



## Mémoire pour le Comité permanent de la condition féminine dans le cadre de son étude sur la santé mentale des femmes et des filles au Canada

Novembre 2022

La Fondation canadienne des femmes est un chef de file national du mouvement pour l'égalité des sexes au Canada. Grâce à des activités de financement, de recherche, de défense des droits et d'échange d'informations, elle s'emploie à opérer un changement systémique. Nous aidons les femmes, les filles et les personnes de diverses identités de genre à s'extraire à la violence et à la pauvreté, et à acquérir la confiance et la qualité de leadership nécessaires. Depuis 1991, nos partenaires et donateurs ont versé plus de 185 millions de dollars pour financer plus de 3 000 programmes qui transforment des vies dans tout le pays.

Nous applaudissons l'étude menée par le Comité sur la santé mentale et le bien-être des femmes et des filles au Canada. Tout au long de la pandémie de COVID-19, d'innombrables organismes communautaires nous ont dit que les troubles de santé mentale de leurs usagers sont de plus en plus vifs et omniprésents, et que les personnes les plus touchées sont les femmes, les filles et les personnes de diverses identités de genre, qui sont marginalisées par des formes d'oppression intersectionnelles et structurelles.

### La pandémie de COVID-19 a aggravé les problèmes de santé mentale

Avant la pandémie de COVID-19, les femmes et les personnes de diverses identités de genre souffraient d'importants problèmes de santé mentale. En effet, les femmes connaissaient des épisodes de dépression et d'anxiété deux fois plus souvent que les hommes, et affrontaient davantage d'obstacles pour accéder aux soins<sup>1</sup>, et les personnes de diverses identités de genre étaient confrontées à des taux encore plus élevés de difficultés de santé mentale<sup>2</sup> par rapport aux personnes cisgenres.

---

1 Fondation canadienne des femmes (juin 2021). The Abysmal State of Mothers' Mental Health. <https://canadianwomen.org/blog/the-abysmal-state-of-mothers-mentalhealth/#:~:text=Women%20experience%20depression%20and%20anxiety,difficulties%20compared%20to%20cisgender%20people>

2 J. Veale et coll. (2017). Mental Health Disparities Among Canadian Transgender Youth, The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine, vol. 60, no 1, p. 44-49. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.09.014>

Les experts en santé mentale au Canada<sup>3</sup> consignent, depuis le début de la pandémie de COVID-19, la détérioration des conditions de santé mentale au sein de la population générale. En gros, les gens ressentent une augmentation du stress et de l'anxiété liés à leur état de santé, ainsi qu'à la santé et au bien-être de leurs êtres chers, un isolement et une solitude accrues, ainsi qu'un stress financier.

Selon un récent sondage de l'Institut Angus Reid, 54 % des Canadiens ont déclaré constater une détérioration de leur santé mentale au cours des deux dernières années, les femmes s'en sortant beaucoup moins bien que les hommes : 60 % des femmes âgées de 18 à 34 ans et 63 % des femmes âgées de 35 à 54 ans ont déclaré voir leur santé mentale détériorer au cours de cette période<sup>4</sup>.

### *Conséquences des problèmes de santé mentale sur les mères*

Au cours des deux dernières années, la Fondation canadienne des femmes a consigné les conséquences particulières de la pandémie sur les mères et les aidantes familiales. Selon les données tirées des sondages nationaux que nous avons menés en avril 2021 et en avril 2022<sup>5</sup>, les mères et les aidantes familiales sont débordées, accablées et sous-estimées, et leur santé mentale en fait les frais. Bien que nos sondages ne comprennent pas de données suffisantes pour témoigner des expériences des parents trans, non binaires et/ou de diverses identités de genre, ou pour désagréger les informations par race ou autres facteurs d'identité, nous savons, grâce aux recherches qualitatives et aux consultations sectorielles, que ces fardeaux sont encore plus lourds pour celles qui subissent des formes multiples et intersectionnelles de discrimination.

