

Explorer le paysage de la santé mentale des parents canadiens



Juillet
2023

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

Introduction

L'initiative nationale de sondage de Recherche en santé mentale Canada (RSMC), *Comprendre la santé mentale des Canadiens : Pendant COVID-19 et au-delà*, a démontré que de nombreux groupes démographiques ont indiqué des niveaux plus élevés d'anxiété et de dépression à travers un certain nombre d'indicateurs. L'un de ces groupes est constitué par les parents de jeunes enfants à différents moments de la pandémie. Au sein de ce groupe, nous avons également constaté des difficultés spécifiques chez les femmes et une certaine variation des indicateurs de santé mentale en fonction de l'âge des enfants.

Ce rapport analyse ces indicateurs de santé mentale depuis la fin de la pandémie et explore les questions sous-jacentes à ces indicateurs en menant des entretiens avec de jeunes parents. Nous sommes parvenus à une meilleure compréhension de leurs défis en utilisant les données démographiques à grande échelle que nous avons mélangées à ces entretiens à plus petite échelle mais plus détaillés.

Au total, **31 entretiens ont été menés avec des Canadiens qui sont parents d'un nouveau-né ou d'un enfant plus jeune**. Plus précisément, neuf entretiens ont été menés avec des femmes ayant eu un enfant au cours des deux dernières années (appelées *périnatales*), et 22 entretiens ont été menés avec des parents d'enfants âgés de 2 à 9 ans (appelés *parents de jeunes enfants*). Tous les répondants ont été recrutés parmi ceux qui avaient répondu à une enquête en ligne en aveugle.

Résumé exécutif

Nos résultats indiquent que la santé mentale des parents n'a pas varié de manière significative par rapport aux autres parents au cours de l'année écoulée. Cependant, parmi les jeunes parents ayant des enfants plus âgés, une tendance légèrement plus élevée à la dépression a été observée. En outre, notre analyse suggère que le sous-diagnostic peut se produire parmi les parents qui ont des visites médicales moins fréquentes, étant donné la probabilité plus élevée de diagnostic parmi les parents qui consultent régulièrement des médecins. En outre, il convient de noter que les jeunes, qu'ils aient ou non des enfants, sont confrontés à des difficultés plus importantes que les personnes d'âge moyen.

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS



Note sur la prévalence de la dépression post-partum

L'étude des femmes qui viennent d'accoucher présente des difficultés, notamment en ce qui concerne la détermination des taux de dépression post-partum (DPP). Un examen approfondi de la littérature à des fins de comparaison montre qu'il existe un large éventail de perceptions sur la manière de mesurer la dépression post-partum. La norme initiale pour le dépistage de la dépression est le PHQ-9, généralement suivi d'une évaluation par rapport au guide DSM-IV pour vérifier le diagnostic. Les détracteurs de cette méthode de dépistage et ceux qui pensent qu'elle n'est pas assez sensible essaient d'autres méthodes.

Une enquête relativement récente de StatsCan sur *la santé mentale des mères au Canada* a révélé que 23 % des mères de nouveau-nés ont fait état de sentiments correspondant à une DPP ou à un trouble anxieux. En regardant de plus près, 18 % des mères ont fait état de sentiments compatibles avec la DPP (10 % de DPP, 5 % de troubles anxieux, 8 % des deux). Les études du PHQ-9 sur les mères de nouveau-nés suggèrent qu'environ 8 à 9 % d'entre elles obtiendraient un score sévère sur ce questionnaire.

Cependant, le PHQ-9 s'intéresse généralement aux symptômes durables de la dépression, alors que certains affirment que la DPP est souvent une expérience moins durable. Nous ne pouvons pas non plus ignorer le "baby blues" à court terme décrit par les praticiens médicaux - quand le "blues" se termine-t-il et quand la DPP commence-t-elle ?

L'échelle de dépression postnatale d'Édimbourg (EPDS) est un autre outil de dépistage quelque peu familier pour les soins postnatals. Comme il s'agit d'un outil de dépistage spécifique, il n'existe pas de résultats comparatifs pour les répondants non périnataux et, comme les autres, ils ne font pas l'objet d'un consensus universel. Cette confusion et ce désaccord sont l'une des raisons pour lesquelles de nombreux médecins de famille indiquent qu'ils ne se sentent pas suffisamment informés sur cette question.

En bref, la manière dont on évalue la DPP influe considérablement sur les taux de prévalence. Et nous ne sommes pas certains qu'un outil de dépistage ou de validation permette de saisir correctement l'ampleur de ce problème.

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

Notre collecte de données utilise universellement le questionnaire PHQ-9, ainsi que des échelles d'auto-évaluation. Nous savons que 4 à 5 % des personnes obtiennent systématiquement un score sévère au test PHQ-9. Cela signifie que si l'on compare nos résultats globaux aux recherches historiques, les taux de DPP sont environ deux fois plus élevés que ceux de la population générale. Comme nous l'avons mentionné, d'autres outils de dépistage ont évalué les taux de prévalence à 18 % pour la DPP et à 15 % pour l'anxiété (puisqu'ils se chevauchent, au total, à 23 %).

L'examen de nos données concernant les scores PHQ-9 spécifiques des femmes ayant déclaré avoir eu un enfant récemment ne constitue pas un échantillon très large, et la marge d'erreur dans l'évaluation est donc trop importante pour être définitive. Nous réexaminerons les données quantitatives sur cette question au fur et à mesure que notre échantillon continuera de s'agrandir et nous examinerons si des questions spécifiques sont nécessaires pour ce sous-groupe particulier.

Résumé des points clés

"Les parents de jeunes enfants présentent-ils une moins bonne santé mentale ?

"Si oui, quels sont les facteurs qui influencent ces indicateurs mentaux négatifs ?

"Que font les parents pour remédier aux problèmes de santé mentale ?

"Comment les parents s'en sortent-ils aujourd'hui ?

À différents moments de la pandémie, nous avons constaté une augmentation des indicateurs de santé mentale négative chez les parents d'enfants. Il s'agissait notamment de niveaux plus élevés d'anxiété et de dépression, d'une augmentation subtile des nouveaux diagnostics et de variations dans l'accès aux soins. Avec un ensemble de données combinées plus important sur une période prolongée, nous avons estimé qu'il était temps de revoir les statistiques globales, en les comparant à celles des non-parents, et de contrôler spécifiquement l'âge (les parents ayant tendance à être des Canadiens plus jeunes). Il est important de noter que l'analyse n'a pris en compte que les personnes âgées de moins de 55 ans.

Nous avons décidé d'examiner les données de juillet 2022 à mars 2023 pour comprendre comment les parents s'en sortent depuis la fin de la pandémie. Nous voulions également comparer ces résultats avec nos données existantes sur la pandémie.

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

Nous avons observé les tendances suivantes dans les données du début de la période de récupération de COVID-19 :

- Les niveaux d'anxiété auto-évalués étaient légèrement plus élevés chez tous les jeunes parents (âgés de 29 ans ou moins) que chez les non-parents.
- Les scores d'auto-évaluation de la dépression étaient plus élevés chez les jeunes parents d'enfants de plus de 10 ans que dans tous les autres groupes. Ce constat se retrouve également dans les scores de la dépistage clinique PHQ-9.
- Dans le dépistage PHQ-9 (dépression), les non-parents d'âge moyen avaient des scores plus élevés que tous les parents d'âge moyen.
- Selon l'échelle de détresse psychologique de Kessler, les jeunes ont obtenu des scores plus élevés que les personnes d'âge moyen, qu'ils soient parents ou non.

