Ottawa | Santé publique
Public Health



Promotion de la santé mentale à Ottawa

RAPPORT SOMMAIRE 2018

Selon le Rapport sur l'état de la santé mentale à Ottawa 2018

SantepubliqueOttawa.ca
OttawaPublicHealth.ca

613-580-6744
ATS/TTY : 613-580-9656

/OttawaSante
/OttawaHealth

REMERCIEMENTS

Ce rapport a été rédigé par :

Benjamin Leikin, superviseur, Santé publique Ottawa
Helen Parker, infirmière en santé publique, Santé publique Ottawa
Katherine Russell, épidémiologiste, Santé publique Ottawa
Theresa Procter, épidémiologiste, Santé publique Ottawa

Un grand merci aux examinateurs de Santé publique Ottawa :

Dr Vera Etches, Médecin chef en santé publique
Gillian Connelly, gestionnaire
Marino Francispillai, gestionnaire de programme
Amira Ali, épidémiologiste principale
Équipe de l'approche en matière de la santé de la population
Équipe de la santé mentale

Citation suggérée : Santé publique Ottawa. Promotion de la santé mentale à Ottawa, rapport sommaire juin 2018, Ottawa (Ontario) : Santé publique Ottawa, 2018.

Pour obtenir un exemplaire du rapport, visitez santepubliqueottawa.ca.

Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec **Benjamin Leikin** au 613-580-2424, poste 21061 ou à l'adresse Benjamin.Leikin@ottawa.ca.

Santé publique Ottawa remercie l'Agence de la santé publique du Canada pour son Cadre conceptuel de surveillance de la santé mentale positive, sur lequel repose le rapport.

Si le contenu du rapport a une incidence négative sur vous, veuillez-vous adresser à votre fournisseur de soins de santé ou appeler la Ligne de crise en santé mentale, au **613-722-6914** (Ottawa) ou au **1-866-996-0991** (à l'extérieur d'Ottawa).

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 3
Améliorer sa résilience 5
Relations familiales 7
Liens sociaux 9
Équité en matière de santé et stigmatisation 11
Conclusion 14
Références 15

Promotion de la santé mentale à Ottawa

RAPPORT SOMMAIRE 2018

Ce rapport sommaire passe en revue les principales données locales du **Rapport sur l'état de la santé mentale à Ottawa 2018** en faisant ressortir quatre facteurs fondés sur des données probantes qui ont une influence importante sur la santé mentale des résidents :

- résilience;
- relations familiales;
- liens sociaux;
- équité en matière de santé et stigmatisation.

