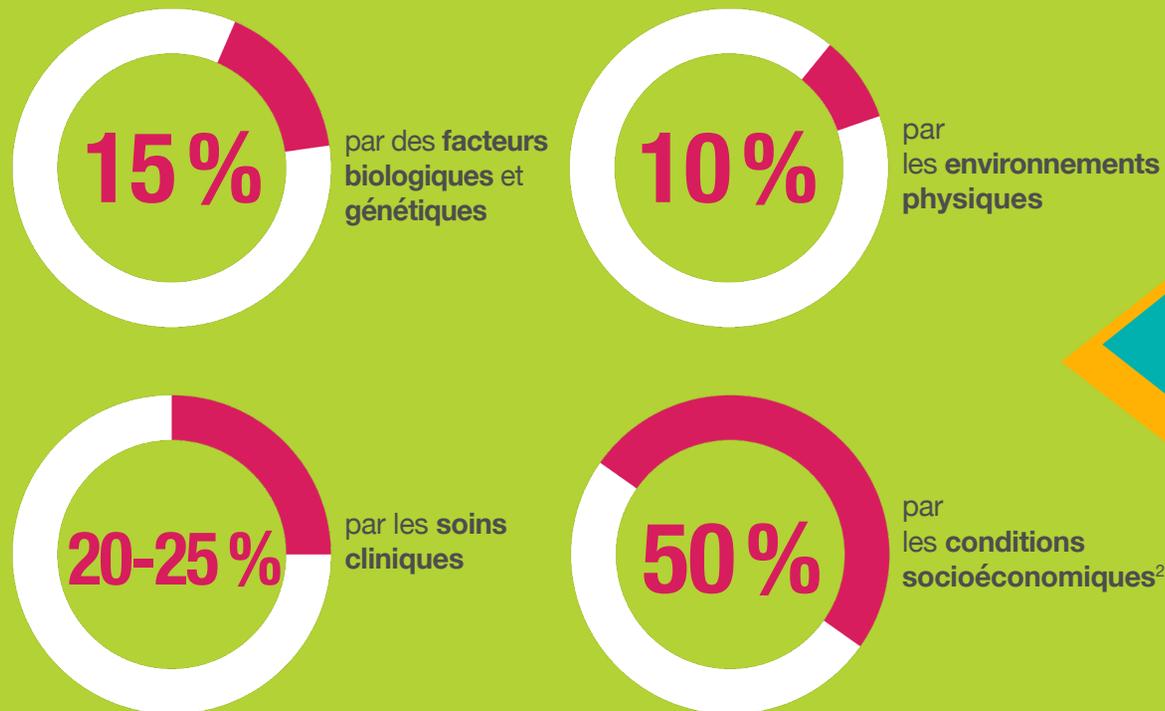


LA SANTÉ MENTALE : UNE QUESTION DE CIRCONSTANCES

Nos gènes ne déterminent pas à eux seuls si nous aurons des problèmes de santé mentale. La biologie joue un rôle, tout comme les soins de santé que nous recevons. Mais les circonstances dans lesquelles nous évoluons ont une incidence encore plus importante sur notre santé mentale. Nos conditions socioéconomiques, notamment, doivent être prises en compte. C'est ce qu'on appelle, dans le jargon technique, les « **déterminants sociaux de la santé mentale** »¹.

Cela peut surprendre, mais nos circonstances de vie ont une plus grande influence sur notre santé que les soins de santé eux-mêmes. Plus grande encore que nos gènes. **Beaucoup plus grande, en fait.**

La santé est déterminée dans une proportion de :



Quelles sont donc ces circonstances sociales et économiques qui influencent notre santé mentale, soit en la protégeant, soit en la mettant à risque ?

En gros, ce sont nos conditions de vie. Celles-ci sont déterminées par nos **revenus**, notre situation de **logement** et d'**emploi** et nos **relations sociales**, mais aussi par le degré de **violence**, de **racisme** et de **discrimination** auquel nous faisons face. Des recherches approfondies menées sur des décennies ont permis de conclure que ces conditions ont une incidence sur la santé mentale et la santé liée à la consommation de substances.

¹Organisation mondiale de la Santé, 2014; H. Keleher et R. Armstrong, Evidence-based mental health promotion resource, Report for the Department of Human Services and VicHealth, Melbourne, 2005.

²Association médicale canadienne, L'équité en santé et les déterminants sociaux de la santé : Un rôle pour la profession médicale, 2013, <https://cma.ca/sites/default/files/2018-11/PD13-03-f.pdf>; A. Whitman, N. De Lew, A. Chappel, V. Aysola, R. Zuckerman et B. Sommers, Addressing Social Determinants of Health: Examples of Successful Evidence-Based Strategies and Current Federal Efforts, 2022, <https://aspe.hhs.gov/sites/default/files/documents/e2b650cd64cf84aae8ff0fae7474af82/SDOH-Evidence-Review.pdf>.



