

# La moins bonne santé mentale

La santé mentale se définit comme « ...un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et d'une manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». (OMS, 2014, tiré de [Baraldi, Joubert et Bordeleau, 2015](#), page 53) Cette définition de la santé mentale, qui se rapproche de la notion de bien-être, situe la santé mentale sur un continuum allant de la santé mentale optimale à la "moins bonne santé mentale", sans pour autant glisser vers le trouble mental (Joubert, 2009). Selon cette conception, le trouble mental se situe sur un autre continuum distinct, mais corrélé à celui de la santé mentale (Gilmour, 2014). « Ainsi, une personne souffrant d'un trouble mental pourrait présenter plusieurs éléments de santé mentale optimale, si elle est en mesure, en dépit de ce trouble mental, de mener une vie satisfaisante. » (Baraldi, Joubert et Bordeleau, 2015, page 53) Cela dit, nous présentons dans cette fiche les indicateurs classiques permettant d'appréhender la moins bonne santé mentale, soit le stress quotidien et la détresse psychologique. La [santé mentale optimale](#) est, pour sa part, l'objet d'une autre fiche. Pour connaître la prévalence des troubles mentaux en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine ainsi que la situation du suicide, nous invitons le lecteur à consulter la fiche sur [les troubles mentaux](#) et celle sur [le suicide](#).

## Le stress quotidien élevé

En 2013-2014, **16 %** de la population de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine estime que la plupart de ses journées sont assez stressantes ou extrêmement stressantes.

Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2013-2014 (ESCC), 16 % des personnes de 15 ans et plus dans la région vivent un stress quotidien intense, c'est moins qu'au Québec où la proportion atteint 26 % (tableau 1). Cette situation favorable de la région n'est pas nouvelle; on l'observe systématiquement depuis le début des années 2000. Puis comme le montre le tableau 1, cet écart en faveur de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine est pratiquement systématique peu importe le sexe et le groupe d'âge.

Par ailleurs, les hommes et les femmes ne se différencient pas les uns les autres relativement au sentiment de stress vécu quotidiennement. Toutefois, ce sentiment varie en fonction de l'âge. Alors qu'environ 11 % des jeunes de 15-24 ans dans la région estiment que la plupart de leurs journées sont assez stressantes, voire extrêmement stressantes, cette proportion grimpe à 33 % chez les 25-44 ans pour redescendre à 15 % chez les 45-64 ans et à aussi peu que 5,2 % chez les 65 ans et plus (tableau 1). Quant au revenu du ménage, plus il est élevé, plus la proportion de personnes vivant un stress quotidien intense au Québec est élevée, cette proportion passant de 21 % chez les personnes dont le revenu du ménage se situe aux deux quintiles les plus faibles à 33 % chez celles dont le revenu du ménage est au contraire dans le quintile le plus élevé (résultats non illustrés). Les données régionales sont trop imprécises pour tirer des conclusions fiables à cet égard. Enfin, les personnes percevant négativement leur santé mentale sont clairement les plus nombreuses, en proportion, à vivre un stress quotidien élevé (tableau 1).

### Mesure du stress ressenti au quotidien

Pour mesurer le stress vécu quotidiennement, l'ESCC pose la question suivante aux répondants : « En pensant à la quantité de stress dans votre vie, diriez-vous que la plupart de vos journées sont : 1) Pas du tout stressantes, 2) Pas tellement stressantes, 3) Un peu stressantes, 4) Assez stressantes, 5) Extrêmement stressantes. »

Une personne est considérée vivre un stress quotidien intense ou élevé si elle a répondu « Assez stressantes » ou « Extrêmement stressantes ». Ce sont ces deux catégories que nous regroupons pour documenter la moins bonne santé mentale.

**Tableau 1** : Proportion (en %) de la population de 15 ans et plus estimant que la plupart de leurs journées sont assez stressantes ou extrêmement stressantes, 2013-2014

	Gaspésie-Îles	Québec
<b>Sexe</b>		
Hommes	15,2*–	24,8
Femmes	16,7–	26,9
<b>Groupe d'âge†</b>		
15-17 ans	11,1**	17,8
18-24 ans	10,8**–	25,9
25-44 ans	32,9*	34,2
45-64 ans	14,9*–	28,1
65 ans et plus	5,2**–	9,9
<b>Perception de sa santé mentale†</b>		
Excellente	10,9*	18,3
Très bonne	14,8*	26,5
Bonne	22,0*	31,7
Passable ou mauvaise	34,2*	53,6
<b>TOTAL</b>	<b>16,0–</b>	<b>25,9</b>

<sup>1</sup> Cet indicateur est affecté par le changement de mode de collecte entre 2008 et 2014-2015. Les comparaisons avec 2008 sont faites en utilisant les estimations du volet téléphonique seulement de 2014-2015. Pour en savoir plus sur l'EQSP, son contenu et les analyses régionales, consulter [L'EQSP 2014-2015 EN BREF](#).

**Symboles** : † Signifie que les pourcentages obtenus dans la région dans les différentes catégories de cette variable se différencient statistiquement.

