pandémie de COVID-19.

Nos mandats, nos attentes et nos rôles ont changé du jour au lendemain.

Nous ignorons combien de temps cela durera (intemporalité).



A close-up photograph of a man wearing a white 3M respirator mask and blue nitrile gloves. He is adjusting the mask with his gloved hand. The background is a blurred outdoor setting.

**À l'heure actuelle, bien des choses s'avèrent imprévisibles.**

**Un reflet des traumatismes et des épreuves qui surviennent en début de vie.**

# L'arc de l'univers moral (MLK)

---

- Mouvements sociaux visant à rectifier les iniquités et les injustices raciales
- Nous avons tous des identités multiples qui s'entrecroisent et façonnent la personnalité qui nous est propre
- Un double fardeau dont on ne tient pas compte à l'heure actuelle
- D'autres formes de stress chez les minorités (p. ex. : minorités sexuelles, ethniques ou raciales, et [in]capacités)
- Révélations entourant les pensionnats autochtones au Canada

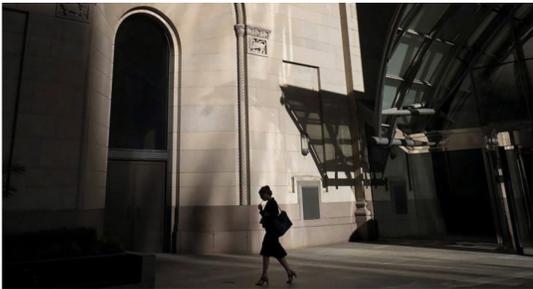


# Intersectionnalité

Toronto  
La participation des femmes au marché du travail atteint son plus bas niveau en trois décennies en raison de la pandémie de COVID-19 – Banque Royale du Canada

Selon la RBC, « Les hommes se font déjà réembaucher alors que certaines industries reprennent de la vigueur ». (traduction)

Tara Deschamps - La Presse canadienne - Publié : 16 juillet 2020, 18 h 42 HAE | Dernière mise à jour le 16 juillet



Une femme marche dans le quartier financier de Toronto, le lundi 30 juillet 2018. Une nouvelle étude de la Banque Royale du Canada révèle que la pandémie de COVID-19 a fait chuter la participation des femmes au marché du travail à son plus bas niveau en trois décennies. [LA PRESSE CANADIENNE]

## À New York, le coronavirus tue deux fois plus d'hommes que de femmes

Selon les nouvelles données, les hommes sont également plus nombreux à être infectés que les femmes, et ils sont plus fréquemment hospitalisés. Une tendance similaire a été observée en Chine.



Samedi, des corps ont été transférés dans des remorques réfrigérées au centre médical de Wyckoff Heights, à Brooklyn. Victor J. Blue pour le New York Times

PARTIE 2/3

## LES EFFETS COMBINÉS DU RACISME SYSTÉMIQUE ET DE LA PANDÉMIE

### SUR LES TRAVAILLEURS DE LA SANTÉ RACIALISÉS

La pandémie de COVID-19 a accentué les répercussions du racisme systémique sur la santé physique et mentale des personnes racialisées.

Les personnes racialisées présentent un **RISQUE PLUS ÉLEVÉ** dans ces sept domaines :

#### 1 EXPOSITION À LA COVID 19

Les personnes racialisées présentent un **RISQUE PLUS ÉLEVÉ D'ÊTRE EXPOSÉES** à la COVID-19 parce qu'elles sont **PLUS SUSCEPTIBLES** de :

Source : 9-14



Connaître une inéquité de revenu et la pauvreté



Vivre dans des quartiers fortement peuplés



Habiter dans des logements collectifs



Connaître une inéquité en matière de logement



Utiliser les transports publics



Occuper un emploi de travailleur essentiel présentant une exposition accrue

#### 3 CONSÉQUENCES GRAVES

Les personnes racialisées subissent des iniquités qui augmentent leur risque de développer des problèmes de santé chroniques. Elles s'exposent donc à un **RISQUE ACCRU DE DÉVELOPPER DES CONSÉQUENCES GRAVES** lorsqu'elles sont infectées par la COVID-19.

Source : 10, 11, 13

En Ontario, au Canada, les quartiers les plus diversifiés présentent :

**4x**

DES TAUX D'HOSPITALISATION DUS À LA COVID-19 **4 FOIS PLUS ÉLEVÉS** que les quartiers les moins diversifiés.

