

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Les Ontariens sont inquiets et ont un profond désir de tisser de véritables liens, mais affirment pourtant aller « bien »

Pour la Semaine de la santé mentale, l'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est fait la promotion des liens sociaux afin de protéger la santé mentale en cette période difficile.

SDG/PR 4 mai 2020 – La plupart des Ontariens ont recours à des raccourcis pour décrire leur état émotionnel – même durant la pandémie de COVID-19. Selon de nouvelles données publiées aujourd'hui par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), en partenariat avec Maru/Matchbox, 77 pour cent de ceux à qui on a demandé « Comment allez-vous? » ont employé l'expression « Je vais bien, merci » pour décrire comment ils se sentaient, malgré le fait que les Ontariens ressentent plus d'émotions négatives que d'émotions positives ces temps-ci (66 % négatives contre 34 % positives). Les données ont été publiées à l'occasion de la 69^e Semaine de la santé mentale annuelle, qui se déroule du 4 au 10 mai 2020.

Au Canada, même si la pandémie a entraîné une croissance de l'utilisation des médias sociaux et des services de vidéoconférence, les gens se sentent plus isolés que jamais (augmentation de 8 points en moins d'un mois, de 39 % à 47 %) et ont un profond désir de tisser de véritables liens significatifs. En fait, 70 % des ontariens ont rapporté qu'ils aimeraient avoir des interactions sociales plus significatives dans leur vie quotidienne.

Avant la pandémie mondiale, la détresse liée à la solitude était déjà un enjeu de santé publique majeur. Les personnes qui entretiennent des liens sociaux insuffisants ou insatisfaisants présentent un risque accru d'anxiété, de dépression, de comportements antisociaux et de suicide¹. Et un manque de relations significatives a la même incidence sur l'espérance de vie que la consommation de 15 cigarettes par jour².

Les mesures de distanciation physique isolent les gens à la maison, les privant de réunions familiales et d'activités en personne, et ceux-ci en ressentent apparemment les effets. Près de la moitié des ontariens se sentent anxieux (49 %) alors que seulement 8 % se sentent heureux. Face aux mesures de distanciation sociale, il est important de mentionner que les gens n'ont pas besoin d'être à proximité pour se sentir proches.

«Soyez un petit rayon de soleil», déclare la promotrice de la santé mentale Angele D'Alessio. Pendant cette période de distanciation sociale, je vous encourage à partager une image amusante sur vos médias sociaux, téléphoner à un ami pour vous remémorer des souvenirs précieux. Peu importe les outils que vous utilisez pour vous connecter, que ce soit par téléphone, courrier, texte ou Internet, tant que nous restons connectés socialement et souvent. Ça fait du bien de se connecter – c'est bon pour la santé mentale de tous!

Des réseaux sociaux forts améliorent l'estime de soi, la capacité d'adaptation et le sentiment de bien-être, en plus de réduire la dépression et la détresse, en offrant du soutien émotionnel, de la bienveillance et des occasions de tisser des liens sociaux significatifs³.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2940247/>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3890922/>

³ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3455910/pdf/11524_2006_Article_44.pdf

Cette année, la Semaine de la santé mentale vise à promouvoir les liens sociaux et le rôle qu'ils jouent dans une bonne santé mentale. Voici ce que vous pouvez faire pour vous impliquer :

- **Apprenez-en plus** sur votre santé mentale et la façon de vous sentir proches des autres même quand vous ne pouvez l'être physiquement au semainedelasantementale.ca/votre-sante-mentale/.
- **Joignez-vous** à notre défi local **#SSM** pour courir la chance de gagner une carte-cadeau d'épicerie sur notre page Facebook **#CMHAEast** et dites-nous comment vous restez connecté pendant la COVID-19. Le gagnant sera annoncé le 11 mai à 11h00 sur notre page Facebook. Vous pouvez également laisser un message au 613-933-5845, poste 241 pour partager vos idées et pour vous inscrire au tirage.
- **Partagez** votre soutien sur les médias sociaux en téléchargeant une trousse d'outils au semainedelasantementale.ca/trousse-doutils/ et en utilisant les mots-clés **#ParlerPourVrai**, **#SemaineDeLaSantéMentale** et **#EnsembleÀDistance**.
- **Faites un don** pour soutenir les programmes et les services de santé mentale de l'ACSM au www.cmha-east.on.ca
- **Tissez des liens.** Si vous ou quelqu'un que vous aimez êtes en difficulté, veuillez [communiquer avec votre ACSM locale](#) 1-800-493-8271 pour découvrir les services de soutien en ligne et par téléphone qui vous sont offerts. Vous pouvez également consulter le portail [Espace mieux-être](#) du gouvernement du Canada. Si vous êtes en crise, veuillez téléphoner gratuitement au 1-833-456-4566 à travers le Canada.

La Semaine de la santé mentale a été lancée par l'ACSM en 1951 et est maintenant une tradition canadienne. Pour en savoir plus, rendez-vous au www.semainedelasantementale.ca.

À propos des données

L'ACSM s'est associée à Maru/Matchbox pour mener un sondage en ligne le 15 avril 2020 auprès d'un total de 1 507 adultes canadiens. Un échantillon probabiliste de cette taille aurait une marge d'erreur de +/- 2,5 %, dix-neuf fois sur vingt. L'échantillon a été pondéré pour refléter la population adulte canadienne selon les données de recensement les plus récentes. Des données supplémentaires ont été extraites de l'outil de suivi continu quasi quotidien de Maru, qui mesure des paramètres clés relatifs aux ÉMOTIONS, aux COMPORTEMENTS et aux ATTITUDES des Canadiens durant la pandémie de COVID-19. Pour en savoir plus, rendez-vous au www.marureports.com/coronavirus

À propos de l'Association canadienne pour la santé mentale

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus de 330 régions réparties dans toutes les provinces et un territoire, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des programmes et des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale ainsi qu'à soutenir le rétablissement et la résilience, afin de permettre à tous les Canadiennes et Canadiens de s'épanouir pleinement. Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez www.acsm.ca, ou votre filiale www.cmha-east.on.ca

-30-

Pour en savoir plus ou pour obtenir une entrevue, communiquez avec :

Angele D'Alessio
Agente de promotion sante mentale
613-933-5845 poste 241 ou 613-551-9253 (cell)
dalessioa@cmha-east.on.ca