

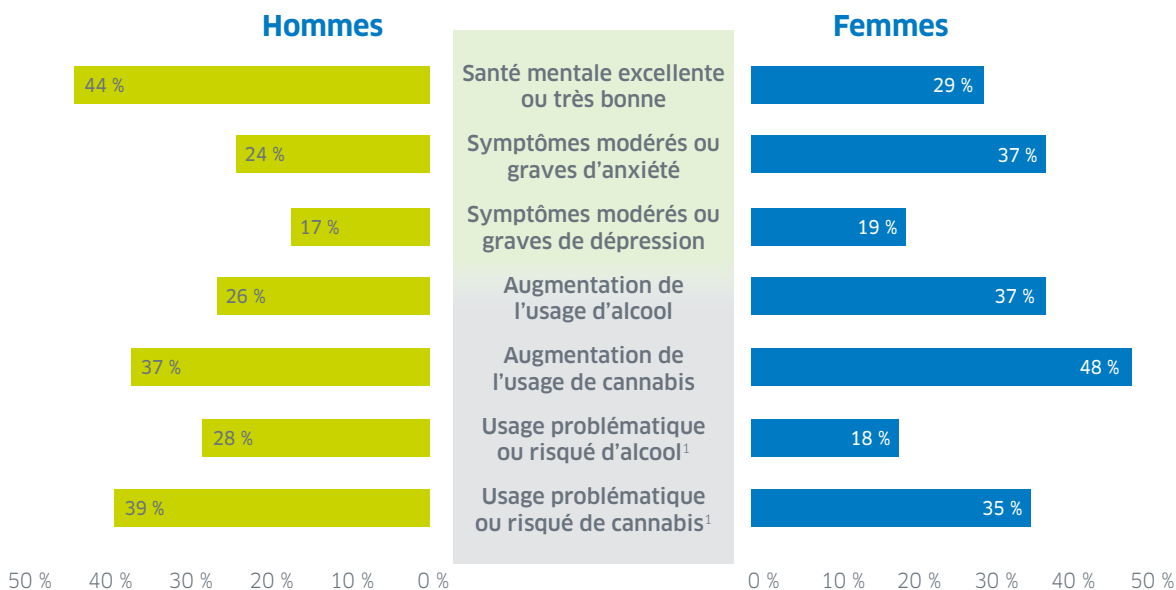
SANTÉ MENTALE ET USAGE DE SUBSTANCES PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Les ménages canadiens avec de **jeunes enfants**



Depuis le début de la pandémie de COVID-19, de nombreuses personnes présentent des **problèmes de santé mentale et d'usage de substances**. De récents sondages réalisés par Léger, pour le compte du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances et de la Commission de la santé mentale du Canada, montrent que ces difficultés sont plus importantes **chez les femmes avec de jeunes enfants** (moins de 13 ans).

Problèmes autodéclarés de santé mentale et d'usage de substances dans les ménages avec de jeunes enfants pendant la pandémie de COVID-19, selon le sexe

