



Coalition pour la santé  
mentale des enfants ET  
des adolescents

Réfléchissons ensemble.

# LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS : Partir des faits

## SAVIEZ-VOUS:

- Un enfant ou adolescent sur cinq est atteint d'une maladie mentale pouvant être diagnostiquée.
- La dépression, l'anxiété, les comportements perturbateurs, les troubles de l'alimentation, le déficit d'attention avec hyperactivité et les troubles du développement sont les problèmes de santé mentale les plus répandus chez les enfants et les jeunes.
- Plus de 70 % des adultes ayant une maladie mentale ont commencé à connaître des difficultés avant l'âge de 18 ans.
- Jusqu'à 50 % des enfants et des adolescents ont des problèmes de santé mentale qui ont des effets importants sur leurs résultats scolaires et sur leur vie sociale et familiale.
- Dans une minorité de cas, les problèmes d'un élève sont si graves qu'ils l'empêchent de fréquenter l'école. La plupart du temps, les élèves sont aux prises avec ces problèmes tous les jours à l'école, ce qui fait qu'ils ont encore plus de difficulté à fonctionner.
- La stigmatisation est une réalité pour les personnes atteintes d'une maladie mentale – pour elles, le jugement ou la perception d'autrui est l'un des obstacles les plus importants.
- D'après un sondage récent, la honte et la crainte de la stigmatisation empêchent les gens de demander de l'aide pour des problèmes de santé mentale. Il y a peu de chances qu'un jeune se confie à un professionnel de la santé; s'il demande de l'aide, il s'adressera plutôt à ses pairs ou à un membre du personnel enseignant.
- Selon l'Organisation mondiale de la santé, la maladie mentale est la principale cause d'invalidité dans le monde, et cinq des dix causes d'invalidité les plus importantes sont liées à des troubles mentaux.
- L'Organisation mondiale de la santé prévoit que, d'ici 2020, la dépression viendra au deuxième rang des causes des années perdues pour invalidité à l'échelle mondiale.
- La maladie mentale coûte à l'économie canadienne la somme stupéfiante de 51 milliards de dollars par année et, chaque jour, 500 000 personnes s'absentent de leur travail à cause de problèmes de santé mentale.



Jusqu'à 80 % des enfants ne reçoivent **aucun** traitement pour leurs problèmes de santé mentale.

## Suicide

- Le suicide vient au deuxième rang parmi les causes de décès chez les adolescents canadiens, après les accidents.
- Chez les Autochtones au Canada, les taux de suicide sont de trois à six fois plus élevés que le taux pour l'ensemble du pays.
- Un adolescent sur dix indique avoir tenté de se suicider.
- Les jeunes femmes risquent deux fois plus que les jeunes hommes de tenter de s'enlever la vie, mais les jeunes hommes risquent trois fois plus que les jeunes filles de mourir à la suite d'une tentative de suicide.
- Le désespoir, l'isolement et le manque de soutien peuvent entraîner un comportement suicidaire.
- Plus de 85 % des personnes qui se suicident étaient déjà atteintes de troubles psychiatriques. Le meilleur traitement du comportement suicidaire consiste à traiter les troubles psychiatriques sous-jacents.
- La plupart des personnes qui ont des pensées suicidaires ou tentent de s'enlever la vie ne veulent pas nécessairement mourir; elles cherchent un moyen de faire face à leur souffrance émotionnelle mais ne voient pas d'autre solution.

# Dépression

- Être en dépression, c'est plus qu'être triste ou malheureux. La dépression est un problème médical. Elle est bien réelle, et elle peut avoir de graves conséquences et influencer sur les pensées, les sentiments, la santé physique et le comportement d'une jeune personne.
- Les jeunes en dépression peuvent avoir de la difficulté à s'acquitter de leurs responsabilités, à vaquer à leurs activités quotidiennes et à bien s'entendre avec les autres; ils peuvent aussi avoir une faible estime de soi.
- La dépression peut se traiter – de 80 % à 90 % des personnes dépressives répondent aux traitements, et la quasi-totalité des personnes traitées constatent au moins un certain soulagement de leurs symptômes (**Mood Disorders Association of Ontario**).
- La dépression est courante. La recherche montre qu'environ un enfant ou adolescent sur cinq connaît une dépression avant d'atteindre l'âge de 18 ans et que, en tout temps, de 4 % à 8 % des enfants et des adolescents sont en dépression majeure.

# Toxicomanie

- La drogue et l'alcool peuvent masquer ou même aggraver les symptômes de certaines maladies mentales comme la dépression.
- Les jeunes ont souvent recours à la drogue ou à l'alcool pour atténuer les symptômes d'une maladie mentale.
- On estime qu'environ 50 % des personnes bénéficiant de programmes de traitement de la toxicomanie ont une forme quelconque de trouble psychiatrique (**Santé Canada, 2000**).

# Compétences de base en santé mentale dans les écoles

- Selon l'Organisation mondiale de la santé, les écoles sont l'endroit parfait pour promouvoir la santé mentale chez les enfants.
- D'après l'étude ontarienne de 2009 intitulée **Aperçu global de la pratique en matière de santé mentale dans le milieu scolaire** :

**La majorité des éducatrices et éducateurs se disent « très inquiets » ou « extrêmement inquiets » au sujet de la santé mentale des élèves.**

**La majorité des éducatrices et éducateurs considèrent que le bien-être émotionnel des élèves est « très important » ou « extrêmement important » pour leur rendement scolaire.**

**La majorité des éducatrices et éducateurs estiment que leur degré de préparation afin de reconnaître et de gérer les besoins des élèves en matière de santé mentale va de « quelque peu préparé » à « pas préparé ».**



## POUR EN SAVOIR PLUS

L'information fournie dans le présent document provient des sources suivantes. Veuillez visiter les sites Web qui suivent pour obtenir de plus amples renseignements sur les problèmes de santé mentale des enfants et des adolescents.

### Faits saillants en santé mentale :

[www.youthnet.on.ca/main\\_french.php?section=viewarticle&article=11](http://www.youthnet.on.ca/main_french.php?section=viewarticle&article=11)

### La santé mentale pour tous :

[www.mentalhealthweek.ca/data/MentalHealthIsEveryonesConcern\\_FRN.pdf](http://www.mentalhealthweek.ca/data/MentalHealthIsEveryonesConcern_FRN.pdf)

### Here to Help (Colombie-Britannique) :

[www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/images/ChildrenYouth\\_MentalHealth.pdf](http://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/images/ChildrenYouth_MentalHealth.pdf)

### La jeunesse et les maladies mentales :

[publications.cpa-apc.org/browse/documents/20](http://publications.cpa-apc.org/browse/documents/20)

### Ce qu'il faut savoir : la santé mentale et les maladies mentales chez les enfants et les adolescents :

[www.cheo.on.ca/uploads/Mental%20Health/Mental%20Health%20and%20Mental%20IllnessFR.pdf](http://www.cheo.on.ca/uploads/Mental%20Health/Mental%20Health%20and%20Mental%20IllnessFR.pdf)

### Concentre-toi sur les faits

[www.excellencepourenfantsados.ca/propos-la-sante-mentale/ressources-psychothropes](http://www.excellencepourenfantsados.ca/propos-la-sante-mentale/ressources-psychothropes)

### Santé émotionnelle chez les jeunes Canadiens

[www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/ado/fact-feuil/pdf/emotion-fra.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/ado/fact-feuil/pdf/emotion-fra.pdf)

### Commission de la santé mentale du Canada,

Lutte contre la stigmatisation et la discrimination : plan opérationnel (juin 2008) :

[www.mentalhealthcommission.ca/SiteCollectionDocuments/Anti-Stigma/FR\\_AS\\_CampaignOpPlan2008.pdf](http://www.mentalhealthcommission.ca/SiteCollectionDocuments/Anti-Stigma/FR_AS_CampaignOpPlan2008.pdf)

### Aperçu global de la pratique en matière de santé mentale dans le milieu scolaire August 2009

[www.excellencepourenfantsados.ca/sites/default/files/position\\_sbmh\\_apercu\\_global\\_sommaire\\_f.pdf](http://www.excellencepourenfantsados.ca/sites/default/files/position_sbmh_apercu_global_sommaire_f.pdf)