



# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

Novembre 2023

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

## RESUMÉ EXÉCUTIF

Ce rapport fournit une analyse des indicateurs de santé mentale pour les nouveaux arrivants au Canada, en se concentrant sur des aspects clés tels que la démographie, la santé mentale, l'accessibilité des services et les préoccupations financières, ainsi qu'un aperçu des principaux résultats des entretiens avec les personnes qui ont déménagé au Canada au cours des dix dernières années et qui ont mentionné un certain niveau de préoccupations en matière de santé mentale (anxiété élevée, dépression, accès aux services de soutien en matière de santé mentale, etc.) Les données concernent 2 152 personnes nées à l'étranger, dont 17 % sont des étudiants et 4 % des réfugiés.

Les problèmes d'installation au Canada (notamment en termes d'emploi et de logement) sont à l'origine des problèmes de santé mentale de la plupart des nouveaux Canadiens. **Plus de la moitié des nouveaux arrivants (57 %) se disent préoccupés par la question de l'alimentation de leur famille, contre seulement 33 % des non-nouveaux arrivants qui partagent la même préoccupation.** L'absence de systèmes de soutien personnel exacerbe ces problèmes. L'insécurité alimentaire et le manque de soutien de la part de la famille et des amis ont été associés à une plus grande incidence des problèmes de santé mentale.

Ceux qui viennent au Canada pour échapper à la guerre ou à l'instabilité économique nous ont parlé de la culpabilité qu'ils ressentiraient s'ils admettaient leurs problèmes de santé mentale au Canada. Les personnes qui n'étaient pas installées au début de la pandémie de COVID-19 ont été particulièrement touchées par l'isolement et les restrictions de voyage.

L'une des conclusions importantes de cette analyse est **la prévalence plus élevée de l'anxiété et de la dépression** chez les nouveaux arrivants que chez les non-nouveaux arrivants. En particulier, 21 % des nouveaux arrivants résidant depuis 6 à 15 ans ont déclaré des symptômes d'anxiété modérés ou graves, contre seulement 11 % des personnes nées au Canada.

En outre, cette analyse explore les difficultés d'accès aux services, en particulier chez les nouveaux arrivants. Plus précisément, 11 % des nouveaux arrivants qui ont indiqué avoir besoin d'accéder à des services de santé mentale ne l'ont pas fait, contre seulement 4 % des non-nouveaux arrivants.

## Question de recherche



Quels sont les indicateurs de santé mentale et les principaux défis rencontrés par les nouveaux arrivants au Canada depuis avril 2020, par rapport à la population canadienne en général ?

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

## CONTEXTE

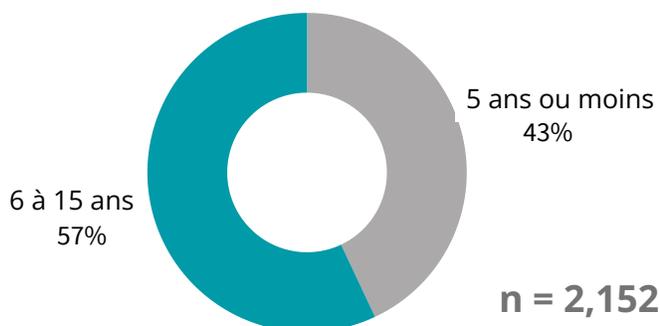
Recherche en santé mentale Canada (RSMC), avec le soutien financier de Santé Canada, a recueilli, analysé et présenté des données sur la santé mentale des Canadiens. Les informations contenues dans ce rapport ont été recueillies d'avril 2020 à mai 2023, englobant les sondages 1 à 16 de notre étude nationale sur la population. Les données consistent en des réponses de **2 152 résidents** nés à l'étranger et résidant dans le pays depuis moins de 15 ans, dans lesquelles les indicateurs sont comparés à ceux de tous les autres Canadiens (non-nouveaux arrivants). Les informations qualitatives comprennent des entretiens avec 30 personnes qui ont déménagé au Canada au cours des dix dernières années.

L'analyse de l'état de santé mentale des immigrants au Canada est essentielle à l'identification précoce des problèmes, à la mise en place d'un soutien approprié, à la promotion d'une installation réussie, à la prévention des conséquences à long terme et à l'amélioration de la santé publique dans son ensemble. Il est important d'identifier que la santé mentale est une interaction complexe entre les déclencheurs environnementaux, les fondements neurologiques, la santé physique et la capacité de résilience. Ce document explorera les différents facteurs qui ont été identifiés comme des déclencheurs environnementaux clés, des facteurs de résilience, des scores de santé mentale et l'accès aux services.

Dans le cadre de ce rapport, les termes "nouvel arrivant", "né à l'étranger" et "nouveau canadien" seront utilisés de manière interchangeable. Toutefois, il est important de noter que le terme "nouvel arrivant" fait spécifiquement référence aux immigrants ou aux réfugiés **qui s'adaptent à la vie dans le pays**. Ils peuvent être classés en trois groupes : a) les résidents permanents, b) les réfugiés ou les personnes protégées, et c) les résidents temporaires, qui comprennent les étudiants, les travailleurs ou les personnes titulaires d'un permis de séjour temporaire.

Il est essentiel de comprendre que la qualité de nouvel arrivant n'est pas déterminée par une période de temps spécifique. Même si un résident permanent a vécu au Canada pendant dix ans, il peut toujours être considéré comme un nouvel arrivant.

### Temps passé au Canada par les nouveaux arrivants



*"Ma santé mentale était bonne avant de venir au Canada. Mais je suis venue seule au Canada. Une fois ici, j'ai dû assumer de nombreuses responsabilités. Et j'étais seule. C'était difficile."*

