

LE RÔLE DES ARTS ET DE LA CULTURE DANS LA LUTTE AUX IMPACTS PSYCHOSOCIAUX DE LA PANDÉMIE DE COVID-19

Mélissa Généreux, MD
CIUSSS de l'Estrie – CHUS
Université de Sherbrooke

ACFAS
5 mai 2021

ENSEMBLE
pour la
VIE

Québec 

PLAN DE LA PRÉSENTATION

1. Ce que l'on savait déjà (effets bénéfiques des arts)
2. Impacts psychosociaux de la pandémie
3. Rôle clé des arts pour le rétablissement
4. L'exemple inspirant de Lac-Mégantic
5. Conclusion

1. CE QUE L'ON SAVAIT DÉJÀ



FORMES D'ART

- Plusieurs formes d'art bénéfiques pour la santé :
 - Arts de la scène (musique, danse, chant)
 - Arts visuels (artisanat, peinture, photographie)
 - Littérature (lecture, écriture)
 - Culture (musées, expositions d'art, festivals culturels)
 - Arts numériques (films, infographie, animation)
- Tant la pratique des arts que la participation à des activités culturelles auraient des effets bénéfiques.

ART ET SANTÉ

- Les différentes formes d'art engendrent des réponses favorables sur le plan :
 - **psychologique** (ex. régulation des émotions)
 - **physique** (ex. renforcement du système immunitaire)
 - **social** (ex. réduction de l'isolement)
 - **comportemental** (ex. augmentation de l'activité physique)
 - **développemental** (ex. développement des habiletés sociales)

ART ET RÉSILIENCE

- Feux de Victoria (Australie) en 2009
- Évaluation du rôle de l'art dans la reconstruction
- Un contexte propice
 - Fonds spécial « Arts Recovery Quick Response Fund » (100 000\$)
 - Rôle de « Arts Recovery Project Officer »
- Impact similaire à celui des projets d'infrastructure
- Bon retour sur l'investissement

ART ET COHÉSION SOCIALE

- Rôle des arts, en particulier la musique, dans le renforcement des liens sociaux
- Effets + de la musique sur les niveaux d'ocytocine, qui:
 - joue un rôle pendant l'accouchement et l'allaitement
 - est appelée l'hormone de l'amour, car liée à notre capacité à :
 - nous attacher et aimer
 - nous calmer et nous relaxer
 - établir et maintenir des liens entre les individus
- **Création de lien social plus rapidement grâce à la musique qu'avec d'autres activités sociales**

