

Enquête sur la santé mentale et les événements stressants, août à décembre 2021

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans *Le Quotidien*, le vendredi 20 mai 2022

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est un problème de santé mentale déclenché par l'exposition à un événement traumatique. Ce trouble peut entraîner de graves symptômes mentaux, émotionnels et comportementaux, comme des pensées et des rêves indésirables concernant l'expérience traumatique, des réactions physiques fortes (comme la difficulté à respirer) lors du rappel de l'événement, des réactions négatives fortes (comme la peur, l'horreur, la colère, la culpabilité ou la honte) et une perte d'intérêt envers les activités auparavant appréciées. Au cours du dernier mois ayant précédé l'enquête, environ 8 % des adultes au Canada ont éprouvé des symptômes qui répondaient aux critères du TSPT probable, selon de nouveaux résultats publiés aujourd'hui.

Les événements traumatiques qui mènent au TSPT peuvent survenir à tout moment au cours de la vie d'une personne. Cependant, la pandémie de COVID-19 a eu une incidence sur la santé mentale de nombreux Canadiens. Au printemps de 2021, [1 Canadien sur 3 a déclaré que sa santé mentale s'était détériorée](#) depuis le début de la pandémie. Comme de nombreuses personnes doivent gérer un surcroît de stress et [des retards dans l'accès aux soins de santé en raison de la pandémie](#), il est important de jeter un nouveau regard sur le TSPT au Canada pour comprendre le bien-être de la population.

Aujourd'hui, Statistique Canada diffuse les résultats tirés de l'Enquête sur la santé mentale et les événements stressants (ESMES), qui ont été recueillis d'août à décembre 2021 auprès d'adultes vivant dans les 10 provinces du Canada. L'ESMES a été menée par Statistique Canada en collaboration avec l'Agence de la santé publique du Canada. Dans le cadre de l'enquête, on demandait aux répondants s'ils avaient déjà vécu au moins un événement traumatique au cours de leur vie et d'indiquer le pire événement qu'ils aient jamais vécu. On a également demandé aux répondants d'utiliser un outil de dépistage afin d'évaluer s'ils répondaient aux critères du TSPT probable (en fonction de la liste de contrôle du TSPT du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, cinquième édition). L'ESMES vise une meilleure compréhension de la prévalence du TSPT (ou à quel point il est courant), les types d'événements traumatiques qui peuvent mener au TSPT et les répercussions du TSPT sur la vie quotidienne.

Environ 8 % des adultes au Canada répondent aux critères du trouble de stress post-traumatique probable

Alors que 5 % des Canadiens ont déclaré avoir reçu d'un professionnel de la santé un diagnostic de TSPT, 8 % répondaient aux critères du TSPT probable selon les symptômes qu'ils ont éprouvés au cours du dernier mois. Le fait de répondre aux critères du TSPT probable ne constitue pas un diagnostic médical, mais cela est indicateur de la présence de symptômes de TSPT, ce qui peut nuire au bien-être et à la qualité de vie d'une personne et créer un besoin de soutien en santé mentale. L'outil de dépistage sert à évaluer la prévalence du TSPT probable dans la population et peut aider à déterminer la proportion de Canadiens qui ont un TSPT non diagnostiqué.

En fonction du genre, 10 % des femmes répondaient aux critères du TSPT probable, ce qui est presque le double de la proportion observée chez les hommes (6 %). Le pourcentage de jeunes adultes (18 à 24 ans) qui répondaient aux critères du TSPT probable était plus de quatre fois supérieur à celui des personnes âgées (65 ans et plus). Plus précisément, 13 % des jeunes adultes répondaient aux critères comparativement à 3 % des personnes âgées.

Au sein du groupe désigné comme minorités visibles, 7 % répondaient aux critères du TSPT probable, ce qui est semblable à la proportion de 8 % enregistrée chez le groupe des personnes n'appartenant pas à une minorité visible qui répondaient aux critères. Cependant, les pourcentages parmi certains groupes de minorités visibles précis variaient, allant de 5 % chez les Canadiens d'origine chinoise et d'origine latine à 10 % chez les Canadiens noirs et à 11 % chez les Canadiens d'origine arabe. Certaines des différences parmi ces groupes peuvent être liées à la gravité des événements traumatiques ainsi qu'aux types d'événements que certains groupes sont plus susceptibles de vivre. Par ailleurs, le risque de développer le TSPT peut être atténué par certains facteurs, comme



le fait d'avoir suivi des études supérieures et d'avoir un revenu plus élevé que la moyenne. La nature de ces facteurs pourrait assurer une certaine protection, car ils peuvent mieux outiller la personne pour trouver le soutien dont elle a besoin pour faire face à un traumatisme.

L'agression sexuelle est l'événement traumatique le plus couramment déclaré comme le pire événement vécu parmi ceux qui répondent aux critères du trouble de stress post-traumatique probable

Bien que près des deux tiers (64 %) des Canadiens aient indiqué avoir été exposés à au moins un événement potentiellement traumatique au cours de leur vie, ce n'est pas la totalité d'entre eux qui développe un TSPT. Chez les Canadiens qui répondaient aux critères du TSPT probable, l'agression sexuelle (14 %) était l'événement traumatique le plus couramment déclaré comme le pire événement qu'ils avaient vécu. Celui-ci était suivi d'une maladie ou d'une blessure potentiellement mortelle (10 %), d'une situation mettant en cause une mort subite accidentelle (6 %) et d'une agression physique (6 %).

Bien que les données aient été recueillies à l'automne 2021, le pire événement qui a déclenché les symptômes actuels pourrait être survenu à n'importe quel moment dans la vie de la personne. Parallèlement, la pandémie a eu des répercussions considérables sur la vie des gens. Elle pourrait avoir exacerbé des symptômes existants chez certaines personnes ou entraîné le TSPT chez d'autres.

Environ 1 Canadien sur 5 (21 %) répondant aux critères du TSPT probable a déclaré que le pire événement jamais vécu est survenu au cours des deux dernières années, et environ 1 sur 10 (9 %) a déclaré que son pire événement vécu était lié à la pandémie. Même si les symptômes du TSPT peuvent se développer immédiatement après l'événement, ils peuvent également se développer des semaines, des mois, voire des années plus tard. Cela signifie que l'ampleur exacte du TSPT relatif à la pandémie pourrait ne pas s'être encore réalisée.

Les Canadiens répondant aux critères du trouble de stress post-traumatique probable déclarent de nombreuses répercussions négatives sur leur vie

Les symptômes du TSPT peuvent toucher divers aspects de la vie quotidienne, ce qui rend difficile le fonctionnement des personnes dans leurs activités de tous les jours. Les Canadiens répondant aux critères du TSPT probable ont déclaré que le pire événement qu'ils ont jamais vécu a eu une incidence négative sur leur vie sociale (72 %), leur vie familiale (68 %), leur capacité à établir et à maintenir des relations étroites (65 %), leurs responsabilités domestiques (58 %) et leur capacité à travailler ou aller à l'école (52 %) au cours de la dernière année. Parmi les Canadiens répondant aux critères, moins de 1 sur 10 (9 %) a indiqué n'avoir eu aucune de ces incidences négatives.

Environ 4 Canadiens sur 5 répondant aux critères du trouble de stress post-traumatique probable éprouvent des difficultés à accéder à des soins

Au cours de l'année ayant précédé l'enquête, plus de la moitié (55 %) des Canadiens répondant aux critères du TSPT probable ont cherché à obtenir une aide professionnelle pour des problèmes liés au pire événement qu'ils ont jamais vécu. Parmi celles qui ont cherché de l'aide professionnelle, 4 personnes sur 5 (82 %) ont eu de la difficulté à accéder aux services de soins de santé dont elles avaient besoin.

Plus précisément, 2 personnes sur 5 (39 %) ont déclaré avoir attendu trop longtemps entre le moment de la prise de rendez-vous et la visite, 38 % ont indiqué avoir eu au moins un rendez-vous annulé, reporté ou retardé à cause de la pandémie, et 37 % ont mentionné le coût des soins comme obstacle à l'accès aux services dont ils avaient besoin.

Au moment où le Canada continue de planifier le « retour à un nouveau normal », il est important de reconnaître l'incidence de la pandémie sur la santé mentale des Canadiens. Les systèmes de soins de santé dans l'ensemble du pays se sont adaptés de bien des façons en réponse à la pandémie. Ils devront continuer d'évoluer afin de répondre aux besoins des Canadiens en matière de soins de santé à court terme et à long terme, par exemple en tenant compte des besoins changeants ainsi que des soins qui n'ont pas été fournis ou qui ont été reportés.

Tableau 1
Pourcentage d'adultes canadiens dans les 10 provinces répondant aux critères du trouble de stress post-traumatique (TSPT) probable

	Répondant aux critères du TSPT probable
	%
Global	8
Genre	
Homme	6
Femme	10
Âge	
18 à 24	13
25 à 44	9
45 à 64	8
65 et plus	3
Groupe de minorités visibles	
Sud-Asiatiques	6 ^E
Chinois	5 ^E
Noirs	10 ^E
Philippins	7 ^E
Arabes	11 ^E
Latino-Américains	5 ^E
Asiatiques occidentaux	7 ^E

^E à utiliser avec prudence

Source(s) : Enquête sur la santé mentale et les événements stressants, août à décembre 2021 (5341).

Tableau 2

Pourcentage d'adultes canadiens dans les 10 provinces répondant aux critères du trouble de stress post-traumatique probable et qui ont éprouvé des difficultés à accéder aux services de soins de santé dans les 12 mois ayant précédé l'enquête

	%
Au moins une difficulté	82
Rendez-vous annulé(s) / reporté(s) / retardés) à cause de la COVID-19	38
Rendez-vous annulé(s) / reporté(s) / retardé(s) pour d'autres raisons	23
Rendez-vous n'ayant pas encore de date fixée	15
Attente trop longue entre la prise de rendez-vous et la visite	39
Coût	37
Règles de quarantaine ou fermetures de bureau	29
Difficulté à être référé	26
Service non disponible dans la région	14
Transport	9 ^E
Lacunes en matière de services de santé culturellement adaptés	6 ^E

^E à utiliser avec prudence

Source(s) : Enquête sur la santé mentale et les événements stressants, août à décembre 2021 (5341).

Note aux lecteurs

Les estimations marquées d'un « E » dans les tableaux doivent être interprétées avec prudence. Une variabilité d'échantillonnage élevée est associée à ces estimations, car les coefficients de variation sont supérieurs à 15,0 %.

La population cible de l'enquête est l'ensemble de personnes de 18 ans et plus vivant dans les 10 provinces. Les personnes vivant dans les réserves et autres peuplements autochtones des provinces et la population vivant en établissement sont exclues du champ de l'enquête. Comme l'enquête a été réalisée au moyen d'un questionnaire électronique et d'une interview téléphonique assistée par ordinateur, les personnes qui ont des numéros de téléphone valides ou un accès Internet ont été incluses.

L'aide professionnelle pour les problèmes liés au pire événement comprenait le fait de parler à un professionnel de la santé, comme un psychiatre, un médecin de famille, un omnipraticien, un psychologue, un infirmier, un travailleur social, un conseiller, un psychothérapeute ou d'autres professionnels de la santé.

Les répondants pouvaient choisir plus d'une catégorie pour les groupes ethniques, l'aide professionnelle reçue, les incidences sur leur vie découlant du pire événement vécu et les types de difficultés dans l'accès aux services de soins de santé.

Dans le cadre de l'Enquête sur la santé mentale et les événements stressants (ESMES), un outil de dépistage a été utilisé pour évaluer les symptômes liés au trouble de stress post-traumatique (TSPT). L'outil de dépistage par autodéclaration est utile pour surveiller la prévalence des symptômes de TSPT et les diagnostics probables dans la population. Le fait de répondre aux critères du TSPT probable n'est pas un diagnostic clinique et n'indique pas toujours la présence d'un trouble chez une personne. Un diagnostic de TSPT exige des entrevues cliniques et des évaluations connexes effectuées par des professionnels de la santé autorisés. Les symptômes liés à un dépistage positif justifient généralement une évaluation plus approfondie.

Dans le cadre de la présente enquête, les symptômes liés à un trouble stress post-traumatique ont été mesurés au moyen de la liste de contrôle du TSPT en 20 points du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, cinquième édition (PCL-5). Le PCL-5 est un outil de dépistage qui permet aux répondants de rapporter la gravité des symptômes qu'ils ont éprouvés au cours du dernier mois relativement au pire événement qu'ils ont jamais vécu. Des seuils ont ensuite été appliqués pour déterminer si la personne « répondait aux critères du TSPT probable » (score de 33 et plus).

Des estimations portant sur les Canadiens qui répondent aux critères du TSPT probable se trouvent aussi dans d'autres enquêtes de Statistique Canada, comme l'Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale. Cependant, les questions de l'ESMES ne peuvent pas directement être comparées à celles de précédentes enquêtes de Statistique Canada. Par conséquent, les estimations dans le présent communiqué pourraient ne pas être directement comparables aux autres renseignements en raison de différences dans la façon dont les estimations sont obtenues.

Définitions, source de données et méthodes : numéro d'enquête [5341](#).

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 (infostats@statcan.gc.ca), ou communiquez avec les Relations avec les médias (statcan.mediahotline-ligneinfomedias.statcan@statcan.gc.ca).