

Santé mentale et usage de substances pendant la pandémie de COVID-19

Rapport sommaire 5 : Les idées suicidaires et l'usage de substances

Projet mené par Léger pour le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances et la Commission de la santé mentale du Canada



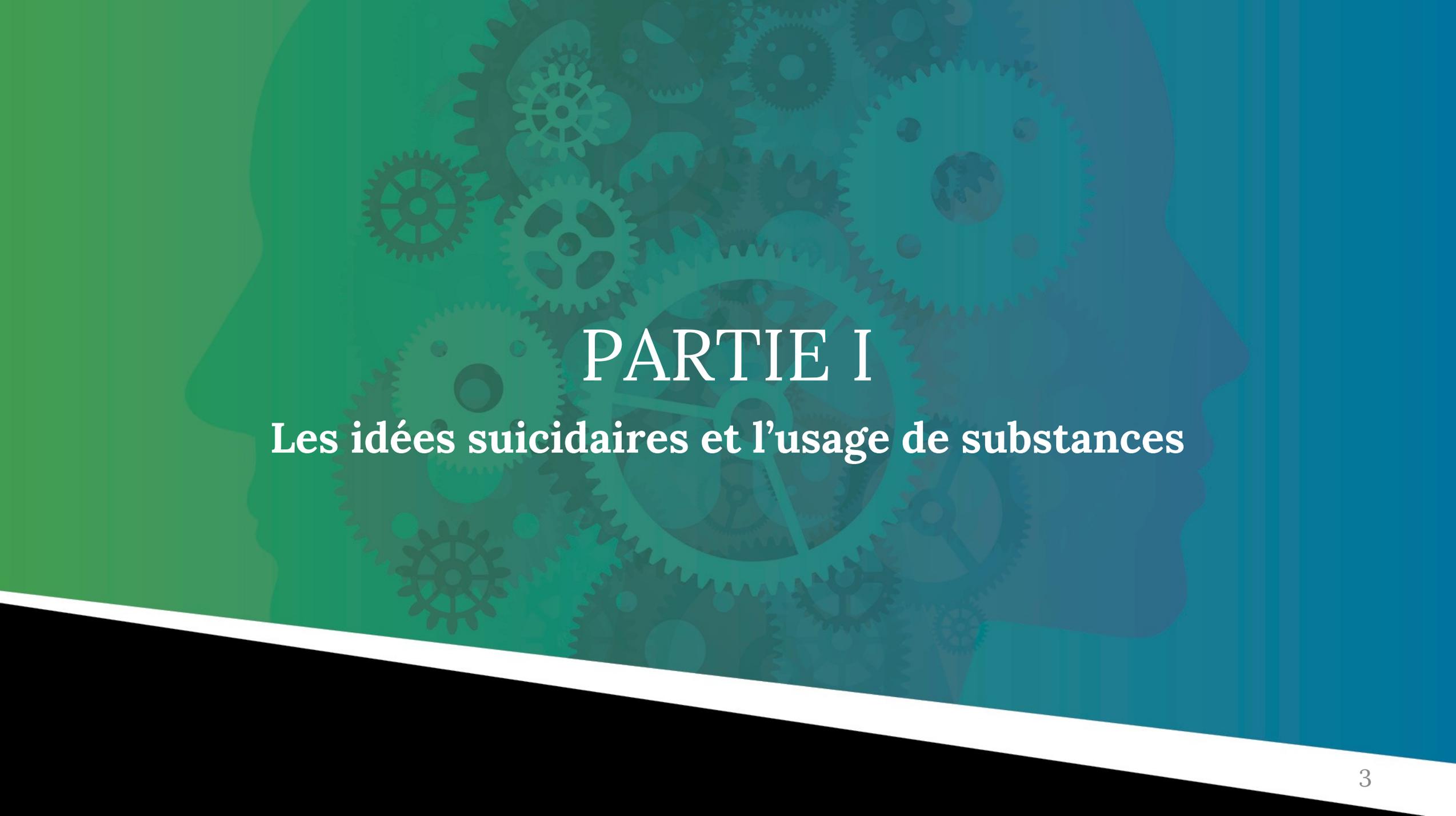
Léger

13 octobre au 2 novembre 2020 (période 1)
19 novembre au 11 décembre 2020 (période 2)
15 au 25 janvier 2021 (période 3)
1^{er} au 14 mars 2021 (période 4)
17 au 28 mai 2021 (période 5)
5 au 18 juillet 2021 (période 6)
31 août au 13 septembre 2021 (période 7)
12 au 20 novembre 2021 (période 8)
11 au 20 janvier 2022 (période 9)

MESSAGES CLÉS SUR LA SANTÉ MENTALE ET L'USAGE DE SUBSTANCES

- Deux ans après le début de la pandémie de COVID-19, de nombreux Canadiens et Canadiennes font encore état d'importants problèmes de santé mentale et d'usage de substances.
- Les répercussions de la COVID-19 sur la santé mentale et l'usage de substances sont étroitement liées.
 - Les personnes qui ont signalé un usage problématique de substances sont plus susceptibles de faire état de problèmes de santé mentale, et vice versa.
- La pandémie continue d'affecter les gens de différentes façons.
 - D'autres recherches sont nécessaires pour comprendre les expériences distinctes des différents groupes sociaux, culturels et ethnoracialisés.
- La COVID-19 aura vraisemblablement des impacts à long terme sur la santé mentale et l'usage de substances.
 - Le plein impact de la pandémie pourrait ne devenir apparent qu'au fil du temps.
- Malgré les problèmes croissants de santé mentale et d'usage de substances, l'accès aux services est demeuré relativement faible (voir [le rapport sommaire 3 sur le revenu, l'emploi et l'accès](#)).
- Les mesures à prendre pour réduire le risque de méfaits à long terme sont les suivantes :
 - mettre davantage l'accent sur la rapidité d'accès et la disponibilité des services et du soutien;
 - accroître la sensibilisation et l'éducation du public à l'égard des services et du soutien disponibles;
 - offrir des politiques et des programmes visant à favoriser la résilience, en particulier chez les personnes les plus touchées, comme les jeunes et les personnes ayant des problèmes préexistants de santé mentale et d'usage de substances.

La série complète de sondages peut être consultée ici : [Santé mentale et consommation de substances pendant la pandémie de COVID-19](#).



PARTIE I

Les idées suicidaires et l'usage de substances

RESSOURCES

Ce rapport renferme des informations qui peuvent causer de la détresse. Si vous avez besoin de soutien, communiquez avec l'une des ressources suivantes.

Services de crises du Canada

Téléphone : 1-833-456-4566

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

Téléphone : 1-800-463-2338

Espace Mieux-être Canada

Adultes et jeunes : Textez MIEUX au 741741

Travailleurs de première ligne : Textez PREMIERELIGNE au 741741

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

Téléphone : 1-855-242-3310

Institut des familles solides

Téléphone : 1-866-470-7111

Jeunesse, J'écoute

Téléphone : 1-800-668-6868

Textez le mot PARLER au 686868

Centre de prévention du suicide de Québec

Téléphone : 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

Service numérique québécois en prévention du suicide

Texte : 1-855-957-5353

Trans Lifeline

Téléphone : 1-877-330-6366

Black Youth Helpline

Téléphone : 1-833-294-8650

PRINCIPALES CONSTATATIONS

- Depuis le début de la pandémie de COVID-19 en mars 2020, 7,9 % des personnes sondées ont indiqué avoir envisagé le suicide.
 - Les taux d'idées suicidaires étaient plus élevés chez les jeunes (16,6 %) et les personnes noires (15 %).
 - D'autres recherches sont nécessaires pour comprendre les expériences distinctes relatives aux idées suicidaires chez les groupes ethnoracialisés.
- Les personnes sans emploi, que ce soit avant (15,3 %) ou pendant la pandémie (16,3 %), étaient plus susceptibles de signaler des idées suicidaires que les personnes ayant un emploi (7,9 %).
- Le taux d'idées suicidaires au cours du dernier mois était plus élevé de mai à septembre 2021, les taux allant jusqu'à 4,9 % dans la population générale. Plus récemment, ce taux a connu une baisse (3,8 % en janvier 2022).
- Dans l'ensemble, les personnes ayant des problèmes d'usage de substances passés et actuels étaient beaucoup plus susceptibles de signaler des idées suicidaires :
 - 30,2 % des femmes et 35,7 % des hommes ayant des antécédents de troubles d'usage de substances ont signalé des idées suicidaires depuis le début de la pandémie;
 - 17,4 % des femmes et 16,4 % des hommes ayant des problèmes d'usage d'alcool ou de cannabis ont déclaré avoir eu des idées suicidaires depuis le début de la pandémie.



Selon [Statistique Canada](#) et [l'Agence de la santé publique du Canada](#), pour chaque tranche de 1 000 personnes qui ont des idées suicidaires, environ 1 personne décède par suicide chaque année.

CONTEXTE ET OBJECTIFS

Contexte

La pandémie de COVID-19 a commencé il y a plus de deux ans. Depuis le début de la pandémie, la crainte d'attraper le virus, les sentiments d'isolement et de désespoir, les soucis financiers, l'insécurité d'emploi, le traumatisme de perdre un être cher ou une combinaison de ces agents stressants et d'autres facteurs ont entraîné des répercussions pour chacun de nous. Toutefois, les effets ne sont pas égaux pour tout le monde.

Depuis octobre 2020, le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances et la Commission de la santé mentale du Canada suivent de près le lien entre la santé mentale et l'usage de substances dans plusieurs populations prioritaires. Ce document comprend les résultats transversaux recueillis au cours de neuf périodes entre **octobre 2020 et janvier 2022**.

