

Enquête sur la santé mentale et les événements stressants, 2023

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans *Le Quotidien*, le lundi 27 mai 2024

Bon nombre de personnes éprouvent du stress. Les événements stressants peuvent varier de petits défis du quotidien à des événements plus graves et potentiellement traumatisants. Les résultats publiés aujourd'hui dans le cadre de l'Enquête sur la santé mentale et les événements stressants (ESMES) fournissent de nouveaux renseignements sur les types d'événements potentiellement traumatisants les plus courants vécus par des adultes résidant au Canada et sur les liens entre ces expériences et les symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Un événement durant lequel des personnes sont décédées ou ont été menacées de mort, ou ont subi une blessure grave ou une agression sexuelle, est parfois appelé « événement potentiellement traumatisant » ou « événement potentiellement traumatisant sur le plan psychologique ». Ces types d'événements comprennent la guerre et les combats militaires, les accidents graves, les catastrophes d'origine naturelle ou humaine et la violence interpersonnelle.

Après avoir été exposées à ce genre d'événement, certaines personnes développeront des symptômes d'un problème de santé mentale appelé TSPT. Les symptômes du TSPT comprennent les souvenirs récurrents et pénibles, le fait d'éviter ce qui rappelle l'événement et les troubles du sommeil. Au cours du mois ayant précédé la participation à l'enquête, environ 8 % des adultes au Canada disent avoir présenté des symptômes modérés à sévères du TSPT, selon de nouveaux résultats publiés aujourd'hui.

L'ESMES vise une meilleure compréhension de la prévalence du TSPT, des types d'événements traumatisants qui peuvent entraîner un tel état de santé mentale et des répercussions sur la vie quotidienne.

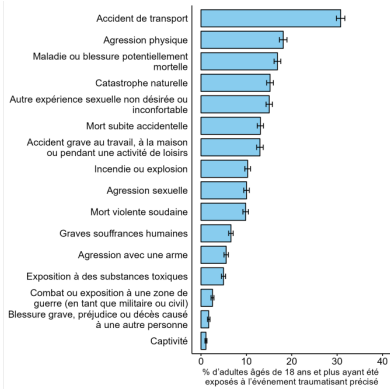
Près de 2 adultes sur 3 sont exposés à au moins un événement potentiellement traumatisant au cours de leur vie

Près des deux tiers (63 %) des adultes vivant au Canada ont déclaré avoir été exposés à un événement potentiellement traumatisant à un moment donné de leur vie. Il pouvait s'agir d'un événement leur étant arrivé directement ou indirectement. Les répondants à l'enquête ont été invités à inclure les quatre types d'événements suivants : ceux qui leur sont arrivés directement; ceux dont ils ont été témoins; ceux arrivés à un membre de leur famille proche ou à un ami proche et dont ils ont eu connaissance; et ceux pour lesquels ils ont été exposés à des détails à plusieurs reprises dans le cadre de leur travail.

L'exposition à un accident de transport (31 %) était le type d'événement potentiellement traumatisant le plus courant, suivi de l'agression physique (18 %), de la maladie ou blessure potentiellement mortelle (17 %), des catastrophes naturelles (15 %) et de l'expérience sexuelle non désirée autre que l'agression sexuelle (15 %). Les autres types d'événements étaient très rares, notamment le fait d'être gardé en captivité (1 %) ou le fait d'avoir causé une blessure grave, un préjudice ou la mort d'une personne (2 %).



Infographie 1 – Prévalence de l'exposition à différents types d'événements traumatisants au cours de la vie chez les adultes âgés de 18 ans et plus, 2023



Note(s) : Les barres d'erreur représentent des intervalles de confiance à 95 %.

Source(s) : Enquête sur la santé mentale et les événements stressants (5341), 2023.

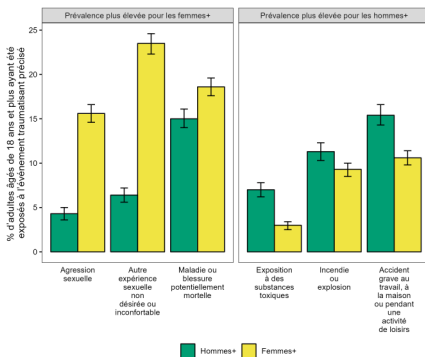
Le type d'événements traumatisants déclarés varie entre les hommes et les femmes

Même si la majorité des hommes (60 %) et des femmes (67 %) ont déclaré avoir été exposés à un événement potentiellement traumatisant à un moment donné de leur vie, ils ont indiqué des types d'événements différents.

Environ 1 femme sur 6 (16 %) a déclaré avoir été exposée à une agression sexuelle, par rapport à 4 % chez les hommes. L'exposition à d'autres expériences sexuelles non désirées était également plus courante chez les femmes (23 %) que chez les hommes (6 %), tout comme l'exposition à une maladie ou blessure potentiellement mortelle (19 % des femmes par rapport à 15 % des hommes).

