

La santé mentale au Canada

JANVIER 2026



Centraide United Way Canada (CUWC) a rédigé des sommaires sur les enjeux pancanadiens qui sont au cœur de la mission de notre réseau. Ceux-ci résument des données et des recherches afin de donner un aperçu de chaque enjeu et de comment Centraide United Way (CUW) investit dans des solutions et des mesures de soutien communautaires.

Ce que signifie la santé mentale

La santé mentale est un état de bien-être psychologique et émotionnel¹. Elle englobe les émotions, les pensées, les sentiments, les relations avec les autres et la capacité de gérer les facteurs de stress de la vie².

Qui vit des problèmes de santé mentale

- N'importe qui peut avoir des problèmes de santé mentale, en particulier les jeunes, les personnes âgées, les personnes qui vivent avec une maladie physique chronique et celles qui sont aux prises avec une dépendance.
- Les problèmes de santé mentale affectent certaines populations de manière disproportionnée, notamment les personnes autochtones, noires ou 2ELGBTQIA+, celles qui habitent en région ou en milieu rural, de même que les individus qui font partie d'un ménage à faible revenu.
- Les troubles de l'humeur, les troubles anxieux et les tentatives de suicide sont plus fréquents chez les femmes³; cependant, les hommes comptent pour la majorité des décès par suicide⁴.

Les faits sur la crise de la santé mentale au Canada

- Au cours de sa vie, 1 personne sur 3, soit plus de 9 millions de personnes, sera touchée par une maladie mentale⁵. Au cours d'une année donnée, 1 personne sur 5 a un problème de santé mentale⁶.
- La crise de la santé mentale est intensifiée par des crises parallèles — coût de la vie, logement, insécurité alimentaire, dépendances et consommation de substances.
- Chaque année, environ 1 personne sur 7 (15 %) fait appel au réseau de la santé pour une maladie mentale⁷.

¹ Agence de la santé publique du Canada. 2020. [À propos de la santé mentale](#).

² Association canadienne pour la santé mentale. 2021. [Faits saillants sur la santé mentale et la maladie mentale](#).

³ CAMH. 2024. [Mental Illness and Addiction](#). [en anglais seulement]

⁴ Commission de la santé mentale du Canada. 7 juin 2022. [Santé mentale et prévention du suicide chez les hommes](#).

⁵ Agence de la santé publique du Canada. 8 octobre 2020. [La maladie mentale au Canada- Blogue de données](#).

⁶ La Société canadienne de psychologie. 2024. ["Psychology Works" Fact Sheet](#) [en anglais seulement]

⁷ Agence de la santé publique du Canada. 8 octobre 2020. [La maladie mentale au Canada](#).

Il est urgent de s'attaquer à la crise de la santé mentale

- Un nombre croissant de personnes ont une mauvaise santé mentale : 29 % des adultes déclaraient éprouver un problème de santé mentale en 2023, comparativement à 20 % en 2016⁸.
- Les besoins en santé mentale ne sont pas comblés. En 2022, parmi les 18,3 % des personnes de 15 ans et plus au Canada qui répondaient aux critères diagnostiques de troubles de l'humeur, d'anxiété ou de consommation de substances psychoactives, environ la moitié (51,2 %) n'avaient pas parlé de leur santé mentale à une professionnelle ou un professionnel de la santé durant l'année⁹.
- Le coût de la crise de santé mentale est estimé à 50 milliards de dollars par an quand on considère les dépenses de santé, les pertes de productivité et la réduction de la qualité de vie¹⁰.

Ce que tout le monde doit savoir au sujet de la santé mentale

- La santé physique et la santé mentale sont fondamentalement indissociables. Avec un soutien approprié, on peut se remettre de la maladie mentale.
- La réduction de la pauvreté est essentielle pour promouvoir la santé mentale. Il existe un lien important entre la maladie mentale et la pauvreté : les personnes avec une maladie mentale vivent souvent dans la pauvreté chronique, et la pauvreté est un facteur de risque associé à une mauvaise santé mentale¹¹.
- Chaque dollar dépensé en santé mentale rapporte de 4 \$ à 10 \$ à l'économie¹². L'amélioration de l'accès à des traitements pour soigner la dépression et l'anxiété pourrait apporter 49,6 milliards de dollars par an à l'économie¹³.

Les CUW créent des communautés où la santé mentale est prioritaire

Partout au Canada, les CUW se mobilisent autour des enjeux de santé mentale en se concentrant sur quatre domaines :

- **Investir** dans des organismes de bienfaisance ou sans but lucratif pour créer des changements durables qui misent sur des programmes de prévention, des services de santé mentale non cliniques et l'amélioration de la navigation vers les services.
- **Renforcer les capacités** en offrant de la formation et des ateliers, en suscitant des discussions et en présentant des films pour créer des organismes solides et efficaces, possédant les compétences et les ressources pour favoriser des résultats positifs en matière de santé mentale.

⁸ Institut canadien d'information sur la santé. 21 mars 2024. [Les Canadiens sont plus nombreux à déclarer avoir des problèmes de santé mentale et évoquent des préoccupations économiques croissantes comme facteur contributif.](#)

⁹ Statistiques Canada. 22 septembre 2023. [Troubles mentaux et accès aux soins de santé mentale. Regards sur la société canadienne.](#)

¹⁰ Association canadienne pour la santé mentale. 2024. [Pourquoi nous n'avons pas les moyens de ne pas financer les soins de santé mentale.](#)

¹¹ Canadian Mental Health Association (Ontario). 2007. [Poverty and Mental Illness](#) [en anglais seulement].

¹² Association canadienne pour la santé mentale. 8 octobre 2022. [Faire de la santé mentale une partie intégrale du système universel de soins de santé du Canada.](#)

¹³ Association canadienne pour la santé mentale. 2022. [Vers un plan fédéral pour des soins universels en matière de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances.](#)

- **Mettre sur pied des projets de collaboration** rassemblant de nombreux partenaires en vue d'implanter des solutions qui amélioreront la santé mentale et le bien-être, dont des centres de services, des outils de santé mentale en ligne et par téléphone ainsi que des interventions communautaires.
- **Opérer un changement systémique** en plaidant pour des réformes politiques, en participant à des tables de concertation locales, provinciales et nationales, et en sensibilisant le public aux enjeux liés à la santé mentale.