

**POUR PUBLICATION IMMÉDIATE**

**-SONDAGE #12 DANS NOTRE SÉRIE NATIONALE-  
La santé mentale des Canadiens s'est légèrement améliorée, mais l'inquiétude  
quant à l'impact durable de COVID-19 persiste.**

Toronto, 17 mai, 2022 — Recherche sur la santé mentale Canada a réalisé son douzième sondage depuis le début de la pandémie. Les données sur les indicateurs de santé mentale des Canadiens ont été recueillies entre le 13 et le 25 avril 2022. Au cours de cette période, les restrictions liées au COVID-19 au Canada ont été considérablement assouplies, et certaines mesures de santé publique ont été supprimées.

La santé mentale des Canadiens continue lentement à s'améliorer. Le pourcentage de Canadiens qui connaissent des niveaux élevés d'anxiété auto-évaluée est passé de 24% en décembre 2021 à 21% en avril 2022. Il s'agit **des niveaux les plus bas** observés dans l'échelle d'auto-évaluation et les dépisteurs cliniques en matière de dépression et d'anxiété depuis avril 2021. Moins de Canadiens subissent des perturbations causées par des problèmes de santé mentale. Le retour aux niveaux de santé mentale observés avant la pandémie demeure un espoir lointain.

« Il est formidable de constater une amélioration continue des indicateurs de santé mentale. Nous avons encore beaucoup de chemin à parcourir pour revenir aux niveaux observés avant la pandémie. Le plus important, c'est que les Canadiens restent résilients - nous persévérons ensemble. », déclare Akela Peoples, chef de la direction de Recherche en santé mentale Canada.

L'inquiétude concernant l'impact durable du COVID-19 se poursuit et a connu une légère augmentation dans ce sondage. La crainte qu'un membre de la famille attrape le virus a également augmenté. Une majorité de Canadiens soutiennent également les mesures sanitaires liées à COVID-19, en particulier ceux qui éprouvent des niveaux élevés d'anxiété auto-évaluée.

D'autres résultats ont été obtenus:

- La connaissance de la santé mentale - mesurée par la fréquence à laquelle on pense à la santé mentale, on en discute ou on lit à son sujet - est faible chez les Canadiens. Les Canadiens de plus de 55 ans ont la plus faible connaissance de la santé mentale, tandis que les étudiants ont la plus forte connaissance.
- Les nouvelles mères éprouvent des niveaux d'anxiété plus élevés en raison de la pandémie. Environ 31% des mères d'enfants âgés de 0 à 1 an sont très anxieuses, contre 21% pour l'ensemble de la population. De façon optimiste, les

résultats montrent que les nouvelles mères sont très optimistes, qu'elles ont de bonnes relations avec les autres et qu'elles sont plus susceptibles de parler à un professionnel de la santé mentale.

- Environ un quart (27%) des Canadiens salariés sont en situation d'épuisement professionnel. Ce pourcentage est encore plus élevé chez ceux qui sont actuellement à la recherche d'un emploi (36%) et faible chez les retraités (9%).
- Un cinquième des Canadiens ont eu accès à un soutien en santé mentale depuis le début de la pandémie. Il y a eu une baisse considérable de la satisfaction des Canadiens quant à l'accès à un soutien en santé mentale depuis décembre 2021. Aujourd'hui, les niveaux sont revenus à ceux observés en novembre 2021 (69% sont satisfaits).
- Malgré les problèmes auxquels ils sont confrontés, **la plupart des Canadiens gardent espoir en leur avenir**. Ils estiment que leurs relations sont valorisées et leur permettent d'obtenir de l'aide lorsqu'ils en ont besoin.

Ces conclusions et d'autres sont présentées dans le résumé et le rapport complet de l'enquête, « La santé mentale en crise : comment COVID-19 affecte les Canadiens », publié aujourd'hui par Recherche sur la santé mentale Canada (RSMC) et disponible à l'adresse suivante: [www.mhrc-rsmc.ca](http://www.mhrc-rsmc.ca).

Le sondage du RSMC a été conçu pour recueillir la perception des Canadiens quant à leur niveau d'anxiété et de dépression, et pour identifier et évaluer les facteurs qui influencent la santé mentale pendant la pandémie. Ce rapport comprend les données du douzième sondage dans le cadre d'un effort pluriannuel pour suivre les défis de santé mentale de COVID-19.

#### À PROPOS DU SONDAGE

Cette étude a été réalisée par Pollara Strategic Insights auprès d'un échantillon en ligne de 3 000 adultes canadiens entre le 13 et le 25 avril 2022. Les résultats d'un échantillon probabiliste de cette taille peuvent être considérés comme précis à  $\pm 1,8$  points de pourcentage, 19 fois sur 20. Les résultats ont été pondérés en fonction de l'âge, du sexe et de la région afin d'être représentatifs de la population canadienne.

#### À PROPOS DE LA RECHERCHE SUR LA SANTÉ MENTALE AU CANADA

Recherche sur la santé mentale Canada (RSMC) est un organisme de bienfaisance national qui se consacre à l'amélioration **de la vie d'un Canadien sur cinq atteint d'une maladie mentale**, ainsi que de sa famille, de ses soignants et de sa collectivité. Nous faisons progresser les connaissances en santé mentale fondées sur des données probantes qui permettent de résoudre des problèmes et qui sont applicables dans le



monde réel.

COMMUNIQUÉ DE PRESSE