L'exposition à des accidents graves était plus courante chez les hommes (15 %) que chez les femmes (11 %). De même, les hommes étaient plus susceptibles que les femmes de déclarer avoir été exposés à un incendie ou une explosion (11 % par rapport à 9 %) ou à des substances toxiques (7 % par rapport à 3 %).

Infographie 2 – Les plus grandes différences liées au genre dans l'exposition à différents types d'événements traumatisants chez les adultes âgés de 18 ans et plus, 2023



Note(s) : Étant donné la petite taille de la population non binaire, il est parfois nécessaire d'agréger les données dans une variable de genre à deux catégories pour protéger la confidentialité des répondants. Dans ces cas, les personnes dans la catégorie « partielles non binaires » sont réparties dans les deux autres catégories de genre et sont indiquées à l'aide du symbole « + ». La catégorie « Hommes+ » comprend les hommes de même que certaines personnes non binaires, alors que la catégorie « Femmes+ » comprend les femmes de même que certaines personnes non binaires.

Toutes les différences de genre indiquées dans ce graphique sont statistiquement significatives ($p < 0,001$).

Les barres d'erreur représentent des intervalles de confiance à 95 %.

Source(s) : Enquête sur la santé mentale et les événements stressants (5341), 2023.

Environ 8 % des adultes au Canada disent avoir présenté des symptômes modérés à sévères du trouble de stress post-traumatique durant le mois précédant leur participation à l'enquête

Les personnes qui vivent un événement traumatisant ne développeront pas toutes un TSPT. Environ 8 % des adultes ont déclaré avoir présenté des symptômes modérés à sévères du TSPT durant le mois précédant leur participation à l'enquête. Ce pourcentage est comparable à celui tiré du [premier cycle](#) de l'ESMSE menée en 2021.

Les personnes éprouvant des symptômes modérés à sévères du TSPT ne remplissent pas nécessairement les critères pour recevoir un diagnostic officiel de TSPT. Les symptômes indiquent la possibilité d'un diagnostic de TSPT, des répercussions de l'événement vécu sur le fonctionnement et le besoin de soutien en matière de santé mentale. Les symptômes du TSPT peuvent se manifester des semaines, des mois et même des années après l'événement traumatisant.

Selon les données ventilées par genre, 7 % des hommes ont déclaré des symptômes modérés à sévères du TSPT par rapport à 10 % des femmes. Cet écart entre les genres en ce qui concerne la prévalence des symptômes du TSPT pourrait être associé à des différences liées à l'exposition à des événements potentiellement traumatisants vécus par les hommes et les femmes, ainsi qu'à des différences liées aux réactions à ces événements.

Lorsqu'on compare les groupes d'âge, les données montrent que 13 % des jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans ont déclaré des symptômes modérés à sévères du TSPT par rapport à 3 % des personnes âgées de 65 ans et plus.

Des tendances comparables selon l'âge et le genre ont été observées dans les résultats du [premier cycle](#) de l'ESMES et de l'[Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale](#).

Tableau 1
Pourcentage d'adultes âgés de 18 ans et plus qui ont déclaré avoir présenté des symptômes modérés à sévères du trouble de stress post-traumatique au cours du mois précédant la participation à l'enquête, 2023

	Estimation de la prévalence	Limite de confiance inférieure (95 %)	Limite de confiance supérieure (95 %)
	%		
Ensemble	8,4	7,8	9,0
Genre¹			
Hommes+ ²	6,9	6,0	7,8
Femmes+ ³	9,8	9,0	10,7
Âge			
18 à 24 ans	12,7	9,3	16,0
25 à 44 ans	11,1	9,9	12,3
45 à 64 ans	8,0	7,0	8,9
65 ans et plus	3,0	2,4	3,5
Nombre de types d'évènements potentiellement traumatisants			
1	6,8	5,4	8,2
2	10,7	8,9	12,4
3 ou 4	14,9	12,9	16,9
5 ou plus	25,6	22,9	28,2

1. Étant donné que la taille de la population non binaire est petite, il est parfois nécessaire d'agréger les données dans une variable sur le genre à deux catégories pour protéger la confidentialité des réponses fournies. Dans ces cas, les personnes dans la catégorie « personnes non binaires » sont réparties dans les deux autres catégories de genre et sont désignées à l'aide du symbole «+».

2. Cette catégorie comprend les femmes de même que certaines personnes non binaires.

3. Cette catégorie comprend les hommes de même que certaines personnes non binaires.

Source(s) : Enquête sur la santé mentale et les événements stressants, 2023 (5341).