Eu égard à leur santé mentale et à leur bien-être émotionnel, les résultats de nos sondages montrent que :

- 48 % des mères atteignent leur point de rupture contre 39 % des pères
- 67 % des mères sont préoccupées par leur santé physique en 2022, contre 55 % en 2021
- 67 % des mères s'inquiètent de leur bien-être émotionnel, une grande partie d'entre elles indiquant se sentir angoissées, tristes et fâchées :
  - o 41 % se sont senties angoissées, contre 34 % des pères
  - o 24 % se sont senties tristes, contre 14 % des pères
  - o 22 % se sont senties fâchées, contre 14 % des pères

En ce qui concerne l'équilibre entre les exigences du travail rémunéré et la prise en charge des enfants, les résultats de notre sondage montrent que :

- 39 % des mères disent avoir du mal à répondre aux exigences du travail (contre 18 % en 2021)
- 37 % des mères ont mis leur carrière en veilleuse pour s'occuper de leur ménage et assumer leurs responsabilités familiales
- 47 % des mères se sentent épuisées d'avoir à concilier les responsabilités professionnelles et les responsabilités liées à la garde des enfants

---

3 Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (s.d.). Santé mentale et usage de substances pendant la pandémie de COVID-19. <https://www.ccsa.ca/fr/sante-mentale-et-usage-de-substances-pendant-la-pandemie-de-covid-19>

4 Institut Angus Reid (10 mars 2022). COVID at Two: Vast majorities say the pandemic has pulled Canadians apart, brought out the worst in people. Extrait de <https://angusreid.org/covid-19-two-year-anniversary/>

5 Sondages réalisés par la Fondation canadienne des femmes en association avec Maru/Matchbox, cabinet de recherche et d'analyse de l'opinion. Pour un résumé des résultats du sondage, consulter <https://canadianwomen.org/fr/le-soulevement-des-meres/>

Dans l'ensemble, 96 % des mères conviennent que les mères et les aidantes familiales ont été fortement touchées par la pandémie et ont besoin d'une plus grande aide. Selon une personne interrogée : « Je suis à bout. On s'attend à trop de choses des gens ayant des personnes à charge. Vous êtes en train d'épuiser toute une génération. Quelque chose doit changer. »

### *Effets sur la santé mentale des filles et des jeunes non binaires*

La pandémie a également exacerbé les problèmes chez les jeunes. Nos partenaires subventionnés, spécialisés dans les programmes pour filles et jeunes non binaires, signalent que nombre des participants à leurs programmes se sentent isolés de leurs amis et pairs, et assument des responsabilités accrues vis-à-vis de leurs frères et sœurs à la maison. Ils ont dû se familiariser avec de nouveaux outils virtuels et adapter leur style d'apprentissage à un milieu d'enseignement modifié. Ils ont également ressenti les effets des problèmes auxquels leurs foyers ont fait face durant la pandémie, comme l'insécurité alimentaire et du logement.

Tous ces écueils ont entraîné une augmentation de l'angoisse et de graves répercussions sur la santé mentale et le bien-être des jeunes. Nos partenaires subventionnés signalent que de nombreuses filles et jeunes non binaires auxquels ils apportent une aide ont augmenté le temps passé sur les réseaux sociaux, comme Instagram et TikTok, qui ont également été pointés du doigt comme une source d'effets négatifs sur la santé mentale.

### *Effets sur la santé mentale des jeunes des Premières Nations, des Métis et des Inuits*

La pandémie a eu des effets particulièrement graves sur la santé mentale des communautés des Premières Nations, des Métis et des Inuits (PNMI), qui étaient déjà confrontées à d'importants problèmes de santé mentale, conséquence tragique des traumatismes intergénérationnels et de la pauvreté résultant du processus continu et violent de la colonisation. Pour les jeunes autochtones, dont beaucoup vivent dans des communautés composant avec l'insécurité alimentaire, le surpeuplement des logements, l'insalubrité de l'eau potable, des catastrophes environnementales, les infrastructures délabrées et le manque d'accès aux services essentiels, la pandémie a ajouté une nouvelle couche de stress et de traumatisme qui a nui à leur santé mentale et à leur bien-être.

