

Santé mentale et consommation de substances psychoactives chez les jeunes pendant la pandémie de la COVID-19

Commentaire d'experts invités par Stephanie Nairn et Ranmalie Jayasinha, Ph.D.



Stephanie Nairn

Candidate au doctorat en études sociales de médecine et de sociologie à l'Université McGill et coordinatrice nationale de la recherche pour l'étude pancanadienne « *Emerging Health Threat* » au CHU Sainte-Justine et à l'Université de Montréal, qui vise à identifier les interventions prometteuses et à développer des données probantes pour le traitement des jeunes à risque de consommation d'opioïdes.

Ranmalie Jayasinha, Ph.D., (iel/ellui)

Ph.D., (iel/ellui) est chercheur en santé publique, détient une bourse postdoctorale et coordonne la recherche au niveau national pour deux études pancanadiennes évaluant un programme de prévention en santé mentale et toxicomanie chez les adolescents au CHU Sainte-Justine et à l'Université de Montréal. Ses principaux intérêts en matière de recherche et de défense des droits portent sur la santé et les droits des jeunes issus des communautés LGBTQIA+, autochtones et migrantes. Auparavant, Ranmalie Jayasinha a travaillé en Australie et en Aotearoa/Nouvelle-Zélande dans le domaine de la promotion de la santé, de l'équité en matière de santé et de la compétence culturelle et de la sécurité des services de santé mentale.

Quels sont les principaux facteurs de risque d'une consommation problématique de substances psychoactives chez les jeunes?

Dans le domaine de la recherche et de la pratique clinique en matière de santé mentale et de toxicomanie, on observe un changement dans la façon dont ces deux domaines sont compris. Les cliniciens et les chercheurs dans ces domaines ont adopté le **paradigme « bio-psycho-social »**. Ce paradigme suggère qu'il existe **plusieurs facteurs en interaction** qui ont un impact sur la santé mentale d'une personne et, par conséquent, sur son risque de consommation problématique de substances ou de troubles de santé mentale. Ces facteurs comprennent des **caractéristiques génétiques, neurobiologiques et psychologiques et des environnements sociaux/culturels** qui se recoupent tous pour influencer la santé mentale et les comportements de consommation de substances des individus. La liste suivante n'est pas exhaustive, mais elle vise à mettre en évidence certains des facteurs saillants qui peuvent influencer la consommation de substances psychoactives et les résultats en matière de santé mentale chez les jeunes.

Pouvez-vous donner quelques exemples spécifiques de facteurs de risques?

Sur le plan psychologique et neurobiologique, l'adolescence a été caractérisée comme une période de **vulnérabilité**. Cette vulnérabilité est attribuée en partie au **développement continu des neurones et du cerveau**. On craint que la structure du cerveau ne soit altérée par la consommation de substances psychoactives et il est possible que cela entraîne des troubles cognitifs. Les lobes frontaux sont encore en cours de maturation pendant l'adolescence et le début de l'âge adulte, ce qui prolonge la période de vulnérabilité potentielle des jeunes. Cette préoccupation est renforcée par des recherches qui indiquent que **les jeunes d'Amérique du Nord et d'Europe commencent de plus en plus tôt à consommer des substances psychoactives**. En outre, les jeunes ont de plus en plus tendance à **prendre des risques, à être impulsifs, à rechercher des sensations et à ne pas tenir compte des conséquences négatives**, ce qui peut les amener à recourir davantage à des stratégies d'adaptation risquées comme la consommation de substances psychoactives.

L'expérience du stress et de traumatismes, notamment la négligence, la victimisation par les pairs et la discrimination, peut également accroître le risque de consommation de substances chez les jeunes. Au niveau social, il existe plusieurs facteurs en interaction qui peuvent avoir un impact sur la consommation de substances chez les jeunes. Par exemple, les aspects **démographiques** tels que le **genre, l'origine ethnique et culturelle, l'environnement familial** (p. ex., les normes relatives à la consommation de substances psychoactives) et le contexte social plus large (p. ex., l'expérience de la **pauvreté** ou d'un **faible statut socio-économique**) peuvent interagir pour favoriser le développement de la consommation de substances psychoactives chez les jeunes. Le fait d'avoir des **pairs qui consomment des substances** est un facteur social particulièrement important qui influe sur la probabilité de la consommation de substances chez les jeunes. En effet, ces derniers ont tendance à surestimer la consommation de substances parmi leurs groupes de pairs et ces normes sociales perçues sont des corrélats puissants qui influencent leur décision de consommer ou non des substances.

Quels sont quelques-uns des impacts de la pandémie sur la consommation problématique de substances chez les jeunes?