Objectifs

Les objectifs de ce rapport sont les suivants :

- mettre en lumière le **lien entre les idées suicidaires et l'usage de substances** chez différentes populations au cours de la pandémie;
- mettre en évidence la **résilience des communautés** grâce au projet Enraciner l'espoir à Meadow Lake;
- continuer de mettre l'accent sur le lien **plus étroit** entre la santé mentale et l'usage de substances pendant la pandémie de COVID-19;
- orienter les **politiques** et l'élaboration de ressources en matière de santé mentale et d'usage de substances.



Étude de cas

Résilience des communautés



ÉTUDE DE CAS : PROJET DE BOÎTES À PHARMACIE À MEADOW LAKE, EN SASKATCHEWAN

Dans le cadre de ses activités de sécurité entourant les moyens de suicide, l'équipe d'Enraciner l'espoir de Meadow Lake fournit aux membres et aux sentinelles communautaires des boîtes sécuritaires de cannabis et de médicaments. L'équipe voit dans ce projet l'occasion d'ériger une barrière supplémentaire contre les méfaits en veillant à ce que les boîtes sécuritaires soient difficiles à ouvrir pour ceux qui n'ont pas la clé. Ces boîtes sont suffisamment abordables pour que les sentinelles puissent les avoir à portée de main et peuvent également contribuer à lancer des conversations pour réduire la stigmatisation notamment en ce qui concerne les blessures chez les enfants, l'entreposage des médicaments des personnes âgées, et la restriction de l'accès aux moyens d'automutilation et de suicide.

Principales caractéristiques

- Message très visible affiché à l'extérieur de la boîte qui encourage les gens à appeler la Ligne Info-Santé (811) pour des problèmes de santé mentale ou physique
- Image infographique sur la sécurité contre le suicide à la maison (ainsi que d'autres informations) pour sensibiliser les gens, par exemple, à la sécurité autour du cannabis et à l'élimination sécuritaire des médicaments
- Liste des ressources locales et des lignes d'assistance au Canada fixée en permanence sur le dessus et le couvercle intérieur de la boîte
- Aimant de réfrigérateur mentionnant des ressources utiles



Ci-dessus : Boîte à pharmacie sécuritaire de Meadow Lake
Photo : Anne Duriez



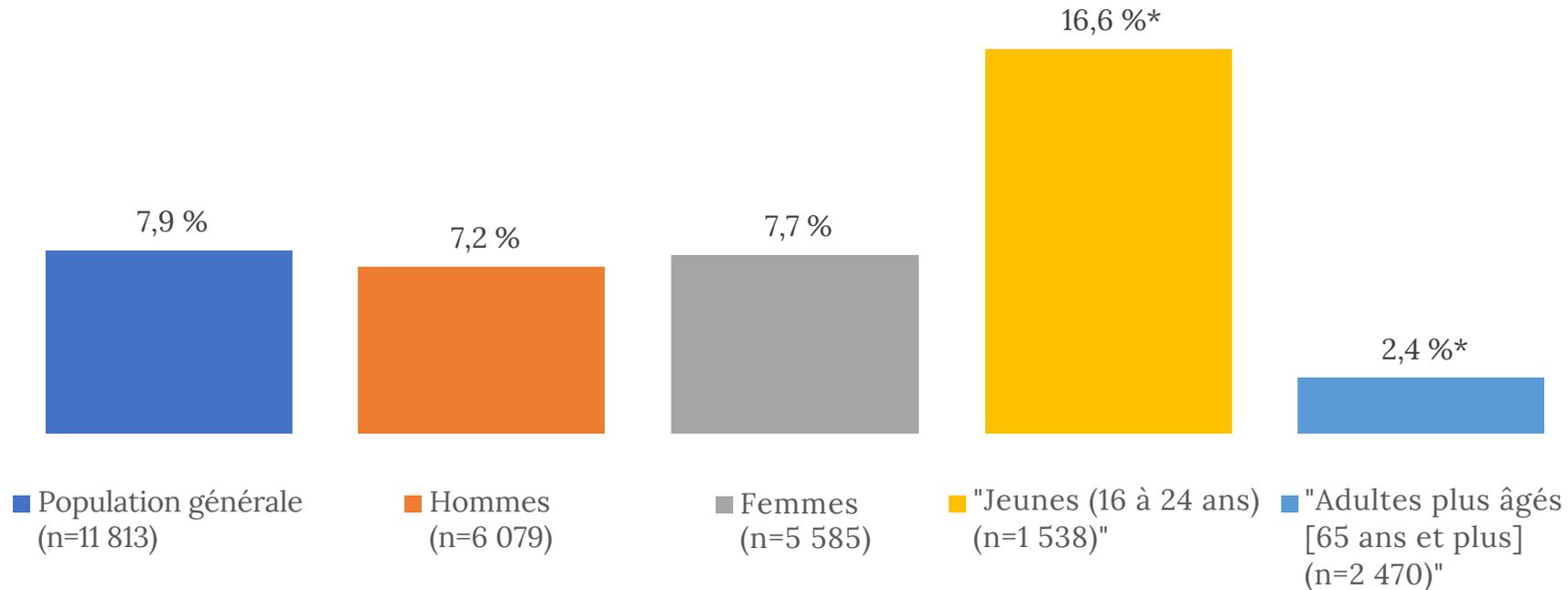
Résultats détaillés

Les idées suicidaires

Depuis le début de la pandémie, les taux d'idées suicidaires chez les jeunes sont les plus élevés.

Par contre, les adultes plus âgés ont été les moins susceptibles de signaler des idées suicidaires.

Pourcentage de personnes ayant signalé des idées suicidaires (depuis mars 2020)
Périodes 2 à 9 regroupées



Les taux d'idées suicidaires pendant la pandémie de COVID-19 variaient d'une enquête à l'autre ([ACSM, 2021](#); [Liu, Capaldi et Dopko, 2021](#); [RSMC, 2022](#)) : les taux rapportés allaient de 2,4 à 13 % selon la question posée (p. ex. le mois dernier, l'année dernière, depuis le début de la pandémie).

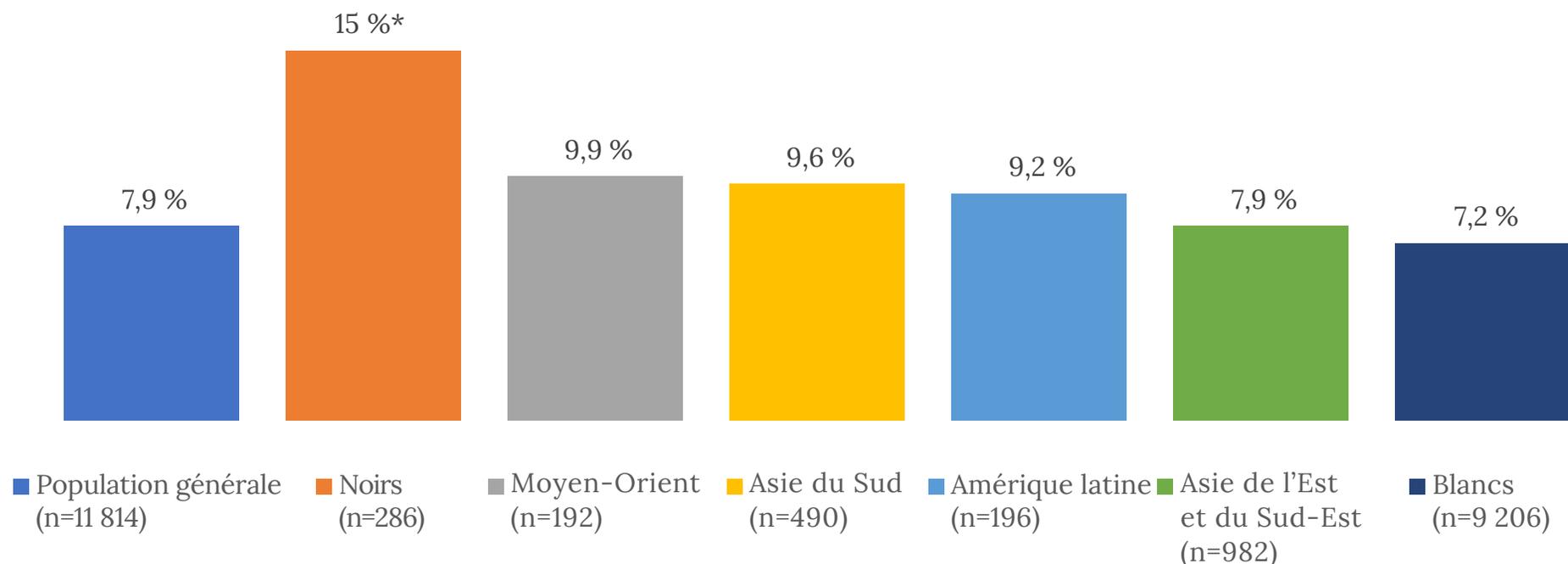
Q11 : Avez-vous envisagé sérieusement le suicide depuis le début de la pandémie de COVID-19 (mars 2020)?

* Différence statistiquement significative par rapport au reste de l'échantillon à un intervalle de confiance de 95 %

Les taux d'idées suicidaires sont plus élevés chez les personnes noires.

D'autres groupes ethnoracialisés ont également signalé des taux légèrement plus élevés.

Pourcentage de personnes ayant signalé des idées suicidaires (depuis mars 2020)
Périodes 2 à 9 regroupées



L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) a financé [16 projets de recherche](#) visant à générer de nouvelles données probantes sur les programmes et les interventions axés sur la culture qui traitent de la santé mentale et de ses déterminants pour les Canadiens de race noire.