Avant le début de la pandémie, près d'un jeune autochtone sur cinq avait reçu un diagnostic de trouble affectif (19,3 %) et près d'un sur quatre avait reçu un diagnostic de trouble anxieux (24,3 %). Les jeunes femmes autochtones étaient également plus susceptibles que les hommes de recevoir un diagnostic de trouble affectif<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Thomas Anderson (1er décembre 2021). Portrait des jeunes au Canada : Rapport statistique - chapitre 4 : Les jeunes autochtones au Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/42-28-0001/2021001/article/00004-fra.htm>.

Les taux de suicide seraient de 5 à 7 fois plus élevés que la moyenne nationale chez les jeunes des Premières Nations vivant dans des réserves, et de 5 à 25 fois plus élevés chez les jeunes Inuits<sup>7</sup>. D'octobre 2021 à janvier 2022, la Fondation canadienne des femmes a collaboré avec des jeunes autochtones pour sonder leurs pairs sur les effets de la pandémie de COVID-19. Ces jeunes ont conçu le sondage, l'ont traduit en anglais, en français et en inuktitut, l'ont utilisé auprès de 95 jeunes PNMI âgés de 18 à 30 ans et rédigé un rapport d'analyse de leurs conclusions<sup>8</sup>. Sur les personnes interrogées, 82 % se sont identifiées comme étant de sexe féminin, bispirituelles, non binaires ou ayant une autre identité sexuelle. Environ 52 % des participants se sont identifiés comme membres des Premières Nations, 11 % comme Métis et 37 % comme Inuits. La majorité des personnes interrogées provenaient des régions les plus septentrionales du Canada, 69,5 % d'entre elles étant originaires de l'un des trois territoires (Nunavut, Territoires du Nord-Ouest et Yukon). Les jeunes autochtones du Nord sont rarement consultés ou inclus dans les décisions qui les concernent, et leurs réponses à ce sondage révèlent des tendances à la détérioration du bien-être individuel et communautaire, ce qui mérite une attention urgente des pouvoirs publics.

Les personnes interrogées ont indiqué que depuis le début de la pandémie :

- 28 % d'entre elles ont sollicité l'aide d'un thérapeute professionnel, d'un conseiller ou d'un guide spirituel
- 40 % se sentent un peu moins heureuses maintenant qu'avant la pandémie; 20 % ont indiqué qu'elles sont beaucoup moins heureuses
- 77 % ont déclaré être plus stressées, 54 % d'entre elles ayant déclaré être beaucoup plus stressées depuis mars 2020
- 73 % ont déclaré être plus angoissées
- 78 % ont signalé une aggravation de leur dépression
- 82 % ont signalé une augmentation de leurs sentiments d'isolement et de solitude
- 74 % ont signalé un effet négatif global sur leur santé mentale

Selon une répondante : « Depuis que j'ai dû me mettre en quarantaine au début de la pandémie, beaucoup de mes traumatismes passés ont refait surface, et je me suis tournée vers les dépendances pour composer. Ma santé mentale s'est détériorée. »

Notre sondage révèle aussi les effets importants de la pandémie sur le bien-être de la communauté :

- 40 % des personnes interrogées ont perdu un membre de leur famille, un ami ou un collègue
- 43 % des personnes interrogées ont déclaré avoir moins de temps à passer en famille en raison des mesures de distanciation physique
- 63 % des jeunes autochtones ont indiqué avoir passé moins de temps avec leurs amis
- 58 % ont indiqué se sentir moins en phase avec leur communauté

---

7 D. Atkinson (2017). Considerations for Indigenous child and youth population mental health promotion in Canada. Canada : Centre de collaboration nationale de la santé autochtone.  
[https://nccph.ca/images/uploads/general/07\\_Indigenous\\_MentalHealth\\_NCCPH\\_2017\\_EN.pdf](https://nccph.ca/images/uploads/general/07_Indigenous_MentalHealth_NCCPH_2017_EN.pdf)

