



# LA LITTÉRATIE EN SANTÉ MENTALE AU CANADA

Recherche en santé mentale Canada, 2022



Health  
Canada

Santé  
Canada

**pollara**  
strategic insights

RECHERCHE  
EN SANTÉ  
MENTALE  
CANADA

MENTAL  
HEALTH  
RESEARCH  
CANADA

## Contexte

Recherche en santé mentale Canada (RSMC) est fière de s'associer à Santé Canada pour recueillir, analyser et présenter les données de notre projet de sondage national sur la santé mentale des Canadiens. L'information contenue dans ce rapport résume les données recueillies lors du **douzième sondage** de notre sondage pancanadien, réalisé en **avril 2022**.

**L'information suivante représente 1 549 Canadiens qui ont répondu à cinq questions pour évaluer leur niveau de littératie en santé mentale.** Ces personnes ont participé à une étude à l'aveugle, en répondant à des questions sur leur santé mentale dans un sondage en ligne. Afin de protéger l'identité des Canadiens qui répondent à nos sondages, seules des données anonymes et agrégées sont partagées.



## Que signifie la littératie en santé mentale ?

La littératie en santé mentale est un concept étroitement lié à la littératie en santé. Historiquement, la littératie en santé a été définie comme la capacité de comprendre et d'utiliser efficacement des informations médicales pour mieux suivre un traitement prescrit.

Le développement d'approches plus larges et plus complètes de la littératie en santé informe le concept évolutif de la littératie en santé mentale. [1]. Les définitions modernes de la littératie en santé mentale sont spécifiques au contexte, applicables tout au long de la vie et comprennent une gamme de compétences qui se développent au fil du temps, au sein des individus et des communautés. [1], [2]. Les définitions modernes peuvent également inclure la connaissance des services disponibles et les attitudes qui encouragent la recherche d'aide. [3]. Actuellement, aucun instrument n'est reconnu comme l'étalon-or pour mesurer toutes les composantes de la littératie en santé mentale. [4].

Dans ce rapport, **la RSMC définit la littératie en santé mentale** à l'aide d'une nouvelle approche, **en déterminant la fréquence à laquelle les personnes interrogées dans le cadre d'un sondage national disent penser à la santé mentale, parler de la santé mentale ou consommer des médias sur la santé mentale.**

## Pourquoi la littératie en santé mentale est-elle importante ?

L'importance de la littératie en santé mentale a été explorée dans plusieurs études canadiennes [1][5][6] et internationales [7][8]. En 2008, l'Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale (ACMMSM), financée par l'Agence de santé publique du Canada, a créé un cadre intégré pour améliorer la littératie en santé mentale au Canada [2].

### L'ensemble de ces recherches montre la valeur de la littératie en santé mentale :

- Encourager les soins proactifs et prévenir les maladies mentales
- Reconnaissance et intervention précoces
- Donner aux individus les moyens d'atteindre une santé mentale positive
- Apprendre aux individus comment mieux soutenir les autres
- Réduire les inégalités liées à la maladie mentale

La littératie en santé mentale est un élément important de la santé mentale positive, car les Canadiens qui comprennent les nombreux facteurs ayant une incidence sur leur santé et qui possèdent les compétences nécessaires pour agir sont plus susceptibles de choisir des comportements sains. Ils sont également plus susceptibles de préconiser, au niveau communautaire et politique, des mesures visant à créer des environnements plus sains [9].

.....

## Résumé Exécutif

Ce rapport explore la relation entre la littératie en santé mentale et les indicateurs de santé mentale. Les résultats indiquent que des différences dans la littératie en santé mentale existent entre divers groupes (y compris le sexe, le groupe d'âge, la province et le revenu du ménage). Nos recherches révèlent également que **certains groupes ont eu plus de difficultés que d'autres tout au long de la pandémie** (comme les femmes, les jeunes Canadiens (16-35 ans), les Canadiens vivant en milieu urbain, les résidents de l'Ontario, les personnes s'identifiant comme 2SLGBTQIA+ et celles dont le revenu du ménage est inférieur à 30 000 \$ par an). **Ces groupes présentent également les niveaux les plus élevés de littératie en santé mentale.**

L'étude de la façon dont les Canadiens pensent et consomment l'information sur la santé mentale jette les bases d'une exploration plus approfondie des obstacles et des facilitateurs d'une santé mentale positive pour tous les Canadiens. Ce travail peut être l'un des nombreux points de départ pour réduire les inégalités entourant la santé mentale, alors que nous nous efforçons de mobiliser ces statistiques auprès des organisations qui jouent un rôle dans la communication d'informations fiables, crédibles et orientées vers le public en matière de santé mentale.

