

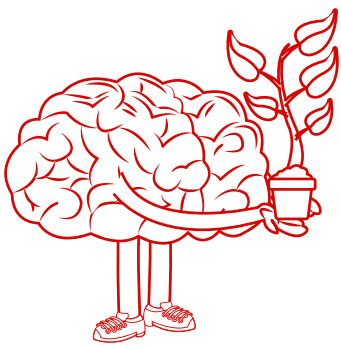
# LA LIGUE DES CADETS DE L'ARMÉE DU CANADA



## LA SANTÉ MENTALE AU CANADA

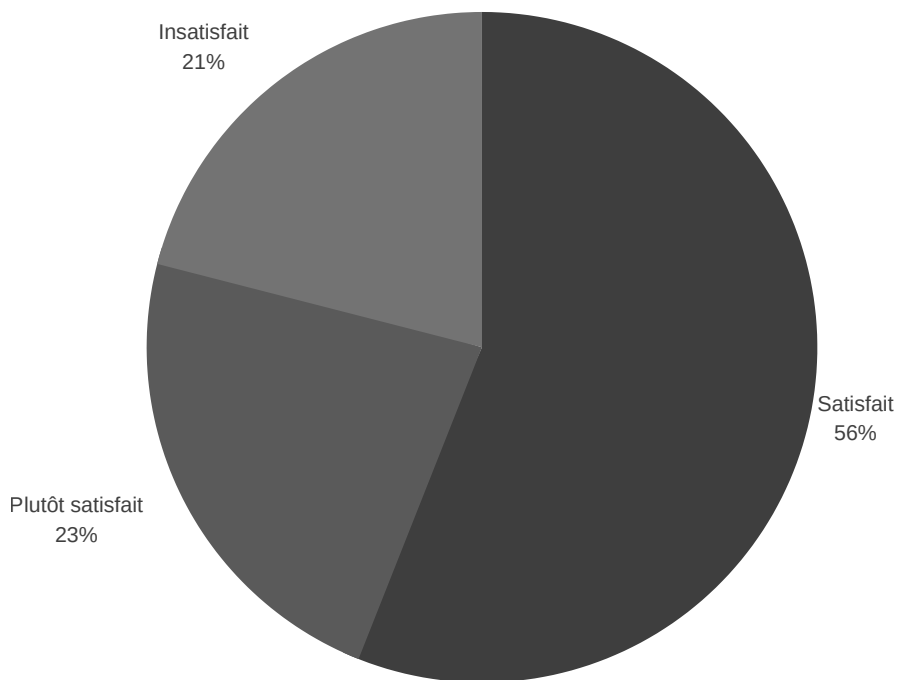
### 5.3 MILLION DE CANADIENS

âgés de 15 ans et plus ont déclaré avoir eu besoin d'une sorte d'aide pour leur santé mentale d'une manière ou d'une autre en 2018. Cela représente environ 14% des canadiens.



### 44% DE CES CANADIENS

ont déclaré que leurs besoins de santé mentale n'étaient pas satisfaits. La raison la plus fréquente d'avoir des besoins non satisfaits était que les gens ne savaient pas où trouver de l'aide.



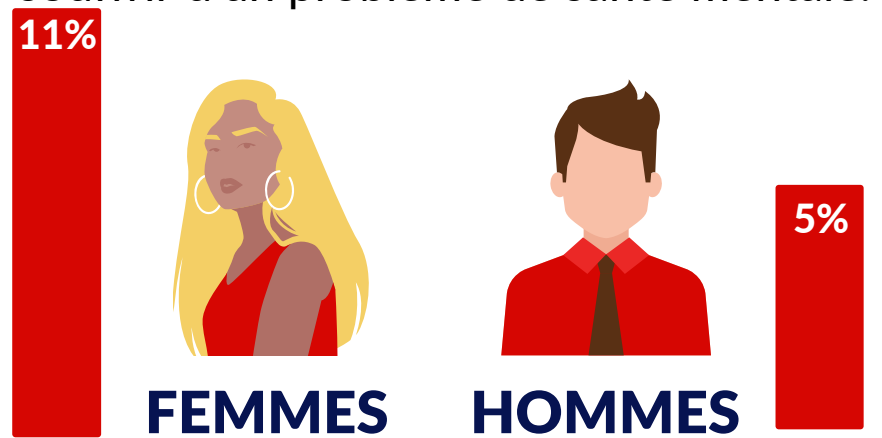
### AU COUS D'UNE ANNÉE...

1 personne sur 5 au Canada aura un problème de santé mentale.



### À QUELLE FRÉQUENCE?

Selon les informations recueillies, parmi les jeunes âgées 15 à 24 ans, les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes de souffrir d'un problème de santé mentale.



### QUELLES SONT LES CAUSES?

Une interrelation complexe des facteurs suivants peut entraîner une maladie mentale:



LES GÉNÉTIQUES, LA NATURE, & LA PERSONNALITÉ.

### ALORS QU'EST-CE QUE JE FAIS?

Il est normal de se sentir inquiet et seul dans ces moments difficiles. Que vous ou un proche souffrez de problèmes de santé mentale, les liens suivants vous aideront à répondre à une grande variété de besoins:



[Ressources COVID-19 du Gouv. du Canada](#)



[Beacon: la santé de l'esprit](#)



[E-Santé Mentale](#)



[Jeunesse, J'écoute](#)



[Santé Mentale - Gouvernement du Québec](#)



[Association canadienne pour la santé mentale](#)