La pandémie de la COVID-19 met en évidence les effets interactifs de certains des facteurs susmentionnés sur la consommation de substances psychoactives et la santé mentale des jeunes au cours de l'année écoulée et à l'heure actuelle. Les chercheurs et les responsables de la santé publique tentent actuellement de comprendre les diverses répercussions de la pandémie sur la population générale, mais nous soutenons que l'accent est encore largement absent sur les expériences des jeunes pendant cette période. En tant que tel, ce qui suit n'est pas un aperçu complet de tous les impacts sur les jeunes, mais attire l'attention sur les impacts réels et potentiels de la pandémie chez les jeunes.

Il a été démontré qu'il existe une [épidémie parallèle en santé mentale](#) qui coïncide et qui est en partie due à la pandémie. Les jeunes Canadiens faisaient déjà état d'une [détérioration importante de leur santé mentale](#) avant la pandémie, , notamment une augmentation des symptômes de **dépression et d'anxiété**. Les jeunes ont également déclaré avoir eu des difficultés à accéder aux services de santé mentale, malgré les efforts déployés pour trouver ces ressources. De même, un rapport récent des pharmaciens du Québec a montré une [augmentation significative de l'utilisation des antidépresseurs](#) chez les jeunes pendant la période de la pandémie.

Certaines données préliminaires suggèrent que la consommation de substances chez les jeunes est [restée stable ou a même diminué](#), dans certains cas, pendant la pandémie. Toutefois, les données provenant des populations de jeunes adultes indiquent que **lorsque les personnes déclarent consommer des substances, elles sont plus susceptibles de consommer de l'alcool et du cannabis, de consommer des substances de manière plus intensive** (p. ex., en faisant des excès de consommation) et d'adopter d'autres **comportements à risque**, notamment la consommation non médicale d'opioïdes sur ordonnance et la consommation illicite d'opioïdes. Cette dernière préoccupation a été clairement démontrée par [l'augmentation exponentielle de la morbidité et de la mortalité liées aux opioïdes pendant la pandémie](#) dans tout le pays. Bien que la crise des opioïdes précède la pandémie, les médias populaires ont souligné les effets des mesures de santé publique visant à ralentir la propagation du virus sur **l'augmentation des décès et des morbidités liés aux opioïdes**. Les restrictions aux frontières ont limité l'accès à un approvisionnement sûr, tandis que les mesures d'éloignement physique et d'isolement ont entraîné un manque d'accès aux [services de réduction des risques](#), notamment les services d'injection supervisée, les traitements ambulatoires et autres soutiens psychosociaux, en particulier pour les jeunes, ce qui a entraîné un **risque accru de rechute et de surdose**.

La pandémie a-t-elle des impacts négatifs dans d'autres sphères de la vie des jeunes?

Les conséquences de la pandémie sur d'autres comportements de consommation « dangereux » vont au-delà de la consommation d'alcool et de drogues, et on observe une augmentation des **troubles alimentaires** chez les jeunes Canadiens. Les rapports des professionnels de la santé semblent indiquer une [augmentation de l'anorexie nerveuse](#) due à la pandémie et aux mesures de distanciation sociale. Les médecins ont émis l'hypothèse que ces augmentations sont dues à un manque de structure sociale dans la vie quotidienne et au soutien social qui serait normalement apporté par les amis, les enseignants et les conseillers. De même, [nous avons récemment émis l'hypothèse](#) que les mesures de santé publique visant à lutter contre la propagation du virus, notamment la distanciation physique, l'isolement social et l'augmentation du temps passé à la maison, pourraient contribuer à la **détérioration de la santé mentale** et à l'**augmentation des comportements à risque** et des problèmes de consommation de substances chez les jeunes. Cela pourrait être dû à la déconnexion des activités sociales et des réseaux de protection sociale, notamment les pairs, les enseignants, les entraîneurs, les conseillers et les programmes de santé mentale en milieu scolaire.

Les mesures de distanciation physique peuvent également entraîner une **augmentation du temps passé avec les membres de la famille**, ce qui pourrait éventuellement faciliter l'**accès aux substances**, l'exposition aux **abus et à la violence**, ainsi qu'une socialisation plus intense en ce qui concerne les normes relatives à la **consommation de substances**. En effet, des recherches ont montré un [risque accru de surdose d'opioïdes sur ordonnance](#) chez les jeunes dont des membres de la famille ont une ordonnance d'opioïdes. En outre, afin de respecter les exigences de distanciation physique, **les jeunes peuvent être contraints de consommer des substances seuls**, sans « compagnonnage » et sans que personne ne soit présent pour appeler les services d'urgence en cas de surdose. Les jeunes et leurs familles peuvent également s'abstenir de se rendre à l'hôpital pour éviter les risques perçus de contracter la COVID-19, ce qui peut contribuer à **augmenter le risque de décès par surdose**.

Le contexte pandémique a-t-il aussi contribué à certains facteurs de protection?