.....

## Questions de recherche

1

**Quels Canadiens déclarent plus fréquemment...**

**Réfléchir à la santé mentale, la leur ou celle des autres ?**

+

**Parler de la santé mentale, avec des professionnels de la santé ou des amis, de la famille et des pairs ?**

+

**Consommez-vous diverses formes de médias sur la santé mentale ?  
(c.-à-d. lire des articles et des messages, regarder des émissions,  
consommer des nouvelles)**

2

**Les Canadiens qui signalent des indicateurs de santé mentale plus négatifs tout au long de la pandémie font-ils preuve de niveaux plus élevés de littératie en santé mentale ?**

Veillez noter qu'en raison de la nature de l'autodéclaration, les données analysées et discutées dans ce rapport sont influencées par la façon dont les répondants pensent, comprennent et répondent aux questions sur leur santé mentale.

# LITTÉRATIE EN SANTÉ MENTALE AU CANADA

## Les Canadiens ayant une expérience vécue de la dépression ou de l'anxiété présentent des niveaux plus élevés de littératie en santé mentale

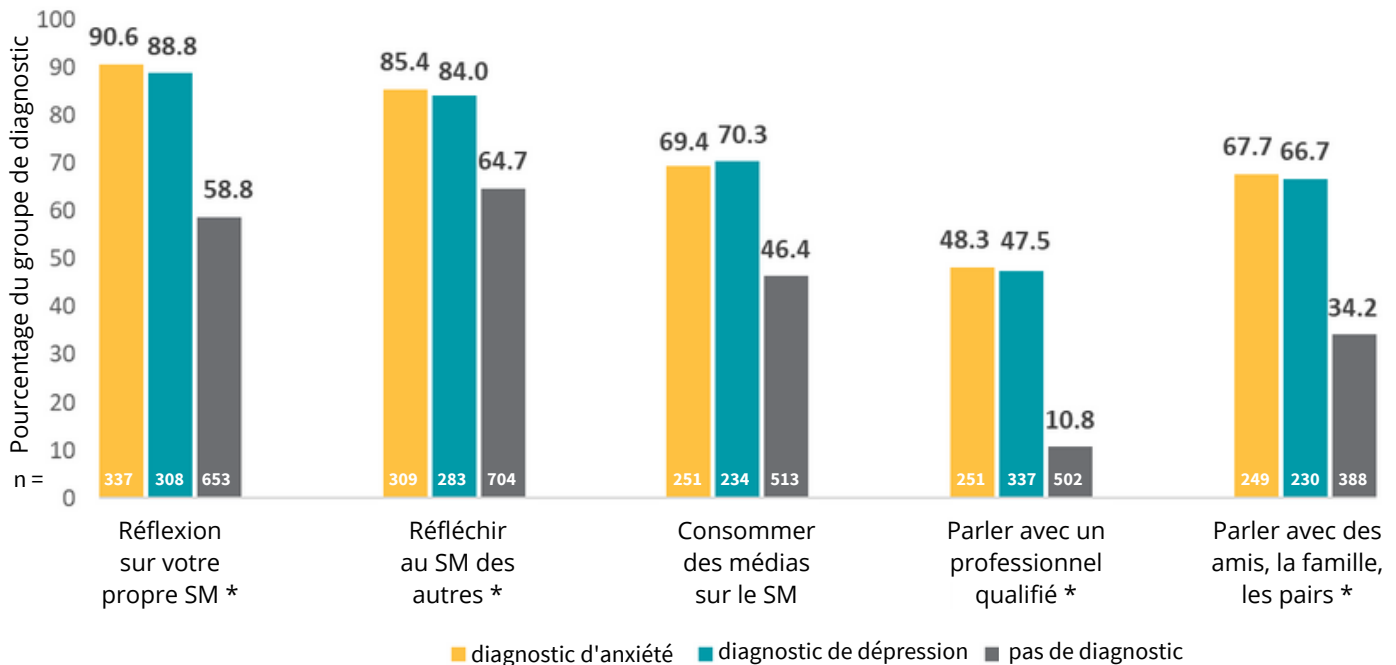
Dans l'ensemble, notre recherche révèle que les Canadiens ayant une expérience vécue de la dépression ou de l'anxiété sont plus susceptibles de penser à la santé mentale, d'en parler et de consommer des médias à ce sujet.

