

# MESSAGES CLÉS: Les répercussions de la COVID-19 sur la santé mentale et la toxicomanie

## PERSONNEL DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE



### LA SANTÉ NUMÉRIQUE PROCURE DES BIENFAITS AUX MILITAIRES, AUX ANCIENS COMBATTANTS ET AU PERSONNEL DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE (PSP), MAIS ELLE FAIT ÉGALEMENT FACE À DES OBSTACLES

Pour les populations traumatisées, les outils de santé numérique offrent de nombreux bienfaits, y compris un accès accru et une réduction de la stigmatisation. La santé numérique peut être aussi efficace que les interventions psychothérapeutiques en personne lorsqu'il s'agit d'atténuer cliniquement et de manière importante les symptômes de trouble de stress post-traumatique, de trouble dépressif majeur et de trouble anxieux chez les militaires, les anciens combattants et le PSP.

Parmi les facteurs favorisant les interventions en santé numérique chez ces populations, on trouve la commodité d'accès (particulièrement pour les clients des régions rurales et éloignées), le confort de participer chez soi (ce qui réduit le stress et la stigmatisation) et une diminution du temps de déplacement et du temps de travail perdu.

Les obstacles au recours à la santé numérique par ces populations sont semblables à ceux d'autres populations et incluent les inquiétudes à l'égard de la confidentialité et les problèmes techniques. En outre, par rapport à l'ensemble de la population, le PSP hésite généralement davantage à demander de l'aide pour des préoccupations relatives à la santé mentale. Des problèmes structurels du milieu de travail peuvent aussi nuire à l'accès aux soins. La connectivité est susceptible de causer des inégalités à cet égard (p. ex. l'accès à un service Internet de haute qualité).

### PLUS DE RECHERCHES SONT NÉCESSAIRES POUR SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DES PREMIERS INTERVENANTS ET DES AUTRES MEMBRES DU PSP.



Il y a un besoin pressant de solutions fondées sur des données probantes afin de gérer le fardeau des premiers intervenants et des autres membres du PSP sur le plan de la santé mentale durant et après la pandémie.

Des preuves indiquent que les pompiers et le PSP préfèrent demander le soutien de leurs pairs pour gérer leur santé mentale. La pleine conscience, une formation axée sur la santé mentale et la thérapie cognitivo-comportementale peuvent constituer des stratégies efficaces à intégrer dans un programme de prise en charge de la santé mentale de cette population. Bien que la thérapie cognitivo-comportementale par Internet ait fait preuve d'efficacité, des problèmes se posent pour cette communauté au chapitre de la disponibilité et de l'accès.

Les soins de santé mentale doivent être intégrés dans toutes les futures activités de planification des interventions d'urgence.

En savoir plus sur : <https://cihr-irsc.gc.ca/f/52001.html>