Inversement, il est important de reconnaître que des rapports faisant état de réductions de la consommation de substances chez certains jeunes font également référence aux effets salutaires potentiels de la pandémie pour certains jeunes. Pour ces derniers, le fait de **passer plus de temps**

à la maison avec leur famille peut entraîner un **soutien émotionnel accru et atténuer les risques potentiels liés à la consommation** de substances psychoactives qui peuvent normalement survenir sous l'influence des pairs. Il sera essentiel de comprendre comment les jeunes font face aux restrictions actuelles et quelles pratiques ont conduit à une réduction de la consommation de substances psychoactives.

Quelles leçons pouvons-nous tirer de la pandémie pour mieux soutenir les jeunes ayant une consommation problématique de substances psychoactives en termes...

...de stratégies de communication pour rejoindre les jeunes?

Les stratégies de santé publique qui consistent à **individualiser le blâme pour la pandémie de la COVID-19** et à [faire honte ou à blâmer les jeunes](#) pour leur situation actuelle (p. ex., la consommation de substances et autres comportements d'adaptation) sont notoirement inefficaces, nuisibles et **très peu susceptibles de modifier les comportements individuels ou de promouvoir des comportements d'adaptation positifs ou plus sains**. Les jeunes présentent de multiples vecteurs de vulnérabilité et ces vulnérabilités peuvent être amplifiées si les responsables de la santé publique, les chercheurs et les décideurs politiques ignorent les effets uniques de la pandémie sur les jeunes et les blâment simultanément pour les transmissions de COVID-19.

...d'organisation des services en santé mentale pour les jeunes?

La pandémie de la COVID-19 a mis en évidence les **lacunes flagrantes et importantes du système de santé mentale pour les jeunes**. Comme ces derniers déclarent avoir des difficultés à accéder à des soins de santé mentale abordables, efficaces et inclusifs, de nouvelles solutions sont nécessaires. L'expansion et la [mise en ligne](#) de modalités de psychoéducation fondées sur des données probantes, basées sur les pairs et soutenues par des spécialistes, notamment celles axées sur la prévention et l'intervention précoce, pourraient apporter un soutien urgent aux jeunes, en particulier lorsque les services de santé mentale en personne ne sont accessibles en

raison de la pandémie. Toutefois, la recherche et l'évaluation visant à garantir que ces adaptations restent appropriées, sûres et efficaces sont également essentielles. Notre [équipe de recherche au Venture Lab](#), par exemple, travaille actuellement en partenariat avec des écoles et des prestataires de services de santé mentale dans tout le Canada pour **adapter rapidement un programme ciblé de prévention en santé mentale et toxicomanie chez les jeunes et évaluer simultanément la faisabilité, l'acceptabilité et l'impact de l'intervention pour les jeunes** pendant cette période sans précédent.

D'autre part, les jeunes pourraient continuer à préférer les rencontres en personne avec leurs pairs et les interventions de professionnels de la santé mentale ou d'autres professionnels de la santé qui disposent d'informations spécifiques sur les substances. Il sera donc nécessaire de poursuivre le développement et l'évaluation de ces différentes modalités après la pandémie pour soutenir la santé mentale des jeunes et réduire la consommation de substances au-delà de cette période critique. Il existe déjà certaines solutions pragmatiques pour aider les jeunes aux prises avec des problèmes de santé mentale et de toxicomanie qui pourraient être davantage annoncées et adaptées. Par exemple, les réponses d'une [étude pancanadienne en cours sur les jeunes qui ont une expérience des opioïdes](#) ont mis en évidence le désir continu des jeunes de disposer de **lignes téléphoniques d'urgence et d'aide**.

...de consommation de substances?

Les preuves susmentionnées semblent également démontrer que **certains jeunes consomment moins qu'auparavant**. Les jeunes sont une riche source d'informations sur les types d'activités et de comportements qui favorisent la réduction de la consommation et pourraient être encouragés à partager ces informations avec d'autres jeunes afin de donner à leurs pairs les moyens d'agir au cours des prochains mois. **L'importance d'offrir des activités sûres et pro-sociales pour soutenir le développement social et psychologique des jeunes ne peut être sous-estimée.**

...d'intervention auprès des jeunes?

Au final, les chercheurs et les jeunes ont souligné la nécessité [d'engager les jeunes et de leur demander ce dont ils ont besoin](#) et ce qu'ils désirent pendant cette période. Pour améliorer l'efficacité des interventions et des initiatives de santé publique, il est essentiel de **faire participer les jeunes aux conversations et de créer des espaces et des plateformes pour l'engagement des jeunes** tout au long du développement des ressources en santé mentale. Continuer à ignorer les jeunes et à ne pas les faire participer à des conversations liées à la santé publique sera un obstacle à la prise en charge des impacts susmentionnés de la pandémie sur la consommation de substances et la santé mentale des jeunes. Il est nécessaire de développer de nouvelles solutions fondées sur des données probantes et de renforcer les approches existantes, tout en intégrant les points de vue des jeunes, afin de combler les lacunes actuelles du système de santé mentale pour soutenir les jeunes pendant et après la pandémie.