Les Canadiens ayant reçu un diagnostic d'anxiété ne présentent que des différences marginales par rapport aux Canadiens ayant reçu un diagnostic de dépression lorsqu'il s'agit de participer à des activités de littératie en santé mentale.



Nous soupçonnons que ces résultats sont influencés par l'idée que l'expérience d'une maladie mentale qui entraîne l'accès à des services de soins de santé mentale ou de soutien entraîne probablement une éducation formelle en matière de littératie en santé mentale.

### La littératie en santé mentale par l'expérience vécue



\*Quotidiennement, hebdomadairement ou mensuellement (par opposition à rarement ou jamais)

Figure 14. littératie en santé mentale des Canadiens ayant une expérience vécue de l'anxiété et de la dépression par rapport à ceux n'ayant pas reçu de diagnostic (données quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles agrégées des sondages 12 et 13, avril à juillet 2022).

# LITTÉRATIE EN SANTÉ MENTALE AU CANADA

## Des niveaux plus élevés de littératie en santé mentale associés à des indicateurs de santé mentale plus négatifs

Les données des sondages nationaux sur la santé mentale de la RSMC, recueillies tout au long de la pandémie, révèlent que certains groupes ont lutté plus que d'autres tout au long de la pandémie, communiquant des symptômes moyens de dépression et d'anxiété autodéclarés plus élevés depuis avril 2020 et montrant moins d'amélioration dans la "période de récupération" de la pandémie (c'est-à-dire à partir de juillet 2022).

### Niveau moyen des symptômes d'anxiété auto-évalués tout au long de la pandémie

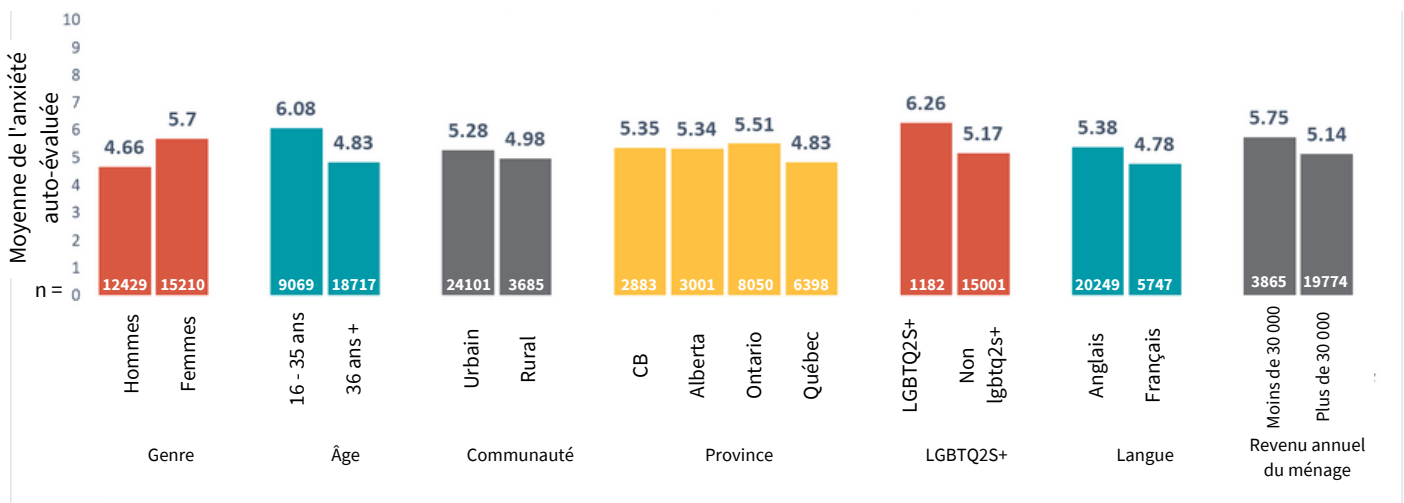


Figure 15. Niveau moyen des symptômes d'anxiété auto-évalués, par variables démographiques, (sondages 1-13, avril 2020 - juillet 2022).