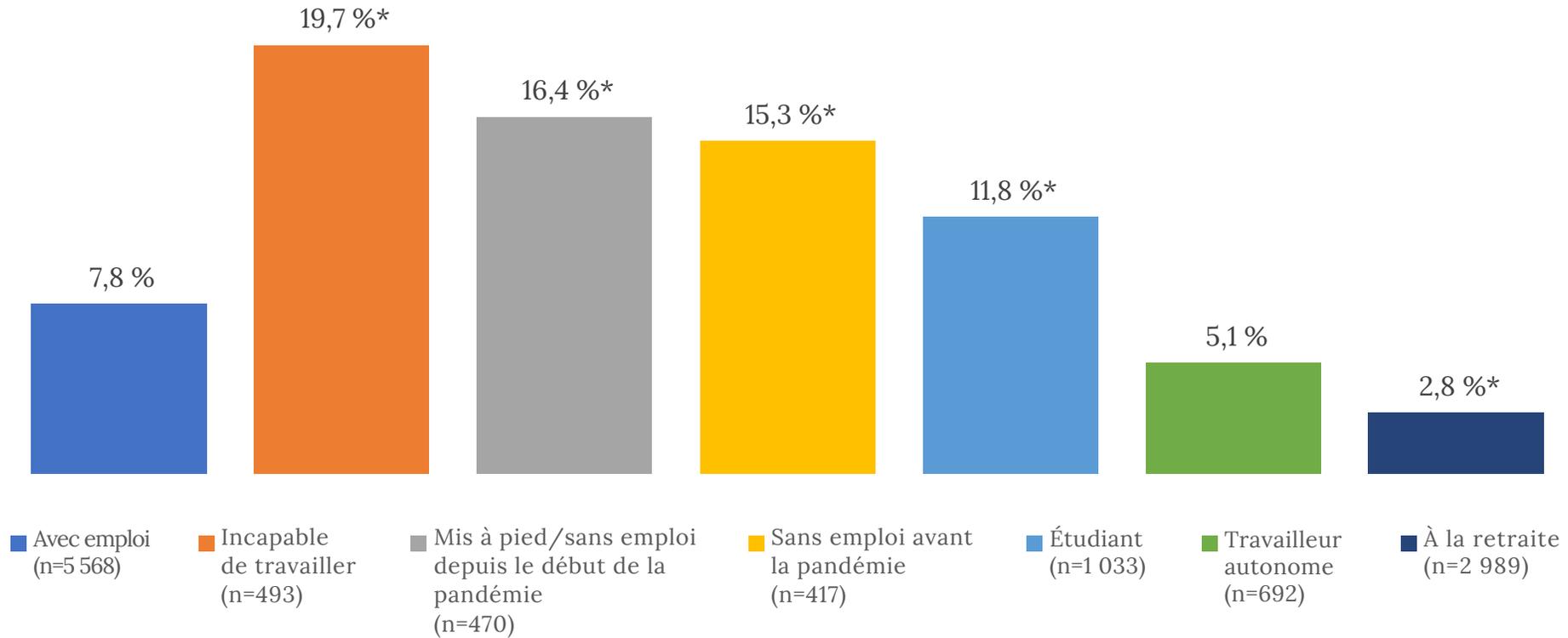
Q11 : Avez-vous envisagé sérieusement le suicide depuis le début de la pandémie de COVID-19 (mars 2020)?

* Différence statistiquement significative par rapport au reste de l'échantillon à un intervalle de confiance de 95 %

Les personnes sans emploi étaient plus susceptibles de signaler des idées suicidaires.

Plus de 1 étudiant sur 10 a signalé des idées suicidaires.

Pourcentage de personnes ayant signalé des idées suicidaires (depuis mars 2020)
Périodes 2 à 9 regroupées



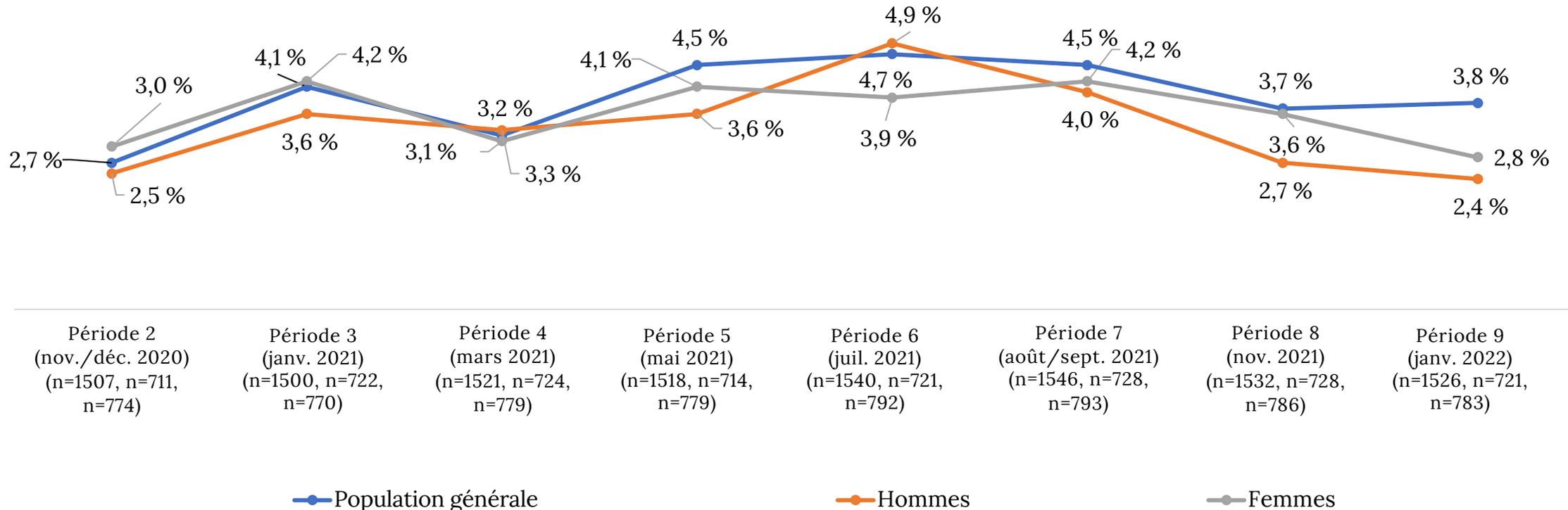
Q11 : Avez-vous envisagé sérieusement le suicide depuis le début de la pandémie de COVID-19 (mars 2020)?

* Différence statistiquement significative par rapport aux personnes en emploi à un intervalle de confiance de 95 %

Les idées suicidaires étaient les plus élevées de mai à septembre 2021, les taux diminuant en janvier 2022.

Aucune différence significative dans les idées suicidaires n'a été constatée entre les hommes et les femmes pendant la pandémie.

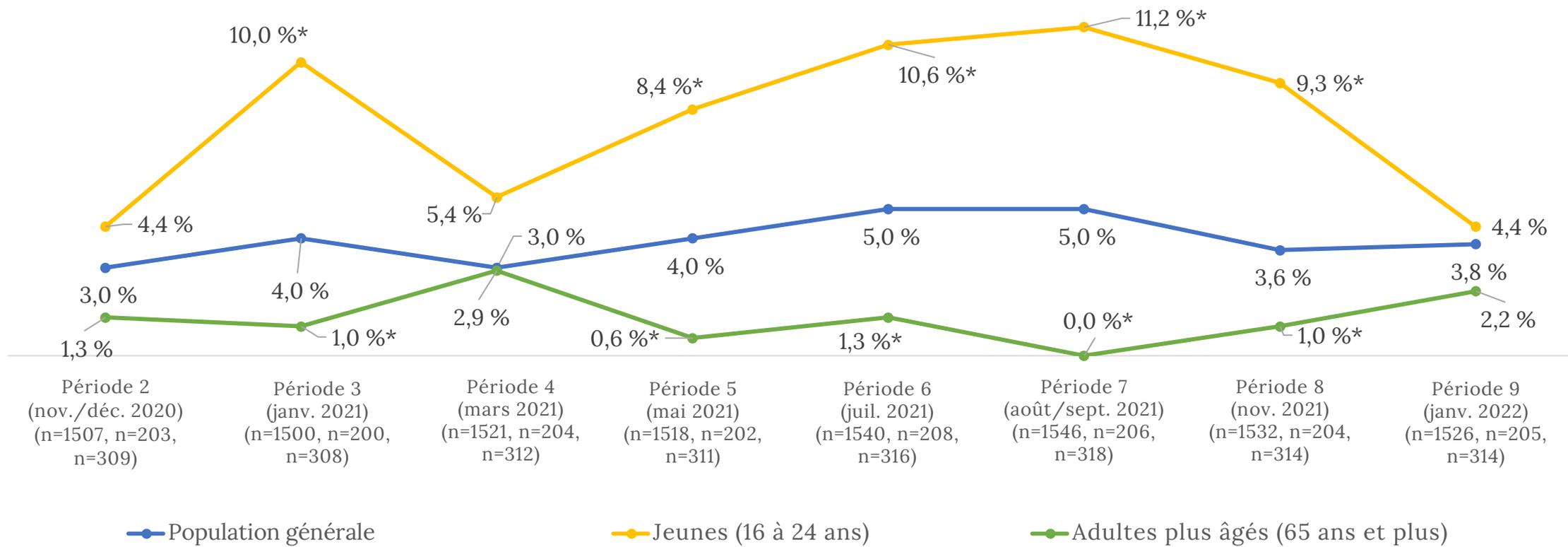
Pourcentage de personnes ayant signalé des idées suicidaires (mois dernier)



Les taux plus élevés d'idées suicidaires chez les jeunes ont fluctué et ont tendance à diminuer.

Les adultes plus âgés ont invariablement été moins susceptibles de signaler des idées suicidaires pendant la pandémie.

Pourcentage de personnes ayant signalé des idées suicidaires (mois dernier)



Q11A : Avez-vous envisagé le suicide au cours du dernier mois?