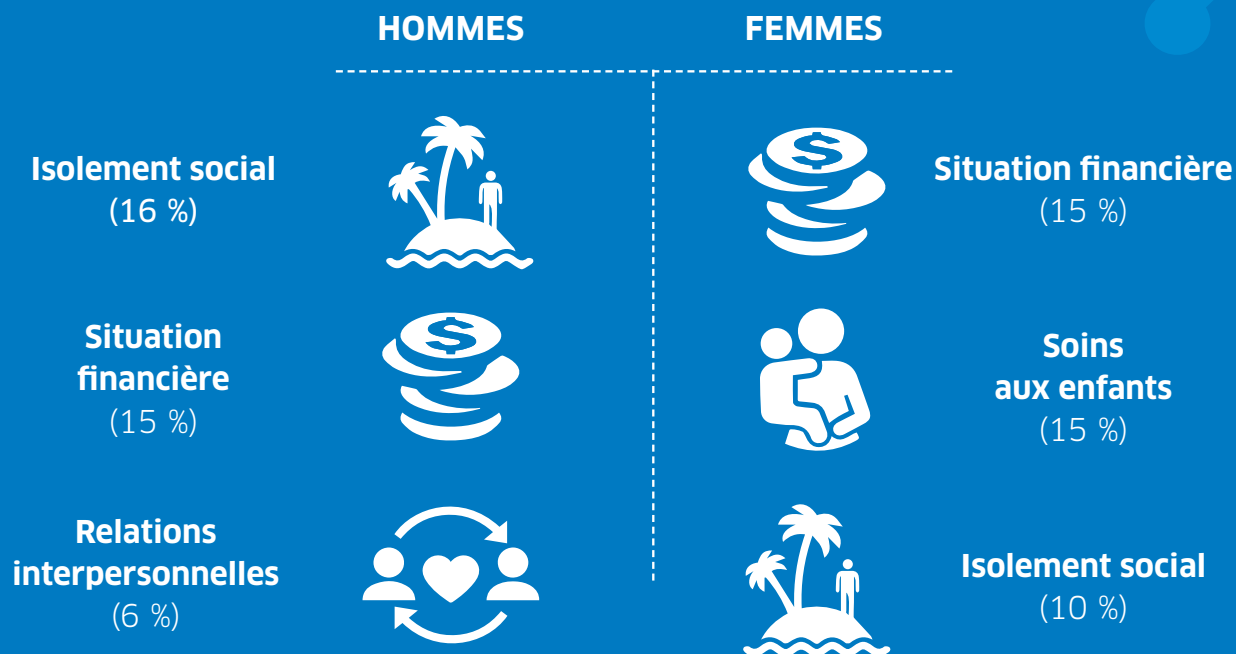


Des **différences sexospécifiques** dans la santé mentale et l'usage de substances se remarquaient depuis bien avant la pandémie. Selon *Statistique Canada*, en 2012, le taux de dépression des femmes était 2 fois plus élevé que celui des hommes et leur taux d'anxiété généralisée, 1,5 fois plus élevé. De leur côté, les hommes étaient 2,5 fois plus susceptibles de faire état d'un trouble lié à l'usage de substances que les femmes².

¹ La notion d'usage problématique d'alcool ou de cannabis fait référence à un schéma de consommation pouvant nuire à la santé et à la sécurité d'une personne et accroître le risque de vivre des problèmes connexes.

² Les chercheurs de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Santé mentale ont utilisé l'entrevue composite diagnostique internationale 3.0 de l'Organisation mondiale de la Santé pour catégoriser les personnes ayant certains troubles mentaux ou troubles liés à l'usage de substances. Il s'agit d'un instrument normalisé permettant d'évaluer les troubles mentaux dans le cadre d'enquêtes populationnelles, en fonction des critères du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM-IV).

3 principaux facteurs de stress liés à la pandémie chez les ménages avec de jeunes enfants



Pour faire face à la situation

-  **Demeurez actif et tenez-vous occupé** en faisant des activités que vous aimez.
-  **Gardez contact** avec les amis et la famille tout en maintenant la distanciation physique.
-  **Trouvez un équilibre** – demeurez informé, mais sachez reconnaître quand il est temps de prendre une pause des nouvelles et des sujets qui se rapportent à la COVID-19.
-  **Soyez bon envers vous-même** – c'est une période difficile et vous faites votre possible pour gérer une situation problématique.
-  **Prenez soin de votre corps** en mangeant et en dormant bien, en faisant de l'exercice et de la méditation. Cet **exercice de respiration** pourrait aussi vous aider à calmer votre système nerveux.
-  **Trouvez de l'aide!** Parlez à un membre de la famille et à un ami et cherchez à obtenir de l'aide d'un professionnel si cela est nécessaire.

Si vous faites l'usage de substances

- 1 Surveillez votre consommation : soyez attentif à sa fréquence, à sa quantité et au contexte s'y rattachant.
- 2 Suivez les *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada*.
- 3 Suivez les *Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque*.
- 4 Évitez le stockage d'alcool, de cannabis et d'autres substances.
- 5 Cherchez à obtenir de l'aide si vous sentez que votre consommation est en train de devenir un problème.

Pour plus d'information sur la COVID-19, la santé mentale et l'usage de substances, consultez nos carrefours de ressources :

Santé mentale et bien-être durant la pandémie de COVID-19

Usage de substances et COVID-19