



Les impacts de la pandémie sur la santé mentale des femmes LGBTQ2S+ au Québec

Mémoire présenté au ministère de la Santé et des Services sociaux

Par le Réseau des lesbiennes du Québec (RLQ)

Février 2021

Table des matières

Les impacts de la pandémie sur la santé mentale des femmes LGBTQ2S+ au Québec	3
Présentation de l'organisme :	3
État des lieux et enjeux spécifiques :	3
Recommandations :	7
Bibliographie	8

Les impacts de la pandémie sur la santé mentale des femmes LGBTQ2S+ au Québec

Présentation de l'organisme :

Le Réseau des lesbiennes du Québec (RLQ) est le seul organisme à but non lucratif de défense collective de droits s'adressant exclusivement aux lesbiennes et aux femmes de la diversité sexuelle québécoise. Il regroupe ainsi les femmes LGBTQIA2S+ (femmes s'identifiant comme lesbienne, queer, bisexuelle, trans, pansexuelle, bispirituelle, sexualité fluide, lesbienne radicale, politique, féministe, etc.), provenant de toutes les régions du Québec, peu importe leur âge, classe sociale, communauté culturelle, linguistique, etc. Le RLQ agit à titre de porte-parole et d'interlocuteur auprès des instances, tant politiques que sociales, relativement à la qualité et aux conditions de vie des femmes de la diversité sexuelle.

Dès sa fondation, en 1996, le Réseau des lesbiennes du Québec émerge d'une volonté d'offrir une voix autonome sur la place publique aux lesbiennes québécoises. Si la genèse de l'organisme s'inscrit lors des États généraux des communautés gaies et lesbiennes du Québec, alors qu'une trentaine de femmes décident de se rassembler afin de former un comité provisoire, la décennie suivant la création du RLQ ne fait que confirmer la pertinence de l'organisme et de ses initiatives. Force est d'admettre que les femmes de la diversité sexuelle tendent à être invisibilisées, et ce, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de la communauté LGBTQIA2S+.

État des lieux et enjeux spécifiques :

Le contexte anxiogène d'une pandémie comporte son lot d'incertitudes, accentué par la précarité économique, ou encore les mesures de santé publique prises afin de contrer la propagation du virus. Ceci accentue inévitablement le risque de problèmes de santé mentale, mais creuse également davantage les inégalités sociales (homme-femme et femme/femme) liées à la santé et à l'accès aux soins de santé (Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., & Al., 2020). Les répercussions concernant la santé mentale, à court comme à long terme, sont alarmantes (Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., & Al., 2020). De plus, il a été démontré que les personnes de sexe féminin sont plus susceptibles de développer une détresse mentale, tout comme les personnes vivant de l'isolement (ASPQ, 2020 ; Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., &

Al., 2020). Les femmes LGBTQIA2S+ vivent une multitude d’oppressions en lien avec leur sexe, mais aussi en lien avec leur orientation sexuelle. De ce fait, lors d’événements augmentant les facteurs de vulnérabilités, tels que ceux associés à la COVID-19, les femmes de la diversité sexuelle se voient aussitôt impactées de manière considérable au niveau des divers systèmes qu’ils soient personnels ou environnementaux.

En effet, selon un récent rapport d’enquête de l’Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ), la COVID-19 génère plusieurs impacts négatifs sur les conditions de vie de la population québécoise. Depuis l’apparition de la COVID-19, les chercheurs mentionnent qu’une personne sur dix vit de la détresse psychologique problématique et perçoit sa santé mentale comme “passable” ou “mauvaise” (INSPQ, 2020). En outre, plus la pandémie se voit perdurer dans le temps, plus la santé mentale des Québécois et des Québécoises se voit affaiblie (ACSM, 2020). Pour illustrer cela, en décembre 2020, l’enquête pancanadienne de l’Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) témoigne de la hausse de l’anxiété et du découragement ressentis au sein du Québec, en lien avec les mesures sanitaires émises par le gouvernement. Effectivement, près d’un tiers de la population québécoise (32%) estime que leur santé mentale s’est détériorée depuis mars 2020 (ACSM, 2020). Au printemps 2020, une personne sur dix avouait avoir des pensées suicidaires dans l’ensemble du Canada. Ces derniers mois, cette statistique a évolué considérablement, passant à une personne sur six (ACSM, 2020). Les incidences négatives en lien avec la pandémie sont de plus en plus tangibles et le gouvernement québécois se doit de prendre en compte ces importantes conclusions tout en portant une attention particulière aux personnes à la croisée des oppressions qui, malheureusement, demeurent souvent invisibles dans les études statistiques de plus grande envergure.

