



Comprendre la santé mentale des Canadiens pendant COVID-19 et au-delà: Sondage n°16



Contribution financière de

Health
Canada

Santé
Canada



Mai 2023

Méthodologie

Méthodologie : Ce sondage en ligne a été réalisé auprès d'un échantillon de 3 494 adultes canadiens. Il s'agit du seizième sondage de cette étude (voir ci-dessous). Les résultats des différents sondages sont comparés le cas échéant.

Pondération : Les résultats nationaux ont été pondérés par les données de recensement les plus récentes en termes de sexe, d'âge et de région afin de garantir que l'échantillon total est représentatif de la population dans son ensemble. Une province, Terre-Neuve, a été suréchantillonnée dans ce sondage. Étant donné que cette étude contenait un supplément de personnes ayant eu recours à des services de santé mentale au cours de l'année écoulée, une pondération a également été appliquée pour que l'échantillon total soit représentatif de ce facteur.

National	Dates d'entretien	Nombre d'entretiens	Marge d'erreur
Premier sondage	22 au 28 avril 2020	1 803	±2,3%
Deuxième sondage	21 au 31 août 21 2020	4 010	±1,5%
Troisième sondage	22 au 28 octobre 2020	2 004	±2,2%
Quatrième sondage	10 au 18 décembre 2020	2 761	±1,9%
Cinquième sondage	1er au 8 février 2021	3 005	±1,8%
Sixième sondage	20 au 28 avril 2021	4 005	±1,5%
Septième sondage	7 au 13 juin 2021	4 010	±1,5%
Huitième sondage	17 au 24 août 2021	3 010	±1,8%
Neuvième sondage	22 octobre au novembre 3 2021	4 108	±1,5%
Dixième sondage	13 au 22 décembre 2021	3 701	±1,6%
Onzième sondage	15 au 22 février 2022	3 512	±1,7%
Douzième sondage	13 au 25 avril 2022	3 000	±1,8%
Treizième sondage	13 au 22 juillet 2022	3 023	±1,8%
Quatorzième sondage	21 octobre au 1e novembre 2022	3 500	±1,7%
Quinzième sondage	23 janvier au 6 février 2023	3 238	±1,7%
Seizième sondage	21 avril au 3 mai 2023	3 494	±1,7%

Sondage Seize	Nombre d'entretiens	Marge d'erreur
Colombie-britannique	370	±5,1%
Alberta	372	±5,1%
Prairies	252	±6,2%
Ontario	958	±3,2%
Québec	653	±3,8%
Canada atlantique	889	±3,3%

Principales conclusions

- Malgré une diminution des niveaux élevés d'anxiété et de dépression auto-évalués à l'automne 2022 (sondage 13), **les améliorations ont stagné**. Les années précédentes ont montré que l'arrivée d'un temps plus chaud avaient un impact positif sur la santé mentale, ce qui n'a pas été le cas pour cette collection, ce qui indique que l'augmentation des défis en matière de santé mentale pourrait être la nouvelle normalité pour les Canadiens.
 - Les jeunes Canadiens, ceux qui s'identifient comme 2SLGBTQIA+, les groupes racialisés et ceux qui sont confrontés à des difficultés financières sont plus susceptibles d'indiquer des niveaux élevés d'anxiété et de dépression.
 - Le pourcentage de Canadiens susceptibles de présenter des symptômes d'anxiété et de dépression modérés ou sévères est également resté stable.
- **L'inflation continue d'avoir un impact négatif sur la santé mentale des Canadiens (51 %)**. De nouvelles données montrent qu'un tiers (35 %) des Canadiens ont réduit leurs dépenses pour les produits essentiels, un tiers (31 %) ont réduit leur épargne et **un cinquième (21 %) se sont endettés en conséquence**.
 - Des niveaux élevés d'anxiété et de dépression sont probables chez les personnes qui se sont endettées ainsi que chez celles qui ont indiqué avoir connu l'insécurité alimentaire (35 %).

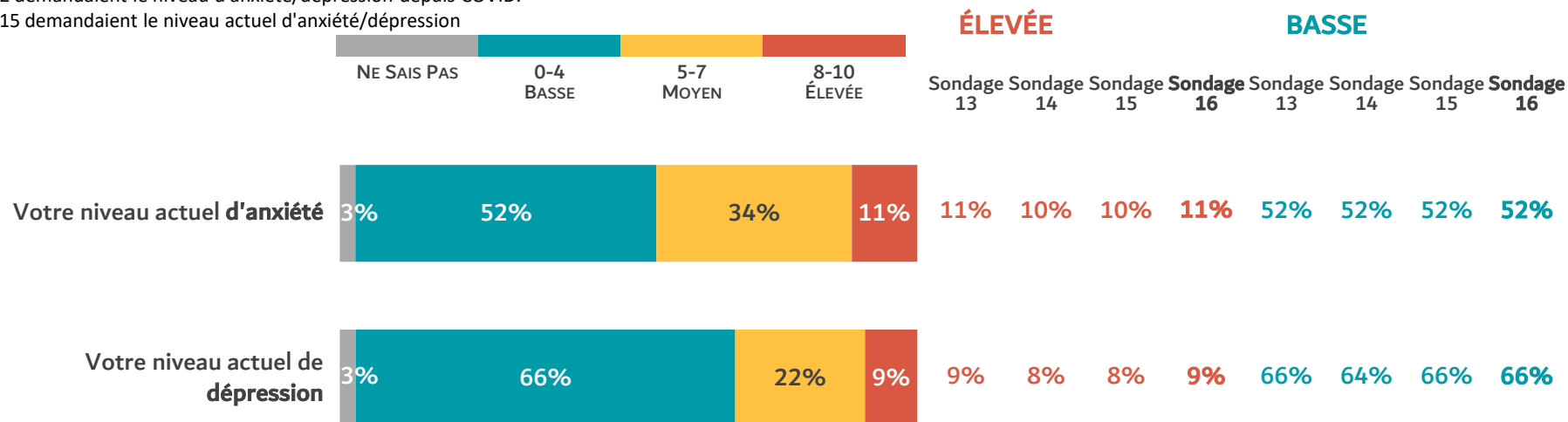
Principales conclusions

- Il existe une forte corrélation entre les Canadiens en situation d'épuisement professionnel et une éventuelle dépendance à l'alcool et/ou au cannabis. **Près de la moitié des personnes présentant des signes de dépendance (alcool, 45% ; cannabis, 42%) déclarent se sentir épuisées la plupart du temps.**
- Malgré l'absence d'amélioration des problèmes de santé mentale, **la plupart des Canadiens (82 %) se sentent au moins quelque peu heureux ou intéressés par la vie.** Les Canadiens plus âgés (55 ans et plus) sont plus susceptibles de se sentir ainsi que les autres.
 - Sans surprise, les personnes présentant des niveaux extrêmement élevés (au moins 9 sur une échelle de 10) d'anxiété et de dépression sont plus susceptibles d'indiquer qu'elles sont malheureuses (47 % d'anxiété, 34 % de dépression). Ils sont également plus susceptibles d'avoir des idées suicidaires : **4 % des hommes ont planifié de se suicider au cours de l'année écoulée.**
- La majorité des répondants (67 %) sont convaincus qu'ils savent où obtenir de l'aide en matière de santé mentale ; **cependant, le fait de ne pas savoir où obtenir de l'aide reste le principal obstacle (32 %) pour un Canadien sur vingt qui estime avoir besoin d'aide mais qui n'y a pas eu accès.**
- Les autres obstacles sont les temps d'attente (13 %), le manque de moyens financiers (18 %) et le fait de ne pas avoir eu le temps de le faire (24 %).