Il s'agit d'un ensemble de résultats particulièrement confondants, avec des variations plus faibles entre eux. Nous disposons de certains indicateurs montrant que les parents d'enfants de plus de 10 ans sont ceux qui luttent le plus, en particulier contre la dépression, et qu'ils étaient eux-mêmes jeunes lorsqu'ils ont eu leurs enfants.

Il convient de noter que si les parents peuvent être confrontés à des facteurs de stress supplémentaires, ils disposent également d'un facteur de résilience particulier, à savoir un nombre plus élevé de membres de la famille et d'amis sur lesquels ils peuvent compter. Les parents ayant des enfants sont plus susceptibles de bénéficier d'un soutien que les non-parents. Il en résulte que le fait d'être parent n'est qu'un petit facteur dans les indicateurs de santé mentale.

Bien que nous n'ayons pas constaté de variations significatives dans les nouveaux diagnostics au sein de ces groupes, nous avons noté que les personnes ayant des enfants de moins de deux ans avaient une probabilité plus élevée de recevoir un nouveau diagnostic depuis COVID-19 (avril 2022). Étant donné que ce groupe présente des indicateurs de santé mentale similaires à ceux des autres groupes, une augmentation du nombre de diagnostics est plus probablement liée à un engagement plus important auprès des professionnels de la santé mentale.

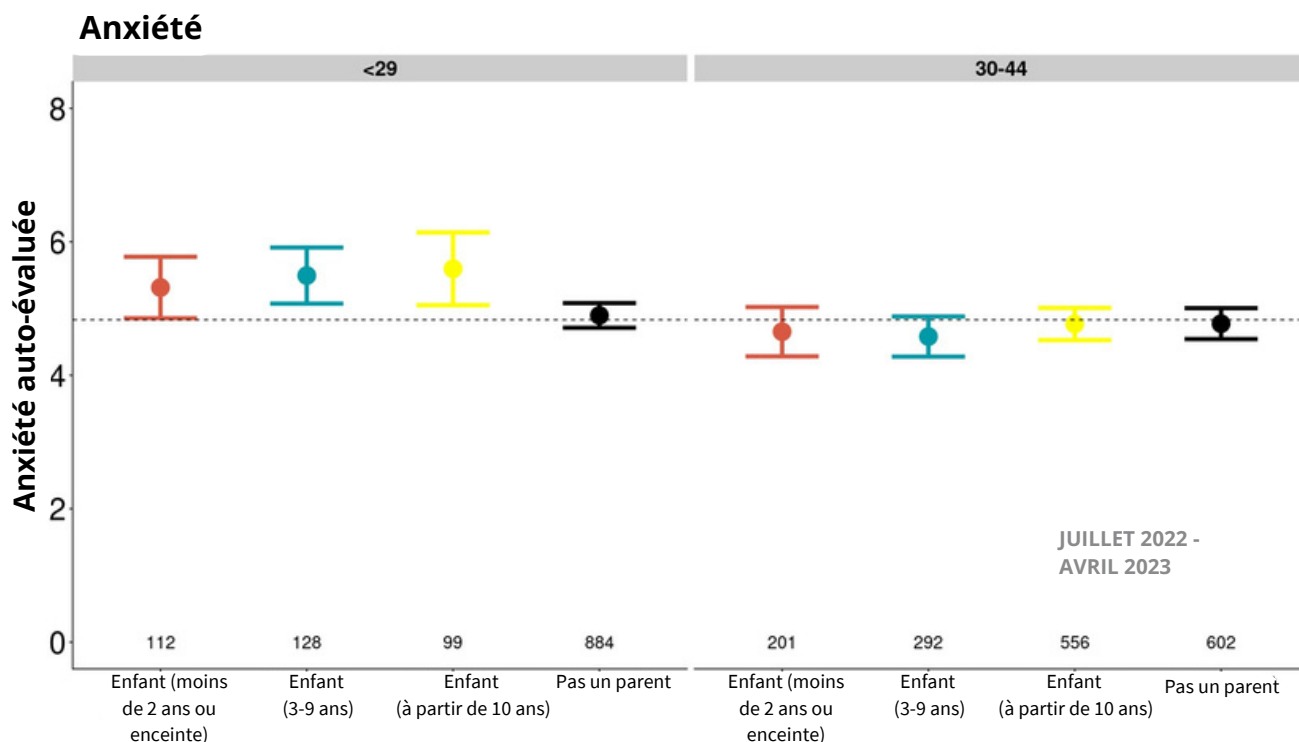
EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

Résultats détaillés

Quels sont les indicateurs d'anxiété et de dépression chez les parents ?

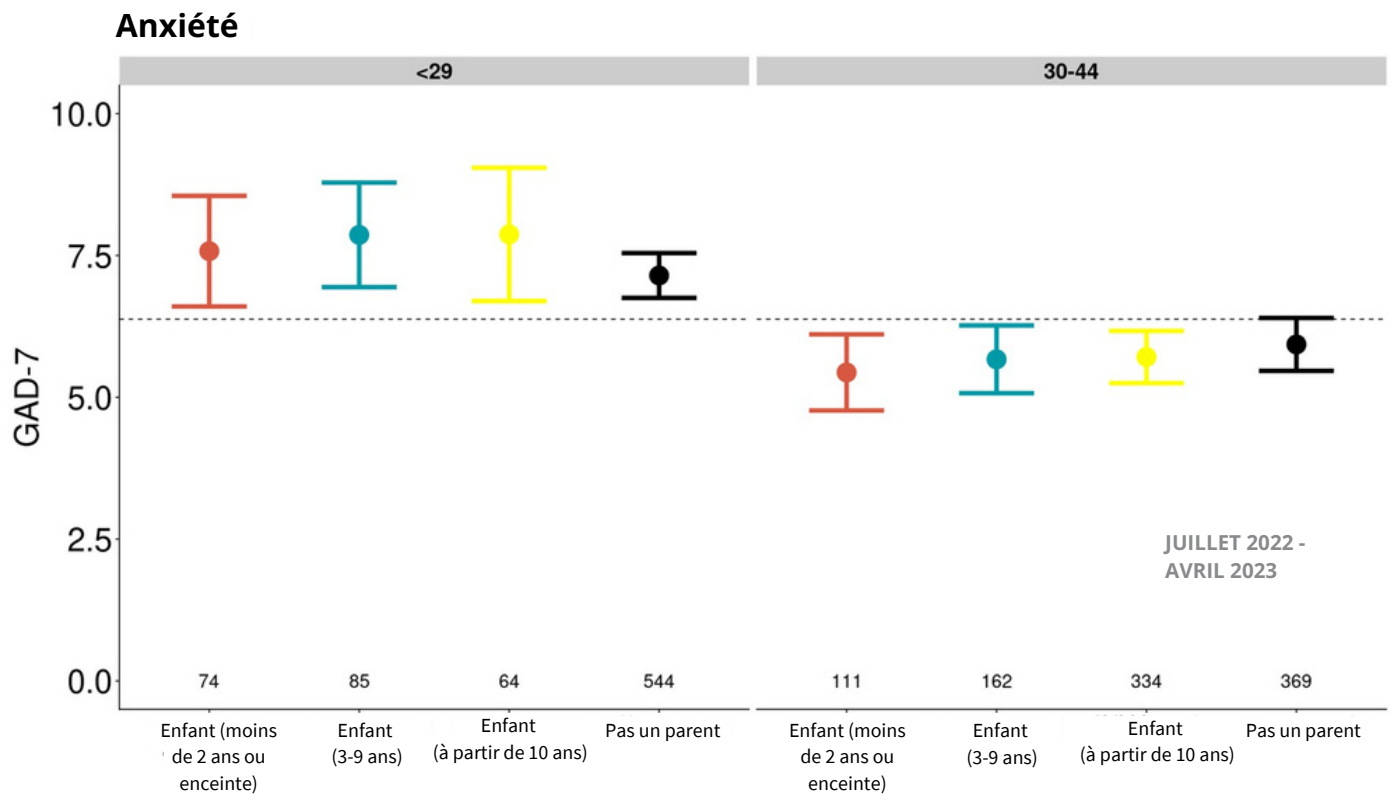
Indicateurs d'anxiété

Dans le graphique ci-dessous : **anxiété auto-évaluée** pour les parents ayant des enfants d'âges différents, en tenant compte des groupes d'âge similaires. Notez que l'anxiété est plus élevée chez tous les parents que chez les non-parents à gauche (parents de 29 ans et moins) par rapport à la droite.



