



# Santé mentale au Québec



Le bien-être psychologique est fragile dans une société comme la nôtre. En effet, plusieurs enquêtes<sup>7,10</sup> québécoises de santé populationnelle soulèvent des signes et symptômes révélateurs de difficultés touchant la vie sociale et la santé mentale. La crise sociosanitaire engendrée par la pandémie de COVID-19 a des répercussions sur le bien-être psychologique de la population. C'est pourquoi des pages Web comme « Aller mieux en contexte de pandémie (COVID-19) » ou des publicités ayant comme message « Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches » ont été mises de l'avant. Il y a lieu de bien documenter la situation et de recommander des interventions.

## Portrait de la santé mentale au Québec avant la pandémie

### Chez les adultes\*

**26,6 %** souffrent de **détresse psychologique** au **Bas-Saint-Laurent**.<sup>9</sup>

Dans l'ensemble du **Québec**, c'est **28,3 %**.

**Détresse psychologique selon le sexe** au Québec<sup>9</sup>:



**24 %**

**33 %**



**6,4 %** ont des **troubles anxio-dépressifs** au **Bas-Saint-Laurent**.<sup>2,3,6,8</sup>

Dans l'ensemble du **Québec**, c'est **6,1 %**.

**2,8 %** des Québécois souffrent de **idées suicidaires sérieuses**.

**0,4 %** ont fait une **tentative de suicide**.

Au Québec, le groupe d'âge présentant le **moins d'idées suicidaires** est celui des **65 ans et plus**.<sup>9</sup>

### Signes et symptômes de détresse psychologique<sup>9</sup>

Nervosité

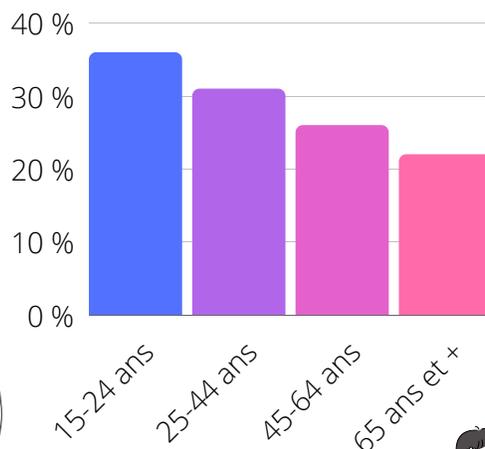
Désespoir

Agitation ou être incapable de tenir en place  
Déprimé au point où plus rien ne peut faire sourire

Fatigué au point où tout est un effort

Se sentir bon à rien

### Proportion des personnes souffrant de détresse psychologique (%) en fonction de l'âge<sup>9</sup>



### Chez les jeunes du secondaire<sup>◆</sup>

**25,7 %** ont un **niveau élevé de détresse psychologique** au **Bas-Saint-Laurent**.<sup>1,2</sup>

Dans l'ensemble du **Québec**, c'est **29,3 %**.



**19,4 %** ont reçu au moins un diagnostic médical d'**anxiété, de dépression ou d'un trouble de l'alimentation** au **Bas-Saint-Laurent**.

Dans l'ensemble du **Québec**, c'est **19,5 %**.<sup>1,2</sup>

## Vie sociale :

relations avec les gens qui nous entourent (parents, amis, connaissances, collègues)

## Saviez-vous que?

94 % de la population québécoise âgée de plus de 15 ans est **très satisfaite ou satisfaite** de sa **vie sociale**.

Les personnes âgées de **65 ans et plus** sont les **plus satisfaits** à l'égard de leur **vie sociale**.