### Niveau moyen des symptômes de la dépression auto-évalués tout au long de la pandémie

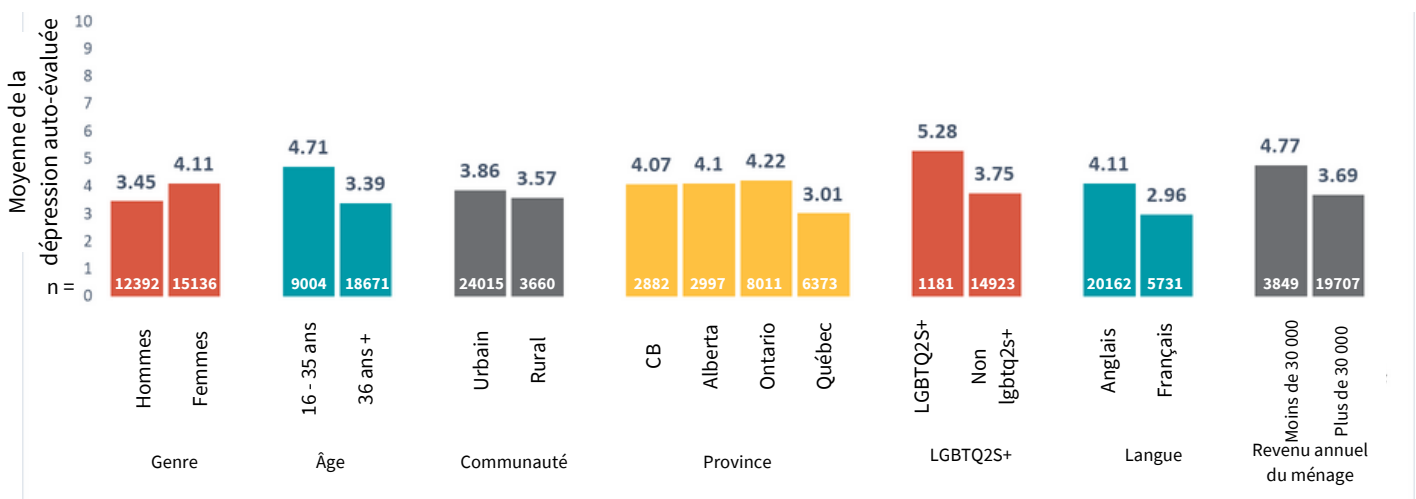


Figure 16. Niveau moyen des symptômes de dépression auto-évalués par variables démographiques, (sondages 1-13, avril 2020 - juillet 2022).

# LITTÉRATIE EN SANTÉ MENTALE AU CANADA

Les données ci-dessus indiquent qu'en moyenne, les groupes suivants ont présenté des symptômes d'anxiété et de dépression autodéclarés plus élevés tout au long de la pandémie :

- Femmes
- Les jeunes Canadiens (16-35 ans)
- Canadiens urbains
- Résidents de l'Ontario
- Les Canadiens s'identifiant comme LGBTQ2S+
- Répondants ayant répondu au sondage en anglais
- Canadiens dont le revenu du ménage est inférieur à 30 000 \$ / an

**Ces groupes ont également été identifiés comme ayant les niveaux les plus élevés de littératie en santé mentale en avril 2022.**

En outre, **les groupes présentant des niveaux moyens inférieurs de symptômes d'anxiété et de dépression autodéclarés tout au long de la pandémie ont démontré des niveaux inférieurs de connaissances en matière de santé mentale :**

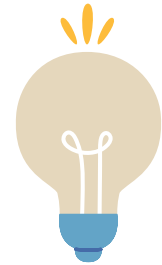
- Hommes
- Canadiens âgés de plus de 35 ans
- Canadiens ruraux
- Résidents du Québec
- Les Canadiens ne s'identifiant pas comme LGBTQ2S+.
- Répondants ayant répondu à ce sondage en français
- Canadiens dont le revenu du ménage est supérieur à 30 000 \$ / an

Une série de tests d'indépendance de type chi carré a été réalisée pour examiner la relation entre chacune des variables représentant la nouvelle définition de la littératie en santé mentale de la RSMC et l'anxiété et la dépression autodéclarées. Les résultats indiquent **qu'il existe une relation entre la littératie en santé mentale et les indicateurs de santé mentale autodéclarés.**

Nous pensons que ces résultats sont influencés par l'apprentissage socio-émotionnel qui se produit probablement à la suite d'expériences personnelles avec une maladie mentale. Comme les recherches précédentes de la RSMC révèlent les difficultés d'accès aux soins de santé mentale pour de nombreuses personnes, cet apprentissage peut se faire par le biais de canaux plus informels et accessibles, tels que les médias sociaux et les ressources auto-guidées en ligne.

## Prochaines étapes et directions futures

**Ce rapport fait partie d'une série de mémoires de recherche soulignant l'idée que les Canadiens ont des expériences uniques en matière de santé mentale.** Notre recherche révèle que les niveaux de littératie en santé mentale des Canadiens varient grandement en fonction d'une série de variables d'influence.