Si l'on s'éloigne des échelles d'auto-évaluation et que l'on utilise l'échelle du trouble anxieux général en 7 questions, on constate une différence notable dans le score global du GAD-7 entre les parents âgés de <29 ans et les parents âgés de 30 à 44 ans. Les parents âgés de 30 à 44 ans ont un score global GAD-7 inférieur à celui des parents âgés de moins de 29 ans.

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS



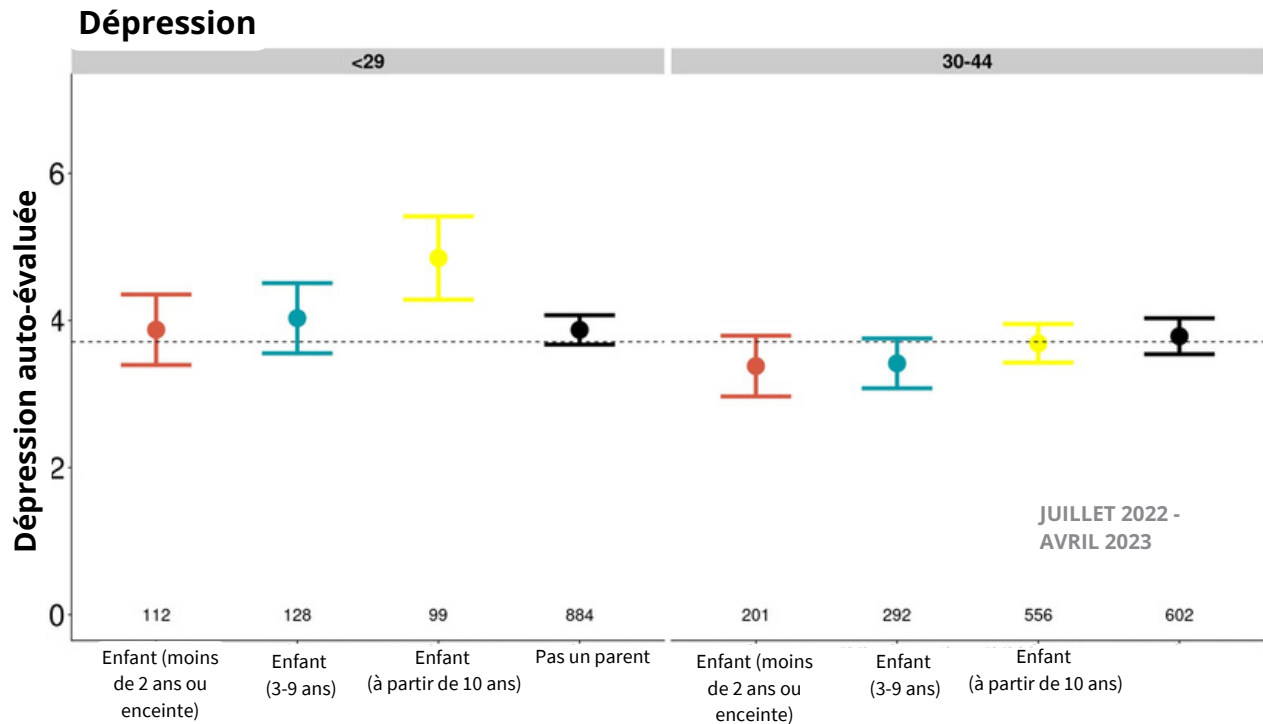
Les jeunes, en particulier ceux âgés de 29 ans et moins, ont des scores GAD-7 nettement plus élevés que les individus âgés de 30 à 44 ans, quel que soit leur statut parental.

Indicateurs de dépression

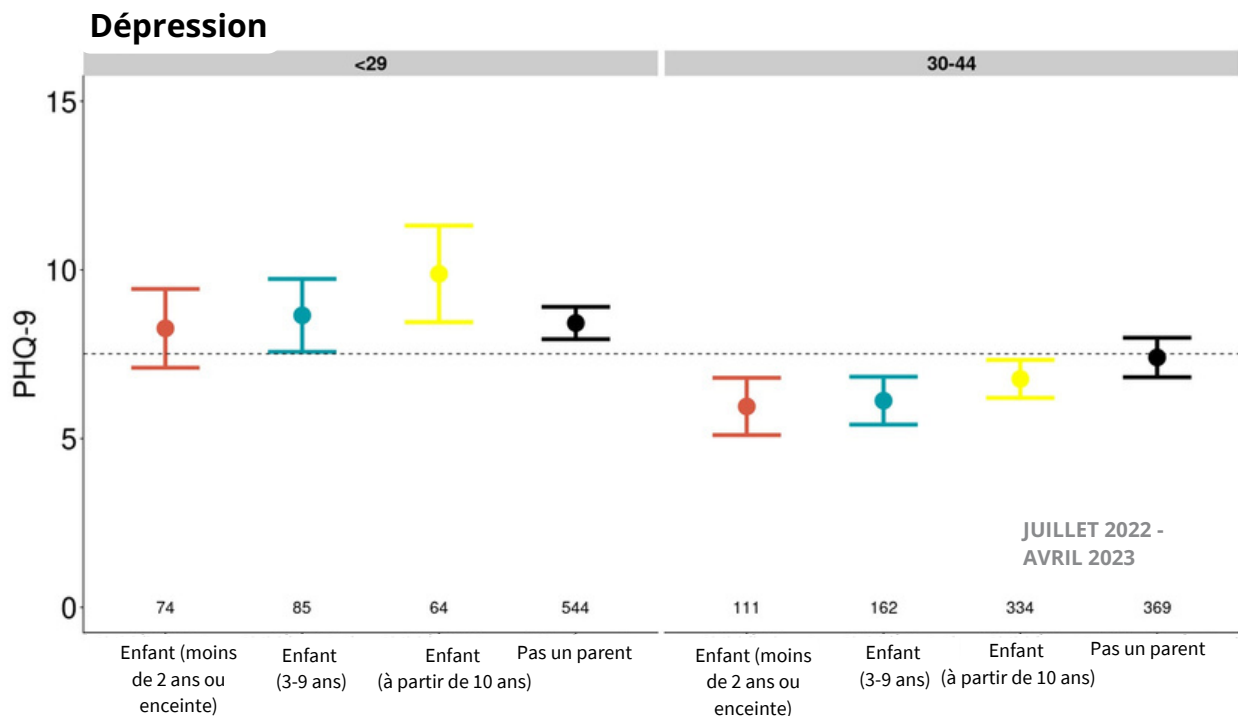
Il semble y avoir une variation minimale dans les niveaux de dépression autodéclarés parmi les parents des différents groupes d'âge (<29 et 30-44). Cependant, **les parents de moins de 29 ans** qui ont des enfants de plus de 10 ans **ont tendance à connaître des niveaux de dépression plus élevés que les parents âgés de 30 à 44 ans.**

Il est important de noter que pour qu'un parent âgé de 29 ans ou moins puisse avoir des enfants âgés de 10 ans ou plus, il doit être devenu parent pendant son adolescence (à moins qu'il n'ait adopté ou que les enfants ne soient des beaux-enfants).