## Facteurs de risque d'une santé mentale en difficulté :

- Être une femme
- Avoir un faible revenu
- Être sans emploi
- Avoir une santé physique sous-optimale
- Avoir une vie sociale insatisfaisante
- Vivre avec des enfants

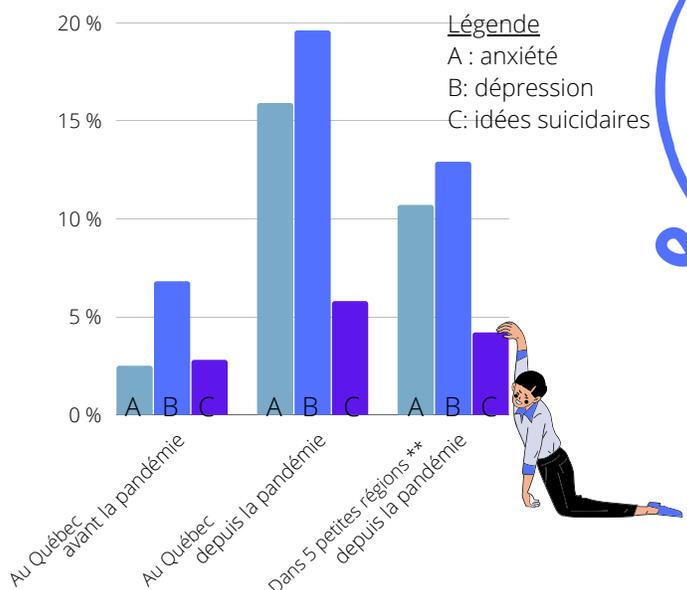
## Facteurs favorisant une santé mentale équilibrée :

- Avoir 65 ans ou plus
- Être retraité
- Avoir un ménage composé d'un couple sans enfant
- Avoir un bon réseau de soutien social
- Sentiment de cohérence\* développé

## Que se passe-t-il depuis le début de la pandémie?

Peur d'attraper le virus ••••• Perte de repères ••••• Peur d'infecter ses proches ••••• Perte d'emploi ••••• Peur de mourir ou de voir ses proches mourir •• Télétravail •• Milieux pour ainés en situation extrême •• Services de santé sur la corde raide ••• Isolement social ••• Disparition des sphères sociales et publiques

## Proportion de la population (%) ayant des symptômes psychologiques défavorables



## Faits saillants au Québec

- Près d'un adulte sur quatre présenterait des **symptômes dépressifs ou d'anxiété**.  
● Chez les **jeunes adultes**, ce serait près d'un sur deux.
- La proportion des adultes (hommes et femmes de tous âges) présentant des **idées suicidaires a doublé**.
- Augmentation de la proportion des adultes éprouvant de la **détresse psychologique** surtout chez : les **femmes**, les **18-24 ans**, les **étudiants** (temps complet et partiel), les **personnes sans emploi** et les **employés à temps partiel**.

Plusieurs milieux ont dû se retrousser les manches dès le printemps 2020. En effet, des **cellules de crise** ont été mises en place rapidement. C'est d'ailleurs le cas de la MRC de Kamouraska où chaque organisme a soulevé **l'urgence d'adresser les symptômes d'anxiété**. Par exemple, ils ont diffusé des capsules vidéo sur le sujet auprès des jeunes du secondaire.

\* capacité de comprendre, de donner du sens et de gérer les situations stressantes

\*\*Bas-Saint-Laurent, Saguenay-Lac-Saint-Jean, Abitibi-Témiscamingue, Côte-Nord, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

▲Regroupement de partenaires (municipal, scolaire, santé, organismes communautaires, etc.) pour mieux intervenir et répondre aux besoins de la population

## Pour en savoir plus...

En temps de **crise**, il est normal que **nos comportements changent**. Notre santé mentale est mise à l'épreuve, ce qui peut nous amener à modifier nos habitudes de vie. **Consultez les fiches sur l'activité physique et sur la consommation d'alcool chez les jeunes du secondaire** pour en apprendre davantage.



## Que faire maintenant?



**Développer des moyens individuels pour gérer les symptômes psychologiques :**

3, 4, 6

yoga, méditation, marche, sport, musique, danse ...



**Être vigilant quant à sa consommation des médias,**

3, 4, 6

car une exposition régulière à la couverture médiatique peut entraîner du stress.

