

Obstacles aux soins de santé mentale au Canada

Approches quantitatives et qualitatives

MARS 2023

RECHERCHE EN SANTÉ MENTALE CANADA / MENTAL HEALTH RESEARCH CANADA

Introduction

L'initiative nationale de sondage de la Recherche en santé mentale Canada (RSMC), Comprendre la santé mentale des Canadiens : Pendant COVID-19 et au-delà, a démontré qu'un pourcentage constant de Canadiens estiment avoir besoin d'un soutien en matière de santé mentale, mais n'y ont pas accès. Malgré l'augmentation des possibilités de soutien en matière de santé mentale au cours des dernières années, de nombreux Canadiens se heurtent à des obstacles lorsqu'ils tentent d'accéder à des soins pendant le COVID-19 et continuent de le faire pendant la période de reprise de la pandémie. Les défis de l'isolement, de la perte d'emploi, de l'anxiété liée à la santé et de la pression financière ont exacerbé le besoin de services de santé mentale à un moment où l'accès est devenu plus difficile.

The purpose of this qualitative study is to provide context to quantitative data collected, and to gain greater insight into barriers faced by Canadians who need mental health care. It will examine quantitative and qualitative information related to why this group is not accessing care and provide recommendations on actionable steps forward based on discussions with Canadians with lived experience. Interviews in this qualitative analysis covered mental health indicators, factors, access and barriers to support, and insights on what needs to happen to alleviate these barriers. A total of 36 interviews were conducted with Canadians who expressed having difficulties with their mental health – with a strong focus on the COVID-19 pandemic – and who have not accessed mental health support in the past year. Context and quotes provided through MHRC's qualitative study were collected from participants across Canada who had previously responded to our national polling survey.

Résumé exécutif

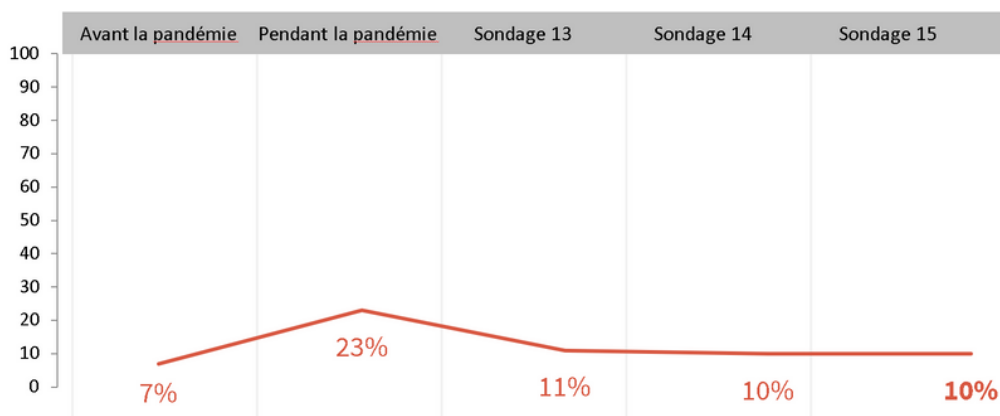
Alors que nous entrons dans la période de rétablissement de la pandémie de COVID-19, **une moyenne de 5 %, soit plus de 1,5 million de Canadiens, ont indiqué qu'ils avaient besoin d'un soutien en matière de santé mentale mais qu'ils n'y avaient pas eu accès.** Des entretiens avec un échantillon de ce groupe ont validé plusieurs des conclusions qualitatives de la RSMC sur les obstacles aux soins de santé mentale.

De nombreux Canadiens ne savent pas où trouver un soutien en matière de santé mentale, et cet effort est exacerbé par le fait que beaucoup ne cherchent pas de soutien avant d'être en pleine crise et n'ont tout simplement pas l'énergie nécessaire pour s'attaquer à cet obstacle. Malgré les efforts de sensibilisation à la santé mentale, la stigmatisation reste une préoccupation pour de nombreux membres de ce groupe qui pensent qu'ils seraient jugés s'ils admettaient avoir besoin d'aide et, au-delà, qu'ils ne seraient pas à l'aise pour parler à un professionnel de la santé mentale. Au-delà du manque de sensibilisation du public à la santé mentale et au soutien disponible, les coûts potentiels liés au soutien professionnel et les temps d'attente pour accéder à ces soins sont des obstacles majeurs qu'il convient d'éliminer pour garantir le bien-être des Canadiens.