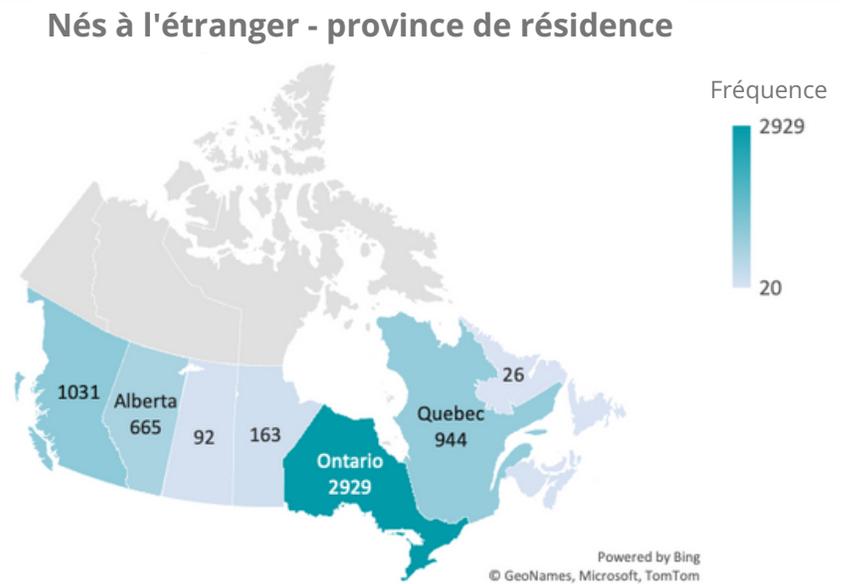
*Homme, 26 ans, Saskatchewan, arrivé au Canada il y a 5 ans.*

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

## DONNÉES DÉMOGRAPHIQUES DES NOUVEAUX CANADIENS

- Âge moyen = 34 ans
- La population est plus jeune :  
57% - tranche d'âge 18-34 ans  
38 % - tranche d'âge 35-54 ans  
5% ont plus de 55 ans
- Similarité de la répartition par genre (femmes 47%, hommes 52%)

**L'Ontario compte le plus grand nombre de Canadiens nés à l'étranger (46 %),** suivi de la Colombie-Britannique (16,5 %) et du Québec (14,9 %).



En ce qui concerne le groupe ethnique d'origine, un quart des personnes interrogées qui sont arrivées dans le pays au cours des cinq dernières années sont originaires d'Asie du Sud, 18 % d'Afrique, 10 % d'Europe (centrale, orientale et occidentale) et autant d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale. Le tableau indique également le groupe ethnique d'origine pour le groupe des 6-15 ans.

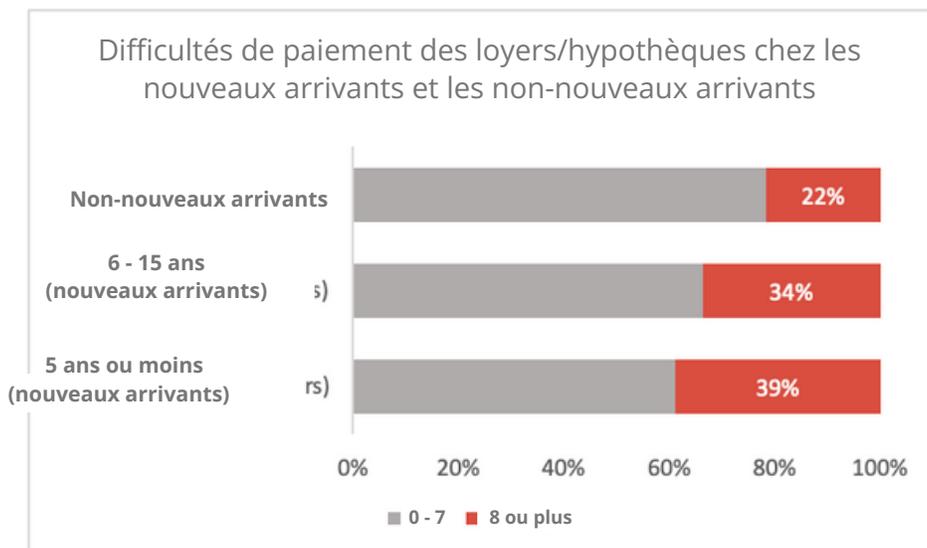
5 ans ou moins	Groupe ethnique	6 à 15 ans
25%	Asie du Sud	18%
17%	Africains	12%
10%	Européen (central, est et ouest)	16%
10%	Amérique du Sud et Amérique centrale	7%
9%	Arabes/Asie occidentale/Moyen-Orient	7%
5%	Chinois	12%

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

## QUESTIONS RELATIVES À L'ÉTABLISSEMENT AU CANADA

Ces nouveaux Canadiens évoquent tous les difficultés qu'ils ont rencontrées lors de leur arrivée au Canada. Pour beaucoup, cette difficulté est due à l'installation dans leur nouveau pays, en particulier lorsqu'il s'agit de trouver un emploi et un logement convenables, ainsi que de s'orienter dans les procédures gouvernementales nécessaires pour devenir résident permanent. Quelques-uns de ceux qui ont déjà déménagé dans d'autres pays affirment qu'il est plus difficile de s'installer au Canada que dans d'autres pays, en particulier lorsqu'il s'agit de trouver un emploi convenable.

De nombreux néo-Canadiens, en particulier ceux qui sont dans le pays depuis cinq ans ou moins, ont exprimé leur inquiétude quant au **paiement d'un loyer ou d'une hypothèque**. En fait, **39 % des membres de ce groupe sont plus inquiets**. Toutefois, à mesure que les nouveaux arrivants passent plus de temps au Canada, leur niveau de préoccupation diminue progressivement. Pour les personnes nées au Canada, le niveau élevé de préoccupation est de 22 %.



L'instabilité du logement, de l'économie ou de l'emploi et le manque de soutien social ont été corrélés à une plus grande incidence des problèmes de santé mentale.

Figure 1. Insécurité du logement, avril 2022 - mai 2023 (Sondages 12-16)

En ce qui concerne **l'employabilité**, les données révèlent une proportion **plus élevée d'étudiants dans la catégorie "5 ans ou moins" (24%)** que dans les autres catégories. Cela suggère que les nouveaux arrivants, au cours des premières années de leur résidence, sont plus susceptibles de poursuivre des études. La catégorie "6-15 ans" affiche le taux d'emploi le plus élevé (75 %), ce qui indique une amélioration potentielle des possibilités d'emploi et de la stabilité au fil du temps.

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

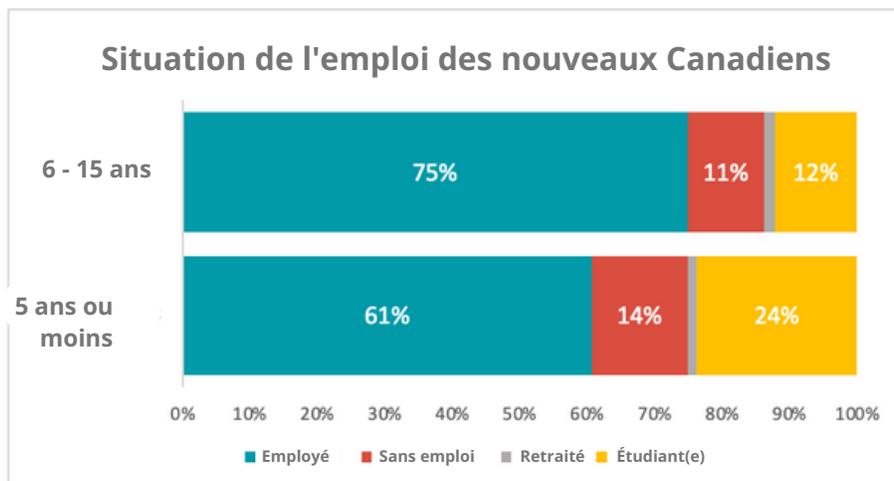


Figure 2. Situation de l'emploi, avril 2020 - mai 2023 (sondages 1-16)

Toutefois, il est important de souligner que **le taux de chômage est de 14 % chez les personnes ayant séjourné cinq ans ou moins dans le pays**, ce qui peut également être attribué aux difficultés rencontrées pour trouver un emploi.

En ce qui concerne la situation de l'emploi, l'une des personnes souligne les défis suivants :

*C'est toujours très difficile. Ma femme et moi avons un emploi, mais ce n'est pas ce que je voulais faire, ce pour quoi j'ai été formé. J'ai travaillé dans d'autres pays et cela n'a pas été aussi difficile... aucun autre pays n'a eu besoin de "l'expérience canadienne". Le seul d'entre nous qui n'a pas de difficultés, c'est mon fils. Il va à l'école et il est le seul à être heureux. Homme, 32 ans, Québec, arrivé au Canada il y a moins d'un an.*

Certains souhaitent que le Canada les aide à résoudre les problèmes de santé mentale auxquels ils sont confrontés, en particulier la difficulté à s'installer au Canada. **Ces personnes estiment que si elles étaient mieux à même de trouver un emploi et un logement, elles n'auraient pas de problèmes de santé mentale.**

*"Aidez-nous à trouver des emplois et des logements appropriés. Si nous avons cela, nous serions heureux et nous n'aurions pas besoin de soutien en matière de santé mentale." Homme, 47 ans, Ontario, arrivé au Canada il y a moins d'un an.*

De même, en ce qui concerne **la sécurité alimentaire**, les nouveaux arrivants qui sont au Canada depuis **5 ans ou moins affichent un pourcentage plus élevé d'inquiétude (57 %)**. Il convient de souligner que, dans l'ensemble, parmi tous les nouveaux arrivants partageant cette préoccupation, 70 % ont un emploi, 64 % appartiennent à la tranche d'âge 18-34 ans et 54 % sont des femmes.

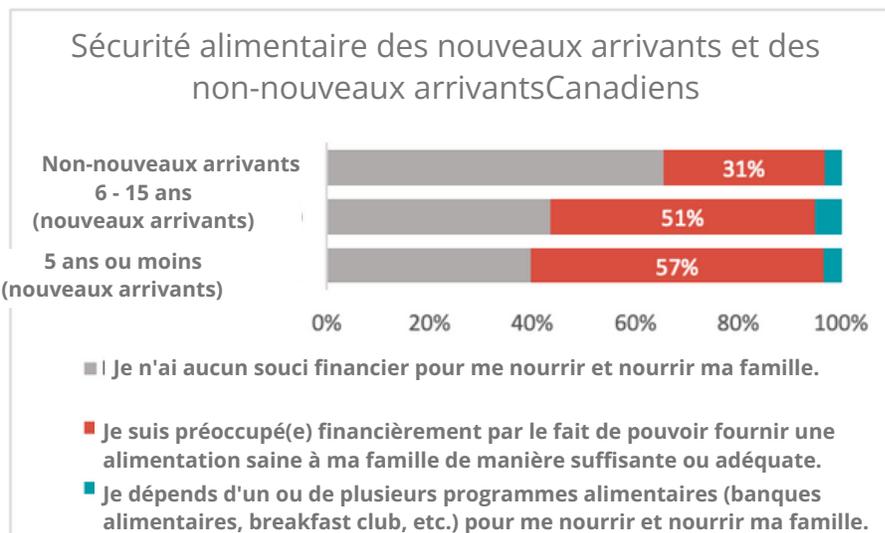


Figure 3. Sécurité alimentaire, avril 2022 - mai 2023 (sondages 12-16)

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

## RÉSEAUX DE SOUTIEN DES NOUVEAUX CANADIENS

En ce qui concerne les réseaux de soutien, des scénarios intéressants sont observés chez les nouveaux arrivants, en particulier chez ceux âgés de 6 à 15 ans. Environ 24 % des nouveaux arrivants au Canada, soit près d'un quart, déclarent ne pas avoir de liens avec leur famille et leurs amis.

De même, les nouveaux Canadiens semblent avoir un pourcentage plus faible de "personnes sur lesquelles compter", avec une moyenne de 36 % indiquant avoir des réseaux de soutien, par rapport à 52 % des Canadiens.

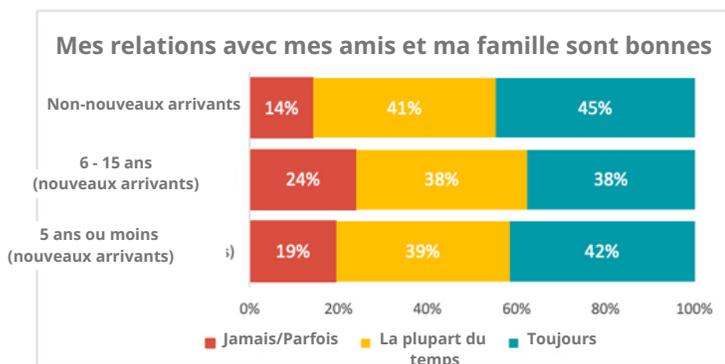


Figure 4. Relations avec la famille, août 2021 - mai 2023 (sondages 8-16)

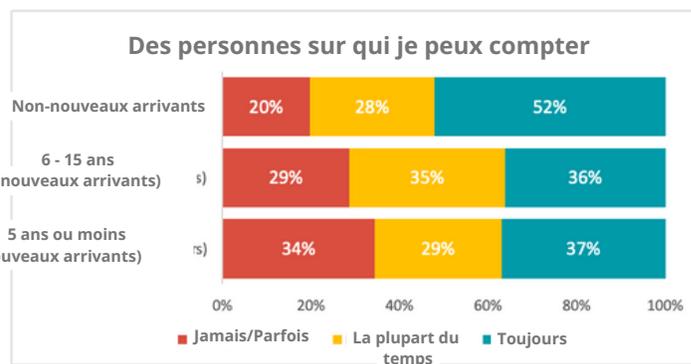


Figure 5. Les personnes sur lesquelles on peut compter, août 2021 - mai 2023 (sondages 8-16)

Ces informations montrent que **les nouveaux arrivants disposent en moyenne d'un pourcentage plus faible de réseaux de soutien solides ou de personnes sur lesquelles ils peuvent compter que les citoyens canadiens**. Cela indique que, en tant que groupe, les nouveaux arrivants peuvent avoir des difficultés à mettre en place des systèmes de soutien social solides, qui peuvent être cruciaux pour leur intégration, leur bien-être et leur adaptation à la vie au Canada.

De nombreux nouveaux Canadiens ne se sentent pas particulièrement liés à leur communauté au Canada. Ceux qui ont de la famille ou des amis de leur pays d'origine au Canada se sentent liés à ces personnes spécifiques, mais pas à la communauté dans son ensemble. Quelques-uns disent s'être liés d'amitié avec des personnes de leur pays d'origine, notamment en les rencontrant sur leur lieu de culte, et quelques uns ont fait l'effort de rejoindre des groupes en ligne pour rencontrer ces personnes.

*"Pas vraiment... J'ai de la famille qui a déménagé au Canada avant moi et qui vit à proximité. Je dirais que c'est le seul lien que j'ai vraiment avec ma communauté. Homme, 47 ans, Ontario, arrivé au Canada il y a moins d'un an.*

*"Oui, j'ai noué des amitiés avec d'autres personnes originaires du Cameroun - principalement à l'école et à l'église. Homme, 24 ans, de Terre-Neuve, arrivé au Canada il y a deux ans.*

*"J'ai rejoint un groupe sur Facebook... c'est à peu près tout. Femme, 27 ans, Ontario, arrivée au Canada il y a 5 ans*

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

Les raisons pour lesquelles ils n'ont pas ce lien sont variées. Certains disent qu'ils ne vivent pas dans une région où ces groupes communautaires sont disponibles. D'autres estiment qu'ils ont suffisamment d'amis ou de membres de leur famille dans leur pays d'origine pour ne pas avoir besoin d'un sens plus aigu de la communauté. D'autres encore souhaitent être davantage liés au Canada qu'à d'autres personnes de leur pays d'origine.

*"Je vis à l'extérieur de Toronto, il ne se passe donc pas grand-chose ici. Il n'y a pas grand-chose en termes de communauté ukrainienne. Si je vivais plus près de Toronto, alors oui, je pense que j'essaierais de rejoindre la communauté." Femme, Ontario, 25 ans, arrivée au Canada il y a moins d'un an.*

*"Je ne dirais pas que je suis particulièrement lié aux membres de ma propre communauté. Je suis en contact avec des gens de tous les pays". Homme, 33 ans, Québec, arrivé au Canada il y a 4 ans.*

*"Je suis maintenant installé au Canada et je ressens un grand sentiment d'appartenance à la communauté dans laquelle je vis. Mais il n'y a pas beaucoup d'étrangers là où je vis - ce sont des Canadiens. Cela me donne l'impression d'être un peu plus canadienne. Femme, 36 ans, Québec, arrivée au Canada il y a 5 ans.*

## Préférences en matière de soutien à la santé mentale au sein de communautés diverses

Seules quelques personnes pensent qu'il serait utile de disposer d'un soutien en matière de santé mentale dans leur propre communauté. La plupart d'entre eux estiment que les problèmes auxquels ils sont confrontés sont liés au fait d'être des personnes plutôt qu'à une appartenance ethnique spécifique. Une personne a spécifiquement mentionné qu'elle ne voudrait pas parler à quelqu'un de sa communauté car cela pourrait nuire à la confidentialité de la thérapie. Un couple a estimé que l'avantage de parler à quelqu'un de sa communauté serait la facilité de parler dans sa langue maternelle.

*"La thérapie en français est bénéfique, mais à part la langue, la culture n'est pas si importante. Homme, 31 ans, Alberta, arrivé au Canada il y a 8 ans.*

*"No (it doesn't have to be from my community). I want it to feel personal. As long as it is personal support that is all that matters." Female, 25, Newfoundland, came to Canada a year ago.*

*"Non (il n'est pas nécessaire qu'il provienne de ma communauté). Je veux que ce soit personnel. Tant que c'est un soutien personnel, c'est tout ce qui compte. Femme, 25 ans, Terre-Neuve, arrivée au Canada il y a un an.*

*"Oui, ce serait bien qu'ils viennent de la même communauté... J'aimerais parler à quelqu'un qui puisse comprendre ce que je vis." Femme, 24 ans, Terre-Neuve, arrivée au Canada il y a 2 ans.*

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

## TENDANCES EN MATIÈRE D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRESSION CHEZ LES NOUVEAUX CANADIENS

Les nouveaux arrivants ont tendance à avoir des niveaux d'anxiété plus élevés sur les échelles d'auto-évaluation (8 ou plus sur une échelle de 1 à 10). **Le pourcentage de personnes déclarant de tels scores est plus élevé dans les groupes "6-15 ans" (27%) et "5 ans ou moins" (25%)** que chez les personnes nées au Canada (22%).

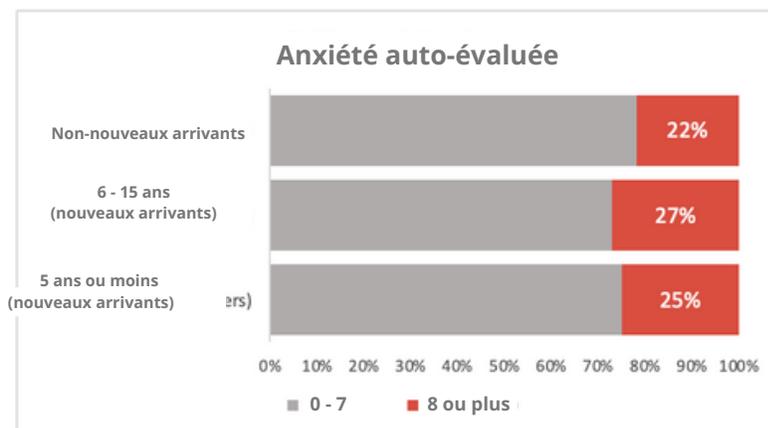


Figure 6. Anxiété auto-évaluée, avril 2020 - mai 2023 (Sondages 1-16)

Comme pour l'anxiété auto-évaluée, les nouveaux arrivants sont plus susceptibles d'indiquer des niveaux élevés de dépression auto-évaluée (8 ou plus sur une échelle de 1 à 10). **Le pourcentage d'individus déclarant de tels scores est plus élevé dans le groupe "6-15 ans" (20%) et dans le groupe "5 ans ou moins" (19%)** que chez les non-nouveaux arrivants (14%).

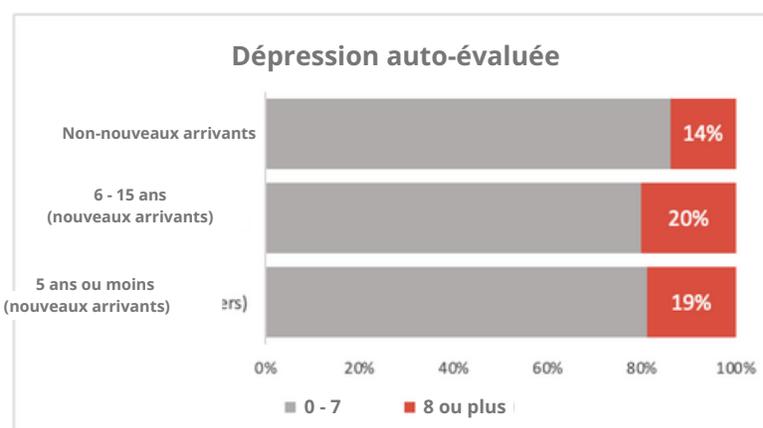


Figure 7. Dépression auto-évaluée, avril 2020 - mai 2023 (Sondages 1-16)

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

L'une des personnes interrogées a commenté cette situation :

*"Ma santé mentale est mauvaise. Je suis déprimée. Je travaille et je m'occupe du bébé, c'est tout. C'est tout ce que j'ai le temps de faire. Je n'ai pas le temps de faire quoi que ce soit pour moi... certains jours, je ne me brosse pas les dents. Et cela ne va pas en s'améliorant. Je suis seule ici, je n'ai personne à qui parler. J'essaie de parler à ma famille restée au pays, mais avec le décalage horaire, c'est difficile. J'essaie de parler à mon mari, mais il est aussi stressé que moi - il n'a pas le temps non plus." Femme, 33 ans, Colombie-Britannique, arrivée au Canada il y a moins d'un an.*

Certains, en particulier ceux qui viennent de pays en guerre ou en proie à l'instabilité économique, disent à quel point ils sont heureux d'être au Canada et à quel point ils se sentent chanceux d'avoir cette opportunité. Mais cela ne fait qu'aggraver leurs problèmes de santé mentale. **Non seulement ils doivent gérer le stress lié à leur expérience dans leur pays d'origine, mais ils ne pensent pas avoir le droit d'avoir des problèmes de santé mentale** alors qu'ils ont pu se rendre au Canada et que d'autres n'y sont pas parvenus.

*"Mais même si j'avais le temps de bénéficier d'un soutien en matière de santé mentale, je ne pense pas que je le ferais. Je n'ai pas à me plaindre. Les gens vivent des choses bien pires en Ukraine. Je ne devrais pas me plaindre de mes petits problèmes alors que tout va si bien pour moi." Femme, Ontario, 25 ans, arrivée au Canada il y a moins d'un an.*

## Le bilan de la pandémie pour les nouveaux Canadiens

**Pour ceux qui sont arrivés au Canada au début ou pendant la pandémie, les bouclages ont eu un impact dévastateur sur leur santé mentale.** Comme beaucoup d'entre eux n'avaient pas de système de soutien personnel au Canada, il était important pour eux de pouvoir rencontrer de nouvelles personnes, mais les restrictions rendaient cela impossible. L'arrêt du travail et de l'école ou leur éloignement les ont encore plus isolés. Certains souhaitaient désespérément pouvoir rendre visite à leur famille pendant cette période, mais là encore, les restrictions les en empêchaient. Quelques-uns ont fait part de leurs inquiétudes quant à leur capacité à subvenir à leurs besoins et n'étaient pas sûrs d'être éligibles aux versements de la CERB.

*"Ma santé mentale n'était pas bonne pendant la pandémie. Cela a coïncidé avec mon arrivée au Canada. Cela a rendu les choses plus difficiles parce que je me suis sentie piégée. Je n'arrivais pas à m'habituer au Canada. Je n'arrivais pas à m'adapter. J'étais prise au piège." Femme, 24 ans, Terre-Neuve, arrivée au Canada il y a deux ans.*

*"Je travaillais dans l'hôtellerie et, bien sûr, cela s'est terminé. C'était très stressant parce que je ne savais pas ce qui allait m'arriver. Je n'étais pas sûre de recevoir les indemnités du CERB - mais comment pouvais-je subvenir à mes besoins ? Et je ne pouvais pas rentrer chez moi..." Non-binaire, 30 ans, Colombie-Britannique, arrivée au Canada il y a 4 ans.*

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

**Les personnes arrivées au Canada avant la pandémie ont ressenti les mêmes problèmes de santé mentale que les personnes nées au Canada.** La peur de l'inconnu et les blocages ont provoqué anxiété et dépression. Certains ont également dû faire face à l'inquiétude de leur famille vivant dans d'autres pays, à laquelle ils ne pouvaient rendre visite ou qu'ils ne pouvaient aider.

*"Pendant la pandémie, c'était difficile. J'ai travaillé à domicile pendant deux ans. Je ne sortais pas, je ne voyais personne. Et ma famille n'était pas là - nous étions séparés de ma famille. Ma santé mentale s'en est ressentie. Je n'ai pas fait une grande dépression, mais j'ai eu des problèmes d'anxiété, je ne dormais pas..."* Femme, 36 ans, Québec, arrivée au Canada il y a 5 ans.

*"C'était difficile, c'est sûr... Je me sentais seule et isolée. C'était une période difficile."* Femme, 30 ans, Québec, arrivée au Canada il y a 5 ans.

**L'état de leur santé mentale actuelle dépend principalement de la façon dont ils se sentent installés au Canada.** Beaucoup disent qu'ils vont mieux maintenant que les restrictions liées à la pandémie ont été levées et qu'ils se sentent plus à l'aise dans leur nouvelle vie. Ceux qui estiment ne pas avoir réussi à s'installer dans leur nouvelle vie se sentent toujours affectés par leurs problèmes de santé mentale.

*"Les choses s'améliorent. Le fait d'être mieux installé au Canada m'a vraiment aidé. Je sais ce que je fais ici. Je me suis fixé de nouveaux objectifs."* Homme, 33 ans, Ontario, arrivé au Canada il y a moins d'un an.

## RÉSILIENCE AUTODÉCLARÉE

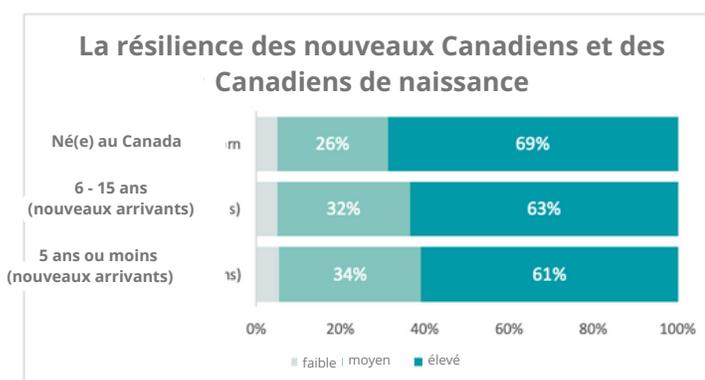


Figure 8. Résilience personnelle, août 2020 - mai 2023 (sondages 2-16)

Lorsque l'on compare les niveaux de résilience personnelle des nouveaux arrivants à ceux de toutes les autres personnes nées au Canada, il apparaît clairement que, dans l'ensemble, les personnes nées au Canada font preuve d'un niveau de résilience plus élevé. Une grande majorité de Canadiens (69 %) se situent dans la catégorie de résilience élevée, contre 61 % des nouveaux arrivants qui vivent au Canada depuis cinq ans ou moins.

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

## SYMPTÔMES DE TROUBLES MENTAUX GRAVES - ÉCHELLE DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE DE KESSLER (K10)

Dans l'ensemble, les personnes qui ont évalué leur anxiété ou leur dépression à un niveau élevé (8-10) depuis le début de l'enquête COVID-19 sont plus susceptibles de présenter des symptômes d'un trouble mental modéré ou grave. Toutefois, des différences significatives sont observées entre les nouveaux arrivants et les non-nouveaux arrivants. Plus précisément, quelle que soit la durée de leur séjour, 50 % des nouveaux arrivants sont susceptibles de présenter des symptômes de troubles mentaux graves (score compris entre 30 et 50 points sur l'échelle K10).

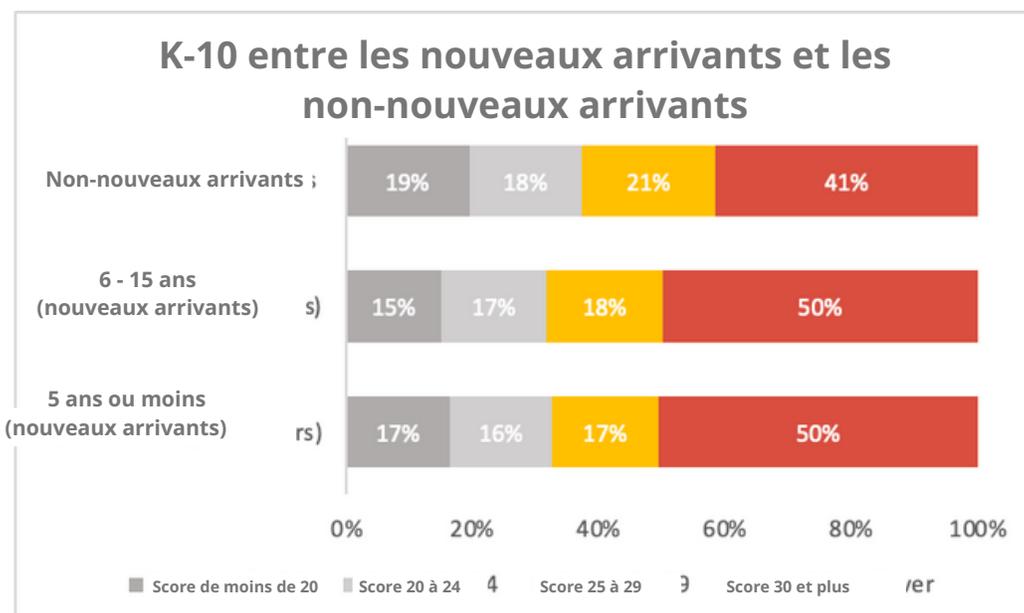


Figure 9. Échelle de détresse psychologique de Kessler 10, août 2020 - mai 2023 (sondages 2-16)

L'examen des caractéristiques des personnes susceptibles de souffrir de graves problèmes de santé mentale a révélé que **67 %** d'entre elles se situent dans **la tranche d'âge de 18 à 34 ans**. Aucune relation significative n'a été trouvée entre cette probabilité et d'autres variables, en raison de la taille de l'échantillon.

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

## L'ACCÈS À LA SANTÉ MENTALE

Aucune différence significative n'a été constatée dans l'accès aux services de santé mentale et de traitement des toxicomanies au cours de l'année écoulée lorsque l'on compare tous les nouveaux Canadiens (qui sont au Canada depuis 15 ans ou moins) à tous les autres répondants nés au Canada (environ 13 %). Toutefois, la situation est différente si l'on considère le pourcentage de personnes qui ont ressenti le besoin de services de santé mais ne les ont pas recherchés. Dans ce cas, 11 % des nouveaux arrivants indiquent avoir ressenti ce besoin, contre seulement 4 % des personnes nées au Canada.