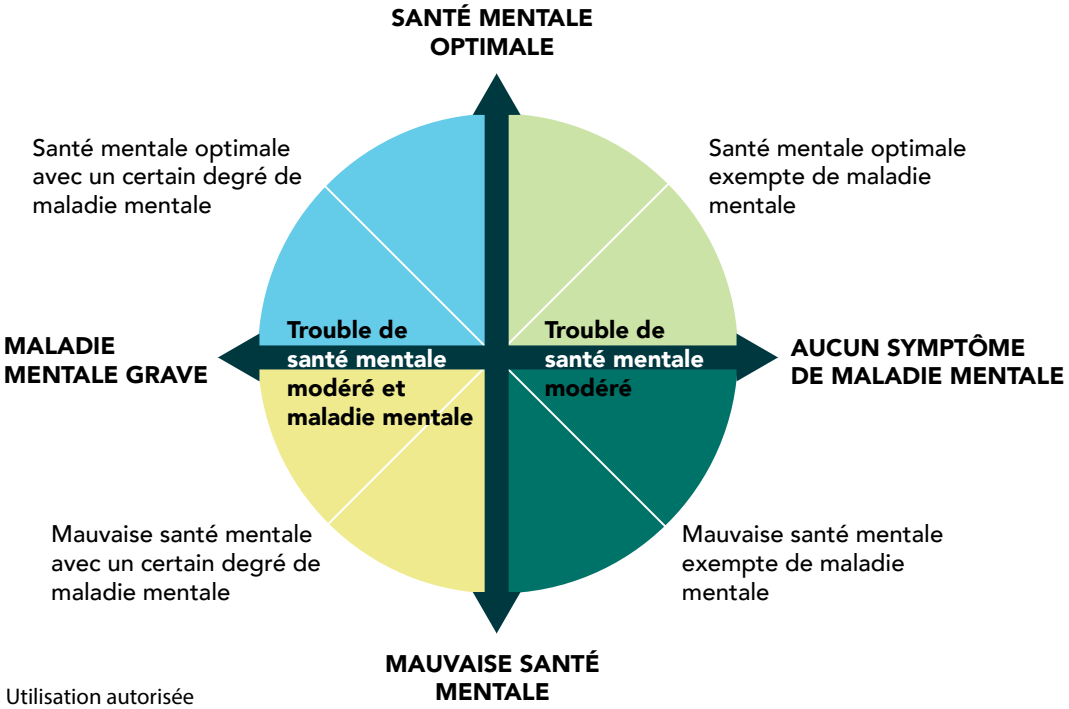


INTRODUCTION

Pourquoi la santé mentale est-elle importante?

- La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté[1]. Tandis que la maladie mentale est un trouble diagnostiqué qui altère la façon dont une personne pense, se sent et agit[2].
- Elle peut changer au cours de la vie, selon les environnements dans lesquels on vit, apprend, travaille et se divertit.
- La santé mentale d'une personne peut être positive (bonne) ou négative (mauvaise) d'une période à l'autre de sa vie, qu'elle ait une maladie mentale ou non (voir la figure 1).
- Une bonne santé mentale protège contre le stress de la vie quotidienne et peut contribuer à réduire le risque de dégradation de la santé mentale ou d'apparition de maladies mentales[3]. La promotion d'une bonne santé mentale favorise la résilience des résidents face aux difficultés quotidiennes. De plus, la recherche démontre que les personnes résilientes sont en meilleure santé, vivent plus longtemps et sont plus heureuses dans leurs relations.

FIGURE 1
Modèle à deux continuums sur la santé mentale et la maladie mentale[4]



© L. M. Keyes, Utilisation autorisée

Faits saillants concernant Ottawa[5]

- **Beaucoup de résidents d'Ottawa ont déclaré avoir une très bonne ou excellente santé mentale** (69 %), de bonheur (75 %) et de satisfaction à l'égard de la vie (91%).
- Moins de résidents d'Ottawa (63 %) ont rapporté un **niveau élevé d'appartenance à la communauté** que ceux du reste de l'Ontario (66 %). Les résidents d'Ottawa de 20 à 44 ans ont déclaré les niveaux les plus faibles, tandis que les jeunes de 12 à 19 ans ont déclaré les niveaux les plus élevés.
- **Moins de résidents d'Ottawa** (64 %) de 15 ans et plus **ont déclaré un niveau élevé de bien-être psychologique** que dans le reste de l'Ontario (70 %).

Points importants

- **Promouvoir une bonne santé mentale** peut contribuer au bien-être psychologique des résidents et renforcer leur sentiment d'appartenance à la communauté.
- L'amélioration de la **résilience** et des **liens sociaux**, des **relations familiales positives**, ainsi que la prise en charge des **inégalités en matière de santé** et la réduction de la **stigmatisation** peuvent contribuer à bâtir une bonne santé mentale et une collectivité plus résiliente.



AMÉLIORER SA RÉSILIENCE

Pourquoi la résilience est-elle importante?

- Le développement de la résilience débute à la naissance et se poursuit durant toute la vie, au fil des difficultés qu'on rencontre[6]. Elle aide à surmonter les périodes difficiles et à s'en remettre.
- Les compétences liées à la résilience comprennent la confiance en ses propres habiletés, la résolution de problèmes, l'élaboration de plans réalistes et la capacité de gérer les émotions fortes[7].
- La petite enfance, particulièrement les cinq premières années[8], est une période importante en ce qui a trait au développement d'aptitudes physiques, sociales, émotionnelles et de communication. En développant ces aptitudes, l'enfant apprend à gérer ses émotions, à s'entendre avec les autres, à résoudre des problèmes et à acquérir la confiance nécessaire pour explorer son environnement. Ces aptitudes sont essentielles pour bâtir la résilience.
- L'adolescence peut être stressante, puisqu'elle coïncide avec le passage de l'école élémentaire à l'école secondaire ainsi qu'avec les changements physiques et émotionnels de la puberté. Il s'agit d'une période où les aptitudes liées à la résilience sont essentielles pour affronter les difficultés.
- La résilience est favorisée par la présence d'objectifs de vie, l'impression de maîtriser son environnement, le sentiment d'indépendance, la croissance personnelle, la présence de relations positives ainsi qu'une bonne estime de soi.