DES TAUX D'ADMISSION DANS LES UNITÉS DE SOINS INTENSIFS (USI) **4 FOIS PLUS ÉLEVÉS** que les quartiers les moins diversifiés.

Source : 13

#### 2 INFECTION À LA COVID 19

Les personnes racialisées présentent un **RISQUE PLUS ÉLEVÉ D'INFECTION À LA COVID-19** :

Source : 9-14

**3x**

En Ontario, au Canada, **LES TAUX D'INFECTION À LA COVID-19 SONT 3 FOIS PLUS ÉLEVÉS** dans les quartiers les plus diversifiés que dans les quartiers les moins diversifiés.

Source : 13

#### 4 MORTALITÉ ATTRIBUABLE À LA COVID 19

Les personnes racialisées présentent un **RISQUE PLUS ÉLEVÉ DE DÉCÉDER DE LA COVID-19**.

Source : 9-14

**2x**

En Ontario, au Canada, **LES TAUX DE MORTALITÉ ATTRIBUABLES À LA COVID-19 SONT 2 FOIS PLUS ÉLEVÉS** dans les quartiers les plus diversifiés que dans les quartiers les moins diversifiés.

Aux États-Unis, comparativement aux personnes de race blanche, **LES TAUX DE MORTALITÉ ATTRIBUABLES À LA COVID-19** sont :

**3,7x**

PLUS ÉLEVÉS chez les Noirs



Source : 9

PLUS ÉLEVÉS chez les Autochtones

PLUS ÉLEVÉS chez les Insulaires du Pacifique

PLUS ÉLEVÉS chez les Latinx

1,4x PLUS ÉLEVÉS chez les Asiatiques



# DANGER

**Il est impossible de présumer ce qui va se passer.**

**« C'est exactement ce à quoi je m'attendais. »**

**« Maintenant, les gens savent ce que je vis au quotidien. »**

**« Ça va aller. »**

A photograph showing a woman with dark hair looking down with her hand to her face, appearing distressed. Another woman with curly hair is seen from behind, with her hand on the first woman's shoulder, suggesting a comforting gesture. The background is a blurred outdoor setting.

**Perte**

**Les routines et le travail  
sont sécuritaires et  
prévisibles**

**Traumatisme répété**

**Avoir le contrôle sur son corps et son espace**

•



La « distanciation physique » est susceptible de raviver des émotions associées à un rejet vécu dans le passé.

« Ensemble et non seul » – Le soutien social est le meilleur moyen de détecter le développement d'un TSPT.





•  
**Thérapie virtuelle**

**Culpabilité/honte**

**Dégoût de soi –  
difficile de se voir à  
l'écran**

**Téléphone**

•  
**Détourner le regard  
et se concentrer sur  
le fournisseur**

## Difficulté à percevoir les émotions

- Il est plus difficile de percevoir les émotions des autres dans un environnement virtuel.