Il est essentiel de souligner que la taille de l'échantillon est limitée lorsqu'il s'agit de discuter de l'accès à la santé mentale. Il est donc essentiel d'aborder l'analyse des données avec prudence.

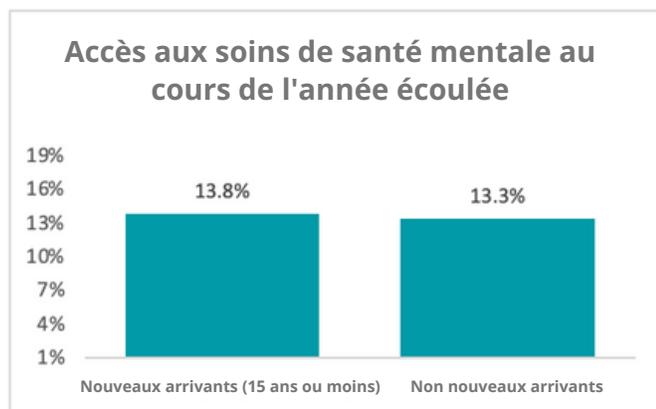


Figure 10. B15 : Avez-vous eu recours à un service ou à une ressource de santé mentale ou de toxicomanie au cours de l'année écoulée ? juillet 2022 - mai 2023 (Sondages 13 -16)

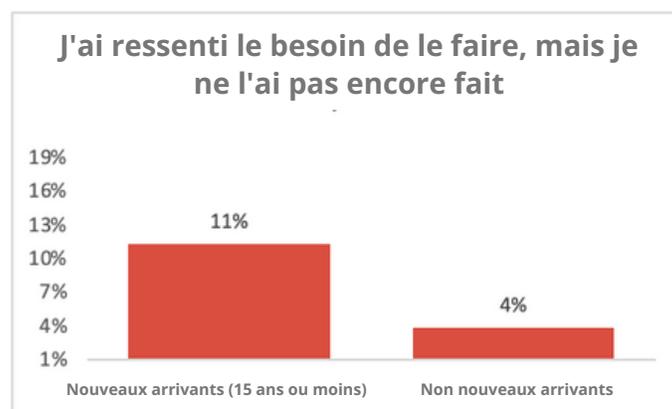


Figure 11. B15 : Avez-vous eu recours à un service ou à une ressource de santé mentale ou de toxicomanie au cours de l'année écoulée ? juillet 2022 - mai 2023 (Sondages 13 -16)

**56 %** des nouveaux arrivants se disent convaincus de savoir comment accéder à une aide en matière de santé mentale lorsque les membres de leur famille ou leurs amis en ont besoin.

**57 %** des nouveaux arrivants pensent que les services de santé mentale disponibles au Canada répondent de manière adéquate aux besoins de la population.

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

## LES OBSTACLES QUI EMPÊCHENT L'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ

Malgré la conviction qu'ils sont libres d'obtenir **MENTALE** en matière de santé mentale au Canada sans être stigmatisés, nombreux sont ceux qui ne l'ont pas fait. Beaucoup, même ceux qui parlent de leurs problèmes de santé mentale, estiment que leurs problèmes ne sont pas assez graves pour justifier un soutien en matière de santé mentale. C'est particulièrement vrai pour ceux qui ont déclaré que l'aide à la santé mentale n'était utilisée que dans des situations très graves dans leur pays d'origine. Bien qu'ils disent apprécier de vivre dans un pays qui autorise l'aide à la santé mentale, **ils semblent s'être accrochés à la stigmatisation de leur pays d'origine qui les empêche d'y avoir recours.**

*"La santé mentale est considérée comme une maladie de riches (au Bangladesh). Ce n'est pas un vrai problème, ce n'est pas grave. Les gens normaux ne reçoivent pas d'aide pour leur santé mentale. Le seul cas où vous le feriez, c'est si vous deveniez incapable de fonctionner". Homme, 25 ans, Nouvelle-Écosse, arrivé au Canada il y a moins d'un an.*

*"Je n'ai pas l'impression d'avoir atteint le point où il est nécessaire d'obtenir de l'aide. Ce n'est pas si grave. Et je suis occupée - je suis tout le temps fatiguée, alors je n'ai pas le temps de m'en préoccuper. Femme, 25 ans, Nouvelle-Écosse, arrivée au Canada il y a moins d'un an.*

*"Je n'en ai pas besoin. Je n'ai pas atteint un niveau si bas qu'il faille demander de l'aide." Femme, 24 ans, Terre-Neuve, arrivée au Canada il y a 2 ans.*

*"Je n'ai pas cherché de soutien... Je n'en ai pas besoin. Je peux parler à mes amis et à ma famille, cela me suffit." Femme, 27 ans, Ontario, arrivée au Canada il y a 5 ans.*

### **L'obstacle le plus souvent mentionné pour obtenir un soutien en matière de santé mentale est le coût.**

Beaucoup disent qu'ils n'ont pas les moyens d'obtenir ce soutien, en particulier s'il n'est pas couvert par le régime d'avantages sociaux de leur employeur. Quelques participants mentionnent également le manque de disponibilité, les longs délais d'attente et les médecins trop occupés pour s'occuper d'eux, mais la plupart ne sont pas allés jusqu'à essayer d'obtenir l'aide nécessaire pour se rendre compte qu'il s'agit d'un problème.

*"C'est le coût. Si vous n'avez pas d'assurance, c'est difficile... vous ne pouvez pas vous permettre de payer. Et si vous voulez quelque chose que vous pouvez vous permettre, les délais d'attente sont très longs." Homme, Ontario, 31 ans, arrivé au Canada il y a moins d'un an.*

*"Ce n'est pas disponible. On peut essayer d'obtenir de l'aide, mais il faut attendre. Et c'est un problème... Parce que parfois, on ne peut pas attendre trois ou quatre mois. Parfois, on a besoin d'aide tout de suite. Femme, 36 ans, Québec, arrivée au Canada il y a 5 ans.*

*"Les médecins ne pensent qu'à facturer. Ils voient tellement de patients par jour. Ils ne passent pratiquement pas de temps avec leurs patients, si bien qu'ils ne savent pas ce qui se passe avec eux. Ils ne les aident pas vraiment." Homme, 47 ans, Ontario, arrivé au Canada il y a un an.*

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

Les étudiants nouvellement arrivés au Canada sont plus susceptibles d'avoir bénéficié d'un soutien en matière de santé mentale que les autres néo-Canadiens. Ils sont informés des aides disponibles par leur école et savent qu'ils peuvent obtenir ces aides rapidement et gratuitement. Cette disponibilité, ainsi que le jeune âge du participant, aide à surmonter la stigmatisation à l'égard des aides à la santé mentale qu'ils peuvent avoir apportées avec eux de leur pays d'origine.