Se pencher sur la façon dont nous pouvons soutenir les groupes qui font état de faibles niveaux de littératie en santé mentale est un point de départ pour atteindre une santé mentale positive pour tous les Canadiens.

Il est important de noter que la littératie en santé mentale n'est pas un concept fixe. Elle est influencée par des facteurs socio-économiques, raciaux, ethniques, culturels et religieux, et peut évoluer avec le temps et les interventions. L'amélioration de la littératie en santé mentale au niveau individuel permet aux Canadiens de faire des choix éclairés concernant leur santé mentale, et encourage les soins de santé mentale proactifs et préventifs. Au niveau communautaire, l'amélioration de la littératie en santé mentale réduit les inégalités et renforce la capacité des Canadiens à s'entraider.

D'autres travaux sont nécessaires pour expliquer les tendances et les relations observées dans ce rapport, ainsi que pour explorer les obstacles et les facilitateurs de l'amélioration de la littératie en santé mentale au Canada. Les prochaines étapes pour tirer parti de cette recherche pourraient inclure l'identification des lacunes en amont pour l'apprentissage social émotionnel et l'éducation à la santé mentale.

La RSMC continue de recueillir des informations fiables sur la santé mentale des Canadiens qui répondent à notre sondage national sur la santé mentale. Il est important de noter que les questions de recherche présentées dans ce rapport sont supposées être représentatives du concept de littératie en santé mentale et ne sont pas considérées comme une mesure validée. Dans le cadre d'un processus d'apprentissage itératif, nous continuons à explorer les méthodologies appropriées pour saisir et mesurer avec précision la littératie en santé mentale. La RSMC accueille avec plaisir les partenariats avec des organisations intéressées à approfondir la construction de la littératie en santé mentale et à explorer les lacunes soulignées dans ce rapport.



## Remerciements

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

Analyse des données - Gustavo Betini - Université de Waterloo, doctorant  
Analyse des données et rapport : Shauna Major - RSMC, Mobilisation des connaissances et soutien aux projets de recherche  
Conseillers : Brittany Saab - RSMC, Coordinatrice nationale de l'engagement des parties prenantes, et Michael Cooper - RSMC, vice-président, développement et partenariats stratégiques

Pour plus d'informations sur le projet de sondage national du RSMC "Comprendre la santé mentale des Canadiens pendant COVID-19 et au-delà", contactez Brittany Saab à [bsaab@mhrc.ca](mailto:bsaab@mhrc.ca).

Les rapports sur nos résultats peuvent être consultés sur le site [www.mhrc-rsmc.ca](http://www.mhrc-rsmc.ca)

---

## References

- [1] Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *Canadian journal of psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- [2] Canadian Alliance on Mental and Mental Health. (2008). *CAMIMH National Integrated Framework for Mental Health Literacy*. Retrieved November 7, 2022, from <https://mdsc.ca/documents/Publications/CAMIMH%20National%20Integrated%20Framework%20for%20Mental%20Health%20Literacy.pdf>
- [3] Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- [4] Nobre, J., Oliveira, A. P., Monteiro, F., Sequeira, C., & Ferré-Grau, C. (2021). Promotion of Mental Health Literacy in Adolescents: A Scoping Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9500. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189500>
- [5] Hagen, B. N., Harper, S. L., O’Sullivan, T. L., & Jones-Bitton, A. (2020). Tailored mental health literacy training improves mental health knowledge and confidence among Canadian farmers. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3807.
- [6] Syan, A., Lam, J. Y., Huang, C. G., Smith, M. S., Darnay, K., Hawke, L. D., & Henderson, J. (2021). The Wellness Quest: A health literacy and self-advocacy tool developed by youth for youth mental health. *Health Expectations*, 24(2), 659-669.
- [7] Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 7(4), 240.
- [8] Tully, L. A., Hawes, D. J., Doyle, F. L., Sawyer, M. G., & Dadds, M. R. (2019). A national child mental health literacy initiative is needed to reduce childhood mental health disorders. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 53(4), 286-290.
- [9] Reist, D. (2013). Mental health literacy. Here to Help BC. Retrieved November 7, 2022, from <https://www.heretohelp.bc.ca/mental-health-literacy>.
- [10] Statistics Canada. (2022, March 23). Low income cut-offs (LICOs) before and after tax by community size and family size, in current dollars. Statistics Canada. Retrieved November 7, 2022, from <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/en/tv.action?pid=1110024101>
- .....