**Maintenir, voire rehausser l'accès** à une offre de soins et de services en psychiatrie et en santé mentale.

3, 4, 6



**Susciter la participation, l'engagement citoyen et communautaire.** Partager et mettre en valeur les initiatives citoyennes ainsi que celles des groupes communautaires.

3, 4, 6

**Transformer et rendre accessibles les interventions individuelles** (ex. : appels d'amitié, soutien de proches aidants) **ou en groupe** (ex. : groupes de marche, activités de type cercles d'amis et activités artistiques, spirituelles ou culturelles en mode virtuel), en fonction des contraintes liées à la pandémie. **L'innovation, la créativité et le recours à la technologie y jouent un rôle important.**

3, 4, 6



## Références



1. Direction de la santé publique du Bas-Saint-Laurent, (2020, mai). Principaux résultats de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire pour le Bas-Saint-Laurent et ses MRC (EQSJS 2016-2017). Québec, Canada. Consulté en février 2021
2. Équipe de surveillance du CISSS-BSL, (2020, octobre). La santé des Bas-Laurentiens en chiffres! Québec, Canada. Consulté en février 2021
3. Généreux, M. (2021, février). Rétablissement psychosocial: tous ensemble. Consulté en février 2021
4. Institut national de santé publique du Québec, (2021, février). Consultations concernant les effets de la pandémie sur la santé mentale: propositions de santé publique. Mémoire déposé au ministre de la santé et des services sociaux du Québec (Direction valorisation scientifique et qualité). Québec, Canada. Consulté en février 2021, sur <https://www.inspq.qc.ca/publications/3109-memoire-consultations-effets-pandemie-sante-mentale-covid19>
5. Kamouraska, C. (2020). Capsule vidéo sur le stress et l'anxiété des adolescents par Karine Soucy. Consulté en février 2021, sur <https://cosmoskamouraska.com/capsule-video-sur-le-stress-et-lanxiete-des-adolescents-par-karine-soucy/>
6. Mélissa Généreux, E. L. (2020). Impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19: résultats d'une large enquête québécoise: les cinq petites régions. Consulté en février 2021
7. Gouvernement du Québec, (s.d.). Aller mieux en contexte de pandémie (COVID-19). Québec, Canada. Consulté en février 2021, sur <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/>
8. Institut de la statistique du Québec, (2015, mai). Portrait statistique de la santé mentale des Québécois. Québec, Canada. Consulté en février 2021, sur <https://statistique.quebec.ca/fr/document/portrait-statistique-de-la-sante-mentale-des-quebecois-resultats-de-lenquete-sur-la-sante-dans-les-collectivites-canadiennes-sante-mentale-2012>
9. Institut de la statistique du Québec, (2016, octobre). L'Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015: pour en savoir plus sur la santé des Québécois. Québec, Québec, Canada. Consulté en février 2021, sur <https://statistique.quebec.ca/fr/document/enquete-quebecoise-sur-la-sante-de-la-population-2014-2015>
10. Institut national de santé publique du Québec, (2019). Surveillance de l'utilisation des urgences au Québec par les patients ayant des troubles mentaux. Québec, Canada. Consulté en février 2021, sur <https://www.inspq.qc.ca/publications/2580>
11. Institut national de santé publique du Québec, (2020, décembre 3). COVID-19 - Pandémie, bien-être émotionnel et santé mentale (données des sondages réalisés du 1er avril au 2 septembre 2020). Consulté en février 2021, sur <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3083-bien-etre-emotionnel-sante-mentale-covid19.pdf>
12. Institut national de santé publique du Québec, (2021, février 9). COVID-19 - Sondages sur les attitudes et comportements des adultes québécois. Pandémie, bien-être émotionnel et santé mentale. Québec, Canada. Consulté en février 2021, sur <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/sante-mentale-fevrier-2021>
13. Institut national de santé publique du Québec, (2021, janvier). Le suicide au Québec: 1981 à 2018 - Mise à jour 2021. Québec, Canada. Consulté en février 2021, sur <https://www.inspq.qc.ca/publications/2720>