Faits saillants concernant Ottawa[5]

- **Le quart** (26 %) des enfants qui fréquentent les jardins d'enfants d'Ottawa est vulnérable dans au moins une sphère du développement, y compris les **aptitudes sociales** (9 %) et la **maturité affective** (12 %). Les enfants issus des quartiers défavorisés présentent plus de risques de développement inadéquat.
- **Beaucoup** (93 %) d'élèves de la 7e à la 12e année ont déclaré avoir une **estime de soi modérée à élevée**.
- **Plus du tiers** (35 %) des élèves de la 7e à la 12e année ont affirmé ressentir des symptômes d'une **détresse psychologique modérée à grave** au cours du dernier mois.

Points importants

- Les enfants d'Ottawa ont besoin d'établir des bases solides en matière de santé mentale et de résilience avant de commencer l'école. Or, pour certains, celles acquises sont nettement insuffisantes. La promotion du développement sain de l'enfant contribue à bâtir la résilience et à favoriser la réussite à l'école et plus tard dans la vie.
- La plupart des élèves d'Ottawa disent avoir une bonne et saine estime de soi et être optimistes et satisfaits d'eux-mêmes. Malgré ces données, il est important d'étudier l'incidence de la détresse psychologique sur leur vie et d'évaluer les aptitudes de résilience dont ils ont besoin pour faire face aux difficultés de la vie.
- Bien que l'apprentissage de la résilience soit l'œuvre d'une vie, ses fondations se créent de la petite enfance à l'adolescence. Le développement des efforts actuels pour bâtir la résilience chez les jeunes constitue une priorité pour nous tous.

RELATIONS FAMILIALES

Pourquoi les relations familiales sont-elles importantes?

- Les relations familiales sont celles qui unissent parents, tuteurs, enfants, frères, sœurs et autres membres de la famille. Elles sont influencées par les différents types de parentalité, de modèles, d'attachement et de liens qui unissent les membres[9].
- La relation parent-enfant est la première expérience de la petite enfance et la base de la santé mentale. Elle façonne l'architecture du cerveau[8], crée un lien d'attachement sécurisant, favorise le développement sain et l'établissement de bonnes relations avec autrui dans le futur[10]. Cette relation demeure importante pour le développement des enfants plus vieux et des ados[11].
- Le bien-être et la santé mentale des parents sont importants dans l'établissement de relations familiales rassurantes et de confiance. En plus de prendre soin des enfants, ils ont d'autres responsabilités comme s'occuper d'autres personnes tout en occupant un emploi.
- La maladie mentale, la monoparentalité, la précarité résidentielle ou financière, la violence familiale et le chômage peuvent tous générer un stress pesant sur la résilience et les relations familiales.





Faits saillants concernant Ottawa[5]

- **Beaucoup** (84 %) d'élèves de la 7e et de la 8e année et 74 % des élèves de la 9e à la 12e année s'entendent avec au moins un parent.
- **Seul un tiers (34 %) des élèves parlent habituellement ou toujours de leurs problèmes avec un parent.** Les garçons (29 %) et les élèves de la 11e et de la 12e année (25 %) sont moins susceptibles de le faire.
- **32 % des élèves de la 7e à la 12e année ont voulu discuter** d'un problème émotionnel ou de santé mentale au cours de la dernière année, **mais n'ont pas su vers qui se tourner.**
- À Ottawa, 16 % des familles sont monoparentales.
- 16 % des mères ont rapporté un **problème de santé mentale durant leur grossesse.**
- 18 % des familles sondées dans le cadre du programme *Croissance et développement sains* ont rapporté que la mère ou l'autre parent avait des antécédents de dépression, d'anxiété ou d'une autre maladie mentale.