* Différence statistiquement significative par rapport au reste de l'échantillon à un intervalle de confiance de 95 %



Résultats détaillés

Lien entre l'usage de substances et les idées suicidaires

DÉFINITIONS ET ABRÉVIATIONS

Diagnostic de problèmes de santé mentale au cours de la vie

Un professionnel de la santé ou un psychologue vous a-t-il déjà diagnostiqué un problème de santé mentale (p. ex. dépression, anxiété, trouble de stress post-traumatique)? OUI

Symptômes actuels de problèmes de santé mentale

Répondants ayant signalé des symptômes légers à graves de dépression (note de 5 ou plus sur le QSP-9, échelle de 0 à 27), des symptômes légers à graves d'anxiété (note de 5 ou plus pour le TAG, échelle de 0 à 21), ou ayant envisagé sérieusement le suicide depuis mars 2020, ou toute combinaison de ces résultats.

Trouble de l'usage de substances au cours de la vie

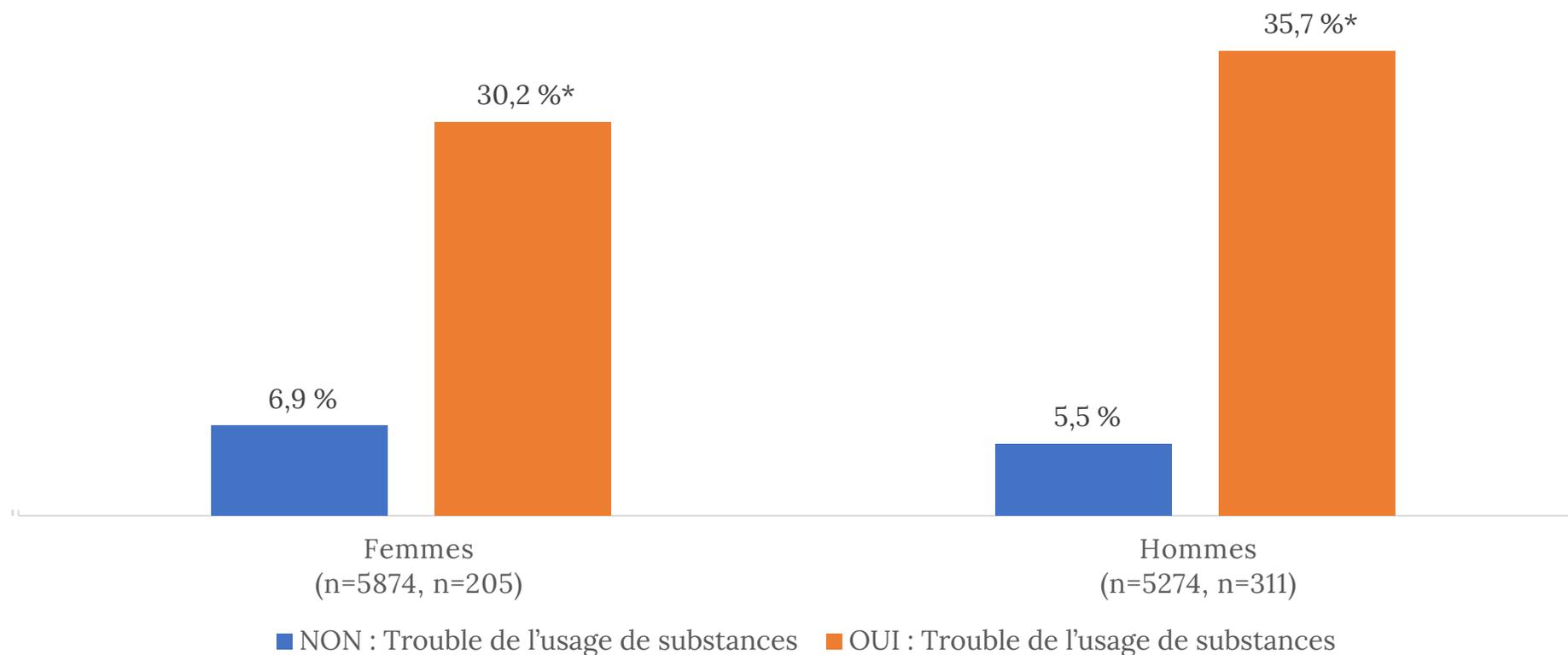
Un professionnel de la santé ou un psychologue vous a-t-il déjà diagnostiqué un trouble de l'usage de substances (p. ex. usage d'alcool ou de cannabis)? OUI

Usage problématique d'alcool, de cannabis ou les deux

Répondants ayant déclaré un risque modéré à important de méfaits liés à l'usage d'alcool (note de 8 ou plus au test AUDIT [test d'identification de troubles de l'usage d'alcool], échelle de 0 à 40), ou un usage problématique ou dangereux de cannabis, ou la présence d'un trouble probable de l'usage de cannabis (note de 8 ou plus au test CUDIT-R [test d'identification de troubles de l'usage de cannabis-Révisé], échelle de 0 à 32)

Les femmes et les hommes ayant des antécédents de troubles de l'usage de substances ont été quatre à six fois plus susceptibles de signaler des idées suicidaires pendant la pandémie.

Pourcentage de personnes ayant signalé des idées suicidaires (depuis mars 2020)
Périodes 2 à 9 regroupées

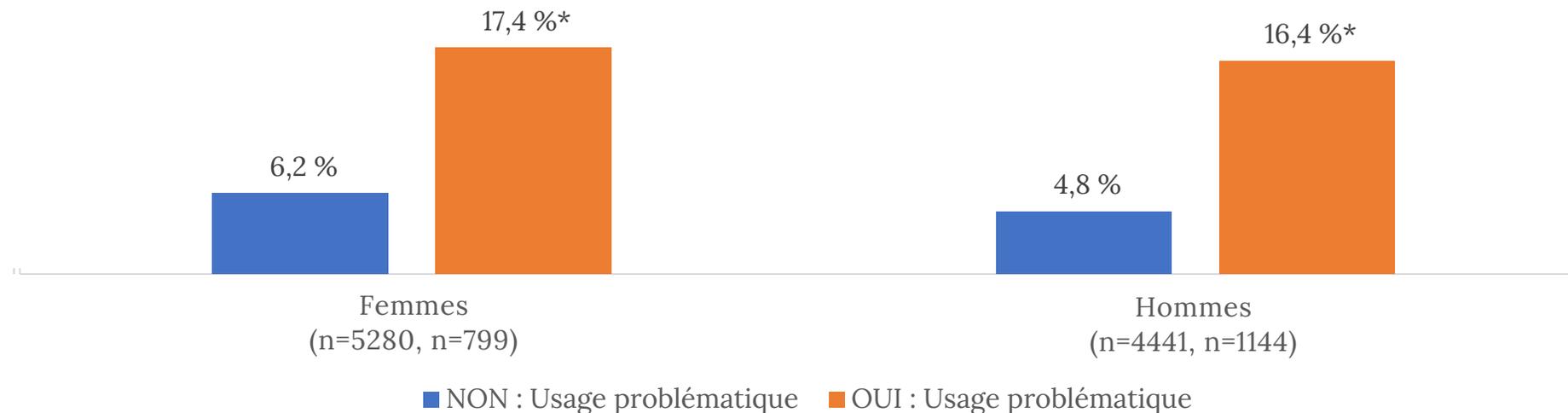


Q11 : Avez-vous envisagé sérieusement le suicide depuis le début de la pandémie de COVID-19 (mars 2020)?

* Différence statistiquement significative comparativement à la réponse « NON : Trouble de l'usage de substances » à un intervalle de confiance de 95 %

Les femmes et les hommes ayant un problème d'usage d'alcool ou de cannabis, ou les deux, ont été trois fois plus susceptibles de signaler des idées suicidaires pendant la pandémie.

Pourcentage de personnes ayant signalé des idées suicidaires (depuis mars 2020)
Périodes 2 à 9 regroupées