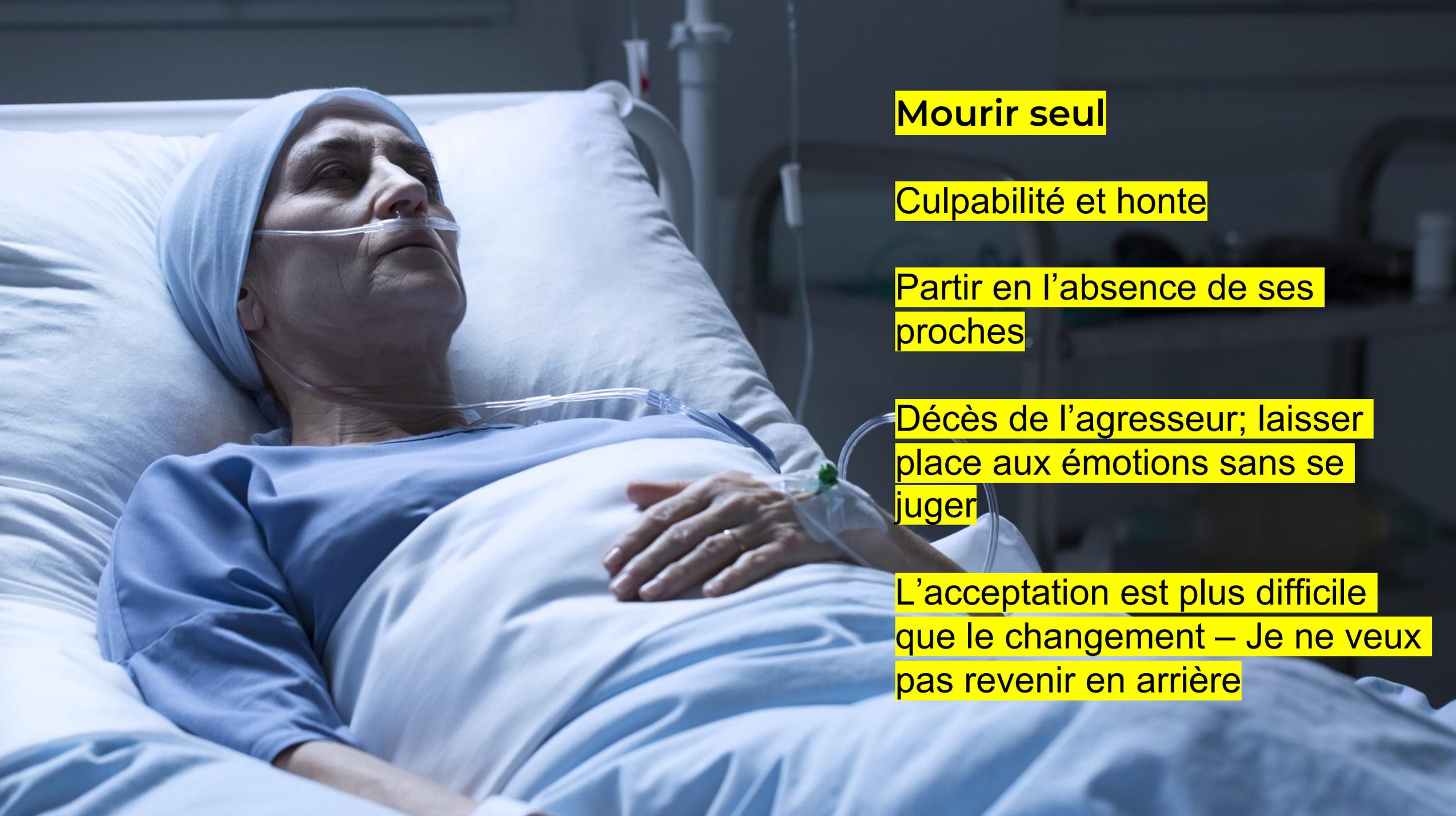




## Enseignement à domicile

Changement d'environnement pour les parents et l'enfant – augmente le risque de dysrégulation émotionnelle

Augmente le stress au sein du ménage



**Mourir seul**

**Culpabilité et honte**

**Partir en l'absence de ses  
proches**

**Décès de l'agresseur; laisser  
place aux émotions sans se  
juger**

**L'acceptation est plus difficile  
que le changement – Je ne veux  
pas revenir en arrière**

# Approche personnalisée

Quels sont vos signes précurseurs?  
Qu'est-ce qui a fonctionné pour vous  
dans le passé?

# Stratégies proposées pour gérer l'anxiété liée à la COVID-19 : littérature grise

*Divers organismes, comme le CDC et le CTSM, ont publié des recommandations afin de mieux gérer le stress et l'anxiété dans le contexte de la pandémie de COVID-19 :*

## **Tenez-vous informé, mais sachez quand faire une pause**

- Référez-vous à des sources dignes de confiance, restreignez vos consultations des mises à jour, évitez de consulter les médias si vous vous sentez submergé.

## **Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler**

- Lavez-vous souvent les mains, évitez de vous toucher le visage, évitez tout magasinage ou voyage non essentiel, dormez suffisamment.

## **Demeurez en contact, même si vous êtes séparés physiquement**

- Gardez contact avec votre famille et vos amis par vidéoconférence, évitez de ne parler que de la pandémie lors de vos échanges.

## **Prenez soin de votre corps et de votre bien-être**

- Mangez sainement, reposez-vous suffisamment, faites de l'exercice régulièrement, évitez l'usage excessif de substances psychoactives.
- Soyez patient avec vous-même, faites de votre mieux pour maintenir une routine, consacrez du temps aux activités que vous aimez, faites des exercices de relaxation.
- Rappelez-vous que vous êtes résilient, que vous pouvez surmonter vos inquiétudes et vos pensées anxieuses, et demandez de l'aide au besoin.

## **Permettez-vous une pause et mettez l'anxiété de côté pour un moment**