+ ou – Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle du reste du Québec au seuil de 0,05. \*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence. \*\*CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

**Sources** : Statistique Canada, *ESCC 2013-2014*; Institut de la statistique du Québec, *EQSP 2014-2015*; données extraites de l'Infocentre de santé publique.

**Document produit par** : Nathalie Dubé, Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, mars 2017.

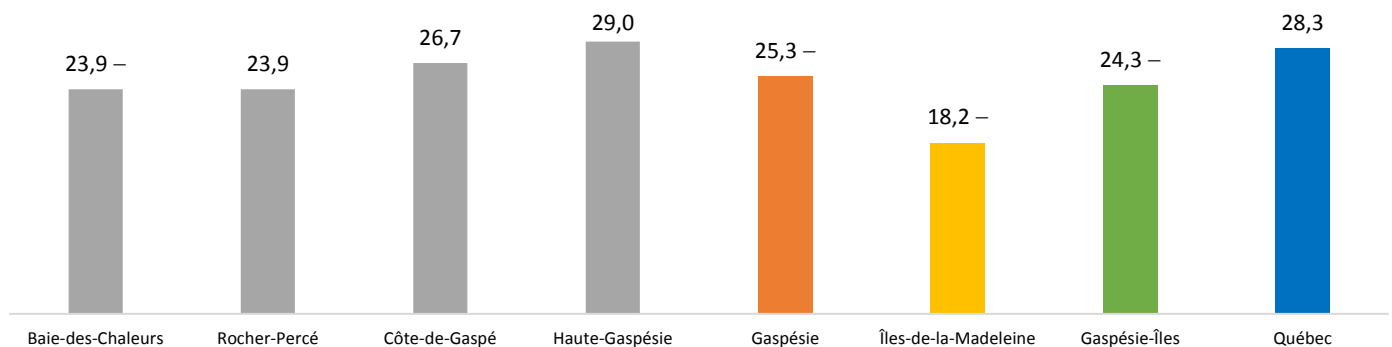
# La détresse psychologique

En 2014-2015, la population de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine est, toutes proportions gardées, moins nombreuse que celle du Québec à se situer au niveau élevé à l'indice de détresse psychologique.

À titre indicatif, une étude réalisée chez les jeunes du secondaire en 2010-2011 révélait que les élèves de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine ne se différencient pas de ceux du Québec eu égard à la détresse psychologique ([Dubé et Parent, 2015](#)).

« On définit la détresse psychologique comme le résultat d'un ensemble d'émotions négatives ressenties par les individus qui, lorsqu'elles se présentent avec persistance, peuvent donner lieu à des syndromes de dépression et d'anxiété. » (INSPQ, fiche-indicateur de l'Infocentre de santé publique, 2016, page 1) Dans l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP), la détresse psychologique est traitée comme un indice en quintiles ([voir comment est mesurée la détresse psychologique dans l'encadré à la page suivante](#)). Les résultats présentés ici ont trait aux personnes se situant au quintile supérieur ou au niveau élevé de l'indice de détresse psychologique, et ne peuvent en aucun cas être interprétés comme une prévalence de la détresse psychologique dans la population.

**Figure 1 :** Proportion (en %) de la population de 15 ans et plus se situant au niveau élevé à l'indice de détresse psychologique, 2014-2015



## Comparaison entre la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine et le Québec

Selon l'EQSP 2014-2015, 24 % des personnes de 15 ans et plus dans la région se situent au quintile supérieur ou au niveau élevé à l'indice de détresse psychologique, une proportion moindre que celle du Québec (28 %) (figure 1). Ce constat en faveur de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine s'observe à la fois chez les femmes et chez les hommes et serait attribuable aux personnes âgées entre 45 et 74 ans (tableau 2). Comme l'illustre la figure 1, la Baie-des-Chaleurs et les Îles-de-la-Madeleine contribuent à ce résultat favorable obtenu dans la région, de même que le territoire de Rocher-Percé, bien que dans ce cas, l'écart avec le Québec n'est pas significatif statistiquement.

## Groupes plus nombreux à se situer au niveau élevé à l'indice de détresse psychologique

Au Québec comme en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, les femmes sont nettement plus nombreuses, en proportion, à se situer au niveau élevé de l'indice de détresse psychologique (30 % contre 19 % dans la région) (tableau 2). De même, c'est chez les jeunes de 15-24 ans que la proportion est la plus élevée (42 %), suivis des 25-44 ans (27 %). À l'inverse, les personnes de 65-74 ans affichent la plus faible proportion avec 15 % dans la région (tableau 2). La détresse psychologique est aussi associée au revenu du ménage, les personnes vivant dans des ménages à faible revenu étant désavantagées par rapport aux autres (34 % contre 21 %). Également, la figure 2 à la page suivante illustre de manière éloquentes à quel point un niveau élevé de