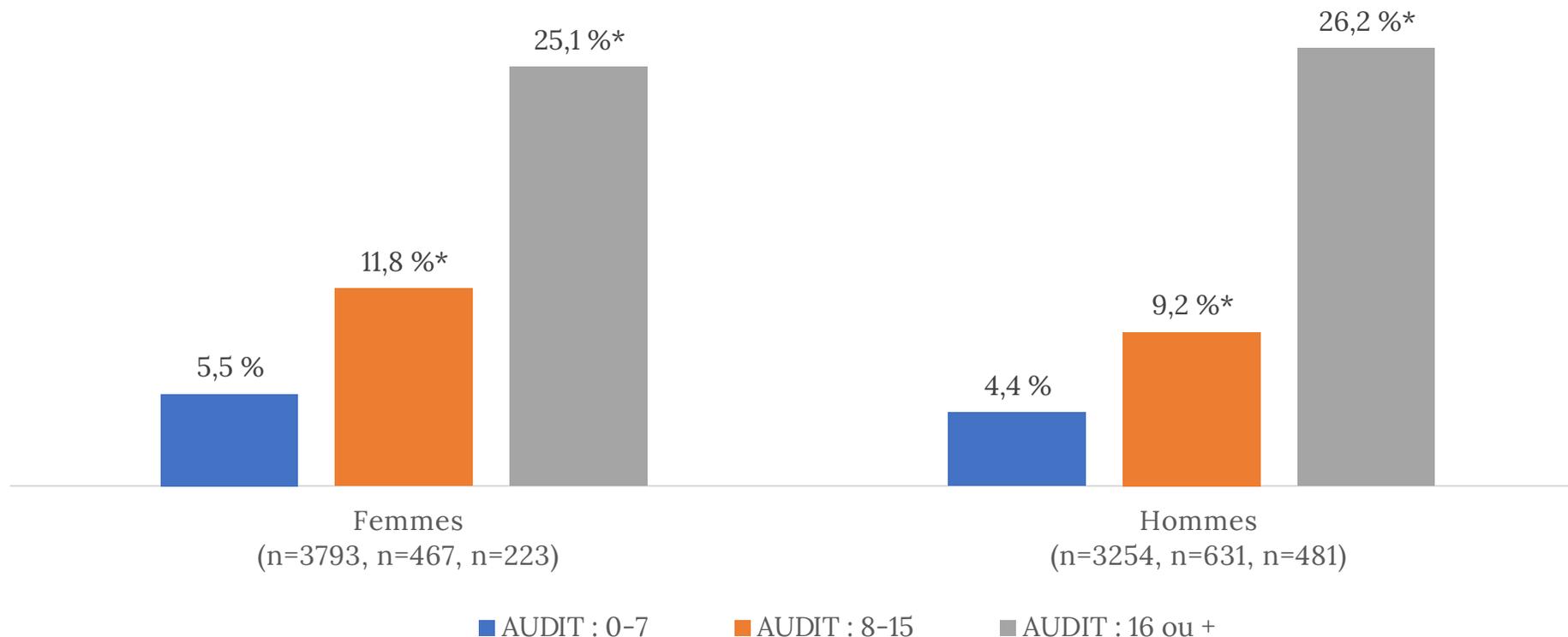


Q11 : Avez-vous envisagé sérieusement le suicide depuis le début de la pandémie de COVID-19 (mars 2020)?

* Différence statistiquement significative comparativement à la réponse « NON : Trouble de l'usage de substances » à un intervalle de confiance de 95 %

Chez les femmes et les hommes, la gravité croissante du problème d'usage d'alcool est liée à des taux plus élevés d'idées suicidaires.

Pourcentage de personnes ayant signalé des idées suicidaires (depuis mars 2020)
Périodes 2 à 9 regroupées



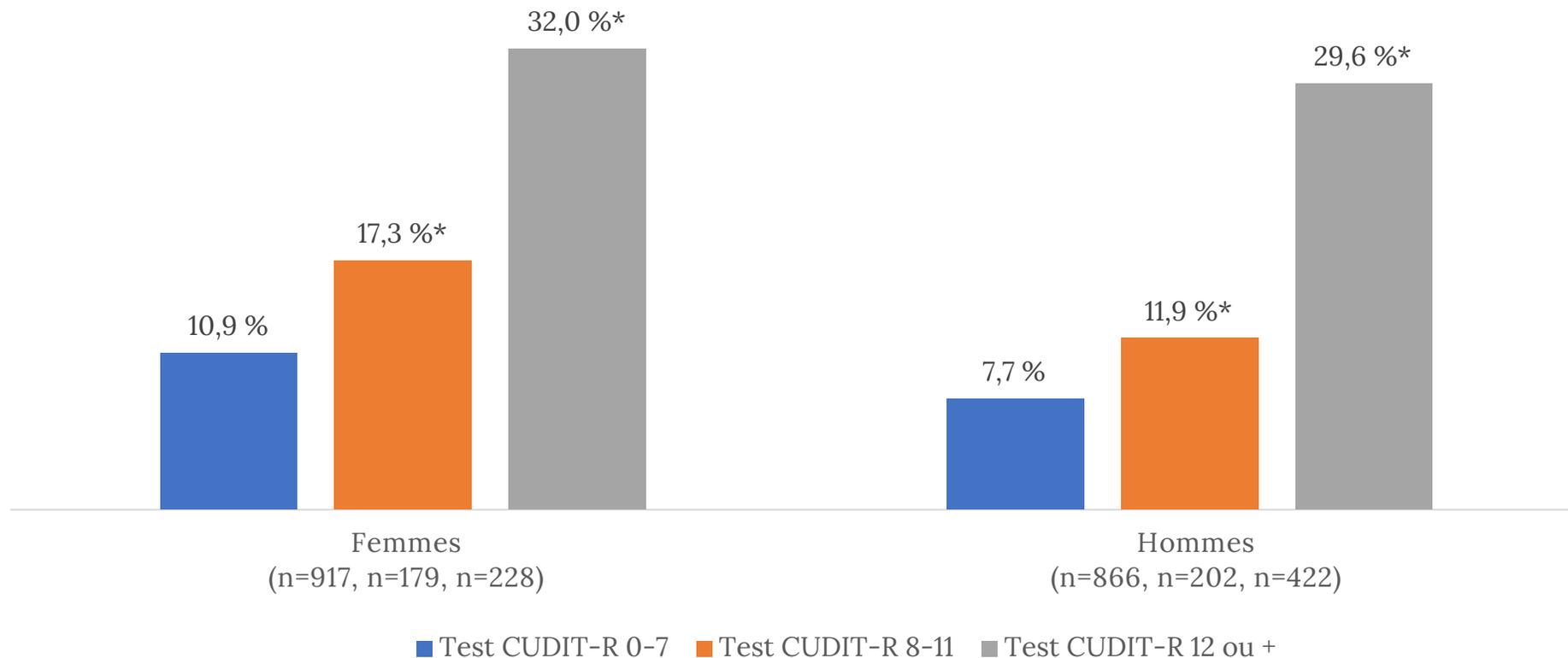
Q11 : Avez-vous envisagé sérieusement le suicide depuis le début de la pandémie de COVID-19 (mars 2020)?

Test AUDIT : Une note de 0 à 7 indique un usage à faible risque, une note de 8 à 15 indique un risque modéré de méfaits, et une note de 16 ou plus indique un risque significatif de méfaits et une dépendance probable à l'alcool.

* Différence statistiquement significative comparativement à la réponse « Note de 0 à 7 au test AUDIT » à un intervalle de confiance de 95 %

Comme pour l'alcool, l'augmentation de la gravité de l'usage problématique de cannabis est liée à des taux plus élevés d'idées suicidaires chez les femmes et les hommes.

Pourcentage de personnes ayant signalé des idées suicidaires (depuis mars 2020)
Périodes 2 à 9 regroupées



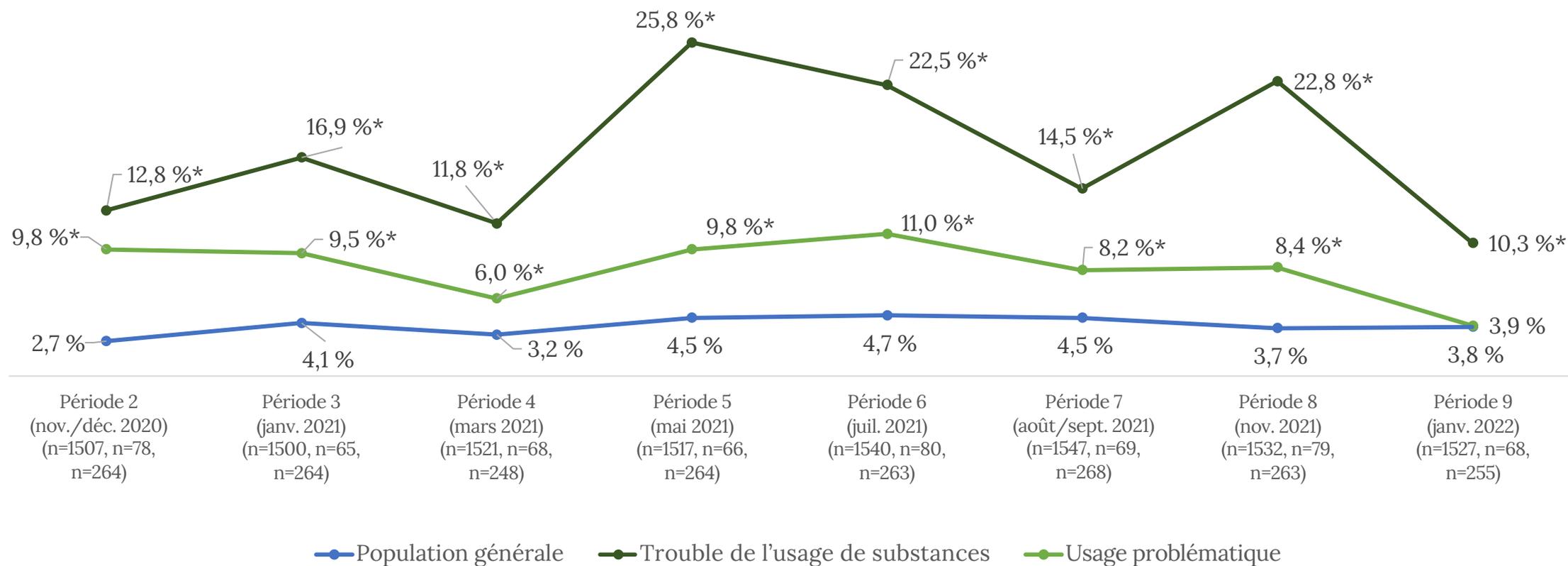
Q11 : Avez-vous envisagé sérieusement le suicide depuis le début de la pandémie de COVID-19 (mars 2020)? Test CUDIT-R : Une note de 8 à 11 indique un usage problématique (dangereux), et une note de 12 ou plus indique un trouble possible de l'usage de cannabis.

* Différence statistiquement significative comparativement à la réponse « Note de 0 à 7 au test CUDIT-R » à un intervalle de confiance de 95 %

Environ une personne sur quatre ayant des antécédents de troubles de l'usage de substances a signalé des idées suicidaires pendant la pandémie.

Les idées suicidaires ont également été plus fréquentes chez les personnes ayant un problème d'usage d'alcool ou de cannabis, ou les deux.