Facteurs d'une santé mentale négative

Comme l'ont montré les rapports précédents, les facteurs qui ont influé sur la santé mentale pendant la pandémie comprenaient l'isolement social, les craintes pour la santé et les difficultés financières ; si ces facteurs de stress ont été atténués pour beaucoup, entraînant une amélioration de la santé mentale, d'autres n'ont pas retrouvé leur situation d'avant l'épidémie COVID-19.

FIGURE 1 – Les Canadiens se déclarent très anxieux avant et pendant la pandémie



Alors que les niveaux globaux d'anxiété et de dépression auto-évalués au Canada ont considérablement diminué depuis le pic de la pandémie (une moyenne de 23 % à 10 % pour l'anxiété et de 15 % à 8 % pour la dépression), **le dépistage Kessler 10 de la détresse psychologique montre que les personnes qui luttent pour leur santé mentale connaissent une détresse encore plus grande.**

FIGURE 2 – Résultats de l'échelle de détresse psychologique Kessler 10 (Canadiens ayant évalué leur anxiété ou leur dépression comme étant élevée)

Sondage 15	Sondage 14	Sondage 13	Sondage 12	Sondage 11	Sondage 10	Sondage 9	Sondage 8	Sondage 7	Sondage 6	
11%	12%	12%	23%	19%	19%	20%	21%	20%	23%	Probabilité de ne pas avoir des symptômes de troubles mentaux (symptômes <20)
14%	13%	13%	16%	17%	19%	19%	20%	19%	18%	Probabilité d'avoir des symptômes de légers troubles mentaux (20-24)
24%	17%	21%	18%	19%	18%	22%	22%	21%	21%	Probabilité d'avoir des symptômes de troubles mentaux modérés (20-24)
52%	58%	54%	42%	45%	44%	38%	38%	40%	37%	Probabilité d'avoir des symptômes de troubles mentaux sévères (20-24)

Comme l'ont indiqué de nombreuses personnes qui ont ressenti le besoin d'un soutien en matière de santé mentale mais qui n'y ont pas eu accès, des améliorations considérables ont été apportées à la santé mentale grâce à une interaction sociale accrue, à un apaisement des préoccupations sanitaires liées à la pandémie et à une réduction de l'isolement, mais les personnes souffrant de maladies préexistantes ou confrontées à des difficultés persistantes n'ont guère vu de changements significatifs. Les groupes vulnérables touchés de manière disproportionnée par les effets de la pandémie continuent d'avoir besoin d'un soutien et de ressources ciblées pour se remettre des effets psychologiques durables de la pandémie.

Un sentiment permanent de peur de l'inconnu et d'incertitude quant à l'avenir a persisté à travers les effets à long terme de la pandémie, notamment les préoccupations économiques, les perturbations de l'enseignement et l'augmentation de la consommation de substances. En outre, le manque de services de santé disponibles dans l'ensemble de la période COVID-19 semble, pour certains, s'être prolongé pendant la période de rétablissement, ce qui a accru l'anxiété et le manque de confiance dans le système de santé.

“ **Ce qui est difficile avec COVID, c'est le manque d'informations que nous recevons. Nous ne sommes pas sûrs de ce qui se passera demain, le mois prochain ou l'année prochaine. Je ne pense pas que nous ayons confiance en notre système de santé et en nos gouvernements pour nous fournir toutes les informations et les réponses à nos questions. Le plus alarmant pour nous, ce sont les conséquences indirectes de COVID, avec le manque de services, le manque de produits, la fermeture d'hôpitaux... Et ce qui me préoccupe, c'est que cela va devenir la nouvelle normalité à l'avenir, même après COVID, nous sommes tellement habitués à ne plus avoir de bons services ou à ne plus en avoir du tout, que les gens vont l'accepter.**

-Homme, 54 ans, Colombie-Britannique

”

En revanche, les personnes travaillant dans le système de santé ont connu et continuent, de connaître, des niveaux incroyablement élevés d'épuisement professionnel, ce qui se traduit par une santé mentale de plus en plus négative qui, pour certains, se manifeste par des

“ **Sur le plan professionnel, c'est devenu horrible. Et cela s'est manifesté physiquement. Je me réveillais au milieu de la nuit et je luttai contre des crises de nausée. Je vomissais sous la douche le matin. J'ai dû prendre des congés pour cause de stress... Je n'y arrivais pas.**

-Femme, 43 ans, Ontario (fournisseur de soins de santé)

symptômes physiques. Le secteur de l'éducation est un autre groupe professionnel qui subit encore les effets des problèmes de santé mentale de manière disproportionnée par rapport aux autres. Les sentiments d'inadéquation à l'époque où les services virtuels étaient obligatoires ont souvent été suivis par le sentiment d'être débordé par les besoins accrus des étudiants lors du retour des sessions en classe.