Les niveaux élevés d'anxiété et de dépression ne s'améliorent plus

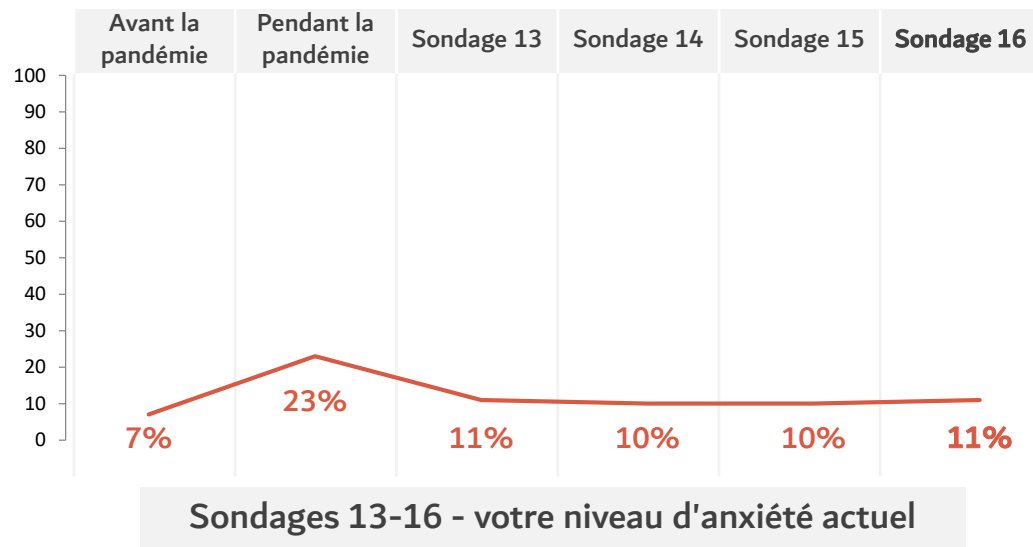
- Un dixième des Canadiens ont déclaré souffrir d'une haute anxiété, ce qui n'a pas changé depuis juillet 2022 et reste plus élevé qu'avant l'apparition de la COVID-19 comme indiqué par les répondants en avril 2020.
 - Par comparaison avec tous les autres répondants, les jeunes Canadiens âgés de 18 à 34 ans (17%), les étudiants (15%), les chômeurs (19%) ou les personnes ayant des difficultés financières (29%), les répondants identifiés 2SLGBTQIA+ (19%) et les groupes racialisés (16%) ont tendance à éprouver des niveaux élevés d'anxiété.
 - L'anxiété élevée est également plus répandue chez les Canadiens souffrant de troubles mentaux ou présentant des signes de dépendance au cannabis ou à l'alcool, puisqu'elle touche au moins un tiers des personnes appartenant à ces segments.
- Un pourcentage similaire (9 %) de Canadiens ont déclaré qu'ils souffraient d'une forte dépression, ce qui est également constant depuis juillet 2022 et plus élevé qu'avant COVID-19.
 - Les jeunes Canadiens âgés de 18 à 34 ans (15 %), les chômeurs (17 %), les personnes à faible revenu (<30 000, 13 %) ou ayant des problèmes financiers (25 %), les personnes racialisées (14 %), les membres des communautés 2SLGBTQIA+ (17 %) ou les personnes souffrant d'un handicap physique (18 %) sont plus susceptibles de souffrir d'un niveau élevé de dépression.
 - De même, les niveaux élevés de dépression sont également plus fréquents chez les Canadiens souffrant de troubles mentaux ou d'une consommation malsaine de cannabis ou d'alcool, affectant au moins un tiers des individus de ces segments.

Les sondages 1 à 12 demandaient le niveau d'anxiété/dépression depuis COVID.
 Les sondages 13 à 15 demandaient le niveau actuel d'anxiété/dépression

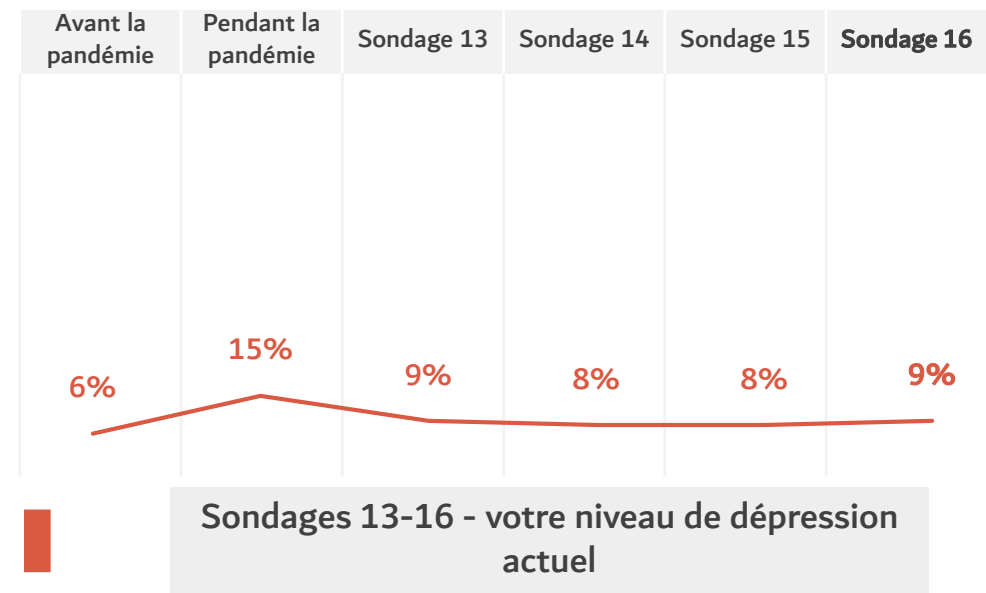


Sondage 1 : avant COVID-19
 Anxiété élevée 5
 Dépression élevée 4

Les niveaux d'anxiété et de dépression élevés ne sont pas tout à fait revenus aux chiffres d'avant la pandémie



