

La santé mentale optimale

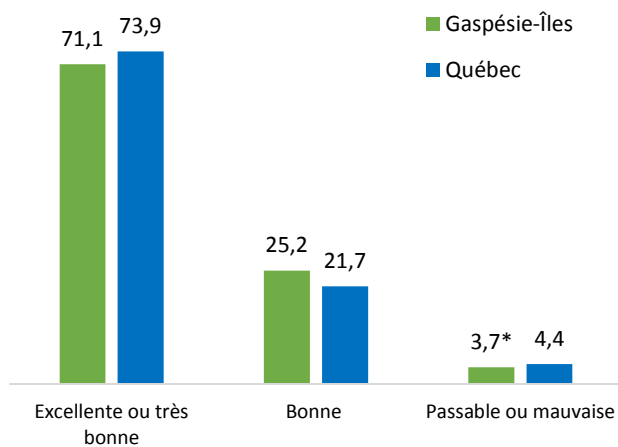
La santé mentale se définit comme « ...un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et d'une manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». (OMS, 2014, tiré de [Baraldi, 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 santé mentale optimale, soit la perception de sa santé mentale, la satisfaction de sa vie, le sentiment d'appartenance à sa communauté, le soutien social et la santé mentale positive. La [moins bonne santé mentale](#), mesurée par le stress quotidien et la détresse psychologique, est pour sa part l'objet d'une autre fiche. Pour connaître la prévalence des troubles mentaux en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, nous invitons le lecteur à consulter la fiche sur [les troubles mentaux](#).

La perception de sa santé mentale

En 2013-2014, **71 %** de la population de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine considère sa santé mentale comme très bonne, voire excellente.

Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2013-2014 (ESCC), 39 % des personnes de 12 ans et plus dans la région perçoivent excellente leur santé mentale et 32 % très bonne, si bien que 71 % ont une perception positive de leur santé mentale (figure 1). Cette proportion ne se différencie pas de celle du Québec (74 %). Comme le montre la figure 1, 25 % de la population régionale considère par ailleurs sa santé mentale bonne et 3,7 %, passable ou mauvaise.

Figure 1 : Répartition (en %) de la population de 12 ans et plus selon la perception de sa santé mentale, 2013-2014



La perception positive de sa santé mentale ne varie pas selon le sexe (tableau 1). Toutefois, les jeunes de 12-17 ans ont tendance à percevoir plus positivement cet aspect de leur vie que leurs aînés, et ce, dans la région comme au Québec. Le revenu du ménage exerce, pour sa part, un gradient très net sur cet indicateur. Alors que 63 % des personnes de la région vivant dans un ménage dont le revenu se situe au quintile le plus faible considèrent leur santé mentale comme excellente ou très bonne, cette proportion passe à 72 % chez celles vivant dans des ménages au revenu moyen et atteint 79 % chez celles dont le revenu du ménage se situe au quintile supérieur (tableau 1).

Tableau 1 : Proportion (en %) de la population de 12 ans et plus percevant excellente ou très bonne sa santé mentale, 2013-2014

	Gaspésie-Îles	Québec
Sexe		
Hommes	70,8	74,4
Femmes	71,5	73,4
Groupe d'âge		
12-17 ans	89,5	80,8
18-24 ans	72,2*	76,7
25-44 ans	75,9	72,3
45-64 ans	67,3	73,3
65 ans et plus	68,9	73,4
Revenu du ménage†		
Quintile 1 (inférieur)	63,2	66,2
Quintile 2	64,9	70,5
Quintile 3	71,9	73,4
Quintile 4	77,4	77,6
Quintile 5 (supérieur)	79,4	82,1
TOTAL	71,1	73,9

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, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC) 2011-2012 et 2013-2014, données extraites de l'Infocentre de santé publique. ESCC 2009-2010, données analysées par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

Note : Dans les tableaux 1, 3, 4 et 5, aucun test statistique n'a été fait pour comparer la région et le Québec selon le revenu du ménage.

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

La satisfaction de sa vie

En 2013-2014, **87 %** de la population de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine est satisfaite ou même très satisfaite de sa vie en général.

Selon l'ESCC 2013-2014, 41 % de la population régionale de 12 ans et plus s'estime très satisfaite de sa vie et 46 % satisfaite, portant à 87 % la proportion de personnes en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine satisfaites, voire très satisfaites de leur vie (figure 2). Encore ici cette proportion ne se distingue pas de celle du Québec, lequel obtient une proportion de 89 %. À l'autre bout du spectre, on estime à 2,9 % la proportion de Gaspésiens et Madelinots insatisfaits ou très insatisfaits de leur vie (figure 2).