Points importants

- L'élaboration de politiques efficaces doit tenir compte de l'importance des relations des enfants avec leur famille, les tuteurs et la collectivité; en favorisant la création de milieux propices à l'attachement sécurisant et au développement d'une bonne santé mentale chez les enfants[12].
- Les meilleurs résultats en ce qui a trait au développement d'une bonne santé mentale découlent d'investissements réalisés dans les programmes d'éducation prénatale, de garde d'enfants, d'éducation préscolaire ainsi que dans les écoles[13].
- Il faut continuer d'informer le public des nombreux programmes et services à Ottawa qui visent les enfants, les jeunes et leurs familles.

LIENS SOCIAUX

Pourquoi les liens sociaux sont-ils importants?

- Des liens sociaux forts favorisent un sentiment d'appartenance et de confiance au sein d'une communauté. Dans cette communauté, les réseaux sont solides; les gens s'appuient les uns les autres, ont un attachement particulier à leur école et à leur milieu de travail et s'engagent dans celle-ci.
- Les liens sociaux favorisent la santé mentale et la résilience communautaire en fournissant le soutien et les ressources nécessaires pour réduire les effets du stress sur la santé mentale.
- Les résidents établissent des liens sociaux, de confiance et d'appartenance au travail, à l'école et dans leur communauté. Cela dit, ces endroits peuvent aussi les exposer au stress et à l'intimidation.
- Les médias sociaux sont une forme de réseautage, mais on ne connaît pas encore complètement leurs effets sur la santé mentale. Toutefois, les étudiants qui passent beaucoup de temps sur des sites de réseautage social rapportent plus souvent que leurs pairs une insatisfaction de leurs besoins en matière de santé mentale, une détresse émotionnelle importante et des pensées suicidaires[14].
- La conception et la sûreté des communautés et des lieux de rassemblement sont importantes; les liens sociaux en souffrent lorsqu'ils sont dangereux ou mal conçus.





Faits saillants concernant Ottawa[5]

- **De nombreux élèves de la 7e à la 12e année disent se sentir en sécurité à l'école** (91 %), sentir qu'ils font partie intégrante de leur école (83 %) et se sentir proches des personnes qu'ils y côtoient (84 %).
- **Un élève sur dix** (12 %) **a peur que quelqu'un lui fasse du mal ou des menaces à l'école**.
- **Un élève sur cinq** (18 %) a déclaré avoir été **intimidé à l'école** dans la dernière année, et un élève sur cinq (18 %) a affirmé avoir été intimidé sur Internet.
- Les élèves de la 7e à la 12e année qui ont une **mauvaise santé mentale** et qui proviennent d'une famille au **statut socioéconomique faible** ont **moins tendance** à dire qu'ils font **partie intégrante de leur école** ou **qu'ils se sentent proches des personnes qu'ils y côtoient**.
- **Beaucoup d'élèves de la 9e à la 12e année (82 %) utilisent des appareils électroniques** pendant plus de deux heures par jour, et **près de la moitié** (48 %) **présentent des signes d'usage problématique** (p. ex. n'arrivent pas à limiter le temps qu'ils y consacrent, négligent leurs devoirs, ont du mal à dormir, sont anxieux à l'idée de ne pas les utiliser).
- **Le quart** (26 %) des adultes trouvent que leurs journées de travail sont, la plupart du temps, très ou extrêmement stressantes.
- **Un résident sur dix** (11 %) est d'avis qu'en raison du taux de criminalité dans son quartier, il n'est pas sécuritaire de s'y promener le soir.

Points importants

- Les politiques en matière de santé publique dans les milieux de travail favorisent la santé et la sécurité mentales des employés ainsi que la création d'un environnement de travail positif. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail.
- Les aménagements collectifs, comme les espaces verts, les destinations piétonnes, les lieux de rassemblement et de socialisation et les réseaux de transport en commun contribuent à réduire le stress, à favoriser le sentiment d'appartenance à la collectivité et à améliorer le soutien social[15,16].
- Il est important d'adresser l'isolement social et les déterminants sociaux de la santé qui contribuent à la marginalisation de populations.

ÉQUITÉ EN MATIÈRE DE SANTÉ ET STIGMATISATION

Pourquoi l'équité en matière de santé et la question de la stigmatisation sont-elles importantes?