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS



Si l'on considère le dépisteur PHQ-9 (dépression), on constate que l'auto-évaluation de la dépression est la plus élevée chez les parents de moins de 29 ans ayant des enfants âgés de 10 ans et plus.

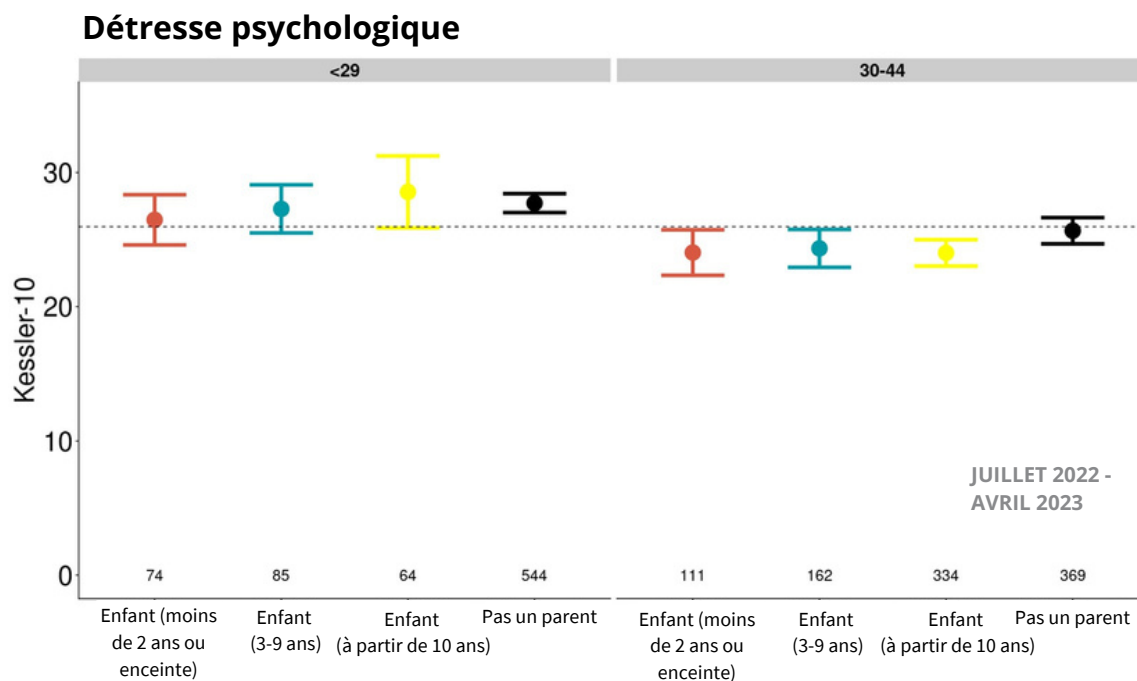


EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

Détresse psychologique

Si l'on examine le test de détresse psychologique de Kessler, on observe une tendance similaire : les personnes âgées de moins de 29 ans obtiennent des scores plus élevés que les parents d'âge moyen.

L'échelle de détresse psychologique de Kessler évalue les niveaux généraux de détresse, qui ne sont pas nécessairement liés à l'anxiété ou à la dépression seules (car ces conditions peuvent souvent coexister). Bien que les scores de cette échelle puissent correspondre aux scores de dépression autodéclarés et aux scores de dépression du PHQ9, il peut y avoir un certain chevauchement et la corrélation peut ne pas être aussi forte.

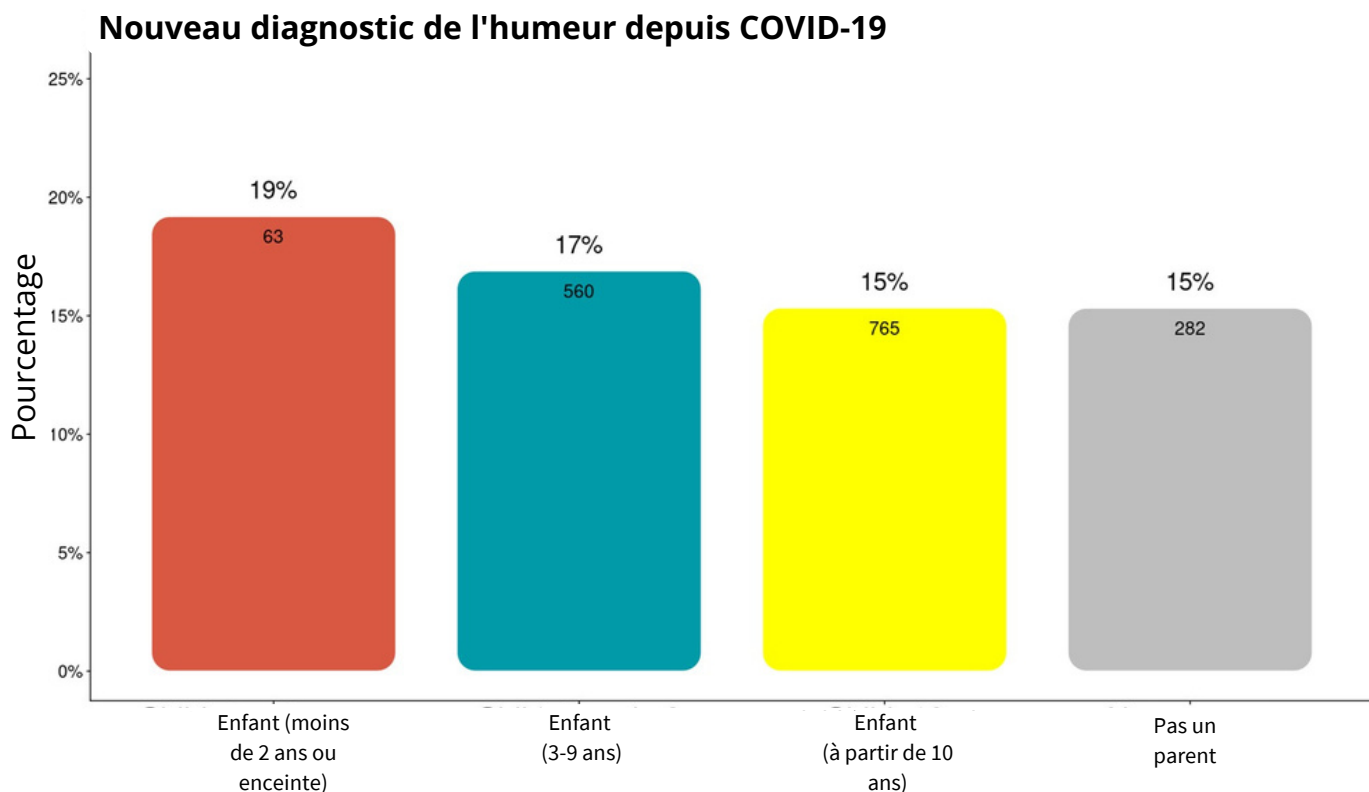


Nouveaux diagnostics

Malgré des niveaux de dépression et d'anxiété relativement similaires, et même des niveaux de dépression plus élevés chez les parents d'enfants plus âgés, nous n'observons que des différences marginales dans les taux de diagnostic des troubles de l'humeur, avec un taux de diagnostic légèrement plus élevé chez les parents d'enfants plus jeunes. Il est important de souligner qu'il comprend un diagnostic conjoint d'anxiété, de dépression et de troubles de l'humeur.