ÉLEVÉE

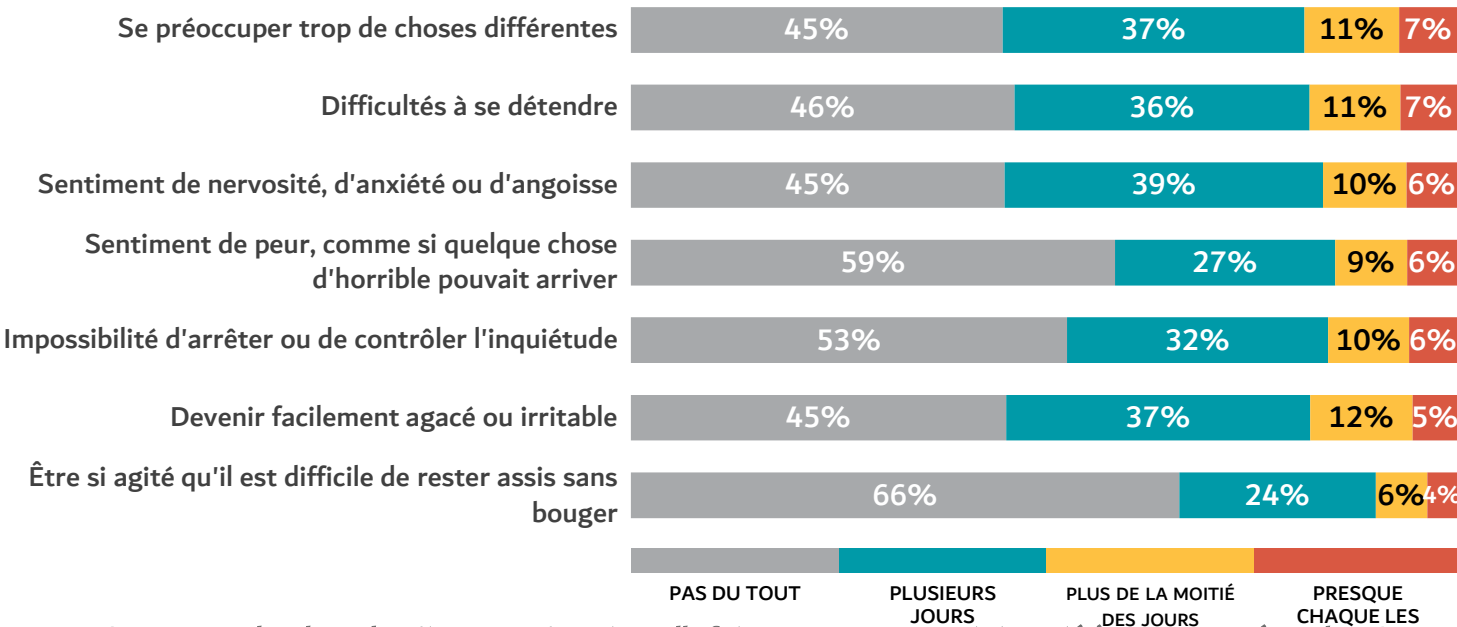


Les sondages 1 à 12 demandaient le niveau d'anxiété/dépression depuis le COVID
 Les sondages 13 à 15 demandaient le niveau actuel d'anxiété/dépression.

Un septième des Canadiens sont susceptible de présenter des symptômes d'anxiété modérés à graves

- Le test de dépistage du trouble anxieux généralisé -7 (TAG-7) montre que 5% des Canadiens souffrent d'anxiété sévère et que 10% présentent des symptômes d'anxiété modérée. Les scores sont restés stables depuis la mise en place de ce test dans le cadre du sondage 6.
- Les jeunes Canadiens (18-34 ans) sont plus susceptibles de présenter des symptômes d'anxiété graves (9 %) ou modérés (18 %).
- Alors que la fréquence des symptômes d'anxiété sévère chez les travailleurs de la santé de première ligne est similaire à la moyenne nationale, l'incidence des symptômes d'anxiété modérée est plus élevée dans ce secteur (23 %).
- Les personnes à faible revenu, en difficulté financière ou dépendantes de l'alcool ou du cannabis sont plus susceptibles de souffrir d'une anxiété modérée à sévère. C'est également le cas des membres des communautés 2SLGBTQIA+.

Détresse psychologique Échelle de fréquence de l'anxiété Éléments de l'échelle de fréquence de la détresse psychologique



Scores de santé mentale chez les Canadiens souffrant d'anxiété depuis COVID-19

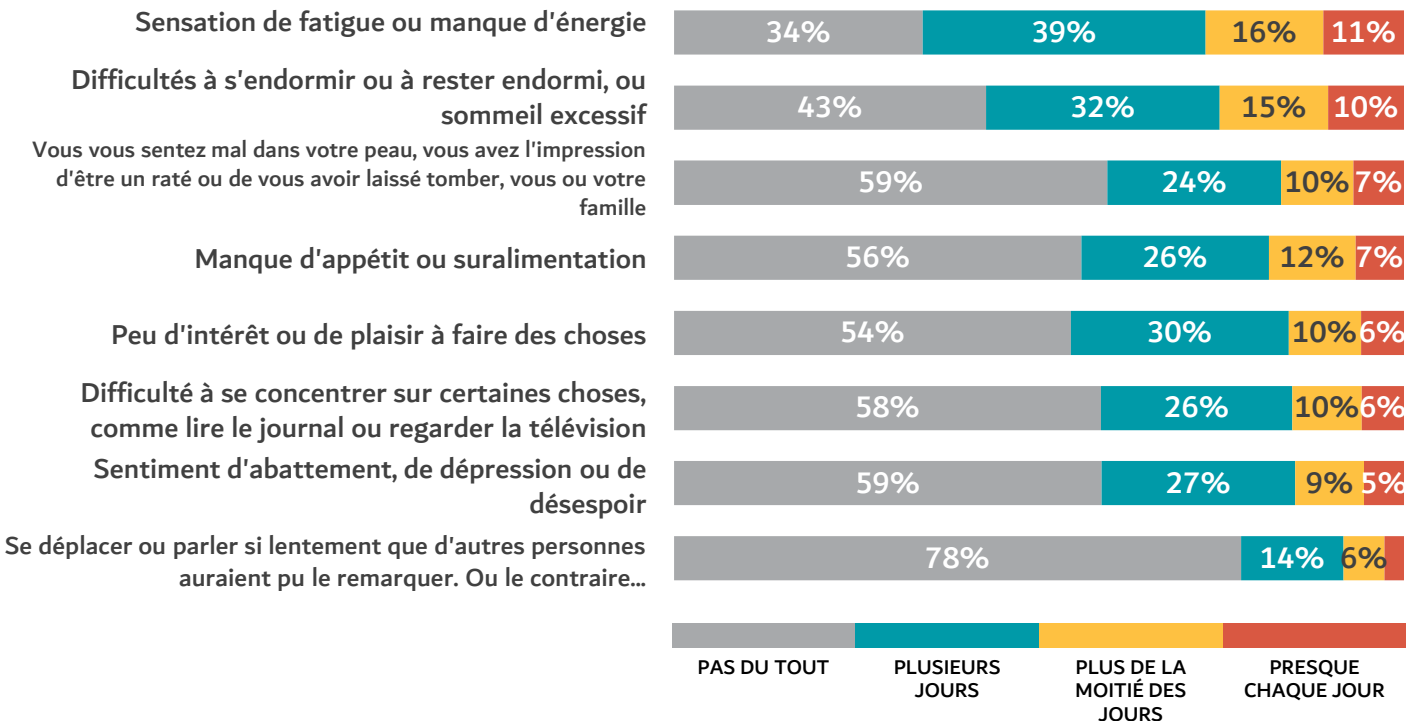
SONDAGE												
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6		
62%	63%	64%	66%	65%	64%	62%	65%	63%	63%	62%	Probabilité de ne présenter aucun symptôme de trouble anxieux (0-5)	
23%	23%	23%	20%	23%	22%	23%	22%	23%	22%	23%	Susceptible de présenter des symptômes de troubles anxieux légers (6-10)	
10%	9%	9%	9%	8%	10%	9%	9%	9%	9%	9%	Susceptibles de présenter des symptômes modérés de troubles anxieux (11-15)	
5%	5%	4%	5%	5%	5%	5%	4%	5%	5%	6%	Susceptibles de présenter des symptômes de troubles anxieux sévères (16-21)	