- Les désavantages et les iniquités sociales et économiques que rencontre une personne au cours de sa vie peuvent mener à la dégradation de sa santé mentale et à un risque accru de présenter une maladie mentale[17]. Voici quelques exemples d'iniquités : pauvreté, insécurité alimentaire, précarité résidentielle et chômage. De plus, certains peuvent subir de la stigmatisation et de la discrimination liées à leur santé mentale, leur genre, leur race, leur orientation sexuelle ou un handicap.
- Comme exemple, les membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis vivent les séquelles et les répercussions de la colonisation et du racisme systémique sur leur santé et bien-être. Les traumatismes, l'oppression, la discrimination et l'exclusion sociale causés par les politiques coloniales ont entraîné un effet cumulatif et intergénérationnel[18].
- Les personnes qui subissent plusieurs iniquités, sont plus susceptibles d'avoir une mauvaise santé mentale et une maladie mentale[19,20].
- L'élimination de l'iniquité en matière de santé et la réduction de la stigmatisation favorisent et protègent la santé mentale[21].
- La stigmatisation correspond à l'ensemble des stéréotypes négatifs véhiculés par les individus et dans la société concernant certaines personnes, comme celles qui vivent avec la maladie mentale. L'isolement social et les traitements injustes[22] découlent de comportements discriminatoires. Ce sont la stigmatisation et la discrimination qui empêchent les gens d'aller chercher de l'aide, ce qui limite le soutien qu'ils sont en mesure d'obtenir.



Faits saillants concernant Ottawa[5]

Les déterminants sociaux de la santé[i] ont une incidence sur la santé mentale des résidents.



FAIBLE REVENU

- Réduction du niveau de santé mentale autoévaluée, de bonheur et de satisfaction à l'égard de la vie.
- **Trois fois** plus susceptibles de vivre de l'insécurité alimentaire.
- Parlent plus souvent de leur santé mentale à un professionnel de la santé.

FAIBLE NIVEAU DE SCOLARITÉ

- Réduction du niveau de santé mentale autoévaluée, de satisfaction à l'égard de la vie et de bien-être psychologique.

AVANCÉE EN ÂGE ET PERSONNES ÂGÉES DE 65 ANS ET PLUS

- Réduction du niveau de bonheur, de satisfaction à l'égard de la vie et de bien-être psychologique.

LOCATAIRES

- Réduction du niveau de santé mentale autoévaluée et de satisfaction à l'égard de la vie.
- **Trois fois** plus susceptibles de vivre de l'insécurité alimentaire.

PERSONNES AU CHÔMAGE OU INCAPABLES DE TRAVAILLER

- Réduction du niveau de santé mentale autoévaluée et de satisfaction à l'égard de la vie.
- Parlent plus souvent de leur santé mentale à un professionnel de la santé.

IMMIGRANTS ≤ 10 ANS AU CANADA

- Réduction du niveau de bonheur et de bien-être psychologique.

PERSONNES VIVANT SEULES

- Réduction du niveau de bien-être social.

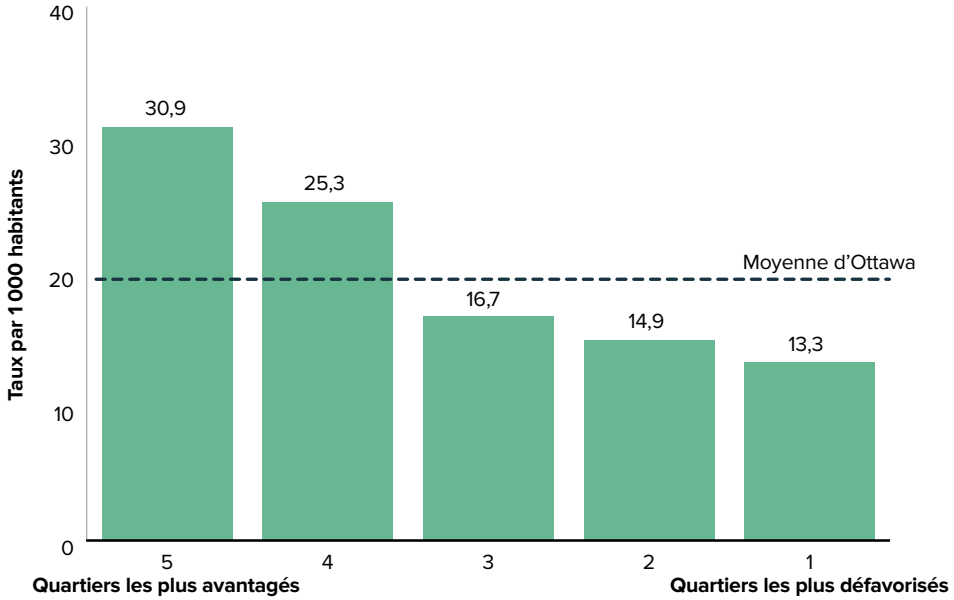
QUARTIERS DÉFAVORISÉS

- Taux de visites à l'urgence pour des problèmes de santé mentale et de dépendance plus de deux fois plus élevés (figure 2).

