



Santé mentale, soutien social et bien-être dans la communauté

Les notions de santé mentale et de bien-être varient selon les valeurs culturelles. Pour les Inuits, ces valeurs comprennent le respect et le soin des autres au sein de la famille élargie et de la communauté, de même que le respect et le soin de la terre, des animaux et de l'environnement. Chez les Inuits, une personne saine accorde tout à la fois de l'importance à l'autonomie et à l'interdépendance. Les individus sains font preuve d'adaptation dans leur capacité à résoudre des problèmes par l'innovation et la débrouillardise, et dans leur capacité à travailler avec les autres autour d'une cause commune.

L'augmentation de certains problèmes de santé mentale au cours des dernières années, particulièrement évidente dans la prévalence élevée du suicide chez les jeunes, est aujourd'hui généralement reconnue au Nunavik. Plusieurs y voient l'effet de la sédentarisation, de la marginalisation économique et politique, de même que de la rapidité du changement culturel qui a posé de nombreux dilemmes aux jeunes, aux familles et aux communautés. La connaissance des facteurs en jeu dans la santé mentale, ainsi que de la capacité d'adaptation et du bien-être des individus, est donc essentielle aux efforts investis en santé publique au Nunavik. Ce résumé présente les principales conclusions de l'Enquête de santé auprès des Inuits du Nunavik de 2004 sur la santé mentale et le bien-être, de même que la prévalence de certains problèmes de santé mentale, notamment le suicide.

Dans l'ensemble, au Nunavik, près de trois personnes sur quatre affirment être satisfaites ou très satisfaites de leur vie. En ce qui concerne le soutien social, seulement une personne sur trois affirme qu'elle peut toujours ou la plupart du temps se tourner vers quelqu'un quand elle a besoin d'aide. Les femmes affichent à cet égard un taux plus élevé de soutien social que les hommes.

Les femmes, les jeunes (de 15 à 29 ans) et les personnes à faible revenu présentent cependant des niveaux plus élevés de troubles émotionnels. Les troubles émotionnels sont par ailleurs associés à la consommation abusive d'alcool et d'autres drogues, de même qu'à un historique de violence sexuelle et à la présence de violence dans le contexte familial.

En 2004, 35 % des répondants ont affirmé avoir eu des idées suicidaires au cours de leur vie, 14 % au cours de la dernière année. En ce qui concerne plus spécifiquement les tentatives de suicide, près de 21 % des répondants affirmaient avoir fait une tentative de suicide au cours de leur vie, 6,7 % au cours des 12 derniers mois. Les idées suicidaires et les tentatives de suicide sont plus fréquentes chez les jeunes et les femmes. Les tentatives de suicide sont par ailleurs associées à des niveaux plus élevés de troubles émotionnels, d'impulsivité, d'une tendance à l'ennui, de même qu'à une plus faible estime de soi et un manque de soutien social. Bien que la prévalence des idées suicidaires et des tentatives de suicide au cours de la vie était sensiblement plus élevée en 2004 comparativement à 1992, la prévalence des idées suicidaires et des tentatives de suicide au cours des 12 derniers mois n'avait toutefois pas significativement changé.

Parmi les gens ayant eu des idées suicidaires au cours des 12 derniers mois, deux personnes sur trois affirment avoir demandé l'aide de quelqu'un. Parmi celles-ci, la plupart ont parlé à un ami (80 %) ou à un membre de leur famille (43 %); une minorité a cherché de l'aide auprès d'un professionnel de la santé (28 %), d'un travailleur social (27 %), d'un aîné (27 %) ou d'un prêtre ou chef spirituel (16 %).

>>>

AUTEURS

> Laurence J. Kirmayer & Kenneth W. Paul
Culture & Mental Health Research Unit
Sir Mortimer B. Davis – Jewish General Hospital

ANALYSES STATISTIQUES

> Louis Rochette
Unité Connaissance-surveillance
Direction Planification, recherche et innovation
Institut national de santé publique du Québec

***Le texte complet de ce document est disponible, en anglais
seulement, sur le site Internet de l'INSPQ au
www.inspq.qc.ca***