

## ***Chronique religieuse : 28 octobre au 3 novembre 2020***

### **Veillons sur les autres**

*Par Louise Hébert-Saindon, laïque*

*La solitude vivifie, l'isolement tue.* Cette pensée de l'abbé Joseph Roux, prêtre français du 19<sup>e</sup> siècle, nous invite plus que jamais à réfléchir. Comment va la santé mentale et spirituelle des personnes qui vivent sous la mante lourde et grise de la pandémie?

Depuis la fin mars, nous sommes assaillis quotidiennement par des statistiques lugubres et des édits de confinement. Les commerces s'effondrent comme des jeux de cartes. Nous sommes soumis à plus de solitude selon la grosseur de notre "bulle familiale". On retrouve des masques usagés dans la rue. Mais y a-t-il d'autres épaves beaucoup plus tristes?

*The Current*, émission radio de la CBC, rapporte que la troisième vague de COVID-19 sera une de troubles en santé mentale. Des infirmières notent non seulement des cas de coronavirus, mais de violence conjugale et familiale, dont les causes multiples – inégalités sociales, pauvreté, perte d'emploi, etc. – sont exacerbées par un manque de ressources adaptées à la pandémie.

Des chercheurs de l'Université de Toronto estiment qu'il y aura environ 2 100 suicides de plus en 2020-21 tout simplement à cause d'une augmentation du taux de chômage. Et ce n'est qu'un facteur. Les gens qui vivent seuls dans leur bulle risquent de périlcliter sans les contacts humains usuels. Les parents qui doivent travailler à domicile tout en assumant tous les rôles auprès de leurs enfants sont plus à risque de sombrer dans la violence familiale. Les aînés, quant à eux, ont été isolés et rendus psychologiquement plus vulnérables.

Un tableau sombre. D'où la nécessité de veiller à notre prochain, et de ne pas tout simplement se fier aux initiatives fédérales et provinciales en matière de santé mentale. Le coup de fil amical, une marche en plein air avec un ami isolé, ou un café en gardant une distance physique adéquate peuvent apporter un certain réconfort. Les rencontres via Skype et Zoom, aussi, ainsi que les messes et les groupes de prière en ligne.

Mais il faut être vigilant.

Un proche exprime le sentiment de ne plus avoir un but dans la vie, ou d'être un fardeau pour les autres? Se tourne-t-il vers l'alcool ou la drogue? Parle-t-il d'insomnie, d'anxiété ou de

colère? Se retire-t-il de plus en plus? A-t-il des sautes d'humeur? Parle-t-il de moyens de mettre fin à ses jours?

L'attention et l'écoute régulière ne suffisent pas toujours. Connaissions aussi nos limites, et renseignons-nous sur les lignes téléphoniques, le counseling et autres services pour personnes en crise. Ajoutons leurs numéros de téléphone et adresses de courriel sur nos téléphones intelligents. Pouvoir diriger un ami, un parent, un frère ou une sœur vers la Crisis Line de Klinik, le Centre Renaissance, ou Pluri-elles pourrait s'avérer une action des plus salutaires.