D’ailleurs, à ce jour, malgré les multiples facteurs de risque évoqués, il n’existe aucune étude québécoise faisant état de la situation des femmes de la diversité sexuelle et de leur santé mentale en période de COVID-19. De ce fait, pour combler ces lacunes épidémiologiques, le RLQ a élaboré une réflexion qualitative en deux temps afin de mettre en lumière les différents enjeux rencontrés par la communauté des femmes LGBTQIA2S+ durant cette pandémie. Cette réflexion qualitative a permis de porter certaines conclusions quant aux impacts globaux liés à la pandémie, durant la première vague, notamment la hausse de la charge mentale et/ou émotionnelle des femmes LGBTQIA2S+, les impacts socio-économiques engendrés, sans oublier les types de violences engendrés, voire accentués.

En effet, les mesures de confinement ont considérablement augmenté les problématiques déjà existantes auprès des diverses communautés lesbiennes. Selon la consultation effectuée par le RLQ auprès de ses membres, intitulée « COVID-19 : Impacts sur les femmes LGBTQ+ au Québec, Partie I¹ », nous avons constaté que le sentiment d'impuissance s'est accru de 20% chez les répondantes, au cours des trois premiers mois de la pandémie. Qui plus est, trois femmes sur quatre ont exprimé une altération de leur qualité de vie, liée à la fatigue et au stress ressenti. De surcroît, plus de la moitié des répondantes ont mentionné ressentir de l'anxiété, puis connaître des épisodes dépressifs liés aux changements importants et hors de leur contrôle, engendrés par la pandémie et les mesures sanitaires mises en place par le gouvernement du Québec. Soulignons également qu'un tiers des femmes LGBTQ2S+ ont endossé le rôle de proche aidante ou ont dû héberger une personne à charge durant le confinement, ajoutant irrévocablement une charge émotionnelle et psychologique supplémentaire. De plus, le niveau de stress est plus élevé chez les répondantes s'occupant d'un parent de plus de 60 ans, étant donné la vulnérabilité plus importante au virus de cette tranche d'âge de la population. Tous ces facteurs socio-émotionnels ont des conséquences importantes sur la santé, mais également sur le bien-être des femmes LGBTQIA2S+.

D'ailleurs, les personnes âgées LGBTQIA2S+ sont davantage confrontées à l'isolement que leurs homologues hétérosexuels. D'une part, ces personnes sont plus éloignées de leur famille (homophobie). D'autre part, elles sont deux fois plus susceptibles d'être célibataires et de vivre seules (Salerno, J. P., Williams, N. D., & Gattamorta, K. A., 2020). Sachant que les femmes ont une espérance de vie plus importante que les hommes et qu'une femme sur deux se verra vieillir seule, les femmes LGBTQIA2S+ représentent une population vulnérable importante, mais pourtant invisible (Emploi et Développement social Canada, 2018). Ces facteurs, conjugués à l'isolement causé par des facteurs sociaux tels que la lesbophobie, qu'elle soit en société ou intériorisée, le sexisme et l'âgisme, ont des effets aggravants pouvant créer des impacts concrets sur le développement de pathologies psychologiques néfastes, diminuant ainsi le bien-être et la santé de cette population déjà à risque. Néanmoins, l'absence de données, comme l'invisibilisation des enjeux touchant les femmes LGBTQIA2S+, ne fait qu'augmenter les facteurs de risques de cette population, accentuant ainsi leur vulnérabilité en période de crise.

¹ Sondage réalisé auprès des femmes qui s'identifient comme LGBTQIA2S+ pour un total actif de 35 jours (du 27 avril au 1er juin 2020), à travers 15 des 17 régions du Québec et ayant une moyenne d'âge de 38 ans.

Par ailleurs, dans la réflexion qualitative élaborée par le RLQ, le constat est clair : les femmes LGBTQIA2S+ ont fortement été touchées par la précarité de leur emploi, ainsi que par leurs conditions de travail difficiles, durant la pandémie. En effet, plus d'une femme LGBTQIA2S+ sur dix (12 %) a perdu son emploi suite à l'arrivée de la COVID-19 et près de la moitié de ces femmes pensent que leur poste ne sera pas réitéré au terme de la pandémie. Sans compter que plus du deux tiers des femmes LGBTQIA2S+ a déclaré qu'après la pandémie, elles estiment vivre des difficultés financières liées aux pertes de revenus générés par la crise. Également, l'analyse des réponses met de l'avant une augmentation des violences à l'égard des femmes LGBTQIA2S+. Ces enjeux socio-économiques sont centraux et démontrent une situation de précarité grandissante dans les communautés lesbiennes. L'instabilité économique ainsi que la précarité financière engendrées ont des conséquences excessivement néfastes sur la santé mentale de l'ensemble de la population, et d'autant plus chez les femmes LGBTQ2S+, diminuant ainsi les facteurs de protection inhérents à la santé mentale.

