



## La santé mentale

### PORTÉE DE LA QUESTION

Notre santé mentale est influencée par de nombreux facteurs dont le lieu de résidence, l'état de notre environnement, la génétique, le revenu, le niveau d'éducation et les relations avec nos amis et notre famille. Une bonne santé mentale constitue un point essentiel de notre bien-être général. Les personnes en bonne santé mentale sont capables de faire face au stress et aux contraintes incontournables de la vie quotidienne, et disposent des facultés nécessaires pour se remettre d'événements bouleversants tels que le décès d'un être cher, la perte d'emploi ou le divorce.

Cependant, des indicateurs de santé reconnus révèlent que les Canadiennes et Canadiens dans leur ensemble, et quelques groupes en particulier, ont des problèmes d'ordre mental. Ces problèmes engendrent un coût élevé au niveau individuel, familial et collectif.

- Le suicide représente 24 % des causes de décès chez les 15 à 24 ans et 16 % chez les 25 à 44 ans.
- Plus d'un demi-million de personnes âgées de 15 ans et plus (2,2 %) ont mentionné avoir des activités limitées en raison de troubles émotifs, psychologiques ou psychiatriques. Un autre groupe représentant 1,8 % de la population est aussi limité dans ses activités en raison de problèmes de mémoire et ou de périodes de confusion mentale fréquentes.
- Les problèmes liés au stress et à la santé mentale sont actuellement à l'origine de 40 à 50 % des demandes d'indemnités pour invalidité de courte durée déposées par des employés de certaines des plus grandes entreprises canadiennes.
- L'économie canadienne perd chaque année environ 30 milliards de dollars en productivité à cause des troubles de santé mentale et problèmes de toxicomanie.
- Les problèmes sociaux tels que la pauvreté, la disparité des salaires, l'itinérance et l'instabilité liée au logement, l'insécurité du revenu, le racisme, le sexisme ou l'homophobie ont un effet négatif sur la santé mentale.

### INITIATIVES FÉDÉRALES

Promouvoir la santé revient à élaborer des stratégies qui permettent aux individus et aux communautés de contrôler davantage les facteurs déterminants de la santé afin d'améliorer la santé en général et de favoriser la justice et l'équité sociales. La promotion de la santé mentale s'appuie sur ces principes. Elle s'emploie à augmenter les facultés d'adaptation et le ressort psychologique des gens et, par-dessus tout, leur capacité à prendre leur vie en main afin d'être en meilleure santé mentale. La promotion de la santé mentale vise la population dans son ensemble, y compris les personnes souffrant de maladies mentales. Des politiques et des programmes de promotion de la santé mentale sont en vigueur à tous les niveaux de la société, y compris au gouvernement fédéral.

Créée en 1995, l'**Unité de la promotion de la santé mentale** constitue le point de mire des efforts investis par Santé Canada dans le maintien et la promotion de la santé mentale et du bien-être de la population canadienne. La nouvelle Unité de la promotion de la santé mentale promouvait la santé mentale dans une perspective de santé de la population qui inclut le large éventail des déterminants de la santé mentale. Elle a comme mandat de promouvoir et d'appuyer la santé mentale. Elle compte réduire le fardeau que représentent les problèmes et les troubles mentaux en contribuant : à l'accroissement, à la synthèse, à la diffusion et à l'application des connaissances; et, à l'établissement, à l'application et à l'évaluation des initiatives, des politiques et des programmes destinés à promouvoir la santé mentale et à mettre en lumière les besoins des personnes atteintes de problèmes ou de troubles mentaux.

Pour sa part, la **Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits** appuie la prestation de services de santé publique et de promotion de la santé sur les réserves et dans les communautés inuits. Elle fournit également des médicaments, des soins dentaires et des services de santé accessoires aux Premières nations et aux Inuits, quel que soit leur lieu de résidence. La Direction générale offre également des soins primaires sur les réserves dans les régions éloignées et isolées, où les services provinciaux ne sont pas facilement disponibles.

Les publications de Santé Canada traitent de questions telles que l'aide aux enfants faisant face à une séparation ou à un divorce, l'adaptation au stress dû au terrorisme et la promotion de la santé mentale dans les communautés autochtones et inuits. D'autres ministères fédéraux offrent aussi des programmes qui contribuent à la promotion de la santé mentale des Canadiennes et Canadiens, notamment ceux qui touchent au revenu, à l'emploi, à l'éducation, au logement ou aux droits de la personne (voir les autres feuillets d'information *La santé mentale, ça nous concerne!*).

## RÉACTIONS DES COLLECTIVITÉS

---

Les politiques publiques en matière de santé, et de santé mentale en particulier, sont une responsabilité qui incombe à de nombreux ministères de tous les paliers de gouvernement. Les politiques touchant à divers secteurs allant de la sécurité du revenu à la réduction du stress en milieu de travail, ou les programmes tels que la prévention du suicide ou l'orientation de la jeunesse, constituent tous des initiatives de promotion de la santé. L'exemple suivant sur la santé en milieu de travail pourrait servir de modèle à l'élaboration de politiques en santé mentale dans de nombreux secteurs d'activité.

Dans l'esprit de la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé visant à « inscrire la santé à l'ordre du jour des responsables politiques des divers secteurs », les auteurs d'un récent rapport préparé pour le compte de l'Institut de recherche sur le travail et la santé ont étudié l'impact de l'information concernant les répercussions du chômage et de l'insécurité d'emploi sur la santé. Ils ont évalué l'influence et le potentiel de cette information et analysé les obstacles à son utilisation pour orienter les politiques en matière d'emploi.

Les auteurs ont émis trois recommandations visant à sensibiliser davantage aux répercussions de l'emploi sur la santé les personnes participant au processus habituel d'établissement de politiques en matière d'emploi :

- les décideurs du domaine de la santé doivent agir en tant que chefs de file intellectuels et reformuler l'information sur la santé en des termes significatifs aux yeux des décideurs du domaine de l'emploi;
- les décideurs du domaine de la santé et de l'emploi doivent travailler ensemble à davantage d'initiatives interministérielles et intergouvernementales et à une sensibilisation et une responsabilisation plus grande vis-à-vis des répercussions des politiques en matière d'emploi sur la santé;
- ces décideurs doivent veiller au soutien des initiatives fondées sur l'information en matière de santé et se tenir prêts à offrir cette information lorsqu'ils se heurtent à une opposition de la part des groupes d'intérêts, des bureaucrates, des médias et du grand public.

### Sources

- ACSM, Division de l'Ontario ([www.ontario.cmha.ca/content/information\\_and\\_links/statistics.asp?cID=3296](http://www.ontario.cmha.ca/content/information_and_links/statistics.asp?cID=3296)) (en anglais seulement)
- Santé Canada, Direction générale de la santé des Premières Nations et des Inuits ([http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/apropos\\_dgspni.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/dgspni/apropos_dgspni.htm))
- Global Business and Economic Roundtable on Addiction and Mental Health (<http://www.mentalhealthroundtable.ca/>) (en anglais seulement)
- Santé Canada, Unité de la promotion de la santé mentale (<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/sante-mentale/psm/index.html>)
- Statistique Canada. Un profil de l'incapacité au Canada en 2001, no 89-577-XIE. ([http://www.statcan.ca/francais/freepub/89-577-XIF/index\\_f.htm](http://www.statcan.ca/francais/freepub/89-577-XIF/index_f.htm))