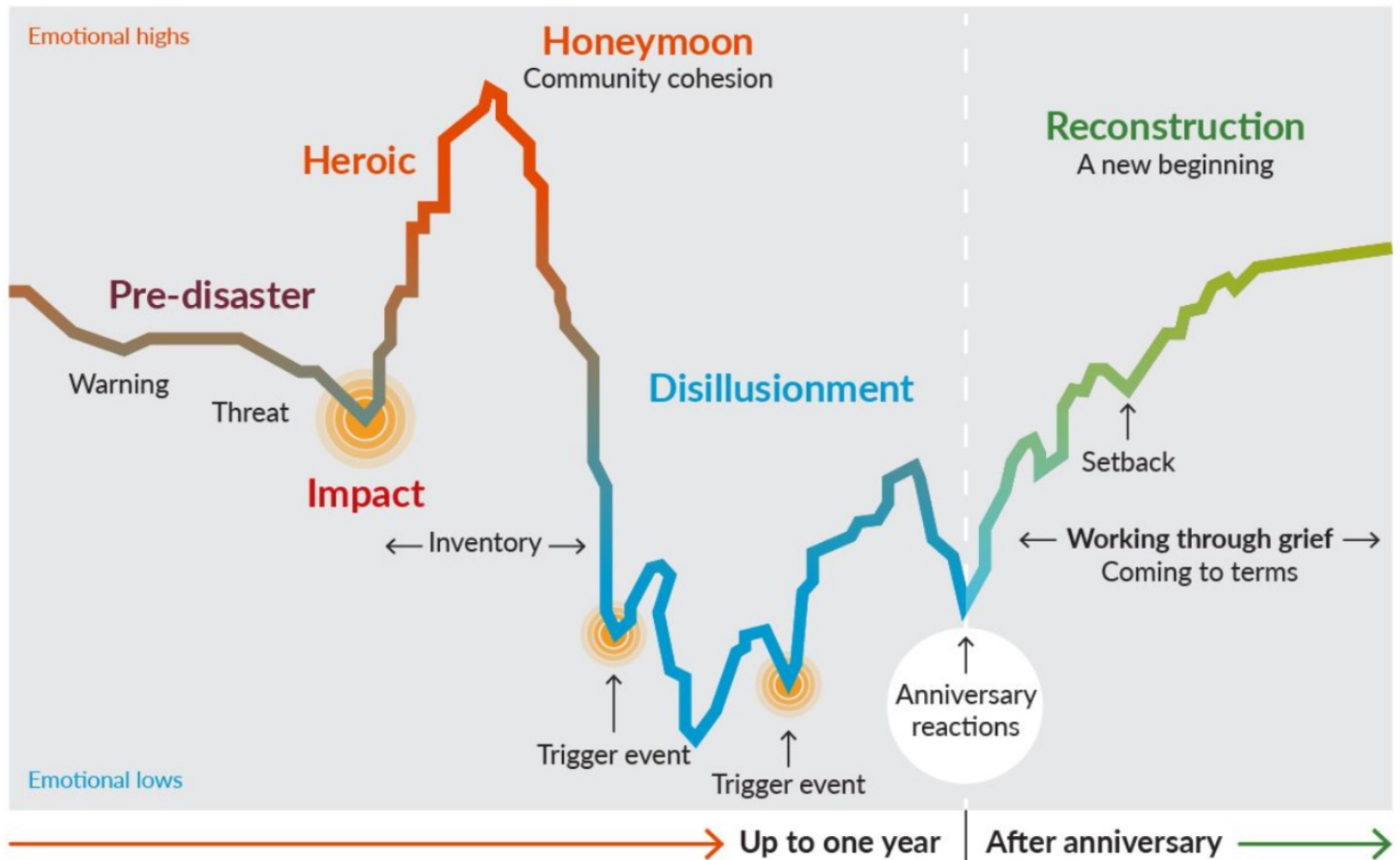
ART ET COHÉSION SOCIALE

- Les arts peuvent aussi aider à :
 - préserver les traditions culturelles
 - promouvoir l'identité et la résilience des communautés culturelles
 - forger des ponts entre les différents groupes
 - réduire les tensions ethniques
 - améliorer les compétences culturelles
- Selon une étude menée en Norvège, des projets musicaux dans des écoles ont aidé à changer les attitudes des élèves à l'égard des migrants grâce à une exposition à la musique du monde.

2. IMPACTS PSYCHOSOCIAUX DE LA PANDÉMIE



RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES PENDANT ET APRÈS UNE CRISE (KINGS' FUND, 2021)



ÉTUDE MENÉE PAR L'U DE SHERBROOKE

- Projet sur deux ans financé par les IRSC d'une équipe interdisciplinaire et internationale
- Titre: *L'influence des stratégies de communication et du discours médiatique sur la réponse psychologique et comportementale à la pandémie de COVID-19: une étude internationale*
- 3 axes:
 1. Enquêtes populationnelles pour examiner les impacts psychosociaux et les facteurs associés
 2. Analyse qualitative et quantitative du discours médiatique et des réseaux sociaux
 3. Analyse du réseau pour évaluer la manière dont les informations circulent à travers les niveaux de gouvernance

