

# Enquête de suivi sur la santé mentale auprès des membres des Forces armées canadiennes et des ex-militaires, 2018

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans *Le Quotidien*, le mardi 23 avril 2019

Mieux comprendre la santé mentale de ses membres est un objectif important des Forces armées canadiennes (FAC). En 2018, Statistique Canada, en collaboration avec les FAC, Anciens Combattants Canada et l'Université du Manitoba, a mené une étude de suivi auprès des membres des FAC qui avaient participé à une enquête en 2002. Cette cohorte de membres des FAC a été recontactée pour savoir comment ils allaient.

Parmi cette cohorte, plus de 4 membres sur 10 (44 %) ont indiqué avoir éprouvé des symptômes correspondant à une dépression ou à un trouble anxieux à un certain moment au cours de la période de 2002 à 2018. De plus, le quart (25 %) ont indiqué avoir éprouvé des symptômes correspondant à l'un et l'autre des troubles.

La dépression se caractérise par une période de deux semaines ou plus durant laquelle persiste une humeur dépressive ou une perte d'intérêt pour les activités normales, alors que les troubles anxieux comprennent le trouble d'anxiété généralisée, le trouble panique, le trouble de stress post-traumatique et la phobie sociale.

Les résultats provenant de l'Enquête de suivi sur la santé mentale auprès des membres des Forces armées canadiennes et des ex-militaires de 2018 sont maintenant disponibles. L'enquête fournit des renseignements mis à jour sur les activités et le bien-être des personnes qui étaient membres de la Force régulière des FAC en 2002.

**Tableau 1**  
**Taux de troubles mentaux sélectionnés**

	Derniers 12 mois	Depuis 2002
	%	
Tout trouble mental visé par l'enquête <sup>1</sup>	29,7	44,3
Dépression	19,4	32,7
Anxiété <sup>2</sup>	25,1	36,6
Dépression et anxiété	14,8	25,0

1. La catégorie « Tout trouble mental visé par l'enquête » correspond aux personnes qui ont indiqué avoir éprouvé des symptômes correspondant à un ou l'autre des troubles mesurés dans cette enquête.

2. Les troubles anxieux comprennent le trouble d'anxiété généralisée, le trouble panique, le trouble de stress post-traumatique et la phobie sociale.

Source(s) : Enquête de suivi sur la santé mentale auprès des membres des Forces armées canadiennes et des ex-militaires (5084).

## Les ex-militaires sont plus susceptibles de déclarer un trouble mental que ceux qui sont encore membres des FAC

L'étude a démontré qu'il existe des différences au niveau de la santé mentale entre ceux qui étaient encore membres des FAC en 2018 et ceux qui sont maintenant des ex-militaires.

Les membres des FAC qui sont devenus ex-militaires depuis 2002 ont déclaré des taux plus élevés de troubles mentaux que les membres qui étaient toujours dans les Forces en 2018. Dans l'ensemble, 48 % des ex-militaires de sexe féminin et 38 % des ex-militaires de sexe masculin ont déclaré avoir éprouvé des symptômes correspondant à au moins un trouble anxieux à tout moment entre 2002 et 2018, comparativement à 38 % des femmes et 31 % des hommes qui étaient toujours dans les Forces.

Des résultats semblables ont aussi été observés chez les membres qui ont déclaré avoir éprouvé des symptômes correspondant à une dépression. Parmi les ex-militaires de sexe féminin des FAC, 45 % ont indiqué avoir éprouvé des symptômes correspondant à une dépression, comparativement à 41 % de celles toujours dans les Forces en 2018. Les taux étaient plus faibles chez les hommes, à savoir 33 % chez les ex-militaires et 28 % chez ceux toujours membres des FAC.



Il est important de noter que les différences au chapitre des caractéristiques des ex-militaires, comme leur âge, pourraient constituer un facteur à prendre en compte dans ces résultats. De plus, les résultats décrits ci-dessus ne sous-entendent pas nécessairement que les ex-militaires ont quitté les Forces en raison de troubles mentaux, et il ne faut pas les interpréter comme reflétant des relations de cause à effet.

### **Les ex-militaires qui ont déclaré un trouble mental ont éprouvé des difficultés à faire la transition à la vie civile**

Plus du tiers (36 %) des ex-militaires ont indiqué avoir vécu une transition très difficile ou modérément difficile vers la vie civile. Ces résultats sont similaires à ceux d'une autre enquête portant sur les ex-militaires menée en 2016. L'Enquête sur la vie après le service avait trouvé que le tiers des ex-militaires (33 %) avait déclaré des difficultés vis-à-vis de leur transition.

Parmi la cohorte des membres des FAC de 2002, le fait de vivre une transition difficile était significativement plus élevé chez ceux qui ont déclaré avoir éprouvé des symptômes correspondant à un trouble mental. Chez ceux qui ont indiqué avoir éprouvé des symptômes correspondant à une dépression et à un trouble anxieux, plus de 6 répondants sur 10 ont affirmé avoir vécu une transition difficile à la vie civile.