De surcroît, lors de son analyse qualitative, le RLQ a pu constater que le type de violence qui s'est nettement amplifié durant le confinement est la violence économique. Néanmoins, ce type de violence est suivi de près par la violence sexuelle. En comparant la période de confinement à celle du pré-confinement, les déclarations de violences psychologiques subies restent stables (13%). En revanche, ce type de violence demeure la principale violence à laquelle les femmes LGBTQ2S+ sont confrontées. Qui plus est, un affaiblissement du filet de sécurité a été constaté, engendrant ainsi une diminution du sentiment de sécurité dans les milieux de vie, démontrant une fois de plus une condition de précarité importante auprès de cette population trop souvent invisible.

En somme, si la pandémie n'a fait qu'exacerber les besoins en matière de santé mentale au Québec, y injecter des ressources est une nécessité d'autant plus pressante chez les femmes de la diversité sexuelle. À cet égard, le système de soins de santé québécois est depuis plusieurs décennies déjà, dans un état critique; listes d'attente, problèmes de sous-financement, enjeux importants d'accessibilité aux services (ACSM, 2020). En ce sens, le RLQ désire formuler les recommandations suivantes :

Recommandations :

- 1) Reconnaître la dégradation croissante des conditions de vie et des problématiques de santé mentale des femmes et notamment celles des femmes LGBTQIA2S+ dans toutes les régions du Québec.
- 2) Mettre en place un programme plus accessible et plus inclusif grâce à l'analyse différenciée selon les sexes et intersectionnelle (ADS+), afin de prioriser les femmes à la croisée des oppressions, notamment les communautés lesbiennes en raison de leur vulnérabilité accrue liée à l'orientation sexuelle.
- 3) Agir sur la détresse psychologique : améliorer l'accessibilité des services de première ligne en santé mentale et former les intervenant.e.s et professionnel.le.s de la santé sur la diversité sexuelle et de genre.
- 4) Prendre des mesures afin de pallier les problèmes de santé mentale, en investissant financièrement dans les organismes terrain qui visent à briser l'isolement des femmes de la diversité sexuelle à travers la démythification et une offre de service adaptée à leurs réalités dans toutes les régions du Québec.
- 5) Soutenir davantage les femmes ayant un rôle de proche aidante en amplifiant les services de soutien aux proches aidants (service de répit et autres) ainsi qu'un renforcement des services de soutien à domicile; ne pas minimiser l'implication des femmes LGBTQIA2S+ qui occupent ce rôle.
- 6) Consulter les organismes communautaires spécialisés auprès de femmes LGBTQIA2S+ dans l'élaboration d'un Plan d'action en santé mentale et investir considérablement auprès de ces organismes afin d'accroître les recherches dans le domaine.

Pour conclure, il est à noter que suite à cette première analyse, une seconde suivra sous peu, découlant du second temps du sondage, qui sera déployé en mars 2021 afin d'évaluer les conséquences de la pandémie sur une période d'une année. Une comparaison judicieuse et temporellement pertinente entre ces deux périodes pourra alors être proposée.

Bibliographie

Association pour la santé publique du Québec (2020). *Impact de la pandémie COVID-19 sur la santé et qualité de vie des femmes au Québec* [Document PDF]. Récupéré de :

https://www.aspq.org/app/uploads/2020/12/rapport_femmes-et-covid_impact_de_la_covid_sur_la_sante_et_qualite_de_vie_des-femmes_au_quebec.pdf

Association canadienne pour la santé mentale - Division du Québec et Filiale de Montréal (2020). *Le désespoir et les pensées suicidaires s'amplifient à mesure que progresse la pandémie.* Récupéré de :

<https://acsmmontreal.qc.ca/les-consequences-de-la-covid19-sur-la-sante-mentale-vague2/>

Emploi et Développement social Canada (2018). *Isolement social des aînés - Supplément à la trousse sur l'isolement social et l'innovation sociale : un regard sur les aînés LGBTQ au Canada.* Gouvernement du Canada. Récupéré le 26 janvier 2021 de

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum/isolement-social-lgbtq.html>

Institut national de santé publique du Québec (2020). *COVID-19 - Pandémie, bien-être émotionnel et santé mentale.* Récupéré de :

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebécois/sante-mentale-decembre-2020>

Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., ... & Arango, C. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry.*

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.*

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*.