ENQUÊTE SUR LA RÉPONSE PSYCHOLOGIQUE EN TEMPS DE PANDÉMIE CHEZ LES ADULTES

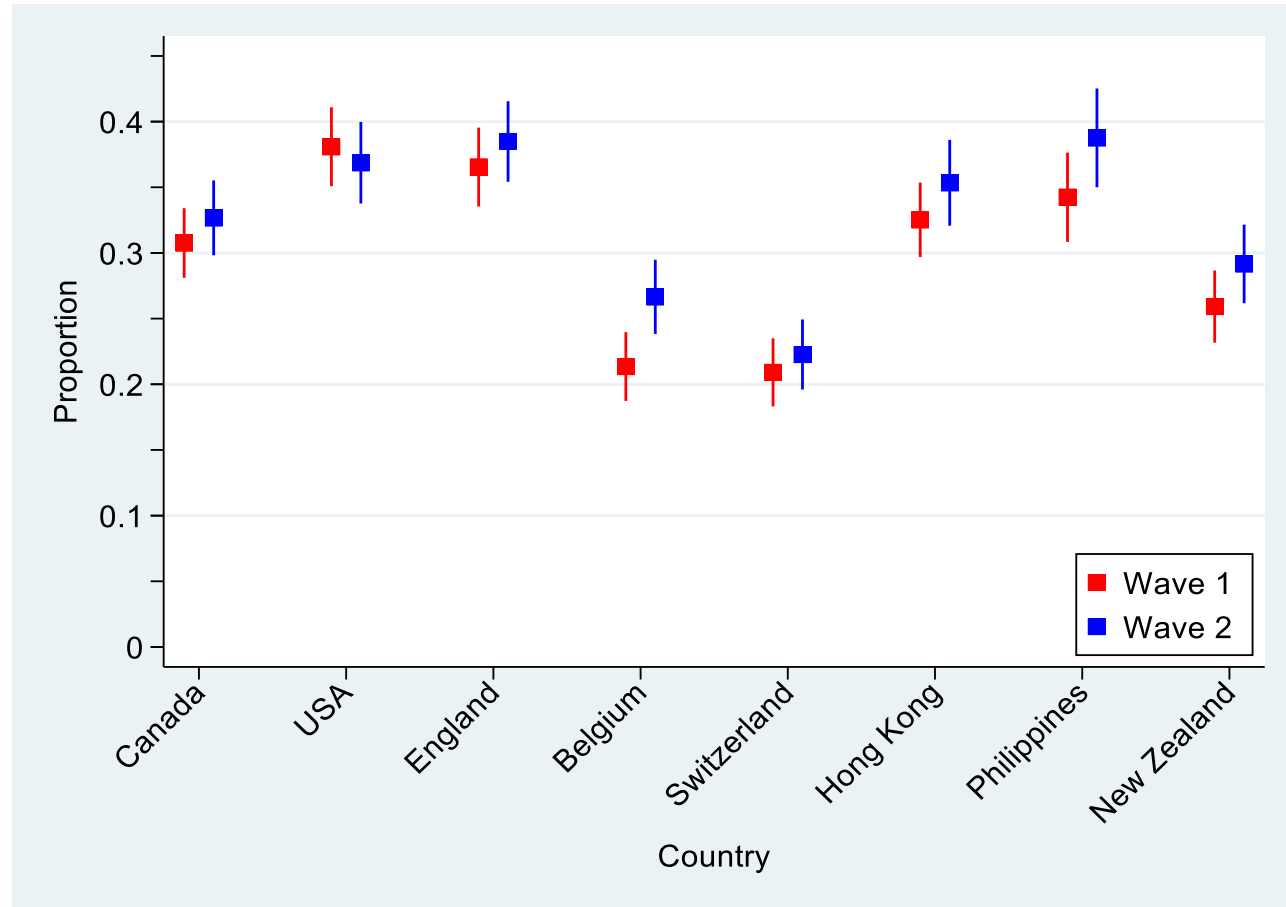
Enquêtes internationales

- Enquête pilote du **8-11 avril 2020** au Canada (n=600)
- 1^{ère} enquête du **29 mai-12 juin 2020** dans 8 pays (n=8806)
- 2^e enquête du **6-18 novembre 2020** dans 8 pays (n=9029)