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

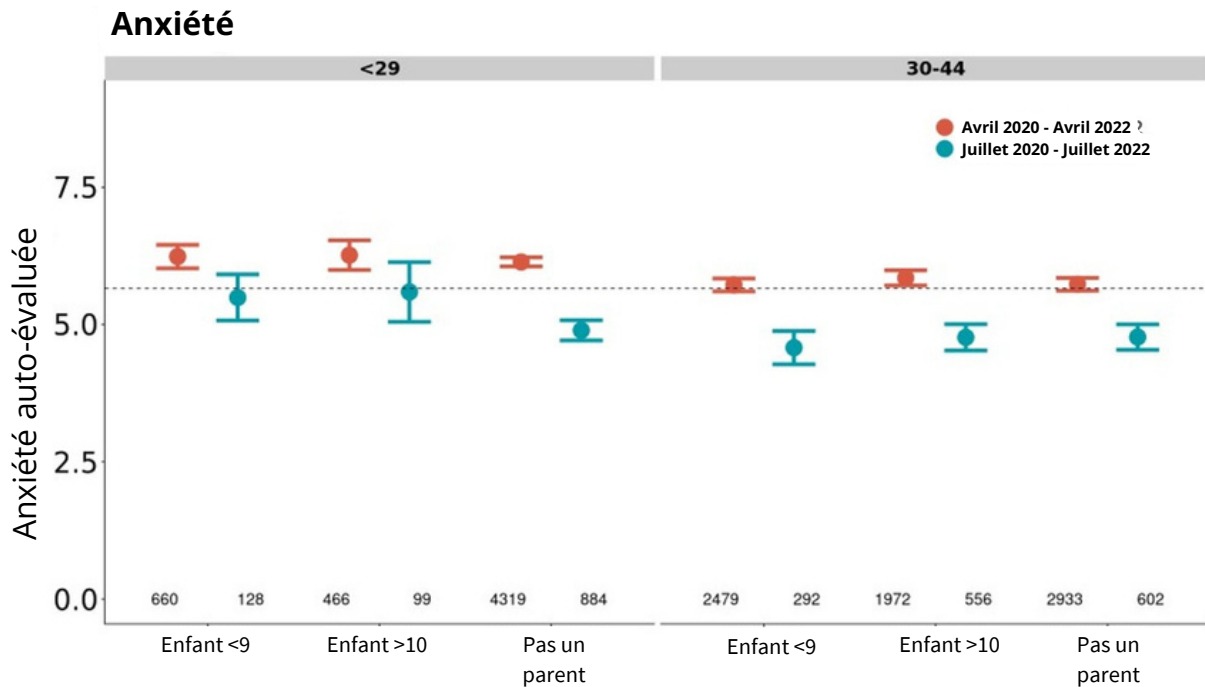
Comme cela ne coïncide pas avec les dépistages cliniques ou les échelles d'auto-évaluation, une explication possible est la fréquence plus élevée de l'engagement auprès d'un professionnel de la santé pour les parents d'enfants plus jeunes.



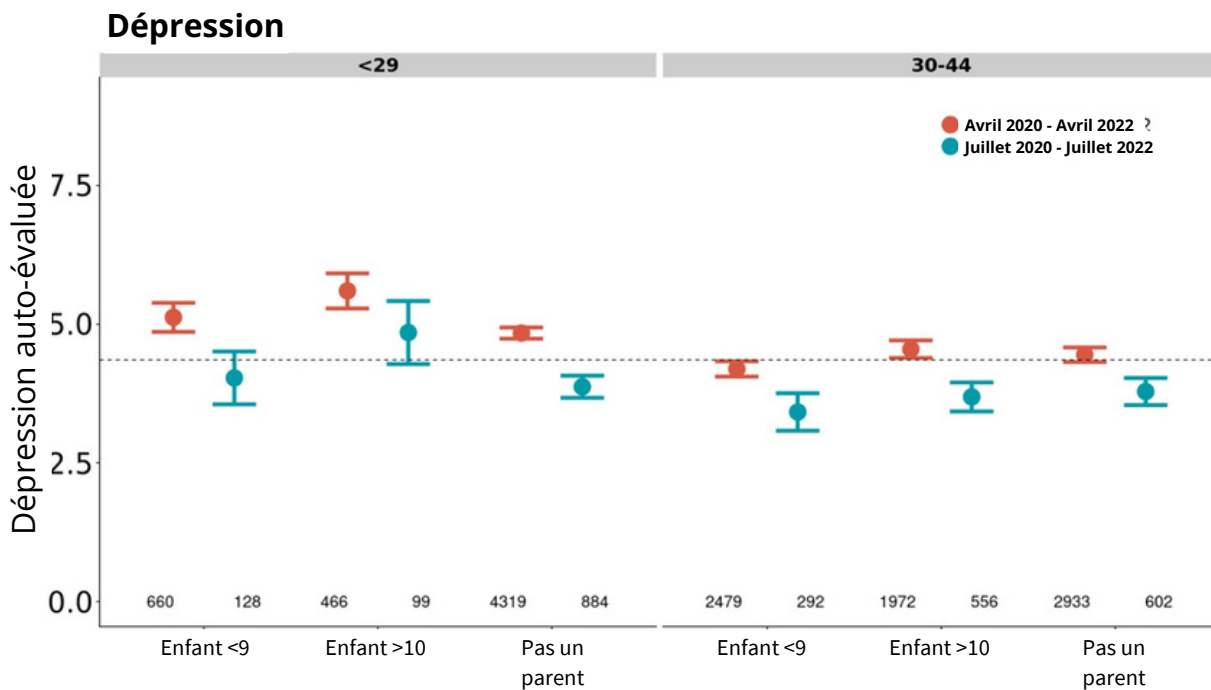
La pandémie comparée à la reprise de la pandémie

Si l'on examine les taux d'anxiété pendant la pandémie et la période de reprise, on constate une baisse de l'anxiété auto-évaluée dans tous les groupes. Toutefois, les jeunes parents n'ont pas connu la même amélioration que les autres groupes.

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS



Les indicateurs de dépression sont structurés de manière similaire, avec une amélioration moindre pour les jeunes parents d'enfants de plus de 10 ans.



EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

Quels sont les indicateurs d'anxiété et de dépression chez les parents ?

Nous avons exploré le rôle du genre dans la santé mentale des parents - en d'autres termes, les mères ou les pères présentaient-ils des indicateurs de santé mentale différents ? L'analyse révèle des variations distinctes entre les hommes et les femmes en ce qui concerne les niveaux d'anxiété et de dépression. Dans le groupe des non-parents, les femmes présentent des niveaux d'anxiété auto-évalués et des scores GAD-7 plus élevés que les hommes. Toutefois, cette disparité ne se vérifie pas chez les personnes ayant des enfants. Des résultats similaires sont observés pour les scores PHQ-9.

Ces résultats suggèrent que les femmes ont tendance à connaître des niveaux élevés d'anxiété et de dépression, mais principalement en l'absence d'enfants. À l'inverse, les niveaux d'anxiété et de dépression chez les parents restent relativement constants, quel que soit le genre.

Quels sont les facteurs qui affectent la santé mentale des parents ?

En examinant nos ensembles de données à grande échelle, nous avons étudié les facteurs spécifiques susceptibles d'avoir un impact sur la santé mentale afin de comparer les parents (d'enfants d'âges différents) aux non-parents. Nous n'avons trouvé que des différences marginales entre les groupes, la seule variation étant que les non-parents de moins de 29 ans ont des indicateurs mentaux négatifs plus faibles que les parents en ce qui concerne les préoccupations et les défis liés à l'emploi.