8 Fondation canadienne des femmes (2022). Vers une nouvelle normalité : Les effets de la pandémie de COVID-19 sur les jeunes des Premières Nations, Métis.es et des Inuit.e.s. <https://canadianwomens.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2022/06/Resetting-Normal-Impacts-of-COVID-19-on-FNMI-Youth-FR-Final.pdf>

Ces résultats signalent une détérioration du bien-être individuel et communautaire, ce qui aggrave les problèmes auxquels ces communautés étaient déjà confrontées. Et bien que certains soutiens communautaires soient en place pour atténuer ces problèmes, ils sont souvent insuffisants, sous-financés ou inaccessibles aux jeunes de ces communautés.

### *Effets sur la santé mentale des survivantes de la violence fondée sur le genre*

Avec la montée en puissance du mouvement #MoiAussi, les agressions sexuelles signalées à la police ont augmenté pendant quatre années d'affilée entre 2015 et 2018, enregistrant une croissance de 13 % en 2017 et de 15 % supplémentaires en 2018, même si seulement 5 % des agressions sexuelles sont signalées à la police<sup>9</sup>. Simultanément, les centres d'aide aux victimes d'agressions sexuelles ont connu des augmentations beaucoup plus fortes du nombre de recours, sans augmentation correspondante du financement. À la fin de février 2020, les survivantes d'agressions sexuelles au pays - dont certaines à risque élevé de suicide - devaient attendre de neuf mois à plus d'un an sur une liste d'attente pour obtenir des services d'accompagnement en santé mentale<sup>10</sup>.

La pandémie et les restrictions qui l'ont accompagnée ont exacerbé cette situation, entraînant une augmentation substantielle de toutes les formes de violence fondée sur le genre, notamment la violence conjugale, la violence et le harcèlement sexuel au travail, et les agressions sexuelles. Dans le cadre des consultations menées par la Fondation canadienne des femmes dans le cadre des Laboratoires de justice de genre, au cours de l'été 2021, nous avons parlé à des fournisseurs de services partout au pays, qui ont décrit les effets cumulatifs d'une pandémie fantôme de violence fondée sur le genre<sup>11</sup>, d'un secteur d'aide aux femmes surchargé et manquant de ressources, et d'un système de soins de santé mentale accablé, qui était déjà sur le point de rupture avant la pandémie<sup>12</sup>. Ils ont fait remarquer que les utilisateurs de leurs services n'ont pas accès à des conseils en santé mentale opportuns et abordables en « temps normal » et que le besoin de ce type de soutien est devenu encore plus urgent et moins disponible.

### *Effets des problèmes de santé mentale sur les fournisseurs de services dans le secteur de la justice des femmes et du genre*

À l'heure où le personnel des refuges pour femmes et des centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle - dont la plupart sont des femmes et des personnes de diverses identités de genre et qui sont parmi les moins bien payés du secteur des organismes sans but lucratif - s'efforce de répondre à la demande accrue de leurs services, il n'a pas non plus accès aux soutiens nécessaires pour faire face aux traumatismes indirects et au TSPT dans le cadre de son travail. Cette situation a contribué à un épuisement professionnel massif et à ce

---

9 Greg Moreau (2019). Statistiques sur les crimes déclarés par la police au Canada, 2018. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2019001/article/00013-fra.htm>

10 Mancini, Melissa et Ioanna Roumeliotis (2020). Sexual assault centres struggle with limited funding as more women come forward to say #MeToo. cbc.ca: <https://www.cbc.ca/news/canada/sexual-assault-centres-fundingservices-1.5450099>

11 ONU Femmes (s.d.). La pandémie fantôme : la violence contre les femmes pendant la COVID-19. <https://www.unwomen.org/fr/news/in-focus/in-focus-gender-equality-in-covid-19-response/violence-against-women-during-covid-19>

12 Fondation canadienne des femmes. Perspectives dégagées des Labos de justice de genre sur le thème de la préparation aux situations d'urgence (mai 2022). <https://canadianwomens.wpenginpowered.com/wp-content/uploads/2022/06/Gender-Justice-Labs-Final-Report-FR.pdf>

qu'Hébergement femmes Canada a appelé un « exode des cerveaux féministes<sup>13</sup> » à partir des organismes d'aide aux victimes de la VBG. Il est de plus en plus difficile de recruter et de conserver le personnel nécessaire pour offrir ces soutiens communautaires essentiels.