Pourcentage de personnes ayant signalé des idées suicidaires (mois dernier)

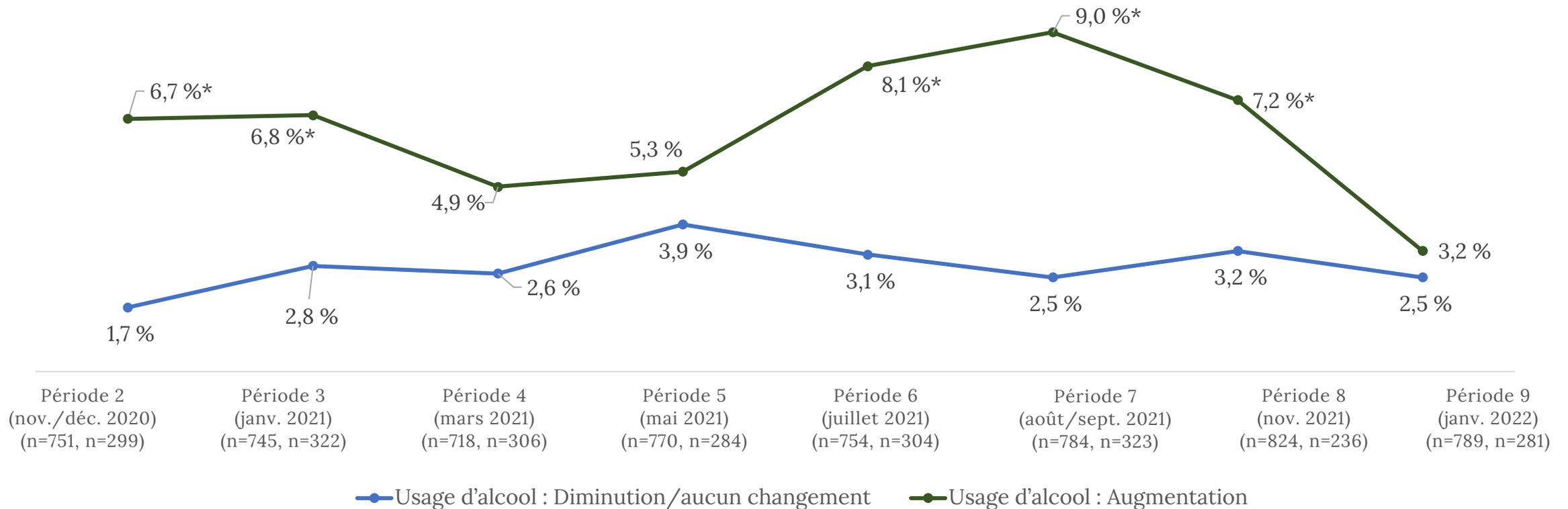


Q11A : Avez-vous envisagé le suicide au cours du dernier mois?

* Différence statistiquement significative par rapport au reste de l'échantillon à un intervalle de confiance de 95 %

Les idées suicidaires au cours du dernier mois étaient plus élevées chez les personnes ayant déclaré avoir consommé davantage d'alcool au cours de la même période.

Pourcentage de personnes ayant signalé des idées suicidaires (mois dernier)
(parmi les personnes qui consomment de l'alcool)

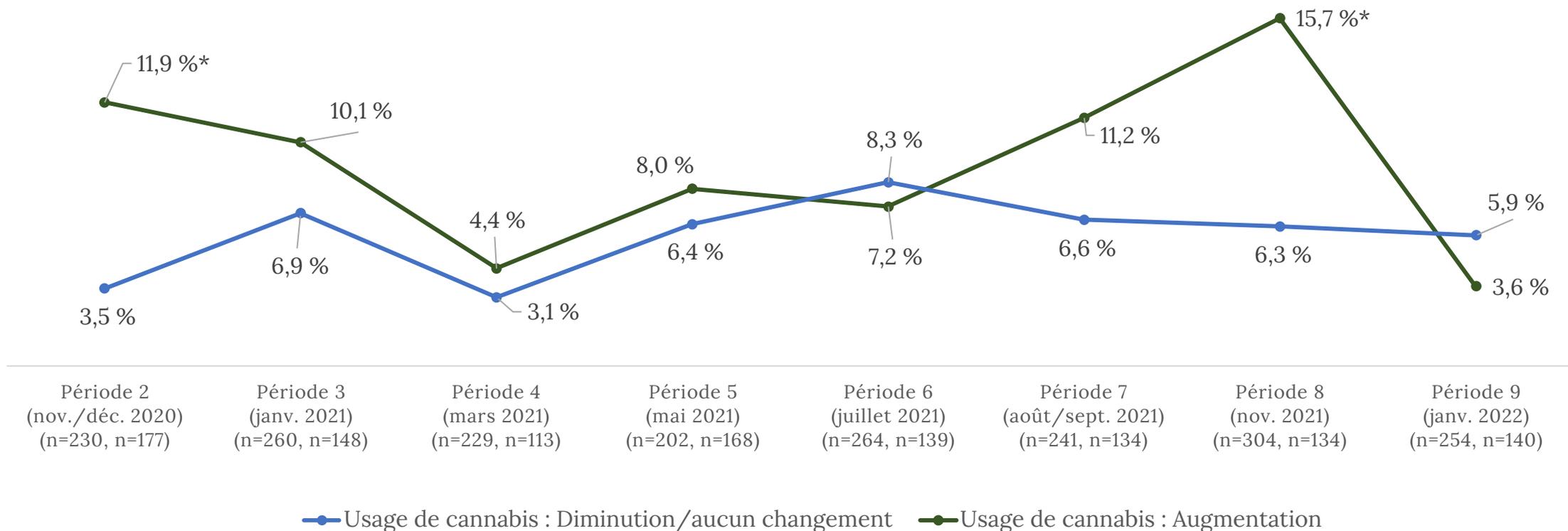


Q11A : Avez-vous envisagé le suicide au cours du dernier mois?

* Différence statistiquement significative par rapport au reste de l'échantillon à un intervalle de confiance de 95 %

Les idées suicidaires au cours du dernier mois étaient plus élevées chez les personnes ayant déclaré avoir augmenté leur consommation de cannabis en novembre 2020 et novembre 2021.

Pourcentage de personnes ayant signalé des idées suicidaires (mois dernier)
(parmi les personnes qui consomment du cannabis)



Q11A : Avez-vous envisagé le suicide au cours du dernier mois?

* Différence statistiquement significative par rapport au reste de l'échantillon à un intervalle de confiance de 95 %



PARTIE II

Suivi des indicateurs de l'enquête au fil du temps : Tendances

Les problèmes de santé mentale continuent d'être largement répandus dans la population générale.

Moins d'une personne sur cinq ayant des antécédents de problèmes de santé mentale a déclaré avoir une bonne santé mentale.

Santé mentale – Tendances

Indicateurs de santé mentale	Population générale								Diagnostic de problèmes de santé mentale au cours de la vie							
	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
n	1 507	1 502	1 524	1 519	1 543	1 548	1 533	1 530	428	445	430	444	473	499	493	501
Bonne santé mentale	40 %	40 %	40 %	40 %	40 %	41 %	41 %	38 %	18 %	18 %	15 %	17 %	17 %	18 %	17 %	17 %
Dépression modérément sévère ou grave	14 %	16 %	15 %	14 %	14 %	15 %	14 %	14 %	31 %	34 %	32 %	33 %	29 %	32 %	26 %	29 %
Anxiété modérée ou grave	24 %	26 %	25 %	24 %	24 %	24 %	23 %	24 %	43 %	45 %	46 %	48 %	41 %	44 %	42 %	40 %
Pensées suicidaires (depuis mars 2020)	5 %	7 %	7 %	8 %	9 %	8 %	8 %	9 %	13 %	15 %	16 %	18 %	21 %	17 %	17 %	16 %
Pensées suicidaires (dernier mois)	3 %	4 %	3 %	4 %	5 %	5 %	4 %	3 %	7 %	9 %	8 %	11 %	12 %	12 %	9 %	7 %
Accès à des services de santé mentale (dernier mois)	11 %	12 %	12 %	13 %	14 %	12 %	13 %	13 %	30 %	28 %	30 %	31 %	31 %	28 %	27 %	29 %

Échelle QSP-9, échelle TAG-7, Q7 : En général, comment décririez-vous votre santé mentale? Q11 : Avez-vous envisagé sérieusement le suicide depuis le début de la pandémie de COVID-19? Q44 : Au cours du dernier mois, avez-vous eu recours à des services de traitement formel pour vous aider à gérer vos émotions ou votre santé mentale?

Moins d'une personne sur cinq présentant actuellement des symptômes de problèmes de santé mentale a eu recours à des services en santé mentale.

Santé mentale – Tendances

Indicateurs de santé mentale	Population générale								Symptômes actuels de problèmes de santé mentale							
	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
n	1 507	1 502	1 524	1 519	1 543	1 548	1 533	1 530	883	898	900	874	891	882	841	864
Bonne santé mentale	40 %	40 %	40 %	40 %	40 %	41 %	41 %	38 %	20 %	20 %	17 %	18 %	19 %	19 %	17 %	16 %
Dépression modérément sévère ou grave	14 %	16 %	15 %	14 %	14 %	15 %	14 %	14 %	—	—	—	—	—	—	—	—
Anxiété modérée ou grave	24 %	26 %	25 %	24 %	24 %	24 %	23 %	24 %	—	—	—	—	—	—	—	—
Pensées suicidaires (depuis mars 2020)	5 %	7 %	7 %	8 %	9 %	8 %	8 %	9 %	—	—	—	—	—	—	—	—
Pensées suicidaires (dernier mois)	3 %	4 %	3 %	4 %	5 %	5 %	4 %	3 %	5 %	7 %	5 %	8 %	8 %	8 %	7 %	5 %
Accès à des services de santé mentale (dernier mois)	11 %	12 %	12 %	13 %	14 %	12 %	13 %	13 %	17 %	19 %	18 %	19 %	22 %	19 %	21 %	20 %

Échelle QSP-9, échelle TAG-7, Q7 : En général, comment décririez-vous votre santé mentale? Q11 : Avez-vous envisagé sérieusement le suicide depuis le début de la pandémie de COVID-19? Q44 : Au cours du dernier mois, avez-vous eu recours à des services de traitement formel pour vous aider à gérer vos émotions ou votre santé mentale?