De manière générale, les hommes et les femmes ne se différencient pas eu égard à la satisfaction de leur vie (tableau 2). Pour sa part, l'âge n'exerce pas une forte influence sur cette variable (tableau 2), si ce n'est que les jeunes québécois de 12-24 ans sont plus enclins que les autres groupes d'âge à se dire très satisfaits de leur vie (41 % contre 36 %) et moins nombreux à être insatisfaits (1,1 %** contre environ 3 %), une tendance bien que non significative aussi observée dans notre région. Par ailleurs, la proportion à se considérer satisfait ou très satisfait de sa vie augmente avec le revenu du ménage, cette proportion passant, dans la région comme au Québec, d'environ 80 % chez les personnes dont le revenu du ménage se situe au quintile le plus faible à 95 % chez celles vivant dans un ménage dont le revenu est au quintile le plus élevé (résultats non illustrés). Enfin, la satisfaction de sa vie est

Le soutien social

En 2009-2010, **54 %** de la population de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine a un niveau très élevé de soutien social.

Selon l'ESCC 2009-2010, la dernière enquête à avoir mesuré cet indicateur, 54 % des personnes de 12 ans et plus dans la région ont un niveau très élevé de soutien, c'est-à-dire qu'elles ont, en tout temps, quelqu'un pour les écouter et les conseiller en situation de crise, pour leur donner des renseignements, quelqu'un à qui elles peuvent parler et se confier et quelqu'un qui comprend leurs problèmes (pour savoir comment cet indicateur est mesuré, cliquer sur [la mesure du soutien social](#)). Comme ce fut toujours le cas depuis 2000, cette proportion régionale est supérieure à celle du Québec (44 %), et ce, de manière presque systématique peu importe les caractéristiques des personnes (tableau 3). À titre indicatif, 37 % des personnes de 12 ans et plus dans la région ont un niveau élevé de soutien portant à 91 % la proportion ayant un niveau élevé ou très élevé de soutien social (88 % au Québec) (résultats non illustrés).

intimement liée à la perception de la santé. Chez les personnes qui perçoivent leur santé excellente ou très bonne, 96 % sont satisfaites ou très satisfaites de leur vie, une proportion qui n'est que de 55 % chez celles considérant leur santé passable ou mauvaise (résultats non illustrés).

Figure 2 : Répartition (en %) de la population de 12 ans et plus selon la satisfaction de sa vie, 2013-2014

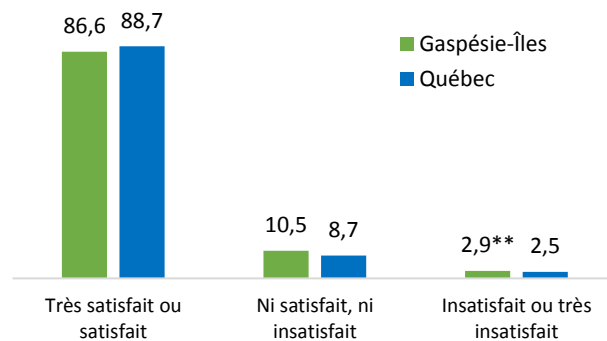


Tableau 2 : Proportion (en %) de la population de 12 ans et plus satisfaite ou très satisfaite de sa vie, 2013-2014

	Gaspésie-Îles	Québec
Sexe		
Hommes	84,7	88,4
Femmes	88,5	89,0
Groupe d'âge		
12-24 ans	94,1	93,5
25-44 ans	91,5	89,1
45-64 ans	82,1	87,6
65 ans et plus	86,1	85,7
TOTAL	86,6	88,7

En Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et au Québec, le soutien social ne varie pas de manière significative selon le sexe et le groupe d'âge. Par contre, les personnes de la région vivant dans les ménages aux revenus moyens ou supérieurs sont favorisées à cet égard en étant plus nombreuses que les autres à pouvoir compter sur un niveau très élevé de soutien social (57 % contre 48 %) (tableau 3).

Tableau 3 : Proportion (en %) de la population de 12 ans et plus ayant un niveau très élevé de soutien social, 2009-2010

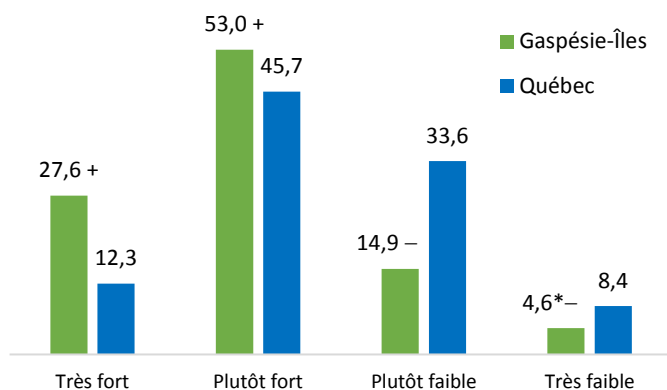
	Gaspésie-Îles	Québec
Sexe		
Hommes	51,1+	42,5
Femmes	57,0+	44,9
Groupe d'âge		
12-24 ans	55,7	45,5
25-44 ans	53,0	45,2
45-64 ans	52,9+	41,8
65 ans et plus	58,3+	42,7
Revenu du ménage†		
Déciles 1-3 (inférieur)	47,8	38,5
Déciles 4-7 (moyen)	57,8	45,2
Déciles 8-10 (supérieur)	56,2	49,3
TOTAL	54,2+	43,7

Le sentiment d'appartenance à sa communauté

En 2013-2014, **81 %** de la population de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine a un fort sentiment d'appartenance à sa communauté.

