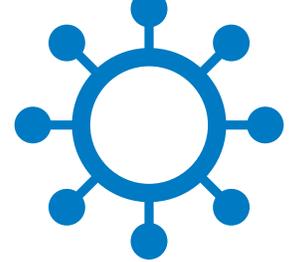




# SANTÉ MENTALE ET USAGE DE SUBSTANCES PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19



Les jeunes

De récents sondages<sup>1</sup> réalisés par Léger, pour le compte du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) et de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC), montrent que les jeunes de 16 à 24 ans vivant au Canada sont plus susceptibles de faire état de troubles de santé mentale et d'usage de substances, ainsi que d'avoir de la difficulté à gérer le stress de la pandémie que la population générale.



Les jeunes rapportent davantage de symptômes de dépression et d'anxiété pendant la pandémie de COVID-19.



Seul 1 jeune sur 4 dit avoir une Santé mentale très bonne ou excellente



Dépression modérément grave ou grave



Anxiété modérée ou grave



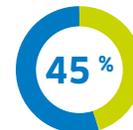
Idées suicidaires



Les jeunes qui consomment de l'alcool, du cannabis ou les deux sont plus susceptibles de rapporter un usage accru.



Usage accru d'alcool



Usage accru de cannabis



Usage problématique d'alcool<sup>2</sup>



Usage problématique de cannabis<sup>2</sup>



## 4 principaux facteurs de stress liés à la pandémie chez les jeunes

- École (19 %)
- Santé mentale (14 %)
- Situation financière (13 %)
- Isolement social (11 %)

## Confiance dans sa capacité à composer avec ce stress

- Jeunes (55 %)
- Population générale (62 %)

## L'accès aux services officiels de traitement<sup>3</sup>, que ce soit en virtuel ou en présentiel, est loin de répondre aux besoins.



- Seul 1 jeune ayant des symptômes de troubles de santé mentale sur 4 a accédé à des services de traitement.
- Moins de 1 jeune ayant un usage problématique d'alcool, de cannabis ou des deux sur 3 a accédé à des services de traitement.

1. La firme Léger a réalisé six sondages auprès de résidents du Canada âgés de 16 ans et plus (n = 10 097) qui se sont inscrits pour répondre à un sondage en ligne entre octobre 2020 et juillet 2021.
2. « Usage problématique d'alcool ou de cannabis » fait référence à un mode de consommation qui pourrait nuire à la santé et à la sécurité d'une personne, et accroître le risque d'autres problèmes associés à l'usage d'alcool ou de cannabis.
3. Les services officiels de traitement incluent recevoir des soins ou du soutien d'un médecin, d'un psychologue, d'un travailleur social, d'un conseiller, d'un groupe de soutien ou d'un pair aidant, sur Internet, par téléphone ou en personne, pour aider à gérer des symptômes de troubles de santé mentale, d'usage de substances ou les deux.

# Vous avez besoin d'aide?

## Prévention du suicide

Lorsque tu ne peux pas en parler, tu peux nous texter.

Jeunesse J'écoute

Envoie le mot **PARLER** au  
686868

## Santé mentale et consommation de substances

Espace mieux-être Canada

## Pour faire face à la situation



**Tenez-vous occupé** en faisant des activités que vous aimez (animaux, bénévolat, activités communautaires).



**Gardez contact** avec les amis et la famille tout en maintenant la distanciation physique.



**Trouvez un équilibre** - demeurez informé, mais sachez reconnaître qu'il est temps de prendre une pause des nouvelles et des sujets qui se rapportent à la COVID-19.



**Soyez bon envers vous-même** - c'est une période difficile et vous faites votre possible pour gérer une situation problématique.



**Prenez soin de votre corps** en mangeant et en dormant bien, en faisant de l'exercice et de la méditation. Cet [exercice de respiration](#) pourrait aussi vous aider à calmer votre système nerveux.



**Trouvez de l'aide** et parlez à un membre de la famille et à un ami et cherchez à obtenir de l'aide d'un professionnel si cela est nécessaire. Quelques conseils pour les étudiants [ici](#).

## Si vous faites l'usage de substances

- 1 Surveillez votre consommation (lors des congés) : soyez attentif à sa fréquence, à sa quantité et au contexte s'y rattachant.
- 2 Suivez les *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada*.
- 3 Évitez le stockage d'alcool, de cannabis et d'autres substances.
- 4 Cherchez à obtenir de l'aide si vous sentez que votre consommation est en train de devenir un problème.
- 5 Trouvez des ressources sur le cannabis et le vapotage chez les jeunes

Pour plus d'information sur la **COVID-19, la santé mentale et l'usage de substances**, consultez nos carrefours de ressources :

[Santé mentale et bien-être durant la pandémie de COVID-19 \(CSMC\)](#)

[Usage de substances et COVID-19 \(CCDUS\)](#)