

# La santé mentale et le coût élevé de la vie

**Le coût élevé de la vie au Canada a accentué l'insécurité financière, la pression liée aux aliments et aux logements abordables ainsi que l'inégalité des revenus – autant de facteurs qui se répercutent fortement sur la santé mentale et le bien-être.**

- La sécurité financière et la santé mentale ont toujours été étroitement liées : les mauvais résultats en matière de santé mentale sont plus fréquents chez les personnes à faible revenu, et les maladies et problèmes liés à la santé mentale peuvent entraîner de l'insécurité financière.
- Les inégalités dans la situation financière et d'autres déterminants sociaux de la santé dressent des obstacles à l'obtention de services de santé mentale au Canada et doivent être résolues au moyen d'une intervention à l'échelle du système.
- Les répercussions du coût élevé de la vie sur la santé mentale et l'accès aux services exacerbent des iniquités qui frappent déjà diverses communautés.
- Les efforts du gouvernement fédéral, centrés sur la Prestation canadienne pour les personnes handicapées et l'aide financière ciblée pour les personnes à faible revenu, sont prometteurs, mais il faut mettre en place des politiques plus englobantes concernant la pauvreté, le coût élevé de la vie et leurs effets sur la santé mentale.

## PRINCIPALES PROBLÉMATIQUES

### Sécurité du revenu

En raison de la forte inflation, de nombreux ménages ont de la difficulté à répondre à leurs besoins financiers ou à assumer des dépenses imprévues. La pauvreté et le faible revenu peuvent augmenter le risque de maladie mentale, aggraver des problèmes de santé mentale existants et poser des obstacles de taille à l'accès aux services.

### Accès à des services de santé mentale

Le coût élevé de la vie au Canada accroît les iniquités dans l'accès aux services de santé mentale destinés aux personnes les plus susceptibles d'en avoir besoin : celles qui touchent un faible revenu. Ces dernières sont parmi les moins susceptibles de déclarer avoir un fournisseur de soins primaires habituel, et la plupart des services privés de santé mentale, qui, à moins d'être couverts par des avantages sociaux liés à l'emploi, sont très coûteux. Bien que les services virtuels gratuits et les soins communautaires publics soient abordables, ils sont très sollicités, s'accompagnent de longues listes d'attente et se limitent à un certain nombre de séances, sans soutien à long terme.

### Insécurité alimentaire

L'insécurité alimentaire est devenue un problème national, avec plus de 5,8 millions de personnes dans les dix provinces canadiennes vivant dans l'insécurité alimentaire en 2021. L'insécurité alimentaire, qui résulte de l'incapacité à couvrir les dépenses du quotidien, accentue le risque de souffrir de symptômes d'anxiété et de dépression, et d'avoir des pensées suicidaires et des maladies mentales, par exemple des troubles de l'humeur ou de l'alimentation.

### Incapacités liées à la santé mentale

En 2020, les incapacités liées à la santé mentale représentaient le quatrième type d'incapacité au Canada. Pour les personnes ayant une incapacité liée à la santé mentale, la hausse du coût de la vie a creusé les inégalités. On pense notamment aux obstacles majeurs compromettant l'obtention de prestations d'invalidité, à l'écart substantiel entre l'aide sociale et le seuil de la pauvreté, au nombre grandissant de personnes ayant un handicap qui font appel aux banques alimentaires ainsi qu'aux longues listes d'attente pour un logement abordable et supervisé.

### Logement inabordable

On sait depuis longtemps que le fait d'habiter un logement qui n'est pas sécuritaire, stable et abordable se répercute sur la santé mentale, la santé liée à l'usage de substances et le bien-être. Le coût élevé de la vie a contribué à augmenter le nombre de personnes sans domicile ou habitant un logement précaire, qui sont par ailleurs déjà plus susceptibles de présenter une mauvaise santé mentale.

### Considérations intersectionnelles

Lorsque les iniquités systématiques de longue date au Canada et la discrimination sont conjuguées au coût élevé de la vie, elles amplifient les répercussions et les iniquités sur le plan de la santé mentale, notamment le fardeau accru des dépenses liées à l'alimentation, au logement, à la santé et à la santé mentale. Ces iniquités sont expérimentées différemment par les membres de Premières Nations, les Inuits et les Métis, les communautés rurales et éloignées, les nouveaux arrivants et les personnes racialisées, les communautés 2SLGBTQ+, les femmes, les hommes, les enfants, les adolescents, les personnes âgées et les proches aidants non rémunérés.

## FAITS SAILLANTS



**41 %** des répondants ont affirmé que la pression financière se répercutait sur leur santé mentale.



**23 %** s'inquiétaient de leur capacité à payer leur loyer ou leur hypothèque, ce qui haussait leur niveau d'anxiété.



**40 %** avaient de la difficulté à nourrir convenablement leur famille ou eux-mêmes, ce qui affectait leur santé mentale.



**28 %** des répondants ont déclaré que leur incapacité à payer des services de santé mentale constituait une raison de ne pas y faire appel, même s'ils en avaient besoin.

Recherche en santé mentale Canada, décembre 2023

**Les enfants et les adolescents de moins de 18 ans vivant dans l'insécurité alimentaire en Ontario se rendaient 55 p. 100 plus souvent chez le médecin pour des motifs liés à la santé mentale que les personnes mangeant à leur faim.**



Le revenu et l'insécurité alimentaire peuvent grandement défavoriser les enfants et entraîner des répercussions à long terme sur leur santé mentale et leur bien-être. En 2022, quelque 1,8 million d'enfants et de jeunes ont connu l'insécurité alimentaire au Canada et ils courent un risque accru sur le plan de la santé, de la santé mentale et de la santé liée à l'usage de substances pour le reste de leur vie. Il est essentiel de rendre disponibles des services de santé mentale intégrés qui sont également adaptés sur le plan culturel, centrés sur la communauté et libres d'obstacles pour les enfants et les familles.

## RECOMMANDATIONS STRATÉGIQUES

- 1 Bonifier la gamme complète de soutiens au revenu et de prestations pour la population canadienne et surveiller leurs retombées pour la santé mentale.
- 2 Fournir un nouveau financement relevant de la Stratégie nationale sur le logement pour l'initiative Logement d'abord et les programmes de logements supervisés (liés à un logement permanent) pour les personnes ayant un problème de santé mentale.
- 3 Investir dans un approvisionnement adéquat d'aliments plus abordables, sûrs, de qualité et nutritifs et promouvoir l'accès à celui-ci pour les personnes ayant un faible revenu et des problèmes de santé mentale au Canada.
- 4 Cocréer, en collaboration avec des personnes ayant une incapacité liée à la santé mentale, un plan pour la mise en œuvre de la Prestation canadienne d'invalidité en 2024-2025.
- 5 Réduire les obstacles financiers qui freinent l'accès aux services en consacrant une proportion significative des nouveaux transferts sur mesure à la santé mentale et à la santé liée à l'usage de substances.
- 6 Cocréer, en collaboration avec les groupes les plus durement touchés par les iniquités, des réponses politiques distinctes pour atténuer les répercussions du coût élevé de la vie sur la santé mentale.
- 7 En prêtant une attention particulière à la gouvernance, accroître la collecte, la disponibilité et l'utilisation des données démographiques afin de surveiller les effets des réformes stratégiques sur l'équité.
- 8 Assurer que le financement et les ressources sont distribués équitablement à l'échelle du Canada en mettant en place des modèles de financement flexibles, prévisibles et inclusifs.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

Avec le financement de



Santé  
Canada

Health  
Canada