Les ex-militaires qui ont éprouvé des symptômes correspondant à un trouble mental étaient moins susceptibles de participer au marché du travail (44 % chez ceux qui ont éprouvé des symptômes correspondant à la dépression ou à des troubles anxieux, comparativement à 66 % chez ceux qui n'ont pas éprouvé de symptômes liés à un trouble).

## Note aux lecteurs

L'Enquête de suivi sur la santé mentale auprès des membres des Forces armées canadiennes et des ex-militaires (ESSMFACM) de 2018 est une enquête de suivi des répondants de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Santé mentale et bien-être – Supplément des Forces canadiennes de 2002.

L'ESSMFACM fournit des données rétrospectives qui peuvent servir à évaluer l'impact des troubles de santé mentale sur divers résultats des militaires. Les résultats seront utilisés pour mettre au point des programmes de prévention et d'intervention précoce visant à atténuer les effets négatifs des troubles de santé mentale chez les militaires. L'enquête a été élaborée en collaboration avec le ministère de la Défense nationale – Forces armées canadiennes, Anciens Combattants Canada et l'Université du Manitoba, et en partenariat avec la Patrie gravée sur le cœur.

L'échantillon de l'ESSMFACM était d'environ 2 900 membres à temps plein ou anciens membres ont été interviewés à leur domicile, dans la majeure partie des cas. Tous les répondants ciblés devaient avoir vécu dans l'une des 10 provinces canadiennes.

En 2002, lorsque la première enquête a été menée, environ 88 % de cette cohorte des Forces armées canadiennes (FAC) était des hommes et 12 %, des femmes. Étant donné la faible proportion de femmes au sein de cette cohorte, certaines analyses selon le genre n'ont pas été possibles.

Le tiers de cette population était toujours membres des FAC en 2018 et avait en moyenne 47 ans, tandis que les deux autres tiers avaient quitté les FAC (« ex-militaires ») et avaient en moyenne 54 ans.

Tout **trouble anxieux visé par l'enquête** comprend le trouble de stress post-traumatique, le trouble d'anxiété généralisée, le trouble panique et l'anxiété sociale. Toutefois, il n'est pas possible de calculer le taux en faisant la somme de ces troubles parce que ceux-ci ne s'excluent pas mutuellement, ce qui signifie qu'une personne peut présenter un profil correspondant à un ou à plusieurs de ces troubles.

La **dépression (épisode dépressif majeur)** se caractérise par une période de deux semaines ou plus durant laquelle persiste une humeur dépressive ou une perte d'intérêt pour les activités normales, associée à des symptômes comme une réduction de l'énergie, un changement du sommeil et de l'appétit, des difficultés à se concentrer, un sentiment de désespoir ou des idées suicidaires.

Le **trouble de stress post-traumatique** peut se manifester lorsqu'une personne a été témoin d'un événement traumatique ou a vécu un tel événement, durant lequel des personnes ont pu mourir ou être menacées de mort, ou subir une blessure grave ou une agression physique violente, comme une agression sexuelle. La réaction à l'événement est marquée par une peur intense et un sentiment d'impuissance. Les symptômes doivent persister pendant au moins un mois et pourraient comprendre : la reviviscence répétée de l'événement, la perturbation des activités au quotidien, l'évitement des stimulus associés à l'événement, ainsi que l'irritabilité, des accès de colère ou encore des problèmes de sommeil.

Le **trouble d'anxiété généralisée** est un profil se caractérisant par des soucis fréquents et persistants ainsi que par une anxiété excessive pendant au moins six mois concernant plusieurs événements ou activités, de pair avec d'autres symptômes.

Le **trouble panique** se caractérise par des attaques de panique récurrentes et inattendues, en l'absence de danger réel. Ces attaques sont suivies, pendant un mois ou plus, de la crainte d'avoir d'autres attaques ou d'un changement de comportement en relation avec les attaques.

L'**attaque de panique** se caractérise par une période isolée de crainte intense souvent associée à un sentiment de catastrophe imminente. Pendant ces attaques, des symptômes physiques, comme des palpitations cardiaques, la sensation de souffle court ou des sueurs se manifestent abruptement et atteignent un sommet au cours des 10 minutes suivant le début de l'attaque.

La **phobie sociale** est marquée par une peur persistante d'une ou de plusieurs situations sociales ou de performance dans laquelle la personne est exposée à des inconnus ou soumise à l'éventuelle observation attentive d'autrui. La situation sociale ou de performance qui suscite la peur est évitée, et l'exposition à la situation sociale provoque de l'anxiété.

---

**Définitions, source de données et méthodes : numéro d'enquête 5084.**

Pour obtenir plus de renseignements ou pour en savoir davantage sur les concepts, les méthodes et la qualité des données, communiquez avec nous au 514-283-8300 ou composez sans frais le 1-800-263-1136 ([STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca](mailto:STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca)), ou communiquez avec les Relations avec les médias au 613-951-4636 ([STATCAN.mediahotline-ligneinfomedias.STATCAN@canada.ca](mailto:STATCAN.mediahotline-ligneinfomedias.STATCAN@canada.ca)).