”

Obstacles à l'aide à la santé mentale

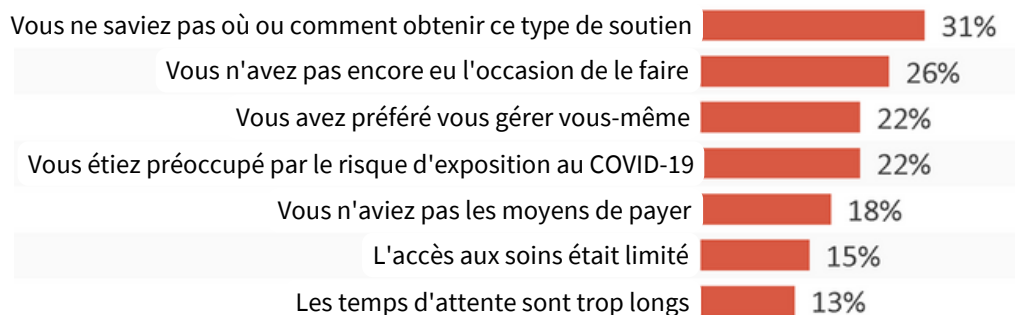
Grâce à des méthodes qualitatives et quantitatives, nous avons constaté que, si les Canadiens qui ont besoin de soins de santé mentale se heurtent à une multitude d'obstacles, quatre des plus cités relèvent d'un besoin d'éducation, ciblé sur les médecins, les employeurs et le public. Ces obstacles sont complexes et interdépendants. Les problèmes liés au coût des soins de santé mentale et aux temps d'attente sont des obstacles insurmontables pour beaucoup, qui peuvent être aggravés par un manque d'information sur les alternatives disponibles.

“ **Il existe un obstacle de taille : De nombreuses personnes ne peuvent pas se le permettre, ou ne savent pas comment s'y prendre pour y accéder, ou quand il est temps de chercher de l'aide. Il est donc nécessaire d'informer les gens sur le moment où ils doivent chercher de l'aide, sur les incitants et le soutien disponibles.**

-Homme, 52 ans, Ontario

”

FIGURE 3 - Raisons du non-recours à l'aide en matière de santé mentale - Sondages 14



La raison la plus fréquemment invoquée pour ne pas accéder aux soins, tant dans notre sondage national que dans nos entretiens récents, est le manque de connaissances sur les endroits où obtenir de l'aide ; l'accessibilité est considérée comme un problème majeur. Le manque de connaissances sur les ressources en matière de santé mentale et sur la manière d'y accéder, ainsi que les obstacles perçus ou réels aux soins, sont des facteurs importants qui empêchent de nombreuses personnes de chercher de l'aide pour des problèmes de santé mentale.



Le simple fait d'être informé des différentes options disponibles serait probablement un bon début, car je n'ai honnêtement aucune idée de l'endroit où m'adresser si j'en ai vraiment besoin. J'ai un programme d'avantages sociaux qui couvre tout cela, mais je n'ai aucune idée des services disponibles si les gens n'ont pas les moyens de payer ou de couvrir les frais.

-Homme, 35 ans, Ontario



En outre, l'effort nécessaire pour trouver et accéder à un soutien en matière de santé mentale est souvent trop important pour ceux qui sont déjà en difficulté. Une éducation supplémentaire est nécessaire pour encourager les Canadiens à ne pas attendre qu'une crise de santé mentale se produise

pour demander des soins de santé mentale, car beaucoup pensent que leurs problèmes ne sont pas jugés assez graves pour bénéficier d'un soutien professionnel. Normaliser les soins de santé mentale en les considérant comme une partie intégrante du maintien de la santé et du bien-être en général, plutôt que comme une réponse d'urgence, permettra aux gens d'accéder plus facilement au soutien dont ils ont besoin. L'éducation et le soutien en matière de santé mentale dans les écoles, sur les lieux de travail et



Il faut d'abord savoir où aller... et l'endroit où l'on se rend après avoir été recommandé par son médecin doit encore passer par de nombreuses autres procédures qui peuvent s'avérer énormes pour une personne qui est en difficulté et qui a besoin d'une aide immédiate. Ces obstacles devraient être éliminés.