Les données quantitatives n'étant pas concluantes, nous nous sommes tournés vers nos entretiens pour mieux comprendre comment les parents de jeunes enfants (enfants de moins de 9 ans) vivaient les problèmes de santé mentale. Les réponses à nos entretiens ont fourni un contexte pour ces défis et ont ajouté des informations sur les domaines de préoccupation que notre collecte de données plus large n'a pas abordés. Vous trouverez ci-dessous un échantillon des réponses cohérentes données par les personnes interrogées :

"Mon fils était jeune, il ne voyait pas la différence... mais pour moi, c'était très solitaire. Nous ne pouvions pas voir les gens. Nous ne pouvions pas le partager. Son baptême, son premier Noël. Nous étions seuls. Il n'a même pas rencontré son grand-père avant l'âge d'un an."
Femme, 33 ans, Québec, parent de jeunes enfants

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

"J'ai repris le travail au début de la pandémie (après un congé de maternité) et cela a été difficile. Il n'y avait pas de possibilité de garde d'enfants. J'avais un enfant de 5 ans qui suivait une scolarité virtuelle. Et j'essayais de travailler à plein temps à la maison. Et avec cela, dans le confinement - pas de soutien, rien. On est tout seul".

Femme, 36 ans, Nouvelle-Écosse, parent de jeunes enfants

"C'était sans fin. On ne va nulle part, on n'a aucune interaction sociale... on ne peut même pas aller faire les courses ! Puis les choses rouvraient et on pensait que c'était fini. Puis une autre vague, Omicron, et tout est à nouveau fermé. Nous avons un nouveau-né à l'époque... c'était particulièrement difficile pour ma femme".

Homme, 41 ans, Ontario, parent de jeunes enfants

"Mon enfant est très actif et veut être dehors pour faire des choses. Mais nous ne pouvions pas sortir. Et en plus, j'étais enceinte... c'était vraiment difficile. Mon mari travaille dans le secteur de la santé, il était donc très occupé. Il ne pouvait pas s'occuper d'elle - c'est moi qui devais le faire et pendant que j'étais enceinte.

Femme, 29 ans, Nouvelle-Écosse, mère de jeunes enfants

"C'est encore difficile. Mon fils a grandi pendant la pandémie... il n'est pas socialisé. Il ne sait pas quoi faire. Il faut donc encore faire face à la situation quand elle est terminée."

Femme, 32 ans, Alberta, parent de jeunes enfants

Il est important de noter un fil conducteur dans ces commentaires concernant les préoccupations relatives aux répercussions durables des défis à relever dans un monde post-COVID.

"Je me suis sentie si triste pour lui... ces premières années sont vraiment importantes, importantes pour son développement. Mais tout a été annulé - la natation, les autres activités. Il a dû rester à la maison et s'isoler. Je me suis sentie mal.

Femme, 40 ans, Ontario, parent de jeunes enfants

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

*"Le fait d'avoir deux enfants en bas âge et de ne pas pouvoir les faire garder a sans aucun doute contribué à notre stress. Mon mari et moi partageons un bureau avec un enfant qui dort d'une part, et d'autre part, nous nous occupons des cours en ligne. Il a 5 ans - il ne comprend pas les ordinateurs, comment les allumer, comment les mettre en sourdine. C'était le chaos.
Femme, 36 ans, Nouvelle-Écosse, parent de jeunes enfants*

De nombreuses mères enceintes ou ayant eu un enfant au début de la pandémie ont été particulièrement touchées par le manque de soins de santé, de santé mentale et de soutien familial. À cela s'ajoutait une réelle inquiétude quant à l'impact d'un virus mortel sur la santé de leur nouveau-né :

*"Je me dis simplement de m'asseoir et de me taire. Je n'ai pas le temps de m'occuper de ça... je n'ai pas le temps de faire une dépression. Je ferai une dépression le mois prochain... mais cela fait des mois que je me le répète. Je vais programmer une dépression pour le mois de juin, mais je n'ai pas le temps avant.
Femme, 37 ans, Ontario, périnatalité*

*"C'était terrible ! Mon mari ne pouvait même pas assister aux échographies... Et à l'hôpital, j'ai dû rester quelques jours sans pouvoir recevoir de visites. Quand mon mari a dû partir, je me suis assise et j'ai pleuré.
Femme, 28 ans, Ontario, périnatalité*

*"Lorsque ma femme était à l'hôpital, ils ne m'ont même pas laissé entrer. Je n'avais pas le droit d'être avec ma femme tant que l'accouchement n'était pas imminent. C'est ce qu'ils ont dit. Qu'est-ce que cela veut dire ? J'étais assis dans ma voiture sur le parking, et ma femme était seule à l'intérieur.
Homme, 35 ans, Alberta, parent de jeunes enfants*

*"Nous avons appris que nous étions enceintes en mars 2020. Nous nous sommes sentis très mal. Je voulais accompagner ma femme aux rendez-vous. Je voulais entendre les battements de cœur du bébé, faire tous les moments spéciaux avec elle. Mais je ne pouvais pas. Nous n'avons même pas pu annoncer l'heureuse nouvelle à nos amis en personne."
Homme, 33 ans, Ontario, parent de jeunes enfants*

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

"J'étais plus inquiète pendant le COVID. J'avais mon nouveau bébé et mon enfant plus âgé... Et s'ils tombaient malades ? Ils sont jeunes et n'ont pas l'immunité nécessaire pour lutter contre la maladie."

Femme, 37 ans, Saskatchewan, périnatalité

"J'étais très anxieuse pendant toute ma grossesse... et si j'attrapais le COVID ? Ils ne savaient pas ce que le COVID pouvait faire aux bébés. Dès que je suis tombée enceinte, j'ai été hyper-sensible à tout, à l'idée de rencontrer quelqu'un, et s'il avait le COVID ?

Femme, 33 ans, Saskatchewan, périnatale

Un sous-ensemble de parents a noté les effets positifs des enfants sur leur santé mentale. Dans nos données, nous avons noté l'impact positif des soutiens familiaux pour compenser les problèmes de santé mentale :

"Le fait d'être avec mon enfant m'aide. Quand je suis très stressé au travail, je peux passer du temps avec mon enfant et cela m'aide à me calmer".

Homme, 42 ans, Alberta, parent de jeunes enfants

"Parfois, on n'a pas envie de jouer avec ses enfants... mais on le fait. Vous regardez un film avec eux, peut-être un dessin animé. Ou vous cuisinez avec eux. C'est un moyen de soulager le stress.

Homme, 37 ans, Ontario, parent de jeunes enfants

Que font les parents de jeunes enfants pour soutenir leur santé mentale ?