L'agression sexuelle et le fait d'être gardé en captivité sont certains des types d'événements les plus fortement associés au trouble de stress post-traumatique probable

Le type, la fréquence et la gravité des événements traumatisants qu'une personne a vécus peuvent influencer sa probabilité de développer un TSPT. Même les événements n'ayant pas entraîné de symptômes du TSPT peuvent contribuer à accroître la probabilité de développer un TSPT.

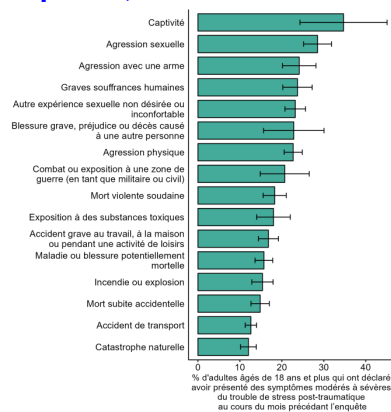
Bien que très peu de personnes aient été gardées en captivité à un moment donné de leur vie, plus du tiers (35 %) de celles qui ont vécu ce genre d'événement ont déclaré des symptômes modérés à sévères associés à un TSPT probable.

L'exposition à une agression sexuelle est une expérience plus courante qui est aussi associée fortement au TSPT probable. Plus de 1 personne sur 4 (29 %) ayant été exposée à une agression sexuelle a dit avoir présenté des symptômes modérés à sévères du TSPT durant le mois ayant précédé la participation à l'enquête. Des symptômes modérés à sévères du TSPT ont aussi été déclarés par beaucoup de personnes ayant vécu d'autres formes d'agression ou de harcèlement, notamment l'agression avec une arme (24 %), l'agression physique (23 %) et d'autres expériences sexuelles non désirées (23 %).

Dans l'enquête, on ne demandait pas aux répondants d'indiquer combien de fois ils avaient vécu chaque type d'événement potentiellement traumatisant au cours de leur vie. L'enquête permettait plutôt de comptabiliser les types distincts d'événements potentiellement traumatisants.

Les personnes qui ont indiqué avoir été exposées à plus d'un type d'événement traumatisant étaient plus susceptibles de déclarer des symptômes modérés à sévères du TSPT. Parmi celles qui ont été exposées à un type d'événement traumatisant, environ 7 % ont déclaré des symptômes modérés à sévères du TSPT. Ce chiffre était près de quatre fois plus élevé (26 %) chez les personnes ayant été exposées à cinq types d'événements ou plus.

Infographie 3 – Pourcentage d'adultes âgés de 18 ans et plus qui ont déclaré avoir présenté des symptômes modérés à sévères du trouble de stress post-traumatique au cours du mois précédant la participation à l'enquête, selon le type d'événement traumatisant auquel ils ont été exposés, 2023



Note(s) : Les barres d'erreur représentent des intervalles de confiance à 95 %.
Source(s) : Enquête sur la santé mentale et les événements stressants (5341), 2023.

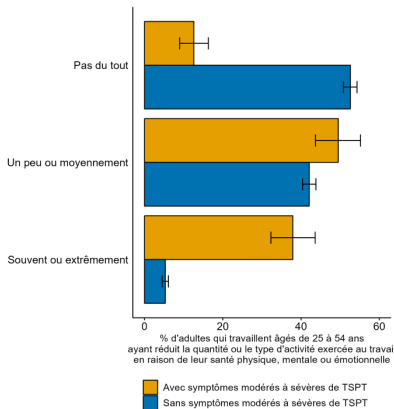
Les personnes qui présentent des symptômes modérés à sévères du trouble de stress post-traumatique éprouvent des difficultés au travail

Les symptômes du TSPT peuvent avoir une incidence sur divers aspects de la vie quotidienne, ce qui fait en sorte que les gens ont parfois de la difficulté à fonctionner au quotidien, notamment au travail. [La plupart des adultes âgés de 25 à 54 ans font partie de la population active](#). Les personnes de ce groupe d'âge affichent un taux d'emploi et un taux d'activité plus élevés que celles des groupes plus jeunes et plus âgés.

Le quart (25 %) des personnes âgées de 25 à 54 ans qui ont déclaré des symptômes modérés à sévères du TSPT n'avaient pas travaillé au cours des trois mois précédant leur participation à l'enquête. En revanche, parmi les personnes qui n'ont pas déclaré de symptômes modérés à sévères du TSPT, 12 % n'avaient pas travaillé au cours des trois mois précédant leur participation à l'enquête.

Même chez les personnes qui ont dit avoir travaillé contre rémunération au cours des trois mois ayant précédé la participation à l'enquête, le TSPT pourrait avoir influencé la quantité ou les types de tâches effectuées au travail. Un peu moins de 2 personnes sur 5 (38 %) parmi celles qui ont déclaré des symptômes modérés à sévères du TSPT et qui ont travaillé au cours des trois mois précédant la participation à l'enquête ont dit que leur propre santé physique, mentale ou émotionnelle a mené à une diminution de la quantité ou du type d'activités qu'elles pouvaient effectuer au travail « souvent » ou « extrêmement ». Cette proportion était de 1 personne sur 20 (5 %) chez les personnes qui n'ont pas déclaré de symptômes modérés à sévères du TSPT.