Les problèmes de santé mentale continuent d'être beaucoup plus fréquents chez les personnes ayant des antécédents de troubles de l'usage de substances.

Santé mentale – Tendances

Indicateurs de santé mentale	Population générale								Trouble de l'usage de substances au cours de la vie							
	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
n	1 507	1 502	1 524	1 519	1 543	1 548	1 533	1 530	77	65	67	67	81	69	79	68
Bonne santé mentale	40 %	40 %	40 %	40 %	40 %	41 %	41 %	38 %	25 %	27 %	24 %	26 %	23 %	16 %	20 %	22 %
Dépression modérément sévère ou grave	14 %	16 %	15 %	14 %	14 %	15 %	14 %	14 %	39 %	40 %	42 %	45 %	39 %	42 %	49 %	41 %
Anxiété modérée ou grave	24 %	26 %	25 %	24 %	24 %	24 %	23 %	24 %	51 %	47 %	55 %	49 %	62 %	55 %	63 %	46 %
Pensées suicidaires (depuis mars 2020)	5 %	7 %	7 %	8 %	9 %	8 %	8 %	9 %	30 %	26 %	25 %	40 %	40 %	21 %	43 %	31 %
Pensées suicidaires (dernier mois)	3 %	4 %	3 %	4 %	5 %	5 %	4 %	3 %	13 %	17 %	11 %	26 %	22 %	14 %	25 %	10 %
Accès à des services de santé mentale (dernier mois)	11 %	12 %	12 %	13 %	14 %	12 %	13 %	13 %	39 %	29 %	39 %	39 %	36 %	36 %	52 %	32 %

Échelle QSP-9, échelle TAG-7, Q7 : En général, comment décririez-vous votre santé mentale? Q11 : Avez-vous envisagé sérieusement le suicide depuis le début de la pandémie de COVID-19? Q44 : Au cours du dernier mois, avez-vous eu recours à des services de traitement formel pour vous aider à gérer vos émotions ou votre santé mentale?

Les personnes ayant signalé un usage problématique de substances sont plus susceptibles de signaler des problèmes de santé mentale.

Indicateurs de santé mentale	Population générale								Usage problématique actuel de substances							
	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
n	1 507	1 502	1 524	1 519	1 543	1 548	1 533	1 530	265	264	248	264	264	269	263	255
Bonne santé mentale	40 %	40 %	40 %	40 %	40 %	41 %	41 %	38 %	30 %	31 %	26 %	26 %	27 %	30 %	29 %	28 %
Dépression modérément sévère ou grave	14 %	16 %	15 %	14 %	14 %	15 %	14 %	14 %	29 %	35 %	34 %	29 %	31 %	26 %	29 %	24 %
Anxiété modérée ou grave	24 %	26 %	25 %	24 %	24 %	24 %	23 %	24 %	41 %	44 %	44 %	42 %	45 %	42 %	42 %	36 %
Pensées suicidaires (depuis mars 2020)	5 %	7 %	7 %	8 %	9 %	8 %	8 %	9 %	15 %	15 %	12 %	18 %	23 %	12 %	20 %	15 %
Pensées suicidaires (dernier mois)	3 %	4 %	3 %	4 %	5 %	5 %	4 %	3 %	10 %	9 %	6 %	10 %	11 %	8 %	8 %	4 %
Accès à des services de santé mentale (dernier mois)	11 %	12 %	12 %	13 %	14 %	12 %	13 %	13 %	24 %	22 %	22 %	23 %	25 %	20 %	25 %	19 %

Échelle QSP-9, échelle TAG-7, Q7 : En général, comment décririez-vous votre santé mentale? Q11 : Avez-vous envisagé sérieusement le suicide depuis le début de la pandémie de COVID-19? Q44 : Au cours du dernier mois, avez-vous eu recours à des services de traitement formel pour vous aider à gérer vos émotions ou votre santé mentale?

Les problèmes d'usage de substances continuent d'être largement répandus dans la population générale.

Cependant, l'accès à des services de traitement a légèrement diminué au fil du temps.

Usage de substances – Tendances

Indicateurs d'usage de substances	Population générale								Trouble de l'usage de substances au cours de la vie							
	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
n	1 507	1 502	1 524	1 519	1 543	1 548	1 533	1 530	77	65	67	67	81	69	79	68
Usage d'alcool légèrement ou beaucoup plus important	28 %	30 %	29 %	26 %	28 %	29 %	22 %	26 %	45 %	42 %	51 %	41 %	60 %	63 %	42 %	47 %
Note de 8 ou plus au test AUDIT (usage problématique d'alcool)	22 %	22 %	21 %	20 %	22 %	21 %	20 %	19 %	83 %	76 %	73 %	69 %	72 %	80 %	84 %	76 %
Usage de cannabis légèrement ou beaucoup plus important	41 %	35 %	31 %	43 %	32 %	34 %	29 %	34 %	54 %	46 %	38 %	51 %	59 %	48 %	55 %	40 %
Note de 8 ou plus au test CUDIT-R (usage problématique de cannabis)	37 %	38 %	36 %	39 %	37 %	38 %	36 %	39 %	76 %	53 %	60 %	75 %	83 %	60 %	72 %	73 %
Accès à des services de traitement de l'usage de substances (dernier mois)	7 %	7 %	6 %	5 %	6 %	5 %	5 %	5 %	46 %	29 %	21 %	37 %	38 %	26 %	41 %	38 %

Échelle AUDIT, échelle CUDIT-R, Q22r 14, 15 : Usage d'alcool (breuvages ou verres) ou de cannabis. Au cours du dernier mois, vous êtes-vous adonné plus ou moins aux activités suivantes depuis le début de la pandémie de COVID-19? Q42r 1, 2, 3, 4 : Au cours du dernier mois, avez-vous eu recours à des services de traitement formel pour vous aider à gérer votre consommation d'alcool, de cannabis, de médicaments psychoactifs sur ordonnance ou d'autres drogues psychoactives illégales?

Moins d'une personne sur cinq présentant actuellement des problèmes d'usage de substances a eu recours à des services de traitement de l'usage de substances.

Usage de substances – Tendances

Indicateurs d'usage de substances	Population générale								Usage problématique actuel de substances							
	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
n	1 507	1 502	1 524	1 519	1 543	1 548	1 533	1 530	265	264	248	264	264	269	263	255
Usage d'alcool légèrement ou beaucoup plus important	28 %	30 %	29 %	26 %	28 %	29 %	22 %	26 %	43 %	48 %	48 %	47 %	46 %	52 %	40 %	42 %
Note de 8 ou plus au test AUDIT (usage problématique d'alcool)	22 %	22 %	21 %	20 %	22 %	21 %	20 %	19 %	—	—	—	—	—	—	—	—
Usage de cannabis légèrement ou beaucoup plus important	41 %	35 %	31 %	43 %	32 %	34 %	29 %	34 %	53 %	46 %	45 %	60 %	50 %	50 %	44 %	51 %
Note de 8 ou plus au test CUDIT-R (usage problématique de cannabis)	37 %	38 %	36 %	39 %	37 %	38 %	36 %	39 %	—	—	—	—	—	—	—	—
Accès à des services de traitement de l'usage de substances (dernier mois)	7 %	7 %	6 %	5 %	6 %	5 %	5 %	5 %	25 %	25 %	20 %	18 %	24 %	17 %	19 %	19 %

Échelle AUDIT, échelle CUDIT-R, Q22r 14, 15 : Usage d'alcool (brevages ou verres) ou de cannabis. Au cours du dernier mois, vous êtes-vous adonné plus ou moins aux activités suivantes depuis le début de la pandémie de COVID-19? Q42r 1, 2, 3, 4 : Au cours du dernier mois, avez-vous eu recours à des services de traitement formel pour vous aider à gérer votre consommation d'alcool, de cannabis, de médicaments psychoactifs sur ordonnance ou d'autres drogues psychoactives illégales?

Les problèmes d'usage de substances continuent d'être plus élevés chez les personnes ayant des antécédents de problèmes de santé mentale.

Usage de substances – Tendances

Indicateurs d'usage de substances	Population générale								Diagnostic de problèmes de santé mentale au cours de la vie							
	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
n	1 507	1 502	1 524	1 519	1 543	1 548	1 533	1 530	428	445	430	444	473	499	493	501
Usage d'alcool légèrement ou beaucoup plus important	28 %	30 %	29 %	26 %	28 %	29 %	22 %	26 %	38 %	33 %	33 %	34 %	32 %	38 %	26 %	30 %
Note de 8 ou plus au test AUDIT (usage problématique d'alcool)	22 %	22 %	21 %	20 %	22 %	21 %	20 %	19 %	33 %	32 %	29 %	28 %	28 %	28 %	28 %	26 %
Usage de cannabis légèrement ou beaucoup plus important	41 %	35 %	31 %	43 %	32 %	34 %	29 %	34 %	50 %	34 %	31 %	54 %	40 %	41 %	39 %	37 %
Note de 8 ou plus au test CUDIT-R (usage problématique de cannabis)	37 %	38 %	36 %	39 %	37 %	38 %	36 %	39 %	45 %	44 %	39 %	49 %	44 %	43 %	44 %	45 %
Accès à des services de traitement de l'usage de substances (dernier mois)	7 %	7 %	6 %	5 %	6 %	5 %	5 %	5 %	17 %	11 %	11 %	10 %	9 %	10 %	10 %	9 %

Échelle AUDIT, échelle CUDIT-R, Q22r 14, 15 : Usage d'alcool (breuvages ou verres) ou de cannabis. Au cours du dernier mois, vous êtes-vous adonné plus ou moins aux activités suivantes depuis le début de la pandémie de COVID-19? Q42r 1, 2, 3, 4 : Au cours du dernier mois, avez-vous eu recours à des services de traitement formel pour vous aider à gérer votre consommation d'alcool, de cannabis, de médicaments psychoactifs sur ordonnance ou d'autres drogues psychoactives illégales? 31

Les personnes ayant signalé des symptômes de problèmes de santé mentale étaient plus susceptibles de signaler des problèmes d'usage d'alcool, de cannabis ou les deux.