### **Manque d'accès à des services communautaires de santé mentale inclusifs et anti-oppressifs**

Les effets en cascade des lacunes cruciales en matière de services décrites ci-dessus, qui ont des conséquences disproportionnées sur les femmes, les filles et les personnes non binaires, en particulier celles qui sont marginalisées par des formes multiples et intersectionnelles de discrimination, ont des effets importants sur notre bien-être individuel et collectif. Les facteurs de stress liés à la santé mentale décrits dans ce mémoire sont aggravés par l'expérience vécue de formes multiples et intersectionnelles de discrimination, notamment le sexisme, le racisme, la discrimination fondée sur la capacité physique, l'âgisme, l'homophobie et la transphobie.

Nos partenaires subventionnés ont cerné un besoin de nouvelles et meilleures interventions en santé mentale pour aider les femmes et les personnes de diverses identités de genre à affronter et à aplanir ces barrières systémiques, plutôt que de se concentrer sur des interventions individualisées qui leur font porter le fardeau de « s'améliorer » face aux multiples oppressions systémiques. Les pratiques prometteuses que nos partenaires subventionnés ont mises au point intègrent une vision holistique du bien-être de la communauté et de l'individu, ainsi que des programmes et des aides adaptés à la culture.

Aucune de ces actions n'est possible sans une importante réorientation de la façon dont le secteur de la justice des femmes et du genre est perçu, apprécié et financé pour correspondre à son rôle nécessaire dans nos collectivités. Les refuges pour femmes, les centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle et les autres organismes communautaires au service des femmes, des filles et des personnes de diverses identités de genre sont parmi les premiers à répondre aux besoins urgents et naissants de la communauté, induits par la discrimination et l'oppression systémiques, la colonisation et/ou les crises générales, comme les catastrophes environnementales ou les pandémies. Pendant des décennies, ces organismes ont été privés des ressources dont ils avaient besoin pour remplir leur mission, ce qui en résulte des besoins communautaires non satisfaits qui contribuent à une crise de santé mentale ressentie de manière plus aiguë par les personnes confrontées à de multiples formes d'oppression.

### **Recommandations**

Pour s'attaquer aux importants problèmes de santé mentale qui se répercutent sur les femmes, les filles et les personnes de diverses identités de genre au Canada, la Fondation canadienne des femmes recommande ce qui suit :

- Reconnaître le rôle dans la santé publique des organismes qui composent le secteur de la justice des femmes et de genre au moyen d'un financement stable et permanent qui soutient la réalisation de leurs missions et assure un travail décent pour leurs employés.
- Investir dans les services de santé mentale et les organisations communautaires offrant des soins tenant compte des traumatismes, en vue de combler les lacunes en matière de services pour les communautés des PNMI, les personnes 2SLGBTQ+, les femmes et jeunes noirs et racialisés.

---

13 Hébergement Femmes Canada (s.d.). Nouvelle étude sur l'exode des cerveaux féministes dans le secteur des maisons d'hébergement. Extrait de <https://endvaw.ca/fr/exode-cerveaux-feministes/>

- Investir dans des interventions communautaires holistiques en matière de santé mentale qui renforcent les liens avec la culture et la communauté et créent des liens sociaux.
- Investir dans la recherche communautaire et universitaire sur les approches anti-oppressives de soutien à la santé mentale, qui tiennent compte des oppressions systémiques et renforcent la résistance et la résilience communautaires.

**Personne-ressource :**

Karen Campbell, directrice, Initiatives et politiques communautaires  
[kcampbell@canadianwomen.org](mailto:kcampbell@canadianwomen.org)