A10. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous été gêné(e) par... Base : (Total n= 3 494) A10T_1 : Tableau 1 - Attributs de l'anxiété 1-7 Base : (Total n= 3 494)

Le pourcentage de Canadiens présentant des symptômes de dépression modérément sévère à sévère n'a pas changé

- Le questionnaire sur la santé du patient -9 (PHQ-9) montre que 23% des Canadiens sont susceptibles de présenter des symptômes de dépression modérée à sévère, dont 4% des symptômes sévères, 7% des symptômes modérément sévères et 11% des symptômes modérés. Les résultats sont restés constants depuis le début de ce test (sondage 6).
- Les taux de dépression modérée à sévère sont les plus élevés chez les 18-34 ans (38 %), les chômeurs (41 %), les personnes en difficulté financière (57 %) et les personnes dépendantes de l'alcool ou du cannabis.

Détresse psychologique Éléments de l'échelle de fréquence des dépressions

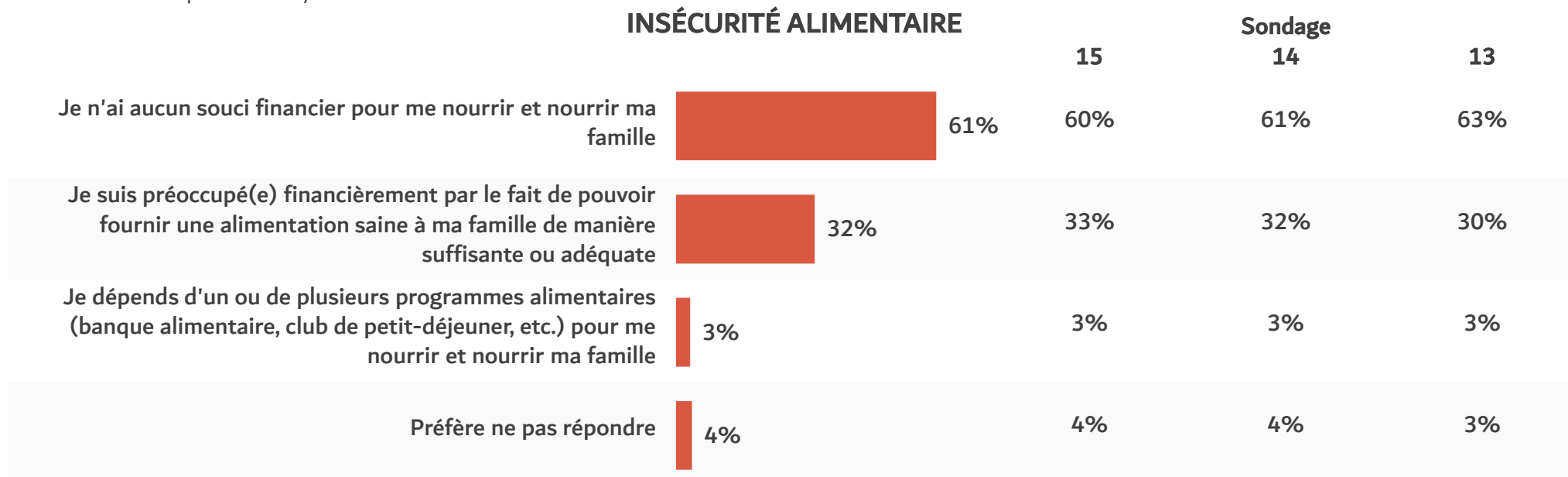


Scores de santé mentale chez les Canadiens souffrant de dépression depuis COVID-19

POLL											
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	
55%	54%	55%	58%	55%	55%	54%	55%	53%	52%	52%	Probabilité de ne pas présenter de symptômes de dépression (0-4)
23%	23%	23%	20%	23%	21%	21%	21%	23%	24%	24%	Susceptible de présenter des symptômes de troubles dépressifs légers (5-9)
11%	12%	12%	11%	12%	12%	12%	13%	12%	12%	12%	Susceptible de présenter des symptômes modérés de dépression (10-14)
7%	7%	7%	7%	7%	8%	7%	7%	7%	8%	9%	Susceptibles de présenter des symptômes de dépression modérément sévères (15-19)
4%	4%	3%	4%	4%	4%	5%	4%	4%	5%	5%	Susceptible de présenter des symptômes graves de dépression (20-27)

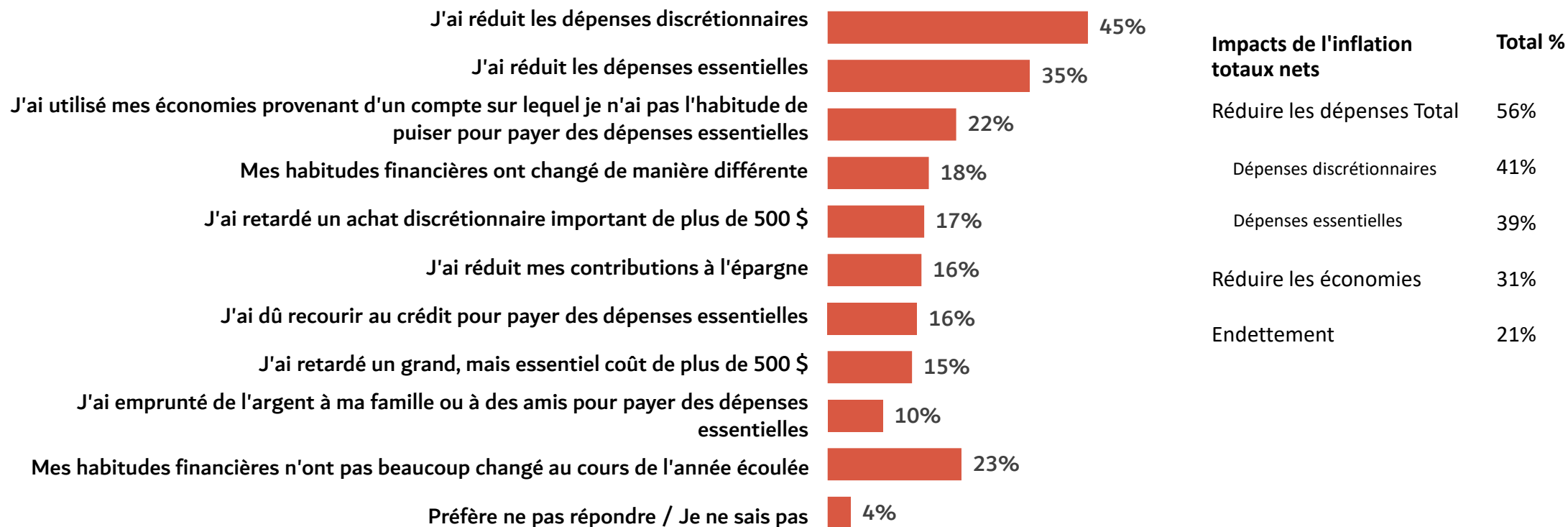
Un tiers des Canadiens continuent de craindre de ne pas pouvoir acheter des aliments sains pour leur famille

- Les personnes souffrant d'insécurité alimentaire n'ont pas connu de répit lors de ce sondage, 32 % d'entre elles continuant à craindre de ne pas pouvoir se procurer des aliments sains en quantité suffisante et 3 % étant dépendantes des programmes d'aide alimentaire. Ces résultats sont similaires à ceux des sondages 14 et 15.
- Près des deux cinquièmes (39 %) des habitants de la Colombie-Britannique souffrent d'insécurité alimentaire, et ce sondage révèle que 5 % des habitants de la province dépendent actuellement de programmes alimentaires.
- **Profil des personnes souffrant d'insécurité alimentaire** : les jeunes Canadiens (18-34 48%, 35-54 43%), ceux qui ont des enfants de moins de 9 ans (52%), les chômeurs (58%), les groupes racialisés (47%), les personnes souffrant d'un handicap physique (63% - une augmentation de 6% par rapport au sondage 15 et de 12% par rapport au sondage 14) et les membres des communautés 2SLGBTQIA+ (47%).
- Les personnes souffrant d'un niveau élevé d'anxiété ou de dépression sont nettement plus susceptibles d'éprouver des insécurités alimentaires (anxiété/dépression cotées 8-10 : 62 % et 63 % respectivement).



Un cinquième des Canadiens se sont endettés à cause de l'inflation

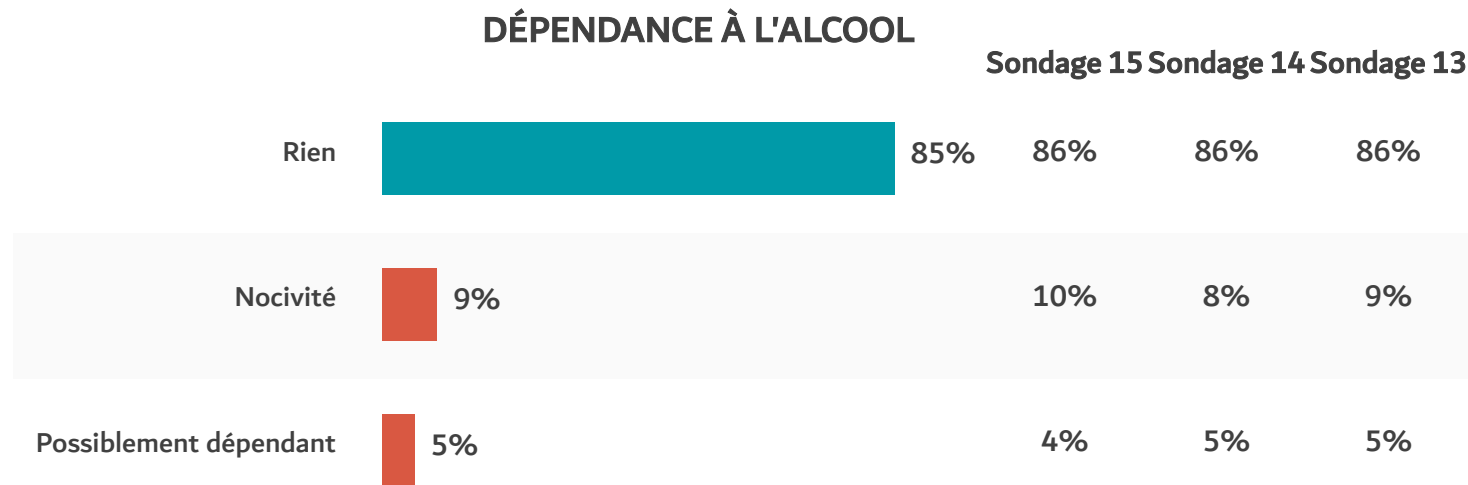
- Les trois quarts des Canadiens (73 %) déclarent que l'inflation a eu un impact sur leur vie financière au cours de l'année écoulée. Plus de la moitié (56 %) ont réduit leurs dépenses en raison de l'inflation. Alors que 41 % ont réduit leurs dépenses discrétionnaires, 39 % ont dû réduire leurs dépenses de première nécessité. Un tiers (31 %) ont réduit leur épargne, soit en puisant dans leurs économies, soit en réduisant leurs cotisations. Un cinquième (21 %) a augmenté ses dettes, soit en recourant aux cartes de crédit, soit en empruntant de l'argent.
- Les personnes qui jugent leur anxiété et leur dépression élevées sont plus susceptibles de s'être endettées (elles ont évalué leur anxiété ou leur dépression de 9 à 10 - 52 % et 51 % respectivement).
- **Les plus susceptibles d'avoir contracté des dettes :** Les jeunes Canadiens (18-34, 31%;35-54, 28%), les personnes ayant des enfants de moins de 9 ans (38%), les travailleurs de la santé de première ligne (48%), les groupes racialisés (32%) et les personnes souffrant d'un handicap physique (35%).



A25 : De quelle manière l'inflation (l'augmentation du coût des biens et des produits de première nécessité - nourriture, essence, etc.) a-t-elle eu un impact sur votre vie au cours de l'année écoulée ? Base : (Total n= 3 494)

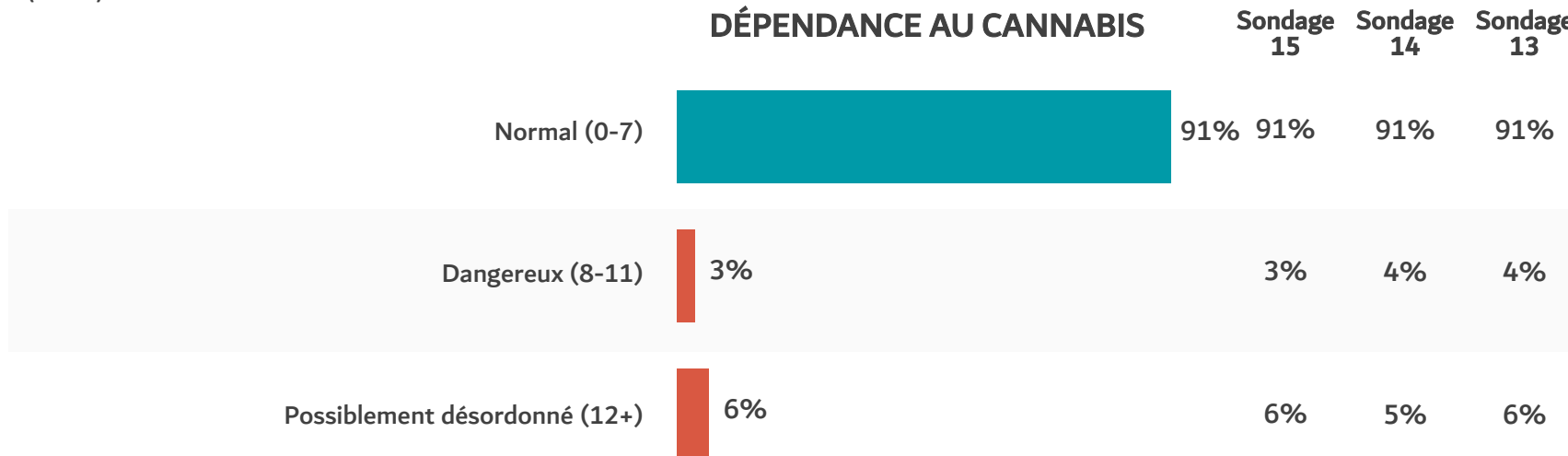
Un Canadien sur sept présente des signes de consommation nocive ou dépendante d'alcool

- En ce qui concerne la dépendance à l'alcool, 5 % des Canadiens montrent des signes de dépendance à l'alcool, tandis que 9 % ont des comportements nocifs. Ces chiffres sont restés inchangés au cours des trois derniers sondages.
- **Profil des personnes présentant des signes de dépendance à l'alcool** : Les jeunes Canadiens (18-34 ans, 7% ; 35-54 ans, 7%), ceux qui ont des enfants de moins de 9 ans (8%), ceux qui ont des problèmes financiers (23%) ou ceux qui sont susceptibles de présenter des symptômes de troubles mentaux (graves 17%).
- La probabilité d'une dépendance à l'alcool chez les travailleurs de la santé de première ligne est plus élevée que la moyenne (14%).



Un Canadien sur dix présente des signes de consommation dangereuse ou désordonnée de cannabis

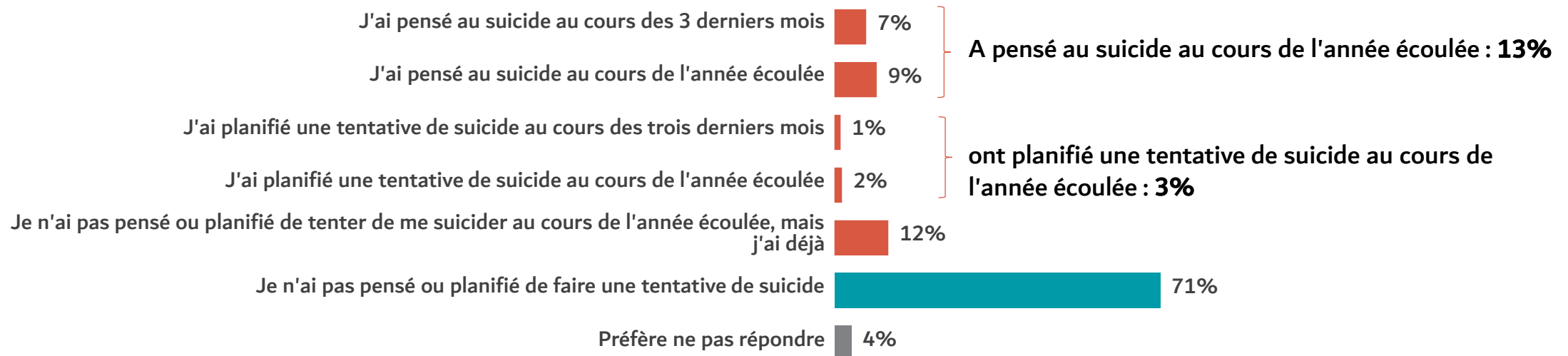
- La dépendance au cannabis est actuellement moins importante que la dépendance à l'alcool, avec 3 % de comportements dangereux et 6 % de troubles. Les résultats sont restés constants au cours des quatre derniers sondages.
- **Profil des personnes présentant des signes de troubles liés à la consommation de cannabis :** 18-34 ans (13 %), hommes (8 %), personnes vivant seules (9 %) ou avec des enfants de moins de 9 ans (11 %), travailleurs de la santé de première ligne (17 %), personnes ayant des difficultés financières (22 %) et groupes raciaux (10 %).
- Les personnes susceptibles de présenter des symptômes d'un trouble mental grave (27 %), de souffrir d'une forte anxiété (16 %) ou d'une dépression (21 %) et de présenter des signes de dépendance au cannabis sont également plus nombreuses que la plupart des autres.
- Près de la moitié des personnes dépendantes de l'alcool sont également susceptibles de souffrir d'un trouble de dépendance au cannabis (38%).