Infographie 4 – Pourcentage d'adultes travaillant âgés de 25 à 54 ans qui ont réduit leur charge de travail ou changé le type d'activités réalisées en raison de leur santé physique, mentale ou émotionnelle, selon qu'ils présentent ou non des symptômes modérés à sévères du trouble de stress post-traumatique (TSPT)



Note(s) : Les barres d'erreur représentent des intervalles de confiance à 95 %.

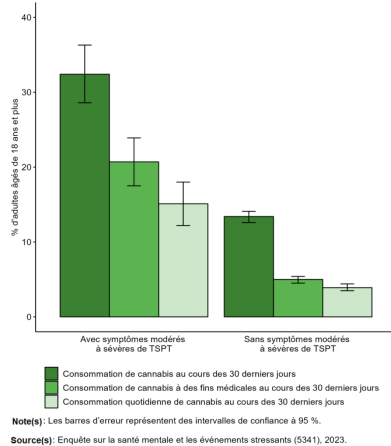
Source(s) : Enquête sur la santé mentale et les événements stressants (5341), 2023.

La consommation abusive d'alcool et la consommation de cannabis sont plus courantes chez les personnes qui présentent des symptômes modérés à sévères du trouble de stress post-traumatique

Lorsqu'on compare les personnes qui présentent des symptômes modérés à sévères du TSPT avec celles qui n'en présentent pas, la consommation abusive d'alcool et la consommation de cannabis dans les 30 jours ayant précédé la participation à l'enquête étaient plus courantes chez les personnes qui ont déclaré des symptômes modérés à sévères du TSPT. Au cours de cette période, 38 % des personnes présentant des symptômes modérés à sévères du TSPT ont déclaré avoir consommé de l'alcool de façon abusive à au moins une occasion et 15 % ont dit avoir consommé du cannabis tous les jours. Ces pourcentages étaient plus faibles chez les personnes qui ne présentaient pas de symptômes modérés à sévères du TSPT (durant la même période, 29 % ont déclaré avoir consommé de l'alcool de façon abusive à au moins une occasion et 4 % ont dit avoir consommé du cannabis tous les jours).

Le cannabis peut être consommé à des fins médicales et non médicales. Chez les personnes présentant des symptômes modérés à sévères du TSPT qui ont consommé du cannabis au cours du mois précédant leur participation à l'enquête, près des deux tiers (64 %) ont dit consommer du cannabis à des fins médicales.

Infographie 5 – La consommation de cannabis chez les personnes présentant ou non des symptômes modérés à sévères du trouble de stress post-traumatique (TSPT), 2023



Saviez-vous que nous avons une application mobile?

Téléchargez notre application mobile et accédez rapidement aux données du bout des doigts! L'application [StatsCAN](#) est offerte gratuitement dans l'[App Store](#) et sur [Google Play](#).

Note aux lecteurs

L'*Enquête sur la santé mentale et les événements stressants (ESMES)* a été menée par Statistique Canada en collaboration avec l'Agence de la santé publique du Canada. Dans le cadre de cette enquête, les données ont été recueillies de septembre à décembre 2023.

La population cible de l'enquête était composée 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 ont été 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 accès à Internet ont été incluses.

Dans le cadre de l'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 du 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 requiert 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 TSPT 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), ainsi que de la version modifiée de la liste d'événements de la vie (Life Events Checklist [LEC-5]). Le PCL-5 est un outil de dépistage qui permet aux répondants d'indiquer la gravité des symptômes qu'ils ont éprouvés au cours du mois précédant la participation à l'enquête relativement au pire événement qu'ils ont vécu. Des seuils ont ensuite été appliqués pour déterminer si la personne « répondait aux critères du TSPT probable » (score de 33 et plus) ou si elle « avait eu un dépistage positif pour un TSPT ». Pour répondre au PCL-5, les répondants doivent avoir été exposés à au moins un événement très stressant ou traumatisant. L'outil LEC-5 est une liste de 17 types d'événements différents qui pourraient entraîner un TSPT. Il a été utilisé pour mesurer l'exposition à des événements de la vie potentiellement traumatisants chez tous les répondants.

Le questionnaire comportait des questions sur la consommation d'alcool dans les 30 jours ayant précédé la participation à l'enquête. Dans ce contexte, la « consommation abusive » est définie comme le fait d'avoir bu cinq verres d'alcool ou plus chez les hommes ou quatre verres ou plus chez les femmes, en une même occasion, au moins une fois au cours des 30 jours précédant la participation à l'enquête.

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).