

## POUR PUBLICATION IMMÉDIATE

Le 23 février 2023

### Les résultats du quinzième sondage publiés aujourd'hui démontrent une possible "nouvelle normalité" pour la santé mentale des Canadiens

Toronto, Ontario - Recherche en santé mentale Canada (RSMC) a publié aujourd'hui les résultats de son quinzième sondage, dans le cadre duquel 3 238 adultes canadiens ont fait état des facteurs influençant leur santé mentale entre le 23 janvier et le 6 février 2023. Les données démontrent que les indicateurs de santé mentale demeurent stables (ou se sont légèrement détériorés) après une longue période d'amélioration. Les niveaux élevés d'anxiété (10 %) et de dépression (8 %) sont restés constants, et de difficulté à gérer le stress (14 %) n'ont pas changé depuis notre dernière collecte de données en novembre 2022. Les prochains sondages permettront de valider si cette situation est le signe d'une nouvelle normalité pour les Canadiens, ou le résultat de changements transitoires, tels qu'un impact saisonnier ou la situation économique actuelle.

Les conclusions principales des sondages précédents restent pertinentes, notamment le quart des Canadiens qui se sentent épuisés et épuisants (24 % - mais ce pourcentage est plus élevé chez les chômeurs et les étudiants) et le niveau disproportionné de problèmes de santé mentale auxquels sont confrontés les Canadiens 2SLGBTQIA+, notamment en ce qui concerne l'anxiété et la dépression auto-évaluées et les indicateurs de résilience.

Voici d'autres résultats préoccupants du 15<sup>e</sup> sondage :

- Alors que la moitié des Canadiens indiquent que l'inflation n'a pas d'impact négatif sur leur santé mentale, ceux dont la santé mentale a été affectée par l'inflation montrent des signes importants de détérioration de leur santé mentale.
  - Ces Canadiens indiquent un taux d'anxiété (33 %) et de dépression (32 %) plus élevé, un taux plus élevé de diagnostic récent d'un trouble de l'humeur depuis la pandémie (14 %), un taux plus élevé d'idées suicidaires (31 %) et de dépendance à l'alcool (23 %) ou au cannabis (22 %), tout en déclarant être moins en mesure de bien gérer leur stress (30 %).
- Nous avons également constaté une augmentation des indicateurs négatifs similaires de santé mentale chez les parents d'enfants de moins de neuf ans.

Les résultats du sondage ont également révélé certaines tendances positives :

- Le niveau d'espoir reste élevé (64 %).
- Le nombre de personnes ayant eu recours à des services de santé mentale au cours de la dernière année a légèrement augmenté.
- Les Canadiens sont généralement heureux (81 %), les deux cinquièmes d'entre eux se disant intéressés par la vie (42 %) ou plutôt heureux (39 %).

"Nous recueillons ces données, les analysons et en rendons compte en quelques semaines afin de donner aux parties prenantes des informations pertinentes et opportunes sur la santé mentale des Canadiens", explique Akela Peoples, PDG de la

RSMC. "Le fait que nous ne voyons plus d'améliorations dans la santé mentale des Canadiens est préoccupant, surtout maintenant que nous sommes dans la période de récupération de COVID. Cela pourrait être le reflet de divers facteurs ayant un impact sur la santé mentale. Nous continuerons à surveiller de près les indicateurs, pour voir comment cela pourrait évoluer au cours de l'année à venir, en accordant une attention particulière aux groupes démographiques les plus touchés."

Ces résultats, ainsi que d'autres résultats clés, sont présentés dans le résumé et le rapport complet du sondage, "Comprendre la santé mentale des Canadiens grâce à COVID-19 et au-delà : Sondage 15", publié aujourd'hui par la RSMC et disponible à l'adresse [www.mhrc-rsmc.ca](http://www.mhrc-rsmc.ca).

-30-

### **A PROPOS DU SONDAGE**

Le sondage national de la RSMC s'inscrit dans le cadre d'un effort pluriannuel visant à suivre les défis de santé mentale de COVID-19 et au-delà. L'objectif des sondages un à douze de la RSMC était de saisir la perception des Canadiens quant à leur niveau d'anxiété et de dépression, et d'identifier et d'évaluer les facteurs qui influencent la santé mentale pendant la pandémie. Alors que nous entrons dans la période de rétablissement de la pandémie, la RSMC a commencé à déplacer son attention de la santé mentale en relation avec COVID-19, vers une approche plus actuelle et plus large. Ce changement de langage et de calendrier pourrait expliquer une partie de la diminution considérable des indicateurs mentionnés ci-dessus.

Cette étude a été réalisée par Pollara Strategic Insights auprès d'un échantillon en ligne de 3 238 adultes canadiens et a été menée du 23 janvier au 6 février 2023. Les résultats d'un échantillon probabiliste de cette taille peuvent être considérés comme précis à  $\pm 1,7$  point de pourcentage près, 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 CANADA**

Recherche en santé mentale Canada 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. Nous nous engageons à faire de la recherche différemment, en mettant l'accent sur la collaboration entre le milieu universitaire et la communauté, et en veillant à ce que les personnes ayant une expérience vécue soient impliquées tout au long du processus de recherche.

### **Les demandes de renseignements des médias peuvent être adressées à :**

Jolinne Kearns

Directrice des communications

902-802-7321

[jkearns@mhrc.ca](mailto:jkearns@mhrc.ca)