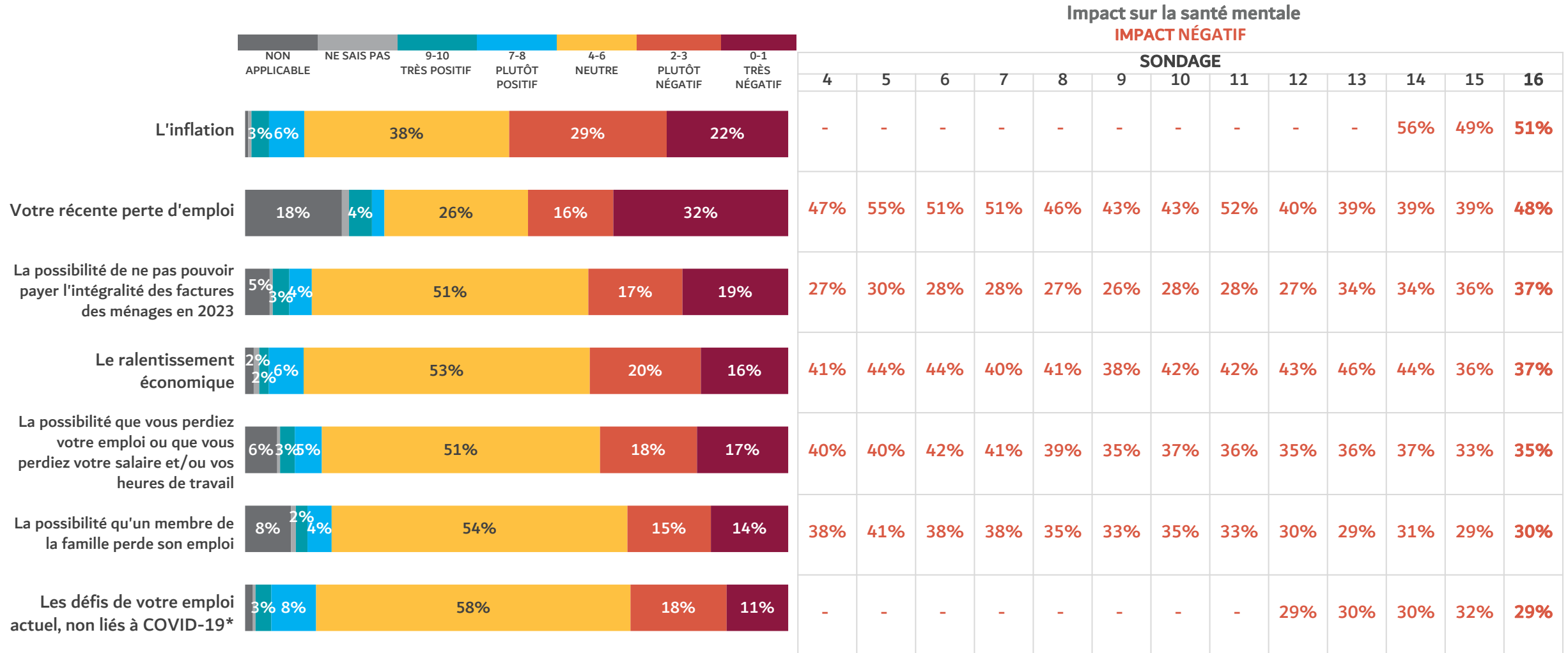
Plus d'un Canadien sur dix a pensé au suicide au cours de l'année écoulée

- Les pensées suicidaires continuent d'être plus fréquentes chez les jeunes. Cependant, l'incidence des pensées suicidaires chez les 16-17 ans a augmenté de 8 % pour atteindre 31 %, tandis que 21 % des 18-34 ans ont eu de telles pensées, 4 % et 5 % respectivement ont planifié une tentative de suicide au cours de l'année écoulée.
- Les pensées suicidaires sont les mêmes chez les hommes et les femmes (13% pour les hommes et 13% pour les femmes), mais les hommes sont plus susceptibles d'avoir planifié un suicide au cours de l'année écoulée (4% contre 2% pour les femmes). Dans les communautés 2SLGBTQIA+, 33% ont pensé au suicide et 6% ont fait un plan au cours de l'année écoulée, ce qui est similaire aux résultats du sondage 15.
- L'instabilité financière est corrélée aux idées de suicide, les personnes ayant des problèmes d'argent étant plus susceptibles d'y avoir songé. Plus précisément, les personnes au chômage (28 %), dont le revenu est inférieur à 30 000 euros (22 %), qui ont des problèmes financiers (27 %) ou qui se sont endettées en raison de l'inflation (28 %) sont plus susceptibles d'avoir eu des pensées suicidaires au cours de l'année écoulée.
- Les personnes qui évaluent leur anxiété et leur dépression comme très élevées (9-10) ont davantage de pensées suicidaires. La moitié (48 %) des personnes ayant un niveau de dépression élevé y ont pensé au cours de l'année écoulée et une personne sur huit (13 %) a planifié une tentative au cours de l'année écoulée. Parmi les personnes évaluant leur anxiété comme élevée, 38 % ont pensé au suicide au cours de l'année écoulée et 12 % ont planifié une tentative de suicide au cours de l'année écoulée.

DES PENSÉES LIÉES AU SUICIDE



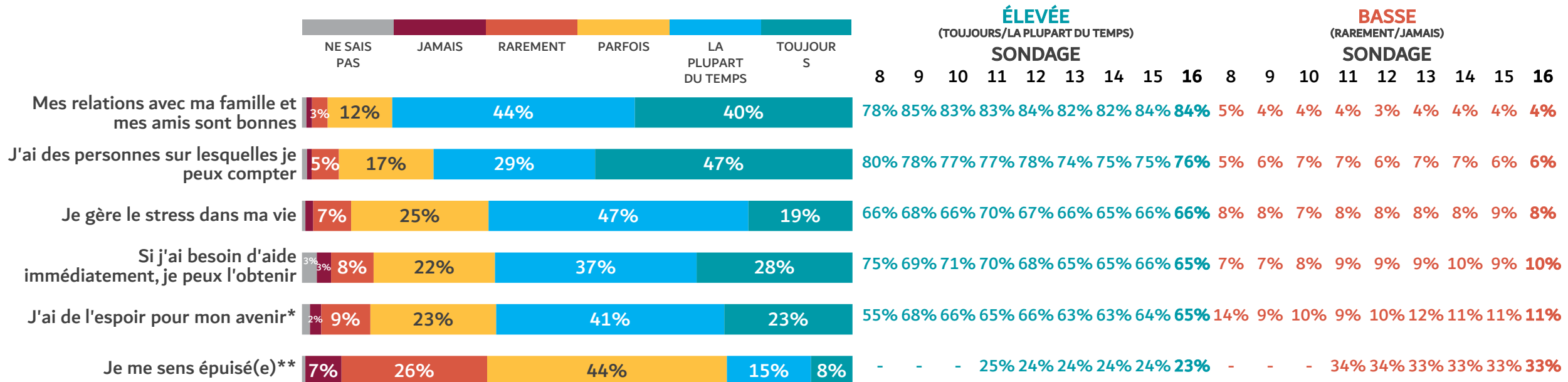
Les conditions économiques continuent d'avoir un impact négatif sur la santé mentale



A3A. Au cours de l'épidémie de coronavirus (COVID-19) qui sévit actuellement au Canada, veuillez évaluer chacun des éléments suivants en fonction de l'impact qu'ils ont actuellement sur votre santé mentale, le cas échéant : Les données <2% ne sont pas étiquetées. Base : (Total n= 2,065 - 3,494), * "Votre récente perte d'emploi" base : 134 (personnes au chômage)

La plupart des Canadiens gardent espoir et estiment qu'ils peuvent compter sur leurs proches

- Bien que toujours élevé, l'espoir a connu une légère baisse dans le sondage 13 (juillet 2022) et les niveaux sont restés constants depuis. De même, les niveaux de confiance en des personnes sur lesquelles on peut compter et la capacité à obtenir de l'aide en cas de besoin sont restés constants dans ce sondage, après une baisse dans le sondage 13.
- Un quart des personnes restent épuisées et en burn-out, un niveau qui n'a pas changé depuis l'ajout de cette question dans le sondage 11. Le burn-out est moins répandu chez les retraités (7 %). Il concerne davantage les étudiants (38 %), les personnes à la recherche d'un emploi (45 %) et celles qui travaillent (25 %). En outre, les personnes ayant reçu un diagnostic de santé mentale sont plus susceptibles d'être épuisées que celles qui n'ont pas reçu ce diagnostic (34 % contre 12 %).
- Les Québécois (75 %) et les personnes âgées de plus de 55 ans (72 %) continuent d'être les plus optimistes. Les membres des communautés 2SLGBTQIA+ (49 %), les groupes racialisés (58 %) et les personnes souffrant d'un handicap physique (52 %) sont moins susceptibles d'avoir de l'espoir.

