THE CATALYST

La politique, les manifestants et la santé mentale

Au début de 2022, les résidents d'Ottawa ont assisté, d'abord avec curiosité, puis avec un désarroi grandissant, à une parade de gros camions klaxonnant dans leur centre-ville. Les camions ont rapidement été rejoints par une caravane non moins tonitruante de véhicules plus petits, et avant que les citoyens aient pu comprendre ce qui leur arrivait, le cœur de la ville était devenu le théâtre d'une occupation.

By: Debra Yearwood | Posted: March 23, 2022

Au début de 2022, les résidents d'Ottawa ont assisté, d'abord avec curiosité, puis avec un désarroi grandissant, à une parade de gros camions klaxonnant dans leur centre-ville. Les camions ont rapidement été rejoints par une caravane non moins tonitruante de véhicules plus petits, et avant que les citoyens aient pu comprendre ce qui leur arrivait, le cœur de la ville était devenu le théâtre d'une occupation.

Bien des résidents des banlieues et des environs d'Ottawa ont vécu les événements comme une curiosité lointaine. Pour les habitants du centre-ville, les propriétaires de commerces et les employés des boutiques et des restaurants fermés en raison des manifestations commençait alors une invasion frustrante et souvent terrifiante. Notre environnement joue un rôle actif dans notre santé mentale, et les bruits forts comme les klaxons et les pétards qui résonnent du soir au matin peuvent provoquer de l'anxiété et de l'agitation, ce qui augmente ensuite notre stress et notre niveau de cortisol.

Pour enfoncer le clou encore davantage, la police semblait incapable d'intervenir ou réticente à le faire. Les politiciens se sont campés dans un rôle de figurants, certains allant jusqu'à approuver les perturbations. Personne ne semblait savoir exactement pourquoi la ville était en état de siège, mais chose certaine, la frustration face à la COVID-19 et les restrictions liées à la pandémie étaient au cœur des événements pour bien des manifestants. Dans ce contexte, les résidents d'Ottawa, qui devaient déjà composer avec les nombreuses contraintes de la COVID-19 dans leur quotidien, étaient en plus assaillis par la peur et l'incertitude. À mesure que les conflits interpersonnels entre manifestants et résidents dégénéraient sans aucune intervention des policiers, les sentiments d'isolement et d'abandon exacerbaient le stress qu'ils vivaient.

Peu importe les raisons derrière le convoi, celui-ci a emporté dans son sillage des éléments peu recommandables animés d'intentions malveillantes. En arborant la croix gammée, en brandissant des drapeaux confédérés, en urinant sur les monuments commémoratifs de guerre et en déféquant dans les entrées de restaurants, ces combattants obscurs ont jeté de l'ombre à l'ensemble des manifestants. La simple curiosité a fait place à la colère, si bien que de nombreux résidents se sont mis à percevoir les protestataires et leurs partisans comme des envahisseurs forcenés. La rupture entre les valeurs des résidents et des manifestants a accentué l'impression d'isolement, amplifiant ainsi le sentiment de dépression chez plusieurs.

Pour les personnes qui enduraient déjà les pires effets de la pandémie, par exemple les communautés racialisées, les personnes âgées et celles ayant un problème de santé mentale préexistant, l'occupation a alourdi leur fardeau. De la femme âgée attendant dans le froid glacial un autobus qui ne viendrait jamais aux personnes emmurées chez elles, craignant les attaques verbales des manifestants qui occupaient leur quartier, le convoi a laissé des traces.

La colère, la peur et la méfiance se sont fondues en un tourbillon de symptômes malsains. Les résidents ont partagé des récits d'insomnie, d'anxiété et de désespoir. Même après que les occupants aient été repoussés, la peur et la méfiance persistaient. Lorsque l'hôpital pédiatrique local a reçu une menace de bombe, qui n'était au bout du compte qu'un canular, les citoyens ont soupçonné les protestataires expulsés d'être derrière le coup. Lorsque la police a fermé une gare en raison d'un colis suspect, l'incident a aussi silencieusement été attribué aux camionneurs. Ce ne sont pas les médias qui ont émis ces spéculations, mais les habitants de la région, autour d'un café ou d'une bière.

La définition d'une période prolongée de traumatisme est très subjective, mais pour certains, trois semaines de manifestations dans leur quartier ont plus que suffi pour causer de la détresse mentale, ce qui n'a rien de surprenant considérant que cette perturbation a entraîné des répercussions financières à long terme pour plusieurs. Par exemple, plus de 1 500 personnes n'ont pas pu aller travailler pendant les trois semaines où le centre-ville d'Ottawa était condamné. Leur salaire ne sera sans doute pas entièrement remplacé, tout comme les propriétaires d'entreprises ne récupéreront pas les recettes perdues.

Quoi que la population canadienne puisse penser des manifestations et de ses causes, il faut se rappeler qu'Ottawa ne se résume pas à la Colline du Parlement. Ottawa est une ville où des gens ordinaires vivent et travaillent. En fait, seulement 20 % de ses résidents et de la région travaillent pour le gouvernement fédéral, et plus rares encore sont ceux qui ont un rapport avec la politique partisane. Pas étonnant, dans ces circonstances, qu'après 22 jours de klaxons, d'émanations de diesel et de tensions, les citoyens étaient soulagés que les perturbations prennent fin. Il n'est toutefois pas surprenant non plus que les sentiments d'anxiété et de stress persistent. Vingt mois de COVID-19 et trois semaines d'incertitude, de peur et d'anxiété conjugués à l'isolement forment une recette parfaite pour des problèmes de santé mentale.

Si vous ressentez de la détresse et avez besoin d'aide, textez MIEUX au 741741 en tout temps, ou visitez l'Espace Mieux-être pour recevoir des services gratuits de santé mentale et usage de substances. S'il s'agit d'une urgence, composez le 9-1-1 ou rendez-vous au service d'urgence le plus près.

Pour obtenir des conseils pratiques pour renforcer votre résilience ou gérer vos sentiments d'anxiété, visitez les sites suivants.

- Astuces pratiques pour réduire l'anxiété
- Avoir une meilleure résilience en temps de pandémie
- Guide sur la santé mentale des étudiants du postsecondaire pendant la COVID-19

Auteure: Debra Yearwood

Professionnelle des communications qui compte plus de 20 ans d'expérience en tant que cadre dans le secteur de la santé, est passée maître dans tous les domaines, du marketing social aux communications en période de crise. Lorsqu'elle ne siège pas au conseil d'administration de PartenaireSanté ou de Top Sixty Over Sixty, elle se consacre à l'écriture de son livre sur l'épanouissement des personnes âgées (pourquoi s'arrêter maintenant?). Cadre certifiée en

santé le jour, militante de la diversité et collaboratrice de magazine la nuit, Debra est celle à qui l’on fait appel lorsque vient le temps d’expliquer ou de résoudre un problème.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca