



SANTÉ MENTALE : DÉFIS ET SOLUTIONS À L'ÈRE DU CHANGEMENT

DRE MÉLISSA GÉNÉREUX

28 OCTOBRE 2025

MISES EN GARDE

Certaines informations partagées dans le cadre de cette présentation pourraient surprendre ou générer un inconfort.

On ne cherche pas ici à porter un jugement sur la santé mentale et les choix de vie individuels. Chaque personne est unique et détient une trajectoire qui lui est propre.

On cherche plutôt à poser un regard global sur la société actuelle et la manière dont elle peut affecter le bien-être et la recherche d'aide sur le plan collectif.



PLAN DE LA PRÉSENTATION

1

La santé mentale en temps de crise

2

Des solutions individuelles

3

Des solutions collectives



1. LA SANTÉ MENTALE EN TEMPS DE CRISE

DES CRISES SUR LE PLAN SOCIÉTAL

« Passage brutal et inattendu qui est attribuable à une situation très difficile, voire dangereuse, pour un individu, une organisation, un corps social, un système économique ou un pays. »



FACTEURS DE STRESS CONTEMPORAINS

Omniprésence des écrans

Culture de performance et productivité

Solitude et déclin des relations interpersonnelles

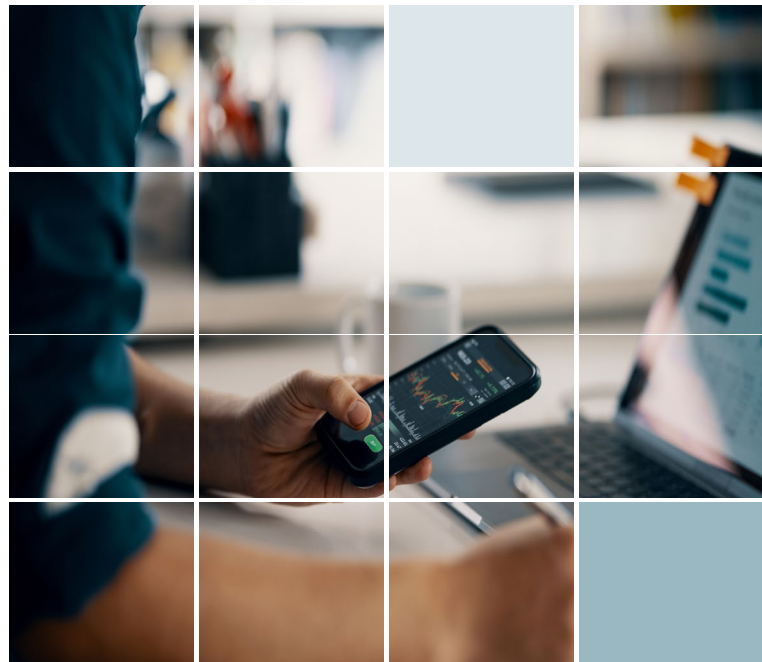
Hausse du coût de la vie

Changements climatiques

Inquiétude et incertitude face à l'avenir

Polarisation et violence

Manque d'accès aux ressources



SANTÉ MENTALE : UNE DÉFINITION



Santé mentale $\neq$ Trouble mental

« État de bien-être grâce auquel une personne réalise ses propres capacités, peut faire face au stress normal de la vie, peut travailler de manière productive et est capable d'apporter une contribution à sa communauté » (OMS)

STRESS VS. ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION



Stress = réaction normale et souhaitable

Lorsque bien dosé, il permet de libérer de l'adrénaline et du cortisol qui rendent le corps et le cerveau plus performants en situation critique.



Stress = délétère lorsque

Il se cumule (différentes sources de stress).
Il devient trop intense ou se prolonge.
Il occasionne un épuisement ou une irritabilité.



En l'absence de ressources pour le gérer

Un stress peut provoquer des symptômes anxieux ou dépressifs et nuire au fonctionnement.



Doit-on chercher à l'éliminer ou l'éviter ?

NON, on doit plutôt veiller à le limiter et à développer notre résilience à son endroit.



<https://outlook.office365.com/host/1c4340de-2a85-40e5-8eb0-4f295368978b/Home>

DONNÉES : ENQUÊTES POPULATIONNELLES

Sources : Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP), Enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire (EQSJS)

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE (15 ANS ET PLUS)

De 2014-2015 à 2020-2021

- ↑ du niveau élevé de détresse psychologique
- **Au Québec** : passant de 32 % à 39 % (+ 21 %)

Évolution selon le genre

- **Femmes** : passant de 37 % à 43 % (+ 18 %)
- **Hommes** : passant de 28 % à 34 % (+ 24 %)

Évolution selon l'âge

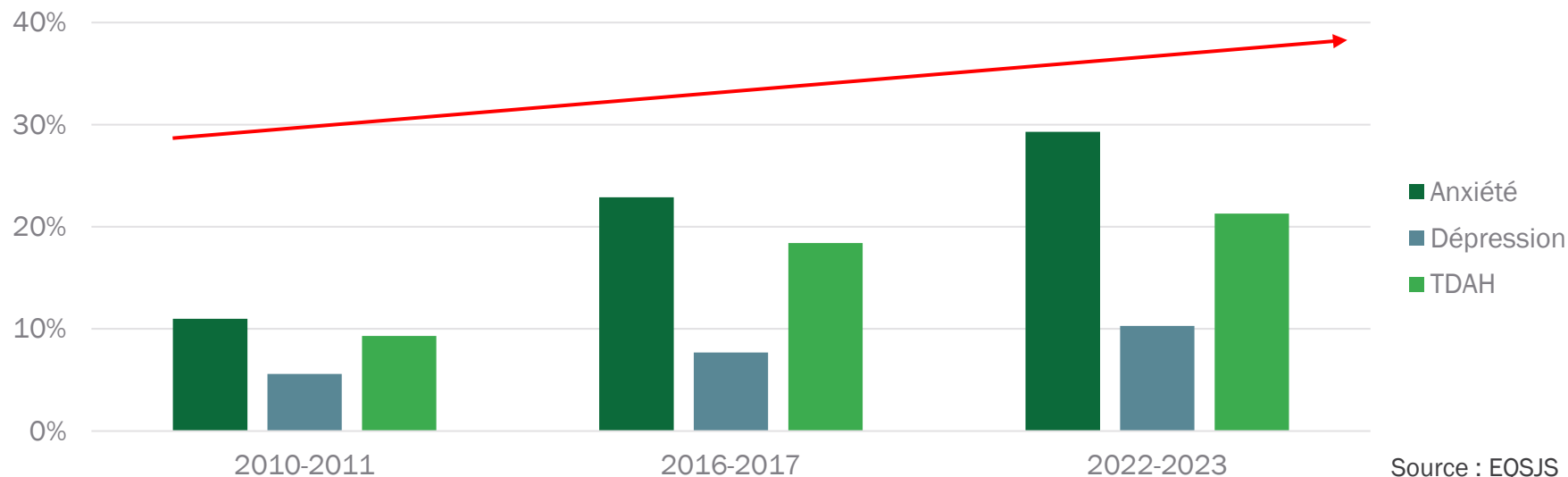
- **15-24 ans** : passant de 41 % à 58 % (+40 %)
- **25-44 ans** : passant de 37 % à 46 % (+ 27 %)
- **45-64 ans** : passant de 30 % à 33 % (+ 11 %)
- **65 ans +** : passant de 22 % à 26 % (+ 15 %)

Note: Hausses notée au Québec dans tous les groupes (genre, âge)

Source : EQSP

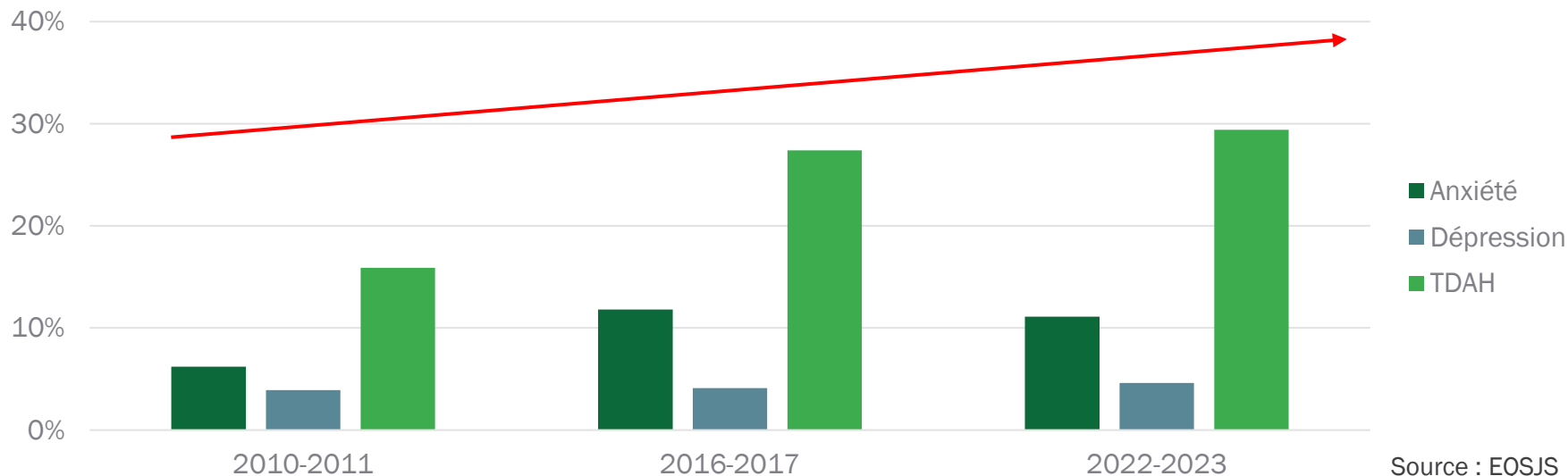
TROUBLES MENTAUX AUTO-RAPPORTÉS AU SECONDAIRE

Évolution des troubles mentaux auto-rapportés chez les
jeunes femmes, Québec, 2010-2011 à 2022-2023



TROUBLES MENTAUX AUTO-RAPPORTÉS AU SECONDAIRE

Évolution des troubles mentaux auto-rapportés chez les
jeunes hommes, Québec, 2010-2011 à 2022-2023



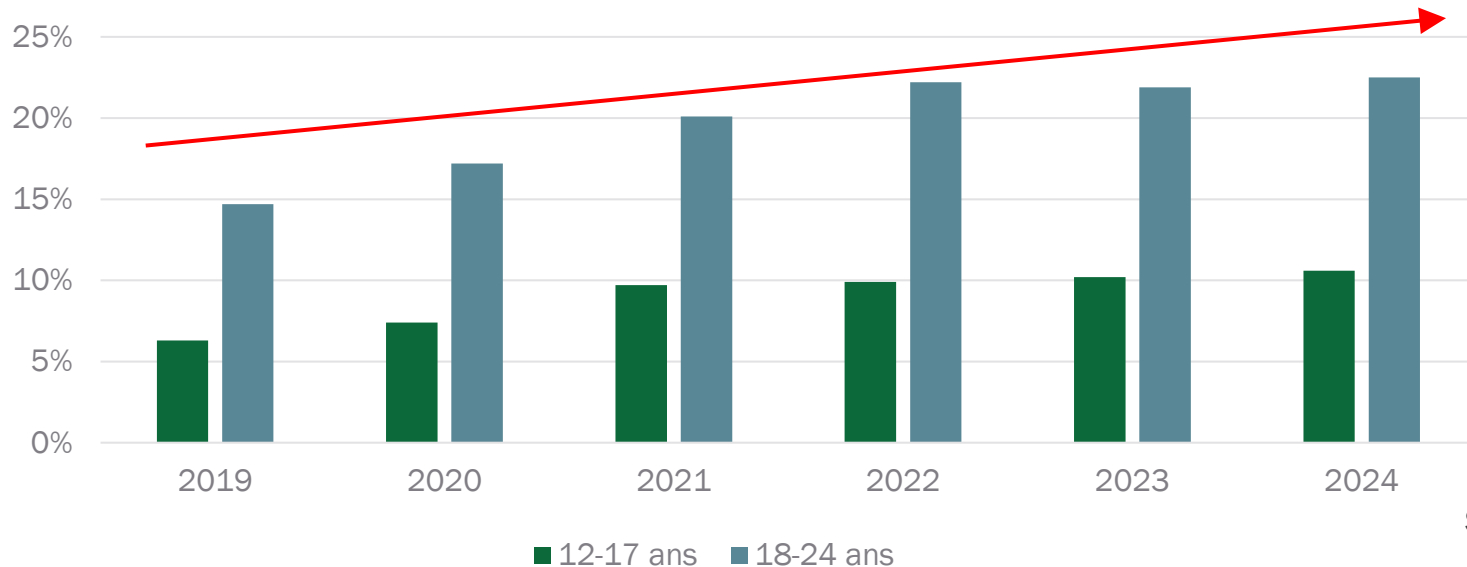


DONNÉES : CONSOMMATION D'ANTIDÉPRESSEURS

Source : Données d'IQVIA Solutions Canada sur les personnes ayant reçu
au moins une ordonnance d'antidépresseurs en pharmacie communautaire

ANTIDÉPRESSEURS

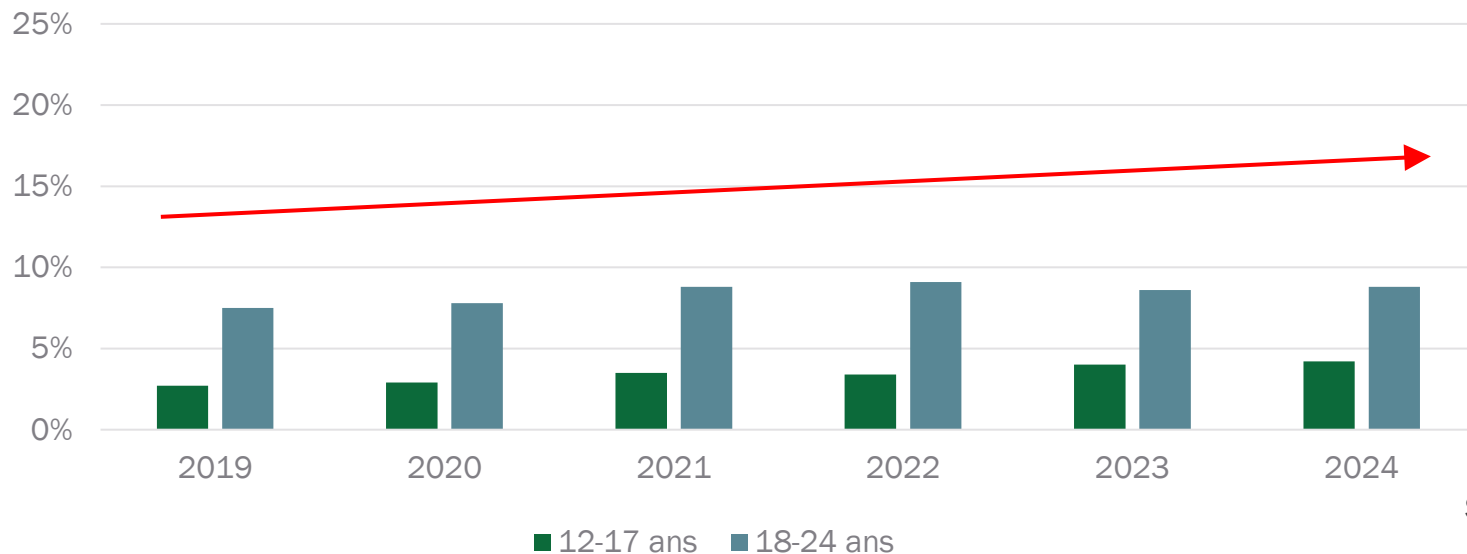
Évolution de la consommation d'antidépresseurs chez les
jeunes femmes, Québec, 2018-2019 à 2023-2024



Source : IQVIA

ANTIDÉPRESSEURS

Évolution de la consommation d'antidépresseurs chez les
jeunes hommes, Québec, 2018-2019 à 2023-2024



Source : IQVIA

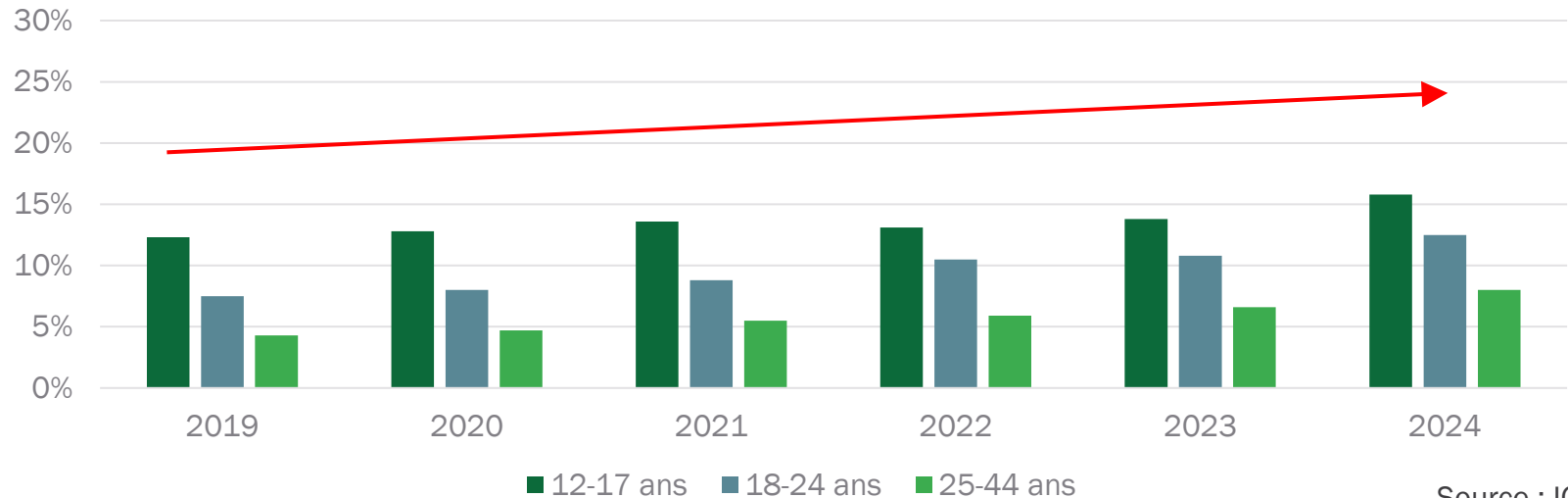


DONNÉES : CONSOMMATION DE PSYCHOSTIMULANTS

Source : Données d'IQVIA Solutions Canada sur les personnes ayant reçu
au moins une ordonnance d'antidépresseurs en pharmacie communautaire

PSYCHOSTIMULANTS

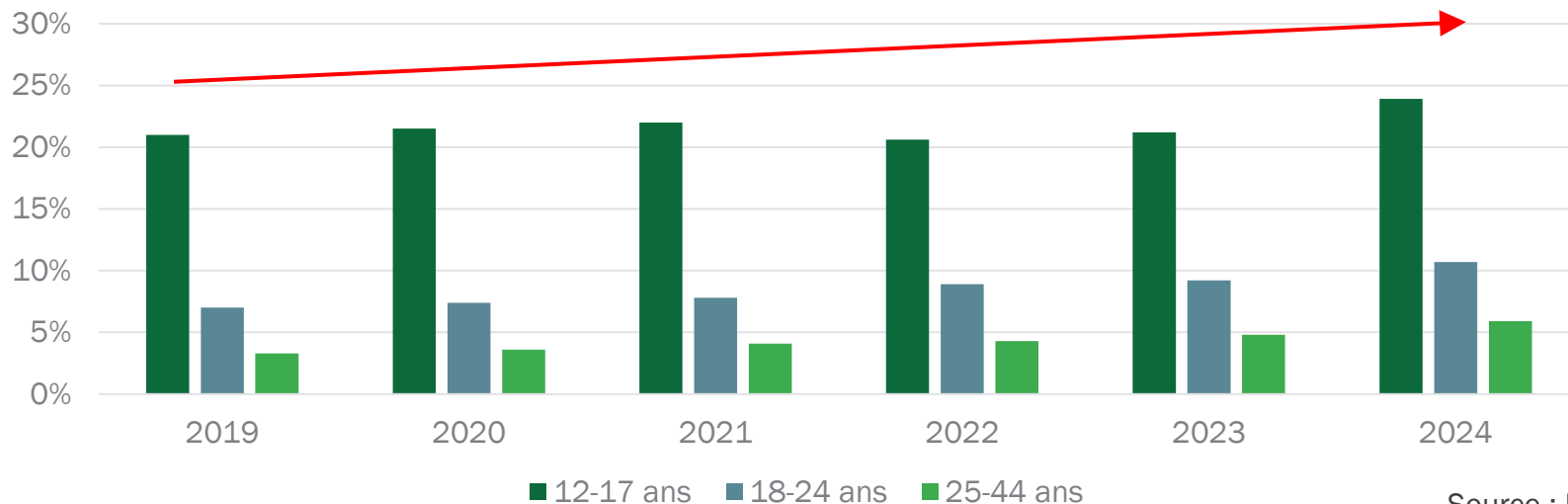
Évolution de la consommation de psychostimulants chez les
jeunes femmes, Québec, 2019-2024



Source : IQVIA

PSYCHOSTIMULANTS

Évolution de la consommation de psychostimulants chez les
jeunes hommes, Québec, 2019-2024



Source : IQVIA

FAITS SAILLANTS

1/2 des jeunes (F > H)
présentent de la détresse
psychologique



1/10 des femmes 15-59
ans présentent un trouble
anxiodépressif



1/4 des femmes (18 ans
et +) consomment des
antidépresseurs



7-10 % des garçons d'âge
scolaire présentent un
TDAH



1/4 des garçons au
secondaire consomment
des psychostimulants



Plus de prescriptions que
de diagnostics de
troubles mentaux



2. DES SOLUTIONS INDIVIDUELLES

TENDANCES INQUIÉTANTES

- Hausses dans la population (en particulier chez les jeunes)
 - De la souffrance psychologique
 - Des consultations et prescriptions « en santé mentale »
- Phénomène de surmédicalisation, qui se divise en
 - **Surdiagnostic** : diagnostic contre-productif d'une maladie qui n'aurait autrement pas affecté la santé du patient au cours de sa vie
 - **Surtraitement** : traitement inutile, voire nuisible, d'une maladie qui n'aurait autrement pas affecté la santé du patient au cours de sa vie
- Plusieurs hypothèses... dont l'accès variable aux solutions non pharmacologiques

L'EXEMPLE DE RAFAËLLE

- Étudiante de 16 ans vivant ++ de stress
- Symptômes anxiodépressifs et conflits
- Recherche d'aide
- Diverses ressources non pharmacologiques d'abord proposées
- Rencontre d'une intervenante
- Suivi après quelques jours, puis réévaluation X 1 mois
- Amélioration progressive de son état



Image générée par l'IA

SE RESSOURCER

- Vital devant tous les facteurs de stress contemporains
- **Se ressourcer, c'est...**
 - un facteur de protection essentiel
 - le droit de ralentir, de se déposer, de se recharger, de décrocher
 - le débranchement des technologies mieux se reconnecter à soi et au vivant
 - vivre le moment présent, en prenant une pause des ruminations du passé et de l'anticipation du futur



DES RESSOURCES À PORTÉE DE TOUS

6 grands
domaines pour
cultiver son
bien-être

1. Les saines habitudes de vie
2. La connexion à la nature
3. La connexion sociale
4. L'art et la culture
5. La relaxation
6. L'introspection



1. LES SAINES HABITUDES DE VIE

- **Activité physique**
 - Biologique = ↓ tensions musculaires, ↑ endorphines
 - Psychologique = plaisir, estime en soi, persévérance
- **Alimentation** : apport en acides gras omega-3 (↓ dépression et TDAH), microbiote intestinal « en santé » (↓ dépression, autres troubles mentaux)
- **Hygiène du sommeil** : fonctionnement, réponse au stress, régulation des émotions
- **Utilisation des écrans** : effets directs et indirects (temps emprunté aux autres sphères de la vie)



Un petit plus : l'offre d'activités favorisant les saines habitudes de vie

2. LA CONNEXION À LA NATURE

- Une dose de nature = ↓ cortisol salivaire
- Hypothèse de la biophilie
- Spectre des moyens
 - Exposition indirecte
 - Exposition quasi passive
 - Immersion
 - Immersion globale
- **Pratiques inspirantes**
 - Les bains de forêt (*Shinrin Yoku*)
 - Prescri-Nature



Un petit plus : l'accès à la nature au quotidien

VOTRE CERVEAU EN NATURE

Selon les travaux
de Virginie
Gargano (2025)

Votre cerveau en nature

Cortex préfrontal
Hippocampe
Amygdale
Cortex sensoriel spécifique
Réseau par défaut (DMN)