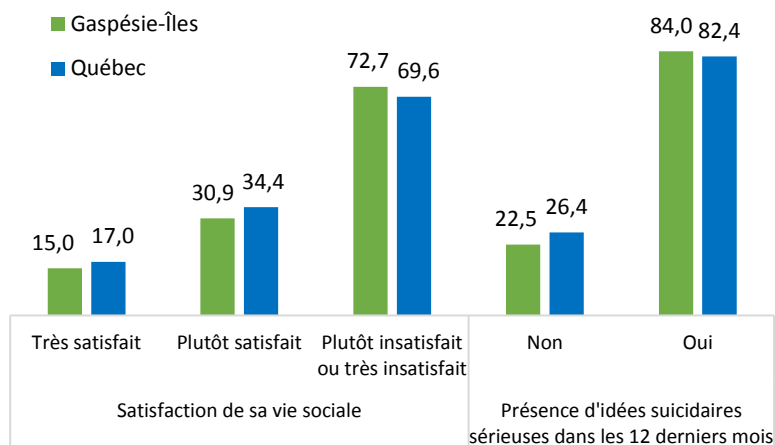
détresse psychologique se retrouve plus fréquemment chez les personnes insatisfaites de leur vie sociale et chez celles ayant sérieusement pensé à s'enlever la vie au cours des 12 derniers mois. Enfin, un certain nombre de personnes associent leur détresse psychologique à leur travail (voir à ce sujet [La détresse psychologique liée au travail](#)).

**Tableau 2 :** Proportion (en %) de la population de 15 ans et plus se situant au niveau élevé à l'indice de détresse psychologique, 2014-2015

	Gaspésie–Îles	Québec
<b>Sexe†</b>		
Hommes	19,0–	23,9
Femmes	29,5–	32,6
<b>Groupe d'âge†</b>		
15-24 ans	41,5	36,1
25-44 ans	27,2	30,8
45-64 ans	21,6–	26,3
65-74 ans	15,0–	20,7
75 ans et plus	24,0	23,8
<b>Langue parlée à la maison</b>		
Français	24,5	28,3
Anglais	21,7*	25,3
<b>Revenu du ménage†</b>		
Faible revenu	33,7	37,9
Autres ménages	20,6	25,4
<b>TOTAL</b>	<b>24,3–</b>	<b>28,3</b>

Aucun test n'a été fait pour comparer la région et le Québec selon la langue et le revenu (ex. : les francophones de la région versus ceux du Québec).

**Figure 2** : Proportion (en %) de la population de 15 ans et plus se situant au niveau élevé à l'indice de détresse psychologique, 2014-2015



### Évolution entre 2008 et 2014-2015<sup>1</sup>

En 2008, 21 % de la population régionale se situait au niveau élevé à l'indice de détresse psychologique. En 2014-2015, cette proportion est du même ordre de grandeur avec 22 %. Le Québec a vu, pour sa part, cette proportion augmenter légèrement entre les deux enquêtes, celle-ci passant de 22 % en 2008 à 24 % en 2014-2015.

### La mesure de la détresse psychologique

Dans l'EQSP, la détresse psychologique est mesurée à compter de l'échelle de Kessler (K6) (Kessler et autres, 2002), une échelle de dépistage à 6 questions reconnue pour sa brièveté d'administration et son efficacité à détecter certains troubles mentaux, dont la dépression et l'anxiété. Les questions composant l'échelle sont :

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence ...

- 1) Vous êtes-vous senti(e) **nerveux (nerveuse)**?
- 2) Vous êtes-vous senti(e) **désespéré(e)**?
- 3) Vous êtes-vous senti(e) **agité(e) ou incapable de tenir en place**?
- 4) Vous êtes-vous senti(e) **si déprimé(e) que plus rien ne pouvait vous faire sourire**?
- 5) Avez-vous senti **que tout était un effort (à ce point fatigué(e) que tout est un effort)**?
- 6) Vous êtes-vous senti(e) **bon(ne) à rien**?

Les catégories de réponse pour ces questions sont « Tout le temps », « La plupart du temps », « Parfois », « Rarement » et « Jamais ». Les scores accordés à chacune des catégories de réponse sont les suivants : 0 = « Jamais », 1 = « Rarement », 2 = « Parfois », 3 = « La plupart du temps », 4 = « Tout le temps ». Le score global de l'échelle est obtenu en faisant la somme des scores des 6 questions et s'étend de 0 (aucune détresse) à 24 (niveau de détresse le plus élevé).

Rappelons que lors de l'édition 2008 de l'EQSP, l'ISQ avait retenu la méthode des quintiles pour déterminer le seuil à compter duquel le niveau de détresse psychologique est élevé. Avec cette méthode, un score de 7 ou plus sur 24 correspondait à la valeur du quintile supérieur de la distribution des scores à l'indice. Ainsi, aux fins de comparabilité avec l'édition 2008, ce même seuil de 7 est utilisé en 2014-2015 pour identifier le groupe se situant au niveau élevé de détresse psychologique. Toutefois, comme nous le disions plus tôt, « ...les résultats portant sur la détresse psychologique ne doivent pas être interprétés comme des prévalences. Les proportions présentées servent à identifier les groupes à risque. On peut dire qu'une proportion d'un sous-groupe "se situe au niveau élevé de l'échelle de détresse psychologique", mais on ne peut pas dire que cette proportion "a un niveau élevé de détresse psychologique" ». (Camirand, Traoré et Baulne, 2016, page 139)