Enquêtes québécoises

- 1^{ère} enquête du **4-14 septembre 2020** dans 7 régions (n=6261)
- 2^e enquête du **6-18 novembre 2020** dans toutes les régions (n=8518)
- 3^e enquête du **5-16 février 2021** dans toutes les régions (n=10 513)
- **Trois phases réunies (n= 20 327 adultes distincts)**

VOLET INTERNATIONAL, 29 MAI-12 JUIN ET 4-18 NOVEMBRE 2020



Proportion de participants présentant des symptômes d'anxiété ou de dépression probable par pays ou région, vagues de mesure 1 et 2

FACTEURS DE RISQUE ET DE PROTECTION

Principaux facteurs* associés à l'anxiété ou la dépression probable (en ordre décroissant)

- **Faible sentiment de cohérence** (RCa=3,89)
- Fausses croyances (RCa=2,33)
- Isolement/quarantaine (RCa=2,01)

* Mise à part le jeune âge qui est le facteur de risque no 1

SENTIMENT DE COHÉRENCE

- Prédilection individuelle (un « filtre »)
- Composé de trois éléments:

1. Comprendre



2. Donner du sens



3. Gérer l'adversité

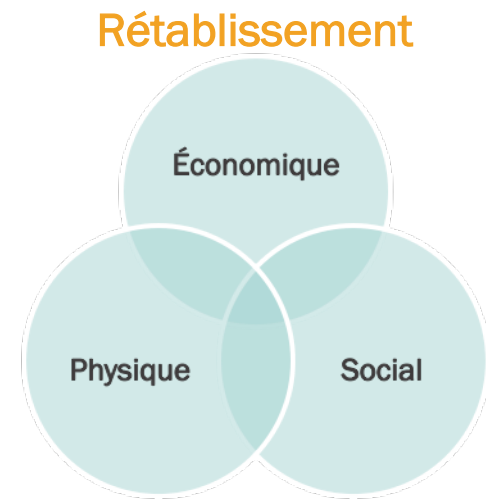


3. RÔLE CLÉ DES ARTS POUR LE RÉTABLISSEMENT



LE RÉTABLISSEMENT: L'AFFAIRE DE TOUS

- Processus sur le **long terme** (mois, années)
- Le secteur de la santé ne peut être le seul responsable du rétablissement psychosocial
- Chaque système s'influence:
 - Aménagement du territoire
 - Infrastructures et services
 - Transport et logement
 - Économie
 - Environnement
 - Éducation
 - Culture
 - Santé et bien-être



UNE APPROCHE PAR PALIER

Pistes d'action

Équipes spécialisées en santé mentale et en dépendance accessibles et outillées

Services
spécialisés

Équipes en milieu clinique et communautaire
(outillées pour le repérage, le dépistage, l'intervention brève)
Prescription sociale
Réseau sentinelle de citoyens formés en premiers soins psychologiques

Services de
première ligne

Création d'environnements sociaux favorables à l'échelle locale
Actions concrètes visant à renforcer le sentiment de cohérence
Soutien aux travailleurs essentiels, dont les travailleurs de la santé

Renforcement du
soutien communautaire

Réponse aux besoins de base en considérant la santé
mentale et le bien-être des personnes et des communautés
Communication pour réduire la stigmatisation, la méfiance
et les fausses croyances et pour rejoindre les groupes à
haut risque
Équilibre entre la lutte aux risques biologiques
et psychosociaux

Intégration des aspects psychosociaux
dans les services de base

RENFORCEMENT DU SENTIMENT DE COHÉRENCE

(GÉNÉREUX ET AL, 2020B)

Deux composantes essentielles (Super et al, 2016):

- La réflexion
- L'empowerment

Domaines d'intervention:

1. Programmes sportifs et de loisir
2. Pleine conscience ou méditation
3. **Activités artistiques ou culturelles**
4. Récits de vie



LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

(FANCOURT ET FINN, 2019)

Excellent moyen de **prévention et guérison**, à portée de tous, qui permet de:

- se connecter à ses émotions
- entamer un processus réflexif et libérateur
- exprimer ce qui est difficile à exprimer
- comprendre ce qui nous arrive, organiser ses pensée
- favoriser la création de nouveaux liens
- créer une mémoire vivante des événements
- se réappropriier l'espace public
- augmenter le sentiment d'appartenance et de réciprocité

4. L'EXEMPLE INSPIRANT DE LAC-MÉGANTIC



CONTEXTE À LAC-MÉGANTIC

- Forte de son expérience et soucieuse de trouver des solutions innovantes pour faire face à l'adversité, la communauté du Granit cherche à favoriser l'utilisation plus systématique de l'art afin de favoriser :
 - la **santé**
 - la **résilience**
 - la **cohésion sociale**
 - tout en embellissant le centre-ville

PHOTOVOIX

○ Des citoyens s'expriment

○ Activité visant à:

- Donner une voix aux citoyens
- Partager les diverses expériences
- Expliquer les éléments de la communauté attirant que l'on puisse s'y identifier
- Identifier les aspects qui supportent la résilience dans la communauté

« On pouvait exprimer notre tristesse, nos émotions ouvertement parce qu'on était bien accueilli, sans critique. Au début c'était assez émotif, mais au fil des rencontres, ce trop plein se transformait en quelque chose de plus léger. Cela m'a fait un bien immense. [...] Cela a fait une grande différence. »



PROJECTION « DEMAIN »

La projection du film **Demain** à la gare patrimoniale de Lac-Mégantic en 2016 a permis de réunir 70 membres de la communauté et de les sensibiliser à l'importance d'agir maintenant pour éviter un désastre environnemental irréversible.



ART ET MÉTIER

De 2016 à 2019, le projet **Arts et métiers** de la Croix-Rouge canadienne a permis de briser l'isolement social des personnes âgées en perte d'autonomie par les arts. Les activités artistiques sont partiellement reprises par le Centre d'action bénévole (CAB) du Granit, en 2019, afin de continuer d'offrir aux citoyens la possibilité de s'exprimer par les arts.

<https://www.croixrouge.ca/a-propos-de-nous/histoires-de-la-croix-rouge/2016/un-projet-de-sante-communautaire>

https://www.croixrouge.ca/crc/documentsfr/Where-We-Work/Canada/QC/LacMegantic3ansFR-finalcomplet_1.pdf



PLACE ÉPHÉMÈRE ET CAPTEURS DE RÊVES

En 2018, un atelier de création de **capteurs de rêves**, animé d'une histoire traditionnelle permettant aux jeunes de donner une intention à leur capteur de rêves, a réuni les membres de la communauté autour d'un projet commun.



MUSÉE À CIEL OUVERT

Dans le cadre du 5^e anniversaire, le cœur de la ville devient un véritable **musée à ciel ouvert** où le visiteur vivra une expérience unique entre le pèlerinage et l'apprentissage, entre la nature et la culture.

Au cœur de l'expérience: la Promenade Papineau, les parcs, les hamacs géants, le marché public, la gare patrimoniale, le mémorial de l'église Sainte-Agnès, la Marche du vent, les sculptures monumentales et les paysages inspirants.

<https://www.ville.lac-megantic.qc.ca/le-centre-ville-de-lac-megantic-devient-un-musee-a-ciel-ouvert/>



MARCHEURS D'ÉTOILES

La ville de Lac-Mégantic se démarque particulièrement en matière d'Art et Culture par son parcours de sculptures **Marcheurs d'étoiles**, parcours regroupant 48 sculptures monumentales, dispersées au Centre-Ville.