-Femme, 33 ans, Manitoba



dans les communautés contribuent à renforcer la compréhension et la résilience, ce qui permet aux gens de mieux reconnaître les problèmes de santé mentale chez eux et chez les autres, et d'y répondre. La stigmatisation perçue des problèmes de santé mentale est un obstacle majeur au soutien. L'éducation du public pour lutter contre la stigmatisation et améliorer les connaissances en matière de santé mentale est essentielle pour surmonter les obstacles liés au manque de compréhension des problèmes de santé mentale et des ressources disponibles. Des campagnes supplémentaires de lutte contre la stigmatisation, ainsi que la promotion des ressources et des services de soutien en matière de santé mentale, peuvent permettre au public de reconnaître les problèmes de santé mentale, de chercher de l'aide en cas de besoin et de soutenir les autres membres de leur communauté qui vivent avec une maladie mentale. Dans l'ensemble, l'éducation et les ressources devraient viser à créer une culture dans laquelle les problèmes de santé mentale sont compris, acceptés et soutenus.

“

Je dirais que le problème était que j'étais nerveux à l'idée d'aller chercher de l'aide. La première fois est difficile. Vous vous convainquez toujours que ce n'était pas assez grave, mais quand j'y repense, c'était vraiment le cas. Ne pas reconnaître que j'ai besoin d'aide, c'est un problème.

-Femme, 24 ans, Colombie-Britannique

”

Regarder vers l'avenir

Pour faire face à ce problème permanent, il est urgent de renforcer la promotion et l'éducation sur les ressources disponibles en matière de santé mentale et sur la manière d'y accéder. La formation des médecins de premier recours, des employeurs et du grand public sur la manière d'identifier et d'orienter les individus vers les ressources appropriées en matière de santé mentale contribuerait à améliorer l'accès et l'utilisation de ces ressources. La mise en place d'un point d'accès unique et bien connu aux services de santé mentale dans chaque région pourrait également contribuer à simplifier le processus de recherche de soutien pour les personnes en situation de crise ou de détresse. La simplification de l'accès aux ressources et au soutien en matière de santé mentale sera essentielle pour aider les Canadiens à obtenir les soins dont ils ont besoin pendant cette période difficile.

“

Il faut combattre la stigmatisation et rendre les ressources très facilement accessibles. Les gens ne devraient pas avoir à chercher des services. Il devrait être facile de les trouver et d'y accéder, et d'avoir des programmes auxquels les gens peuvent accéder.

-Femme, 28 ans, Alberta

”

Informations supplémentaires

"Je ne sais pas à qui m'adresser. Je n'ai pas d'assurance maladie pour couvrir les frais après la retraite. C'est difficile... Où peut-on s'adresser à quelqu'un qui se sent comme moi ? Je sais qu'il existe une aide téléphonique, mais je ne pense pas qu'elle soit très claire. C'est tellement générique... ce que vous recherchez est situationnel - vous pouvez avoir besoin d'un psychologue ou d'un psychiatre... Je ne peux pas frapper à une porte et y entrer si je ne comprends pas que c'est à cette porte que je dois m'adresser. Homme, 66 ans, Ontario

"En tant qu'enseignante, je sais qu'un grand nombre d'élèves et de familles n'ont pas de médecin de famille et ne peuvent donc pas être orientés vers un spécialiste. Ils doivent se rendre dans une clinique sans rendez-vous ou aux urgences et nous savons que le temps d'attente pour eux est épouvantable." Homme, 54 ans, Ontario

"L'accès à l'aide constitue un obstacle. Vous êtes déjà déprimé, vous avez peu d'énergie, mais vous êtes censé faire tout un tas de papiers pour obtenir de l'aide. Il pourrait s'agir d'un profil : vous préparez tout lorsque vous vous sentez bien. Ensuite, si vous en arrivez au point où vous avez besoin d'une thérapie, vous n'avez qu'à appuyer sur 'go'. Femme, 28 ans, Colombie-Britannique

"Je suis découragé par le système débordé. Les temps d'attente. Je sais ce que j'attends d'un thérapeute ou d'un psychologue. Mais le processus de recherche de la bonne personne est tellement épuisant. Je n'aime pas les techniques qu'ils utilisent - il faut raconter toute l'histoire à chaque fois. Femme, 24 ans, Colombie-Britannique