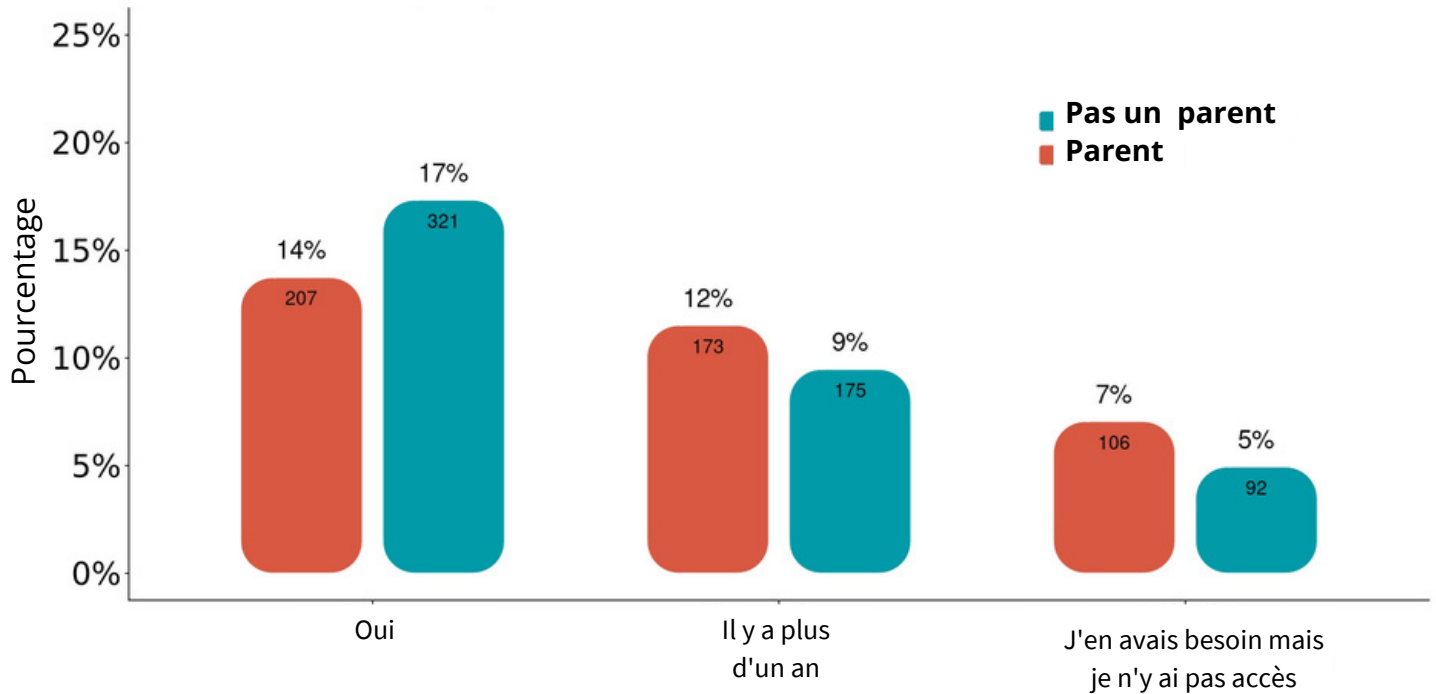
Nos données n'indiquent que de faibles différences dans l'accès aux services de santé mentale entre les parents et les non-parents.

Pour rappel, environ 10 à 12 % des Canadiens ont eu recours à une ressource de santé mentale au cours de l'année écoulée. La taille de nos échantillons est pour l'instant trop faible pour analyser les différences d'accès aux services en fonction de l'âge des enfants et des parents.

Là où nous avons noté une petite différence, c'est dans l'accès récent aux services. Les parents sont moins susceptibles que les non-parents de déclarer avoir eu recours à des services de santé mentale ou de toxicomanie au cours de l'année écoulée (17,3 % pour les non-parents contre 13,7 % pour les parents, soit un écart de 3,6 points de pourcentage).

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

Avez-vous eu recours à un service ou à une ressource de santé mentale ou de toxicomanie au cours de l'année écoulée ?



Nos entretiens nous ont permis de mieux comprendre les obstacles aux soins, notamment le coût, la navigation dans le système, le manque de temps/priorité et la stigmatisation.

"Honnêtement, ils essaient de mettre l'accent sur les soins personnels. Mais il n'y a pas de quoi. Ma pause consiste à aller faire les courses. C'est tout le temps que j'avais. Quand les choses ont commencé à s'ouvrir, aller chez le chiropracteur a été ma grande pause."

Femme, 36 ans, Nouvelle-Écosse, mère de jeunes enfants

"Vous devez gérer votre temps... gérer tout. Vous vous occupez des enfants, vous faites d'autres tâches ménagères. On n'a pas la possibilité de prendre soin de soi."

Homme, 41 ans, Ontario, parent de jeunes enfants

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

"Vivant dans une petite ville, il était difficile de trouver quelqu'un localement pour ma fille. Nous n'étions pas à l'aise en ligne, mais nous ne savions pas où trouver quelqu'un en personne."

Femme, 33 ans, Alberta, parent d'un jeune enfant

"J'aurais consulté un conseiller si c'était plus abordable. C'est là l'obstacle. Pour trouver des services de santé mentale gratuits, il faut s'inscrire sur une longue liste d'attente. Ou participer à des séances de groupe. Ce n'est pas possible."

Femme, 33 ans, Ontario, périnatale

Les personnes bénéficiant d'un régime collectif ont indiqué qu'elles n'envisageaient les services de santé mentale que parce qu'ils étaient pris en charge :

"J'ai consulté un psychologue juste avant de reprendre le travail. J'étais très anxieuse. C'était bien, par le biais du programme PAE - il n'y a pas eu beaucoup d'attente. Mais le coût... c'était bien pour ce qui était couvert... mais après, ça devient très cher. Je suis contente de ne pas avoir eu besoin de continuer parce que je n'en avais pas les moyens."

Femme, 33 ans, Québec, parent de jeunes enfants

"Coût. Cela coûte 150 dollars par séance. Je ne le ferais pas si nous n'étions pas couverts. Je ne pourrais pas me le permettre."

Homme, 35 ans, Ontario, parent de jeunes enfants

La stigmatisation reste un obstacle important :

"C'est la stigmatisation... vous voulez aller parler à quelqu'un de ce qui se passe... mais en même temps vous devez vous assurer qu'ils vous considèrent comme un parent compétent."

Femme, 47 ans, Ontario, Parent de jeunes enfants

"Si vous voulez parler à quelqu'un, il faut que ce soit anonyme. C'est très important. Nous avons des installations en ville... mais je ne sais pas... les gens parlent... et soudain, les gens utilisent des mots qu'ils ne devraient pas utiliser. Ils disent que vous êtes fou. Les enfants l'apprennent et ils sont pris pour cible."

Femme, 37 ans, Saskatchewan, périnatale

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

*"J'ai eu quelques séances avec un thérapeute. Cela m'a aidé, mais je ne pouvais me permettre que deux séances. Le PAE propose des séances de groupe, mais je ne peux pas. Je ne peux pas communiquer avec les autres mères... tout le monde est si heureux, si ravi. Elles ne ressentent pas la même chose que moi - elles me jugeraient. Je ne peux donc pas participer à des séances de groupe. Je ne serais pas honnête sur ce que je ressens, alors à quoi bon ?
Femme, 37 ans, Ontario, périnatale*

La navigation dans le système constituait un obstacle important :

*"Je dois pouvoir accéder à certains services lorsque j'en ai besoin, lorsque je suis stressé et que je dois y faire face immédiatement. Vous n'avez pas beaucoup de temps et d'énergie à consacrer à l'obtention d'un soutien en matière de santé mentale. Vous devez consacrer ce temps et cette énergie à votre famille. Il faut donc avoir quelque chose de disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Quand j'en ai besoin, quand j'ai le temps, je peux parler à quelqu'un.
Homme, 37 ans, Ontario, parent de jeunes enfants*

*"Il s'agit davantage de savoir où aller... ce qui est disponible pour certaines conditions. C'est une question de conscience. Il faut que les gens soient mieux informés.
Femme, Nouvelle-Écosse, parents de jeunes enfants*

*"Il n'y a pas assez d'informations. Les services ne sont pas annoncés. Il faut faire des pieds et des mains pour avoir accès à quelqu'un - obtenir une recommandation d'un médecin et attendre. J'avais l'habitude d'aller voir un médecin, mais c'était il y a quatre ans et j'ai arrêté d'y aller. Je ne peux donc plus y aller maintenant... Je ne sais plus où aller".
Homme, 37 ans, Ontario, parent de jeunes enfants*

Il est bien établi que les nouvelles mères présentent un risque accru de dépression post-partum. C'est pourquoi l'accès aux soins est particulièrement important pour ce groupe, afin de diagnostiquer la maladie et de s'assurer que les aides adéquates sont disponibles.