<https://baladodecouverte.com/circuits/923/le-marcheur-detoiles--circuit-touristique-de-lac-megantic>



CONCERT ENTRE CHIEN ET LOUP

Les **concerts entre chien et loup** sont des concerts gratuits présentés tous les jeudis de l'été à 20h dans le Parc des Vétérans. Offerts par la Commission des Arts, de la Culture et du Patrimoine, ces spectacles animent le centre-ville, tout en réunissant les gens.



CONCERTS
gratuits tous les jeudis
de l'été 20 h

Présenté en partenariat avec:



		
Judi le 20 juin 2019 Big Band La Bande à Frank	Judi le 27 juin 2019 Rock La Jarry Band	Judi le 4 juillet 2019 Rockabilly The Singles
		
Judi le 11 juillet 2019 Rock & Roll Génération Rock	Judi le 18 juillet 2019 Pop Marie-Onile Rodrigue	Judi le 25 juillet 2019 Folk-Rock Bureau et les Tiroirs
		
Judi le 1 août 2019 Rock Progressif Must	Judi le 8 août 2019 Folk Kyra Shaughnessy	Judi le 15 août 2019 Pop Paul Shine
	<p>Une initiative de:</p> <p>Commission des arts, de la culture et du patrimoine Lac-Mégantic</p> 	
Judi le 22 août 2019 Folk Youngstown	<p>Tous les spectacles auront lieu dans le parc des Vétérans le jeudi soir de 20h à 21h. En cas de pluie, ils auront lieu au Centre Sportif Mégantic</p>	

PIANO PUBLIQUE

La ville de Lac-Mégantic met à la disposition des citoyens un **piano publique** situé devant la gare patrimoniale. Ce lieu de création et d'échange est animé par différents pianistes tout au long de l'été.



VERNISSAGE LUTTE AU TABAGISME

Une classe de secondaire 5 de la Polyvalente Montignac a produit des œuvres d'art ayant pour thème la lutte au tabagisme. Le Comité de Participation Citoyenne Jeunesse (CPCJ) a organisé un **vernissage** pour les œuvres dans la gare patrimoniale de Lac-Mégantic.



SPECTACLE D'HUMOUR POUR LES JEUNES

Les jeunes du CPCJ ont organisé un **spectacle d'humour** à l'intention des jeunes de la polyvalente Montignac. Le spectacle a eu lieu le 20 septembre 2019.



RETOMBÉES OBSERVÉES

L'art a contribué au rétablissement de la communauté de plusieurs manières :

- Situations d'échange entre citoyens et milieux culturels
- Revitalisation du territoire et développement social
- Dialogue et cohésion sociale
- Bris de l'isolement social, valorisation et entraide
- Participation citoyenne jeunesse
- Sentiment de fierté
- Promotion des saines habitudes de vie
- Information et sensibilisation sur les autres cultures
- Dialogue entourant des enjeux sociétaux

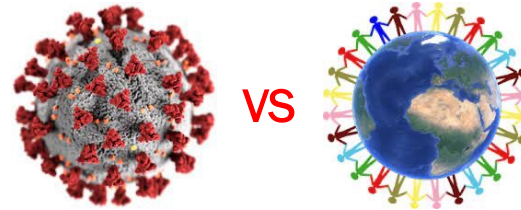
CONCLUSION

- Maintenant plus que jamais, nous avons besoin de nous connecter à nos émotions et à celles des autres.
- **L'art est un excellent moyen de prévention et de guérison à portée de tous.**
- Par la promotion d'environnements socioculturels favorables, on contribue à la résilience de toute la communauté.

CONCLUSION (SUITE)

- La pandémie de COVID-19 représente

- Une menace
- Une opportunité



- **Occasion unique** de positionner le rôle clé de la promotion de la santé, notamment par l'art et la culture
- Devant une situation extraordinaire, on doit trouver des solutions extraordinaires !



*« L'art lave notre âme de la
poussière du quotidien. »*

-Pablo Picasso