*"Vous pouvez obtenir des conseils par l'intermédiaire de l'école, gratuitement. Tous les élèves peuvent en bénéficier. Et il n'y a pas trop d'attente... J'ai dû attendre un peu parce que le conseiller était malade. Mais en fait, ce n'est pas mal du tout". Non-binaire, 30 ans, Colombie-Britannique, arrivée au Canada il y a 4 ans*

*"Rien - il n'y avait pas d'obstacles pour moi parce que je suis étudiante. C'était gratuit et très facile d'accès. Femme, 25 ans, Terre-Neuve, arrivée au Canada il y a un an.*

Les personnes en mesure de faire des suggestions souhaiteraient que les aides à la santé mentale soient disponibles **à moindre coût ou qu'il y ait plus d'aides disponibles sans délai d'attente**. Quelques étudiants ont parlé des aides disponibles dans leur université et ont souhaité que ces mêmes aides soient disponibles pour ceux qui ne sont pas scolarisés.

*"Il faut une meilleure couverture d'assurance. Elle doit être axée sur les nouveaux arrivants qui ne bénéficient pas encore de prestations d'emploi et qui n'ont pas les économies nécessaires pour la payer." Homme, 31 ans, Ontario, arrivé au Canada il y a moins d'un an.*

*"Financement - il doit être mieux subventionné, en particulier pour les nouveaux Canadiens qui essaient de s'installer. Homme, 31 ans, Alberta, arrivé au Canada il y a 8 ans.*

Quelques-uns aimeraient avoir plus d'informations sur les ressources disponibles et sur l'endroit où les obtenir. **Il serait également utile de comprendre comment les ressources disponibles peuvent être utilisées.**

*"Ils pourraient avoir des forums où l'on pourrait poster ses problèmes afin de discuter et d'obtenir des indications sur les endroits où l'on peut obtenir de l'aide. Femme, 30 ans, Québec, arrivée au Canada il y a 5 ans.*

*"J'ai appelé la ligne d'aide sur le suicide... ça m'a beaucoup aidé. Je ne pensais pas que ce serait aussi utile. Je pense qu'il faut dire aux gens qu'ils n'ont pas besoin d'être suicidaires pour appeler ces lignes. Ces personnes les aideront. Femme, 33 ans, Manitoba, arrivée au Canada il y a 5 ans.*

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

## CONCLUSIONS

**Défis en matière de santé mentale :** L'étude souligne la prévalence plus élevée de l'anxiété et de la dépression chez les nouveaux arrivants par rapport à toutes les autres personnes nées au Canada. En particulier, ceux qui sont au Canada depuis 6 à 15 ans ou depuis 5 ans ou moins présentent des niveaux élevés d'anxiété et de dépression, ce qui souligne la nécessité d'un soutien ciblé en matière de santé mentale pour faire face à leurs difficultés particulières.

**Accessibilité des services et confiance :** Il n'y a pas de différences significatives dans l'accès aux services de santé mentale et de toxicomanie entre tous les nouveaux arrivants (ceux qui sont au Canada depuis 15 ans ou moins) et les autres répondants non nouveaux arrivants. Cependant, il est important de noter qu'une disparité apparaît lorsque l'on considère le pourcentage de personnes qui ont ressenti le besoin de services de santé mais ne les ont pas recherchés. Il est essentiel d'éliminer les obstacles à l'accessibilité des services pour garantir un soutien adéquat aux nouveaux arrivants. Parmi les raisons évoquées pour expliquer le manque d'accès, on peut citer les coûts, les listes d'attente ou les idées préconçues sur la santé mentale.

**Préoccupations financières et sécurité alimentaire :** Les difficultés financières liées au logement et à la fourniture d'une alimentation saine à leur famille sont une préoccupation majeure des nouveaux arrivants, en particulier de ceux qui sont au Canada depuis cinq ans ou moins. Certaines personnes sont convaincues que le fait de s'attaquer à ces causes profondes, par exemple en facilitant l'accès à des emplois et à des logements appropriés, peut atténuer de manière significative leurs problèmes de santé mentale. Pour répondre à ces préoccupations, il est essentiel de mettre en œuvre des interventions et des programmes de soutien visant à améliorer la sécurité alimentaire et à alléger le fardeau financier des nouveaux arrivants.

En conclusion, cette étude met en lumière divers aspects de l'expérience des nouveaux arrivants au Canada. Les résultats soulignent la nécessité de mettre en place des programmes de soutien et des interventions sur mesure pour faire face aux problèmes de santé mentale, améliorer l'accessibilité des services et alléger les charges financières liées au logement et à la sécurité alimentaire. En comprenant et en répondant à ces besoins uniques, nous pouvons favoriser un environnement plus inclusif et plus favorable aux nouveaux arrivants, facilitant ainsi leur intégration réussie dans la société canadienne.

# EXAMINER LES EXPÉRIENCES DES NOUVEAUX ARRIVANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

## Remerciements

Nous exprimons notre gratitude à Santé Canada pour son soutien continu et à Pollara Strategic Insights pour son partenariat dans le cadre de notre projet de sondage de la population nationale, "Comprendre la santé mentale des Canadiens pendant COVID-19 et au-delà"

Rapport et analyse des données : Andrea Parajeles Reyes - Analyste de données, RSMC

Conseillers :

Michael Cooper - RSMC, vice-président, développement et partenariats stratégiques

Brittany Saab - RSMC, gestionnaire principale, communications

Shauna Major- RSMC, coordinatrice, Mobilisation des connaissances et soutien aux projets de recherche

Pour plus d'informations sur l'initiative nationale de sondage de la RSMC, contactez Brittany Saab à l'adresse suivante : [bsaab@mhrc.ca](mailto:bsaab@mhrc.ca).

Les rapports de nos conclusions peuvent être consultés à l'adresse suivante  
[www.mhrc-rsmc.ca](http://www.mhrc-rsmc.ca)