Nous voulions comprendre les obstacles aux soins pour ce groupe en particulier. Il est intéressant de noter que les mères périnatales ont souligné le manque de suivi adéquat en matière de santé mentale :

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

"Quelqu'un de l'hôpital devrait aller les voir après l'accouchement pour s'assurer qu'elles vont bien. Beaucoup d'entre elles souffrent de dépression post-partum et personne ne le sait. Allez chez elles parce qu'elles ne peuvent pas toujours sortir avec le bébé."

Femme, 28 ans, Ontario, périnatale

"Une infirmière est venue nous voir quelques jours après notre retour à la maison. Nous sommes allés chez le médecin pour voir comment allait le bébé et comment allait notre famille. Mais au bout de deux mois, il n'y avait plus rien. Personne à qui poser des questions à part ma mère, personne pour prendre de mes nouvelles à part ma mère. Cela devrait être fait plus souvent. Femme, 33 ans, Saskatchewan, périnatal

"Ils avaient l'habitude d'avoir Healthy Beginnings, où une infirmière se rendait à domicile. C'est ce qu'ils devraient faire. Maintenant, c'est par téléphone, ce qui est bien... mais il est plus facile de cacher les problèmes que l'on rencontre au téléphone. Il faudrait que quelqu'un vienne à la maison pour voir ce qui se passe.

Femme, Alberta, 32 ans, périnatale

Les parents de jeunes enfants se remettent-ils de la pandémie ?

Comme indiqué dans les ensembles de données à grande échelle ci-dessus, les parents se remettent de la pandémie, à l'instar des autres populations du Canada. Certains groupes, notamment les jeunes parents ayant des enfants plus âgés, reviennent à la normale plus lentement.

Le retour à la normale a été l'un des principaux moteurs de cette reprise. Nous avons régulièrement entendu dire que le déploiement des vaccins et la réduction du COVID-19 avaient eu un impact considérable sur les parents :

"La situation s'est améliorée. Notre fils et nous-mêmes avons été vaccinés. Mes parents sont vaccinés, ainsi que toutes les personnes que nous voyons. Nous prenons toujours des précautions pour rester en sécurité. Mais c'est beaucoup mieux depuis que mon fils a été vacciné.

Femme, 40 ans, Ontario, parent de jeunes enfants

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

"On entend parler dans les médias des effets secondaires du vaccin... Et cela suscite des inquiétudes. Devrais-je le donner à mes enfants s'il y avait des effets secondaires ? Mais c'est mieux maintenant, il n'y a plus autant de cas, et il ne semble pas y avoir beaucoup d'effets secondaires."

Homme, 37 ans, Ontario, parent de jeunes enfants

"C'est beaucoup mieux maintenant. Dans mon emploi actuel, j'ai la possibilité de travailler à domicile, mais je peux aussi aller au bureau. Cela m'aide. C'est mieux de pouvoir interagir avec d'autres personnes. Nous envoyons aussi notre fille à l'école maternelle pour qu'elle puisse vivre des expériences."

Homme, 41 ans, Ontario, parent de jeunes enfants

"La vie est meilleure. Le COVID n'est plus aussi grave qu'avant. Nous avons été vaccinés et nous n'avons pas eu d'effets secondaires. Les choses sont stables en ce moment."

Homme, 37 ans, Ontario, parent de jeunes enfants

"Mieux. Maintenant que les choses sont à peu près revenues à la normale, c'est bien."

Homme, 29 ans, Nouvelle-Écosse, parent de jeunes enfants

"Aujourd'hui, tout va bien. C'est mieux qu'il y a deux ans. Nous n'avons pas aussi peur. Notre bébé a 26 mois - les mesures que nous avons prises pendant la pandémie se sont avérées justes. Elle va maintenant à la crèche et nous pouvons sortir. Notre santé mentale est bonne."

Homme, 33 ans, Ontario, parent de jeunes enfants

Cela dit, nous avons entendu à plusieurs reprises que les effets de l'inflation ont remplacé l'anxiété liée au virus. Les familles ont bien sûr plus de bouches à nourrir, et l'inflation des denrées alimentaires a été l'une des principales.

"La situation avec COVID est toujours là... mais c'est comme une grippe annuelle, vous vous faites vacciner chaque année et c'est tout. Mais aujourd'hui, c'est davantage la viabilité économique qui est en jeu. C'est le facteur de stress. Il y a toujours le stress physique, mais il ne s'agit plus de COVID. Femme, 36 ans, Nouvelle-Écosse, mère de jeunes enfants"

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

*"C'est mieux parce qu'on peut maintenant sortir, voir des gens et s'amuser. Mais financièrement, ce n'est pas le cas. Je suis toujours à la recherche d'un emploi. Beaucoup d'emplois qui sont partis pendant COVID ne sont pas revenus... les entreprises n'embauchent pas. Les entreprises n'embauchent pas. Cela m'inquiète maintenant.
Homme, 29 ans, Ontario, parent de jeunes enfants*

*"Mon entreprise a connu des moments difficiles pendant COVID. Maintenant que COVID est terminé, mes problèmes commerciaux ne le sont plus. Mon entreprise n'a pas rebondi. Et maintenant, je dois m'occuper d'un bébé et de mon entreprise."
Femme, 37 ans, Ontario, périnatalité*

Conclusions

Les données et l'analyse relatives à ce groupe sont complexes. L'opinion dominante est que les parents d'enfants plus jeunes ont eu plus de difficultés pendant la pandémie. Nos données semblent indiquer qu'au sortir de la pandémie, ce n'est plus le cas. Nous nous attendions également à ce que les indicateurs de dépression soient plus nombreux chez les femmes en période périnatale et postnatale, ce qui n'a pas été le cas de manière significative. Nous avons compris que, de même qu'il existe des échelles uniques pour les problèmes de santé mentale des enfants, les dépisteurs et échelles cliniques d'usage général que sont le PHQ-9 et le Kessler peuvent être inappropriés pour comprendre les problèmes de santé mentale de ce groupe.

Nous avons couvert une quantité importante d'informations dans ce dossier. Si l'on considère l'ensemble, nos données montrent que la santé mentale des parents n'est pas si différente de celle des non-parents au cours de l'année écoulée. Nous constatons une plus forte propension à la dépression chez les jeunes parents d'enfants plus âgés. Nous notons également que, sur la base des seuls indicateurs de santé mentale, une plus grande probabilité de diagnostic chez les parents (qui sont plus susceptibles de consulter un médecin régulièrement) pourrait être un indicateur de sous-diagnostic chez ceux qui consultent un médecin moins fréquemment.

Ce dossier devrait servir de point de départ à un examen continu des symptômes et des perceptions en matière de santé mentale, alors que nous poursuivons notre ascension vers de meilleurs indicateurs de santé mentale tout au long de la période de rétablissement de la pandémie.

EXPLORER LE PAYSAGE DE LA SANTÉ MENTALE DES PARENTS CANADIENS

Remerciements

Nous exprimons notre gratitude à Santé Canada pour son soutien continu et à Pollara Strategic Insights pour son partenariat dans le cadre de notre projet de sondage national "Comprendre la santé mentale des Canadiens pendant le COVID-19 et au-delà".

Rapport : Michael Cooper, vice-président, développement et partenariats stratégiques, RSMC
Analyse des données : Gustavo Betini, étudiant en doctorat, Université de Waterloo

Conseillers :

Andrea Parajeles-Reyes, analyste de recherche, Humber College

Shauna Major, Mobilisation des connaissances et soutien aux projets de recherche, RSMC

Pour plus d'informations sur le projet de sondage national de la RSMC, veuillez contacter
Brittany Saab à l'adresse suivante : bsaab@mhrc.ca.

Les rapports complets de nos conclusions sont disponibles à l'adresse suivante :
www.mhrc-rsmc.ca