"La procédure prend beaucoup de temps. Je n'ai pas vu de psychiatre depuis un certain nombre d'années, donc c'est traité comme une nouvelle demande et une nouvelle demande peut prendre jusqu'à 6 mois. Parfois, lorsque vous rentrez chez vous, vous êtes tellement fatigué... la procédure prend tellement de temps que vous vous dites que vous allez essayer de vous débrouiller tout seul plutôt que de suivre la procédure. De plus, une partie du problème est que lorsque vous souffrez de dépression, tout est une tâche, et vous voulez juste être dans votre zone de confort et vous ne voulez parler à personne." Homme, 54 ans, Ontario

"Aujourd'hui, les taux hypothécaires augmentent, tout coûte plus cher. J'essaie d'exercer différents métiers pour maintenir l'équilibre financier. Pendant la pandémie, nous n'avons pas dépensé d'argent, rien n'était ouvert et nous n'allions nulle part. Aujourd'hui, les enfants vont à l'école et participent à des activités extrascolaires. Les dépenses quotidiennes sont élevées. Femme, 37 ans, Ontario

Informations supplémentaires

"Savoir où aller, et financièrement si c'est couvert par la santé mentale ou s'il faut payer de sa poche. La plupart de nos prestations de santé sont assez évidentes, comme les soins dentaires et les soins de la vue, mais lorsqu'il s'agit de santé mentale, ce n'est pas clair, ce qui est couvert et ce qui ne l'est pas. La transparence des coûts est importante. Femme, 33 ans, Manitoba

"Je pense que la plupart des individus pourraient suivre une thérapie, ce qui serait probablement une bonne chose pour eux, mais il y a un stigmate social autour du fait d'être un homme et d'aller en thérapie. Ou plutôt, les hommes ne parlent pas de leurs problèmes à d'autres hommes ou d'autres choses de ce genre." Homme, 35 ans, Ontario

"Pour moi, je sais juste quel est le problème, et je ne suis pas sûre que quelqu'un puisse m'aider, et je dois m'en sortir toute seule. Femme, 49 ans, Saskatchewan

"Faire passer le message au plus grand nombre. Il doit y avoir des services, mais les gens ne savent pas où aller. Être plus présent dans la promotion de l'existence de services disponibles pour les gens. Et lorsqu'ils s'adressent à nous, leur donner plus d'options en personne. Homme, 24 ans, Manitoba

"Investir davantage dans les soins de santé mentale au niveau fédéral et provincial et les étendre. Il ne s'agit pas de faire de la santé mentale une couverture étendue. La santé mentale est au cœur de votre santé, elle devrait être couverte par les soins de santé du gouvernement. J'aimerais que le gouvernement ou les organes directeurs comme l'Ordre des psychologues nous en disent plus, ne serait-ce que pour nous montrer qu'ils essaient de remédier à la situation. Mais le gouvernement reste silencieux. Femme, 24 ans, Colombie-Britannique

Références

Recherche en santé mentale Canada. (Juillet 2022). *Comprendre la santé mentale pendant COVID-19 et au-delà: Sondage 13*. <https://www.mhrc-rsmc.ca/sondage-national-13>.

Recherche en santé mentale Canada. (Novembre 2022). *Comprendre la santé mentale pendant COVID-19 et au-delà: Sondage 14*. <https://www.mhrc-rsmc.ca/sondage-national-14>.

Recherche en santé mentale Canada. (Février 2023). *Comprendre la santé mentale pendant COVID-19 et au-delà: Sondage 15*. <https://www.mhrc-rsmc.ca/sondage-national-15>.

Remerciements

Nous exprimons notre gratitude à Santé Canada pour son soutien continu et à Pollara Strategic Insights pour leur partenariat dans cette initiative qualitative et notre projet de sondage national, "Comprendre la santé mentale des Canadiens à travers COVID-19 et au delà".

Rapport : Brittany Saab - RSMC, Coordinatrice nationale de l'engagement des parties prenantes
Michael Cooper - RSMC, vice-président, développement et partenariats stratégiques.

Pour plus d'informations sur cette initiative ou sur le projet de sondage national de la RSMC "Comprendre la santé mentale des Canadiens pendant COVID-19 et au-delà", contactez Brittany Saab à bsaab@mhrc.ca.

Les rapports de nos résultats sont disponibles à www.mhrc-rsmc.ca.