Lorsque nos conditions socioéconomiques sont favorables, nous avons de bien meilleures chances de jouir d'une santé mentale optimale. Voici les «prérequis» d'une bonne santé mentale :



Avoir assez d'**argent**



Avoir un endroit **sécuritaire** et **abordable** où vivre



Avoir accès à l'**emploi** et à l'**éducation**



Avoir du **soutien social**, être en relation avec d'autres personnes et sentir qu'on a vraiment sa **place**



Vivre à l'abri de la violence et de la discrimination

Le principe est le suivant : nous avons tout simplement plus de chances **d'aller bien** lorsque nos **besoins de base en tant qu'êtres humains** sont satisfaits.

INÉGALITÉS SOCIALES

Tandis que l'accès adéquat à l'éducation, à des possibilités d'emploi, à un logement stable et à des réseaux de soutien peut nous protéger contre les problèmes de santé mentale et de consommation de substances, les inégalités sociales figurent parmi les principaux facteurs de risque pour la santé mentale.

Pauvreté

La **pauvreté** et les **inégalités économiques** peuvent être dévastatrices pour la santé mentale.

En effet, la pauvreté nous rend plus susceptibles de vivre un stress continu en lien avec nos circonstances de vie quotidienne. Quand une personne manque de nourriture ou n'a pas de logement, sa santé mentale est à risque. Il n'est pas surprenant que les taux de dépression soient plus élevés chez les personnes à faibles revenus^{3,4}.

Par ailleurs, le fait d'avoir un trouble de santé mentale **réduit les possibilités de gagner un revenu et d'occuper un emploi**, ce qui accroît encore davantage le risque de pauvreté. C'est un cercle vicieux.

Notre société est marquée par des inégalités de revenus criantes. Beaucoup de gens font face à des inégalités sociales et économiques, **y compris les femmes, les personnes qui ont un handicap et les personnes racisées.**

Discrimination

La discrimination affecte de nombreux groupes au Canada et peut être extrêmement dommageable pour la santé mentale. Les motifs de discrimination incluent le **sexe**, la «**race**», la **couleur de la peau**, l'**origine ethnique**, la **langue** et d'autres caractéristiques. La discrimination peut également être basée sur l'**orientation sexuelle**, le **genre**, le **handicap** et le fait de vivre avec un **trouble de santé mentale ou de la consommation de substances.**

³Commission de l'OMS sur les déterminants sociaux de la santé.

⁴M. Fisher et F. Baum, « The Social Determinants of Mental Health: Implication for Research and Health Promotion », Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 2010, p. 2.



Les personnes noires, autochtones et appartenant à d'autres groupes racisés



font face à des pressions extrêmes qui peuvent avoir un effet négatif sur leur santé mentale⁵. Le racisme est imbriqué dans la structure même de notre société, dans des **politiques racistes et colonialistes passées et actuelles**. Il engendre des **traumatismes** et de la détresse. Et puisqu'il crée des barrières à l'éducation et à l'emploi, les personnes racisées ont souvent des revenus moins élevés, ce qui ajoute une couche de stress.

Les personnes bispirituelles, lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, queers ou en questionnement, intersexes, asexuelles et non binaires



(2SLGBTQIA+) sont disproportionnellement affectées par des problèmes de santé mentale⁶. Elles sont plus à risque de **dépression**, d'**idées suicidaires**, d'**anxiété** et de **problèmes de consommation de substances** que la population en général⁷. Les **jeunes transgenres et de la diversité de genre** sont particulièrement susceptibles de vivre des problèmes de santé mentale en raison de leur vulnérabilité au rejet familial et social ainsi qu'à l'itinérance et à la violence.

LES INÉGALITÉS INTERSECTIONNELLES ENTRENT AUSSI EN LIGNE DE COMPTE.

Nous appartenons toutes et tous à plusieurs groupes sociaux. Notre santé mentale est encore plus à risque si nous vivons de multiples formes d'**injustice** ou d'**inégalité** en même temps.

Par exemple, une personne **2SLGBTQIA+ racisée** qui vit **en milieu rural** sera plus susceptible d'avoir des problèmes de santé mentale. La présence de nombreuses inégalités ne fait qu'accroître le risque d'**anxiété** et de **dépression**.

TOUT CELA PEUT CHANGER

Il y a une très bonne nouvelle dans tout cela : nos conditions de vie ne sont pas coulées dans le béton. Même si les inégalités sociales peuvent nous sembler immuables, nous pouvons les combattre et les corriger. Nous pouvons **mettre fin au racisme, au colonialisme, à la discrimination, à l'itinérance et à la pauvreté**. Pour ce faire, nous devons agir, par exemple **changer les politiques et les lois, et éduquer et sensibiliser les gens**. Il nous faut prendre les devants en tant que société et changer les choses. Pour en savoir plus et passer à l'action, visitez le site **agirpourlasantementale.ca**

⁵M. Alegria, A. NeMoyer, I. Falgàs Bagué, Y. Wang et K. Alvarez, « Social Determinants of Mental Health: Where We Are and Where We Need to Go », Current Psychiatry Reports, vol. 20, no 11 (17 septembre 2018), p. 95.

⁶Sondage 16 de Recherche en santé mentale Canada.

⁷Dans Alegria et coll. : Khan et coll. : « Multifactorial discrimination ».