Selon l'ESCC 2013-2014, 28 % de la population régionale de 12 ans et plus a un très fort sentiment d'appartenance à sa communauté locale et 53 % en éprouve un plutôt fort (figure 3). Ainsi, on estime à 81 % la proportion de la population avec un fort sentiment d'appartenance à sa communauté. Depuis que nous mesurons cet indicateur en 2000, la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine a toujours obtenu un pourcentage nettement supérieur à celui du Québec et c'est encore le cas en 2013-2014 (81 % contre 58 %) (tableau 4). Comme on peut le lire dans ce tableau, cet écart en faveur de la région s'observe pour ainsi dire peu importe les caractéristiques des personnes.

Figure 3 : Répartition (en %) de la population de 12 ans et plus selon le sentiment d'appartenance à sa communauté, 2013-2014



Au Québec et en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, la proportion à avoir un fort sentiment d'appartenance à sa communauté ne varie pas de manière significative selon le sexe ni selon le revenu du ménage (tableau 4). Dans la région, cet indicateur n'est pas non plus très fortement associé à l'âge, à l'exception des jeunes de 12-17 ans qui sont un peu plus nombreux, en proportion, à éprouver un fort sentiment d'appartenance à leur communauté que leurs aînés. Au Québec, les jeunes se démarquent aussi favorablement des autres groupes, de même que les 65 ans et plus (tableau 4).

Tableau 4 : Proportion (en %) de la population de 12 ans et plus avec un fort sentiment d'appartenance à sa communauté, 2013-2014

	Gaspésie-Îles	Québec
Sexe		
Hommes	82,6+	57,5
Femmes	78,6+	58,0
Groupe d'âge†		
12-17 ans	91,2	74,5
18-24 ans	76,8+	53,2
25-44 ans	76,0+	51,0
45-64 ans	83,7+	58,5
65 ans et plus	78,3+	65,7
Revenu du ménage		
Quintile 1 (inférieur)	77,4	57,2
Quintile 2	82,3	61,0
Quintile 3	79,8	56,6
Quintile 4	84,8	57,9
Quintile 5 (supérieur)	78,8	57,3
TOTAL	80,6+	58,0

La santé mentale optimale, ce qu'il faut retenir jusqu'ici

De manière générale, une forte majorité de la population gaspésienne et madelinienne considère positive sa santé mentale, est satisfaite de sa vie, a un bon niveau de soutien social et un fort sentiment d'appartenance à sa communauté. Un constat des plus positifs qui s'observe tant pour les femmes que pour les hommes de même qu'à tous les âges. Nous devons également nous réjouir des résultats favorables que la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine obtient par rapport au Québec en ce qui a trait au soutien social et au sentiment d'appartenance à la communauté. D'ailleurs, selon l'indicateur de la santé mentale positive (voir page suivante), un indicateur composé de 14 questions dont certaines ont trait à la satisfaction de sa vie, au sentiment d'appartenance à la communauté et à plusieurs aspects de l'environnement social, la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine compte, toutes proportions gardées, davantage de personnes qui jouissent d'une santé mentale florissante qu'au Québec, c'est-à-dire des personnes qui ont un niveau élevé de bien-être émotionnel et un niveau élevé de fonctionnement positif au plan psychologique et social. Or, des études ont montré que « ...la santé mentale florissante protège contre la mortalité toutes causes confondues (Keyes et Simoes, 2012), et le comportement suicidaire, ainsi que contre le dysfonctionnement scolaire chez l'étudiant (Keyes, Eisenberg, Perry et autres, 2012), et qu'elle est prédictive du risque de dépression plus tard (Grant, Guille et Sen, 2013) ». (tiré de Gilmour, 2014)

Toutefois, les résultats vus jusqu'ici dans cette fiche rappellent que même en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, le fait d'appartenir à un ménage dont le revenu se situe au plus bas niveau de l'échelle influence négativement la santé mentale. Concrètement, ceci se traduit chez les moins nantis par une moins bonne perception de sa santé mentale, une moins grande satisfaction de sa vie et un moins bon niveau de soutien. C'est donc notamment en agissant sur les inégalités sociales de santé que nous pourrions contribuer à une meilleure santé mentale de l'ensemble de la population de la région.

