



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

De récents sondages réalisés par Léger, pour le compte du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances et de la Commission de la santé mentale du Canada, montrent que de nombreux Canadiens font encore état d'importants troubles de santé mentale et d'usage de substances plus de deux ans après le début de la pandémie de COVID-19¹.

Les troubles de santé mentale et d'usage de substances sont restés fréquents dans l'ensemble des régions, pendant chaque vague de la pandémie.

35% Près de **35 %** des répondants ont indiqué avoir des troubles de santé mentale modérés ou graves.



25% Environ **25 %** des répondants qui consomment de l'alcool ou du cannabis ont dit en faire un usage problématique.



La proportion de personnes ayant recours à des services de santé mentale et d'usage de substances reste faible.



Moins de **1 personne sur 3** ayant des troubles de santé mentale a eu recours à des services de santé mentale².



Moins de **1 personne sur 4** ayant un usage problématique d'alcool ou de cannabis a eu recours à des services d'usage de substances³.

Les répercussions de la pandémie sur la santé mentale et l'usage de substances sont étroitement liées.

3X Les personnes ayant des symptômes de dépression modérés ou graves étaient **3 fois** plus susceptibles de faire un usage problématique d'alcool, comparativement à celles n'ayant pas de tels symptômes.

3X Les personnes ayant des antécédents de trouble lié à l'usage de substances étaient **3 fois** plus susceptibles d'avoir des idées suicidaires, comparativement à celles n'ayant pas de tels antécédents.

La situation financière et l'isolement social étaient les deux principaux facteurs de stress dans l'ensemble des régions.



Les personnes ayant un faible revenu étaient **1,4 fois** plus susceptibles de signaler des symptômes de dépression et d'anxiété modérés ou graves, comparativement à celles n'ayant pas un faible revenu.

Cela dit, nous n'avons pas tous vécu la situation de la même façon.

L'âge, le revenu, la situation d'emploi et le genre étaient les principaux facteurs prédictifs des troubles de santé mentale et d'usage de substances.

- Les symptômes de dépression étaient environ 2 fois plus courants chez les répondants qui étaient jeunes, sans emploi ou de la communauté 2SLGBTQ+, comparativement aux autres répondants.

APPELS À L'ACTION

- Mettre davantage l'accent sur la rapidité d'accès et la disponibilité d'une gamme de services et de soutiens, en particulier pour les personnes les plus touchées.
- Accroître la sensibilisation et l'éducation du public à l'égard des services et soutiens disponibles dans les provinces et territoires.
- Adopter des politiques améliorées et divers programmes pour favoriser la résilience.
- Effectuer d'autres recherches pour comprendre les expériences vécues par différents groupes sociaux, culturels et ethnoracialisés.

Pour en savoir plus sur la [série de sondages](#).

¹ Il faut faire preuve de prudence lors de la comparaison des conclusions avec celles d'autres sondages.

² Question 42 : dans le dernier mois, avez-vous obtenu des services officiels (médecin, psychologue, travailleur social, conseiller, groupe de soutien, pair aidant, etc.) pour vous aider à gérer votre usage de l'une des substances suivantes? (sur Internet, par téléphone ou en personne)

³ Question 44 : dans le dernier mois, avez-vous obtenu des services officiels (médecin, psychologue, travailleur social, conseiller, groupe de soutien, pair aidant, etc.) pour vous aider à gérer vos émotions ou votre santé mentale? (sur Internet, par téléphone ou en personne)