Vue

- Meilleure régulation émotionnelle
- Souvenirs positifs
- Diminution du stress
- Repos attentionnel, réceptivité cognitive
- Stimulation de la créativité

Ouïe

- Réduction de la fatigue cognitive
- Souvenirs contextuels positifs
- Réduction de l'anxiété
- Diminution de la charge cognitive
- Récupération psychologique

Odorat

- Amélioration de l'humeur
- Souvenirs autobiographiques riches
- Réduction de l'anxiété
- Activation apaisante
- Bien-être physiologique global

Toucher

- Meilleure concentration
- Souvenirs affectifs corporels
- Réduction de la vigilance
- Ancrage corporel, bien-être sensoriel
- Sentiment de connexion et bien-être

3. LA CONNEXION SOCIALE

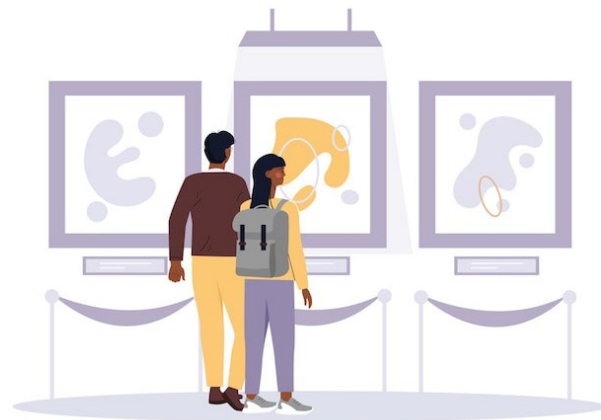
- La solitude, aussi néfaste que la cigarette
- Connexion sociale cruciale **tout au long de la vie**, pour partager son vécu et s'ouvrir aux autres
- **Exemples d'activités**
 - Conversations régulières
 - Création de liens dans le monde réel
 - Participation à un événement
 - Bénévolat, militantisme
 - Expression de son opinion
 - Aide formelle
- **Pratique inspirante** : prescription sociale



Un petit plus : des lieux favorisant la création de liens

4. L'ART ET LA CULTURE

- Pouvoir inouï (et sous-estimé) de l'art
 - Expression des émotions
 - Processus réflexif et libérateur
 - Sens plus profond aux expériences
- **Danse** : langage universel, ↑ endorphines, tensions musculaires
- **Chant** : énergie, joie, liens sociaux, ↓ cortisol
- **Musique** : ↑ dopamine, effet relaxant (↓ rythme cardiaque, pression sanguine et cortisol)
- **Sorties culturelles** : ↑ bonne santé et longévité
- **Pratique inspirante** : prescription muséale



Un petit plus : des activités culturelles variées et à faible coût

LIENS ENTRE ART ET SANTÉ : LES FAITS

- Rapport de l'OMS (Fancourt et Finn, 2019)
- S'appuyant sur plus de 900 publications de 2000 à 2019, incluant 200 revues de littérature (couvrant 3000 études) et 700 études additionnelles
- La conclusion est sans équivoque : l'art a un **impact clair et significatif** sur la santé physique et mentale, et ce, dans la prévention, la gestion et le traitement des maladies.



5. LA RELAXATION

- Plusieurs techniques
 - faciles et rapides à appliquer
 - réalisables à tout moment
- **Techniques de respiration**, p. ex. 4-7-8
- **Cohérence cardiaque**, p. ex. méthode 365
- **Contraction musculaire**, p. ex. 5-10 secondes chaque muscle, 20 minutes, 1-2 fois/jour
- **Mandalas**, p. ex. 15 minutes/jour



Un petit plus : des espaces et du matériel favorisant ces pratiques

6. L'INTROSPECTION

- Investissement personnel plus important
- **Pleine conscience et méditation** : Quelques minutes tous les jours
- **Yoga** : Équilibre physique et mental
- **Expression de soi** : Se raconter pour organiser sa pensée ou recadrer une situation
- **Les apprentissages autonomes** : Acquisition de connaissances qui favorisent un travail sur soi
- **La gratitude** : Accent sur les éléments positifs du quotidien et moins sur le sentiment de manque



Un petit plus : des milieux qui valorisent le « slow life »



3. DES SOLUTIONS COLLECTIVES

SOLUTIONS À L'ÉCHELLE COLLECTIVE

- **Limites des solutions individuelles**
 - Difficiles à appliquer pour certains
 - ↑ des inégalités sociales de santé
 - « *Blaming the victims* »
 - Souci de cohérence
- **Actions sur sur plusieurs niveaux**
 1. Individus
 2. Communautés
 3. Milieux de vie
 4. Services de santé
 5. Politiques publiques



LA PROMOTION DU BIEN-ÊTRE, C'EST...