Usage de substances – Tendances

Indicateurs d'usage de substances	Population générale								Symptômes actuels de problèmes de santé mentale							
	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
n	1 507	1 502	1 524	1 519	1 543	1 548	1 533	1 530	883	898	900	874	891	882	841	864
Usage d'alcool légèrement ou beaucoup plus important	28 %	30 %	29 %	26 %	28 %	29 %	22 %	26 %	36 %	36 %	36 %	33 %	36 %	39 %	30 %	34 %
Note de 8 ou plus au test AUDIT (usage problématique d'alcool)	22 %	22 %	21 %	20 %	22 %	21 %	20 %	19 %	31 %	30 %	29 %	28 %	31 %	28 %	28 %	27 %
Usage de cannabis légèrement ou beaucoup plus important	41 %	35 %	31 %	43 %	32 %	34 %	29 %	34 %	48 %	38 %	37 %	50 %	39 %	39 %	38 %	41 %
Note de 8 ou plus au test CUDIT-R (usage problématique de cannabis)	37 %	38 %	36 %	39 %	37 %	38 %	36 %	39 %	44 %	44 %	40 %	46 %	43 %	44 %	43 %	44 %
Accès à des services de traitement de l'usage de substances (dernier mois)	7 %	7 %	6 %	5 %	6 %	5 %	5 %	5 %	11 %	11 %	10 %	8 %	9 %	7 %	8 %	7 %

Échelle AUDIT, échelle CUDIT-R, Q22r 14, 15 : Usage d'alcool (breuvages ou verres) ou de cannabis. Au cours du dernier mois, vous êtes-vous adonné plus ou moins aux activités suivantes depuis le début de la pandémie de COVID-19? Q42r 1, 2, 3, 4 : Au cours du dernier mois, avez-vous eu recours à des services de traitement formel pour vous aider à gérer votre consommation d'alcool, de cannabis, de médicaments psychoactifs sur ordonnance ou d'autres drogues psychoactives illégales?



Profil des répondants

Périodes 2 à 9

Profil des répondants (1 de 4)

	P2 (nov./ déc. 2020)	P3 (janv. 2021)	P4 (mars 2021)	P5 (mai 2021)	P6 (juil. 2021)	P7 (août/sept. 2021)	P8 (nov. 2021)	P9 (janv. 2022)
n	1 507	1 502	1 524	1 519	1 543	1 548	1 533	1 530
Genre	%	%	%	%	%	%	%	%
Femme	51	51	51	51	51	51	51	51
Homme	47	48	48	47	47	47	47	47
Autres	1	1	1	2	2	1	1	1
Âge, en années								
16 à 24	13	13	13	13	13	13	13	14
25 à 39	24	24	24	25	23	24	24	24
40 à 64	42	42	42	41	43	42	42	42
65 ans et plus	21	21	21	21	21	21	21	21
Communauté 2SLGBTQ+								
Oui	10	11	11	11	13	10	11	12
Non	89	88	88	88	86	89	88	87

Profil des répondants (2 de 4)

	P2 (nov./ déc. 2020)	P3 (janv. 2021)	P4 (mars 2021)	P5 (mai 2021)	P6 (juil. 2021)	P7 (août/sept. 2021)	P8 (nov. 2021)	P9 (janv. 2022)
n	1 507	1 502	1 524	1 519	1 543	1 548	1 533	1 530
Région	%	%	%	%	%	%	%	%
Colombie-Britannique	13	13	13	13	13	13	13	13
Alberta	12	12	12	12	12	12	12	12
Saskatchewan	3	3	3	3	3	3	3	3
Manitoba	4	4	4	4	4	4	4	4
Ontario	39	39	39	39	39	39	39	39
Québec	23	23	23	23	23	23	23	23
Atlantique	7	7	7	7	7	7	7	7
Statut au Canada								
Citoyen canadien de naissance ou non-immigrant	79	77	79	80	80	80	81	80
Canadien par naturalisation	13	15	12	12	12	13	12	13
Résident permanent	6	6	8	6	6	6	5	5
Aucun statut	1	1	1	1	1	1	1	1

Profil des répondants (3 de 4)

	P2 (nov./ déc. 2020)	P3 (janv. 2021)	P4 (mars 2021)	P5 (mai 2021)	P6 (juil. 2021)	P7 (août/ sept. 2021)	P8 (nov. 2021)	P9 (janv. 2022)
n	1 507	1 502	1 524	1 519	1 543	1 548	1 533	1 530
Ethnicité	%	%	%	%	%	%	%	%
Blanc	76	78	77	77	77	78	78	79
Asie de l'Est ou du Sud-Est	8	7	8	10	9	8	10	7
Autochtones (Premières Nations, Inuits et Métis)	5	5	5	5	5	5	5	5
Asie du Sud	5	4	5	4	4	5	4	4
Noir	4	2	2	2	2	3	2	2
Moyen-Orient	2	2	2	2	2	1	1	1
Amérique latine	2	2	1	2	2	1	2	2
Canadien ou Canadien français (non spécifié)	<1	<1	1	<1	<1	<1	1	<1

Profil des répondants (4 de 4)

	P2 (nov./ déc. 2020)	P3 (janv. 2021)	P4 (mars 2021)	P5 (mai 2021)	P6 (juil. 2021)	P7 (août/sept. 2021)	P8 (nov. 2021)	P9 (janv. 2022)
<i>n</i>	1 507	1 502	1 524	1 519	1 543	1 548	1 533	1 530
Éducation	%	%	%	%	%	%	%	%
Moins qu'un diplôme d'études secondaires	3	3	5	3	3	4	4	5
Diplôme d'études secondaires ou équivalent	21	19	21	19	17	20	22	21
Des études collégiales, sans diplôme	29	30	28	27	29	26	19	20
Baccalauréat	31	32	30	32	31	31	36	38
Maîtrise	7	8	9	10	10	10	11	11
Diplôme professionnel	6	7	6	6	6	7	5	4
Doctorat	2	1	1	2	2	2	1	1
Statut en matière d'emploi								
En emploi	45	46	45	48	49	46	49	48
Sans emploi avant la pandémie	4	4	5	3	4	4	3	3
Sans emploi depuis le début de la pandémie	5	6	5	5	4	3	2	3
Étudiant	10	9	9	8	8	10	10	8
À la retraite	26	25	24	24	24	25	27	24
Travailleur autonome	6	6	6	6	5	7	5	7
Incapable de travailler	4	4	4	4	5	4	4	5



Ressources supplémentaires

Ressources supplémentaires

- [Trousse d'outils pour les personnes qui ont été touchées par une tentative de suicide](#)
- [Trousse d'outils pour les personnes qui ont été touchées par une perte par suicide](#)
- [Quel est le lien entre la consommation d'alcool et le suicide – Fiche d'information](#)
- [Gérer le stress, l'anxiété et l'usage de substances pendant la COVID-19 : un outil pour les professionnels de la santé](#)
- [Composer avec le stress, l'anxiété et l'usage de substances pendant la COVID-19 : comment les animaux peuvent aider](#)
- [Des soins virtuels en santé mentale et en usage de substances pendant la COVID-19](#)
- [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#)
- [Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque](#)

Des soins virtuels en santé mentale et en usage de substances pendant la COVID-19

La pandémie de COVID-19 est venue perturber votre vie, ce qui peut provoquer du stress et de l'anxiété. **Ces sentiments sont normaux.**

Avez-vous ressenti l'un de ces sentiments?

- Tristesse ou mélancolie
- Accablement ou frustration
- Isolement ou solitude
- Peur ou inquiétude
- Colère ou irritation
- Trouble du sommeil
- Difficulté à se concentrer
- Plus grande consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances que d'habitude

Les **soins virtuels** sont des soins de santé offerts par l'entremise de la technologie (vidéo, téléphone, messagerie) lorsque le soignant et le client ne peuvent se rencontrer en personne.

Si oui, et que ces sentiments ou expériences nuisent à votre quotidien, pensez à demander de l'aide. Les soins virtuels sont efficaces et accessibles dès maintenant.

Espace mieux-être Canada : Ce site du gouvernement du Canada propose des outils, des ressources et des

CONSUMMATION D'ALCOOL ET SUICIDE : Fiche d'information

Le suicide est un important problème de santé publique au Canada. Bien que la consommation d'alcool^{1,2} soit l'un des nombreux facteurs de risque^{3,4}, son lien avec l'augmentation du risque de suicide n'est pas encore bien compris, malgré un nombre croissant de données probantes⁵. La présente fiche d'information décrit ce que nous savons actuellement de ce lien et propose des stratégies pour aider à réduire ces risques.

Consommation d'alcool au Canada

La consommation d'alcool est devenue une pratique sociale courante. Les événements marquants

The Canadian Centre for Substance Use and Addiction

ORDRE DE L'EXCELLENCE

2020-2021

Commission de la santé mentale du Canada / Mental Health Commission of Canada

Trousse d'outils pour les personnes qui ont été touchées par une tentative de suicide