La santé mentale positive

En 2011-2012, **81 %** de la population de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine a une santé mentale florissante.

Dans l'ESCC, la santé mentale positive est mesurée à l'aide du [questionnaire abrégé du Continuum de santé mentale](#) de Keyes (2002). Selon l'ESCC 2011-2012, 81 % de la population régionale de 12 ans et plus jouit d'une santé mentale florissante, c'est-à-dire d'un niveau élevé de bien-être émotionnel et d'un niveau élevé de fonctionnement positif aux plans psychologique et social. Cette proportion est supérieure à celle obtenue au Québec (74 %) (figure 4), un constat qui tend à s'observer peu importe les caractéristiques des personnes, bien que les écarts ne soient significatifs statistiquement que chez les hommes, les 25-44 ans et les 75 ans et plus (tableau 5). À l'autre bout du spectre, moins de 1 % de la population régionale a une santé mentale languissante (1,2 % au Québec (figure 4).

Comme pour tous les autres indicateurs de la santé mentale optimale, dans la région comme au Québec, la proportion à avoir une santé mentale florissante ne varie pas selon le sexe. De même, aucun groupe d'âge ne se distingue des autres à cet égard, à tout le moins en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, car au Québec, les jeunes de 12-17 ans surpassent les autres groupes d'âge (78 %) alors qu'à l'opposé, les aînés de 75 ans et plus obtiennent la plus faible proportion (69 %) (tableau 5). Pour ce qui est du revenu, les données québécoises font ressortir une légère différence entre les personnes vivant dans des ménages dont le revenu se situe aux quintiles les plus faibles (1 et 2) et les autres; les premières étant moins nombreuses que les secondes à jouir d'une santé mentale florissante. Les données régionales ne permettent pas de conclure de la sorte. Nous avons enfin examiné la relation entre la santé mentale positive et le statut matrimonial, la perception de la santé et le stress quotidien élevé. Les résultats indiquent que les personnes mariées ou en union libre au Québec sont proportionnellement plus nombreuses à jouir d'une santé mentale florissante que les autres, une tendance quoique non significative aussi notée dans la région (tableau 5). Les personnes qui perçoivent leur santé comme excellente ou très bonne sont aussi plus enclines à avoir une santé mentale florissante (88 % contre environ 74 %), de même que celles qui ne vivent pas un stress quotidien élevé (83 % contre 72 % pour celles qui ont un haut niveau de stress) (tableau 5)

Figure 4 : Répartition (en %) de la population de 12 ans et plus selon le niveau de santé mentale positive, 2011-2012

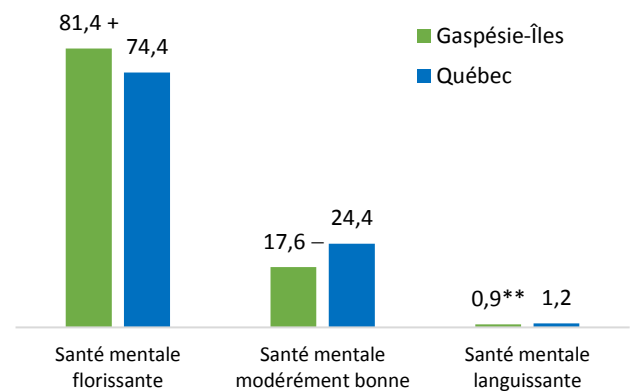


Tableau 5 : Proportion (en %) de la population de 12 ans et plus avec une santé mentale florissante, 2011-2012

	Gaspésie-Îles	Québec
Sexe		
Hommes	84,9+	74,7
Femmes	78,2	74,1
Groupe d'âge		
12-17 ans	85,8	78,3
18-24 ans	78,1	73,0
25-44 ans	82,2+	74,3
45-64 ans	80,0	74,5
65-74 ans	83,1	75,6
75 ans et plus	82,6+	69,2
Revenu du ménage		
Quintile 1 (inférieur)	75,1	70,0
Quintile 2	80,2	72,5
Quintile 3	82,3	75,8
Quintile 4	87,3	76,1
Quintile 5 (supérieur)	82,0	77,1
Statut matrimonial		
Marié	84,1	77,5
Union libre	86,4	75,7
Séparé, veuf, divorcé	73,5	70,4
Célibataire	78,1	71,5
Perception de sa santé†		
Excellente	87,2	83,2
Très bonne	88,7	76,7
Bonne	75,2	69,0
Passable ou mauvaise	72,6	61,1
Stress quotidien élevé†		
Oui	72,3	68,3
Non	83,4	76,7
TOTAL	81,4+	74,4

Note : Dans ce tableau, aucun test statistique n'a été fait pour comparer la région et le Québec selon le revenu du ménage, le statut matrimonial, la perception de la santé et le stress quotidien élevé.