La recherche d'équilibre

Des solutions à long terme ayant un effet modeste, mais large et durable

vs.

Des solutions à court terme ayant un effet rapide, mais ciblé et temporaire

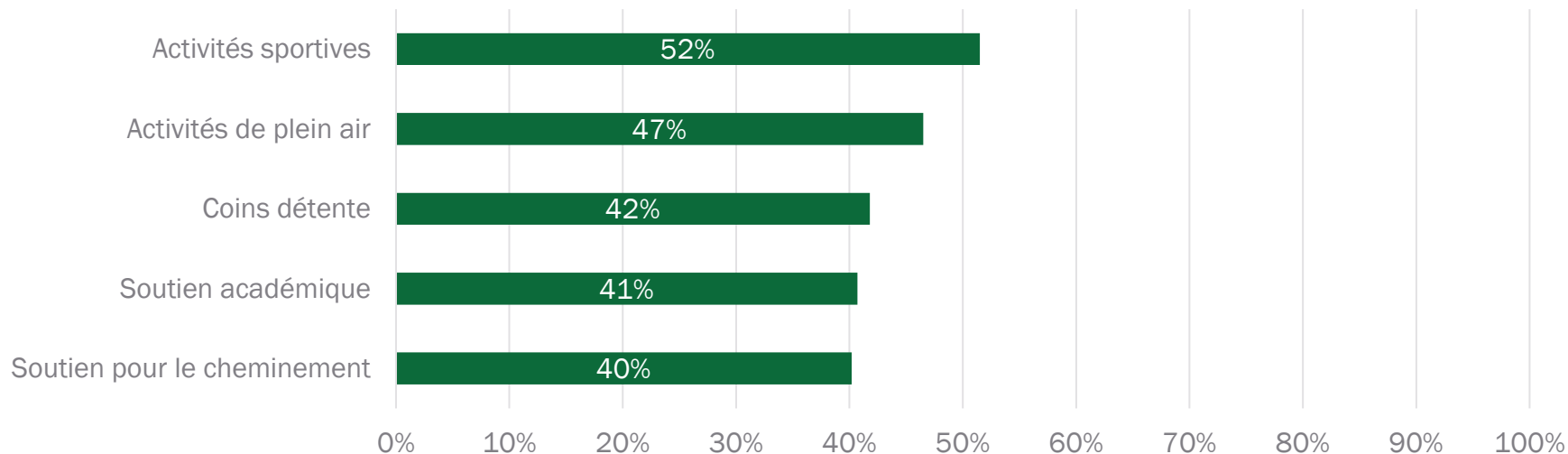


Trois ingrédients clés

- 1- Le renforcement des facteurs de protection (pour faire face au stress)
- 2- L'amélioration des conditions de vie et de l'accès aux ressources
- 3- L'approche participative et inclusive

QU'EN PENSENT LES JEUNES ?

Cinq principales pratiques qui favoriseraient leur bien-être personnel dans les 12 prochains mois (secondaire/FP/FGA)



Source : Enquête sur les 12-25 ans (2023)

MESSAGES CLÉS



Les différentes crises que nous vivons sur le plan personnel et sociétal affectent notre bien-être.



Tout le monde a une santé mentale. Celle-ci s'est détériorée au cours de la dernière décennie, en particulier chez les jeunes.



Divers facteurs de stress contemporains influencent la santé mentale.



Plusieurs solutions non pharmacologiques permettent de maintenir ou d'améliorer notre santé mentale.



Des actions efficaces et complémentaires peuvent être mises en place dans différents milieux, PAR et POUR les jeunes.



*« LE DÉSIR DE BIEN FAIRE EST
UN PUISSANT MOTEUR. CELUI
DE FAIRE DU BIEN EST PLUS
PUISSANT ENCORE. »*

MICHAEL AGUILAR



MERCI DE VOTRE ATTENTION!
QUESTIONS ?