i Les déterminants sociaux de la santé sont des facteurs interdépendants d'ordre social, politique, économique et culturel qui créent les conditions dans lesquelles les personnes naissent, vivent, grandissent, apprennent, travaillent, s'amusent et vieillissent. L'interaction entre les déterminants sociaux de la santé amène ces conditions à se transformer et à changer au fil du temps et de la vie, influençant la santé des individus et des groupes de différentes façons. (Glossaire des principaux termes sur l'équité en santé, Centre de collaboration nationale des déterminants de la santé, 2015.)

FIGURE 2

Taux brut (par 1 000 habitants) de visites à l'urgence pour tout problème de santé mentale ou de dépendance, selon l'avantage socioéconomique des quartiers d'Ottawa[ii], résidents de 10 ans et plus (2014-2016) (figure 2).



Source: Visites à l'urgence non prévues pour tout problème de santé mentale ou de dépendance, ensemble de données du SNISA [2014-2016], MSSLD, savoirSANTÉ ONTARIO. Données extraites le 15 février 2018 par Santé publique Ottawa. Toutes les définitions de problèmes de santé mentale ou de dépendances viennent de l'IRSS, 2017[23]. La classification des quartiers et des statuts socioéconomiques vient de l'Étude de quartiers d'Ottawa[24].

Points importants

- Il est essentiel d'adopter une approche et des stratégies visant l'équité en matière de santé de manière à agir sur les déterminants sociaux de la santé dans le but de promouvoir la santé mentale et la résilience des résidents.
- Il faut absolument faire des efforts continus pour accroître l'accès aux services et programmes fondés sur l'appartenance culturelle ainsi que la sensibilisation dont ils font l'objet.
- La réduction de la stigmatisation et de la discrimination demeure importante pour promouvoir une santé mentale positive, accroître le soutien social et encourager les gens à demander de l'aide rapidement.

ii L'avantage socio-économique est basée sur l'éducation, le niveau de revenu, le taux de chômage et le pourcentage des familles monoparentales dans un quartier. (Etude des quartiers d'Ottawa. Étude des quartiers d'Ottawa 2018. Sur internet: https://www.neighbourhoodstudy.ca/fr/.)

CONCLUSION

En général, beaucoup de résidents d'Ottawa ont déclaré avoir un très bon ou un excellent niveau de santé mentale, de bonheur et de satisfaction à l'égard de la vie. Toutefois, certaines sous-populations disent avoir une santé mentale moins bonne, notamment les personnes qui ont moins de liens sociaux avec leur famille et avec la collectivité, ainsi que celles qui vivent des iniquités et de la stigmatisation.

À l'aide des données de ce rapport, Santé publique Ottawa sollicitera la collaboration de ses partenaires dans le but de promouvoir une santé mentale positive, de prévenir les maladies mentales et de réduire la stigmatisation pour tous les groupes d'âge et pour les personnes dont la santé mentale est plutôt mauvaise. En utilisant ces données pour élaborer et mettre en œuvre des programmes, des politiques, des collectes de données et des travaux de recherche, nous tentons d'avoir un effet positif sur la vie des résidents d'Ottawa et de favoriser une bonne santé mentale pour tous.

Pour en savoir plus sur le **Rapport sur l'état de la santé mentale à Ottawa**, veuillez consulter le site **santepubliqueottawa.ca**.

RÉFÉRENCES

1 Organisation mondiale de la Santé. 10 faits sur la santé mentale, août 2014. Consulté le 26 avril 2018 sur Internet : http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/fr/.

2 Gouvernement du Canada. Aspect humain de la santé mentale et de la maladie mentale au Canada, 2006.

3 Commission de la santé mentale du Canada. *Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*, Calgary (Alberta), 2012. Sur Internet : https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_FRE.pdf.

4 Keyes, C. L. The next step in promotion and protection of positive mental health, Canadian Journal of Nursing Research, 2010, vol. 42, nº 3, p. 17-28.

5 Santé publique Ottawa. Rapport sur l'état de la santé mentale à Ottawa, Santé publique Ottawa, Ottawa (Ontario), juin 2018.

6 Centre de toxicomanie et de santé mentale. Understanding Resilience. Consulté le 26 avril 2018 sur Internet : http://www.camh.ca/en/education/teachers_school_programs/resources_for_teachers_and_schools/growing_up_resilient_ways_to_build_resilience_in_children_and_youth/Pages/undertstanding_resilience.aspx.

7 American Psychological Association. *The Road to Resilience*, 2018. Sur Internet : http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx.

8 Fraser Mustard Institute for Human Development. *How do the first 2,000 days shape your life?* , Institut d'études pédagogiques de l'Ontario, Université de Toronto, Toronto (Ontario), mis à jour le 20 juillet 2016. Consulté le 16 novembre 2016 sur Internet : http://boundless.utoronto.ca/impact how-do-the-first-2000-days-shape-your-life/.

9 Parkinson, J. *Establishing a core set of national, sustainable mental health indicators for children and young people in Scotland: Final Report*, NHS Health Scotland, 2012.

10 Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants [Internet]. Montréal (Québec), mis à jour le 22 septembre 2016, consulté le 16 novembre 2016 sur Internet : http://www.excellence-earlychildhood.ca/home.asp.

11 Shucksmith, J., J. Spratt, K. Philip et R. McNaughton. *A critical review of the literature on children and young people's views of the factors that influence their mental health*, NHS Health Scotland, 2009

12 Clinton, J., A. Kays-Burden, C. Carter, K. Bhasin, J. Cairney, N. Carrey et coll. *Soutenir les esprits les plus jeunes de l'Ontario : investir dans la santé mentale des enfants de moins de 6 ans*, Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents, Ottawa (Ontario), 2014.

13 Doyle, O; Harmon, CP; Heckman JJ; Tremblay RF. *Investing in Early Human Development: Timing and Economic Efficiency.* Economics & Human Biology, mars 2009, vol. 7, no 1, p. 16.

14 Sampasa-Kanyinga H., et R. F. Lewis. F*requent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents*. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 2015, vol. 18, no 7, p. 380-385.

15 Agence de la santé publique du Canada. Environnements favorables à l'activité physique : l'environnement bâti a un effet sur notre santé, 2014. Sur Internet : https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/environnements-favorables-a-activite-physique-environnement-bati-a-effet-notre-sante.html.

16 Agence de la santé publique du Canada. Rapport de l'administrateur en chef de la santé publique sur l'état de la santé publique au Canada, 2017 – Concevoir un mode de vie sain, Ottawa (Ontario), 2017.

17 Organisation mondiale de la Santé et Calouste Gulbenkian Foundation. Social determinants of mental health, Genève, 2014.

18 Commission de vérité et réconciliation du Canada. Honorer la vérité, réconcilier pour l'avenir : sommaire du rapport final de la Commission de vérité et réconciliation du Canada. (2015).

19 Association canadienne pour la santé mentale de l'Ontario. *Advancing equity in Ontario: understanding key concepts*, 2014.

20 Commission ontarienne des droits de la personne. *Parce qu'on importe! Rapport de la consultation sur les droits de la personne, les troubles mentaux et les dépendances*, 2012.

21 Commission de la santé mentale du Canada. Changer les mentalités – Rapport provisoire, 18 novembre 2013.

22 Commission canadienne des droits de la personne. Qu'est-ce que la discrimination? (Sur Internet : https://www.chrc-ccdp.gc.ca/fra/contenu/quest-ce-que-la-discrimination).

23 Groupe de recherche du Mental Health and Addictions Scorecard and Evaluation Framework. *The mental health of children and youth in Ontario: 2017 Scorecard*, Institut de recherche en services de sante, Toronto (Ontario), 2017.

24 Etude des quartiers d'Ottawa. Étude des quartiers d'Ottawa 2018. Sur internet: https://www.neighbourhoodstudy.ca/fr/.

NOTES

SantepubliqueOttawa.ca
OttawaPublicHealth.ca