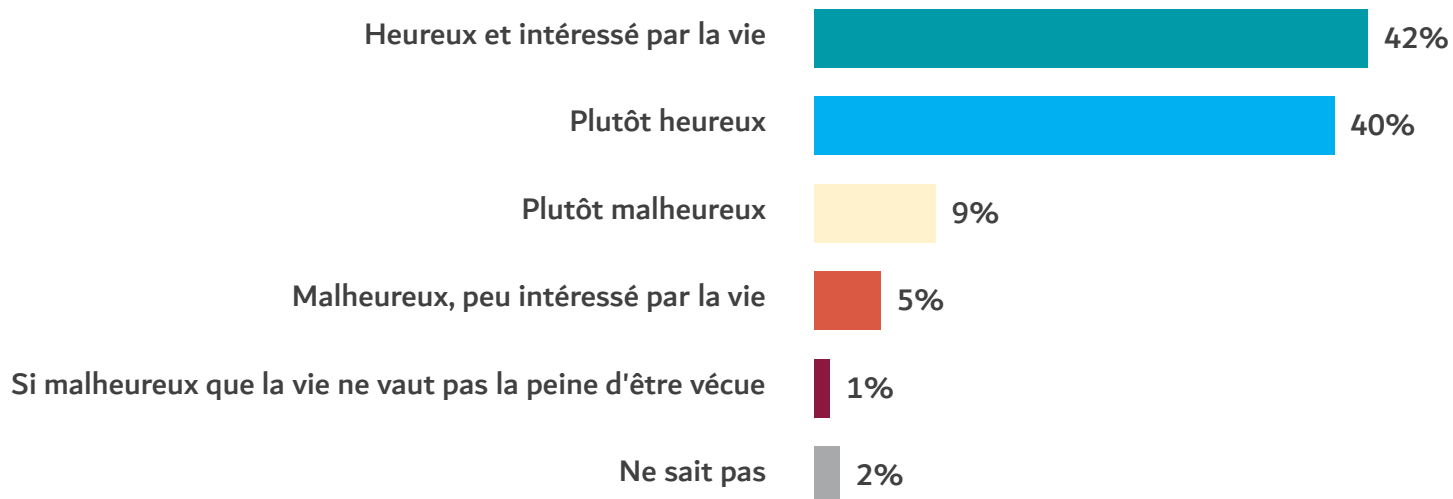


SCR20 A quelle fréquence chacune des affirmations suivantes est-elle vraie pour vous ? Base : (Total n= 3,494). Données <2% non étiquetées.

*Formulation W8 : J'ai eu de l'espoir pour mon avenir. **Ajouté dans le sondage 11.

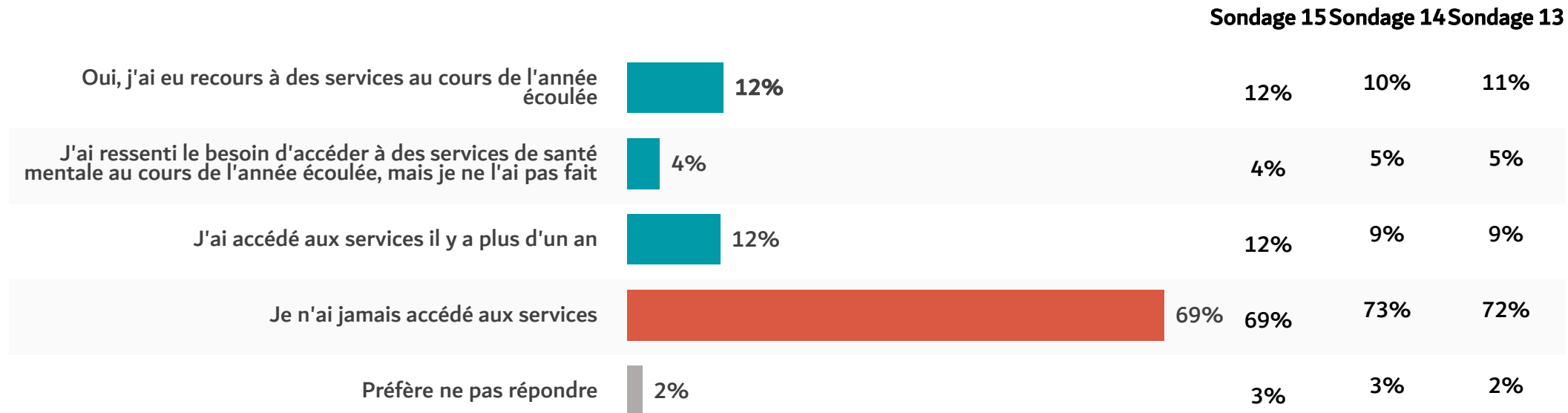
La grande majorité des Canadiens sont au moins assez heureux

- Les Canadiens sont généralement heureux (82 %), deux cinquièmes d'entre eux se déclarant heureux et intéressés par la vie (42 %) ou plutôt heureux (40 %), ce qui est similaire aux résultats du dernier sondage.
- Les personnes âgées de plus de 54 ans (53 %) et les retraités (56 %) sont plus susceptibles d'être heureux et intéressés par la vie que les groupes d'âge plus jeunes, tandis que les étudiants (35 %) et les chômeurs (29 %) sont moins susceptibles d'être heureux.
- Il n'est pas surprenant que l'anxiété et surtout la dépression aient un impact sur le bonheur. Près de la moitié (47 %) des personnes qui évaluent leur dépression à un niveau très élevé (9-10) se disent malheureuses, un cinquième d'entre elles (18 %) estimant que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. Un tiers des personnes qui évaluent leur anxiété à un niveau élevé (9-10) se disent malheureuses (34 %), et une personne sur dix (10 %) estime que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue.
- Les groupes racialisés (33%) ou les membres des communautés 2SLGBTQIA+ (21%) sont moins susceptibles de se dire heureux et intéressés par la vie.
- Moins d'un cinquième des personnes présentant des signes de dépendance à l'alcool ou au cannabis sont heureuses et intéressées par la vie (respectivement 20 % et 22 %).



Un Canadien sur dix a eu recours à une aide en matière de santé mentale au cours de l'année écoulée

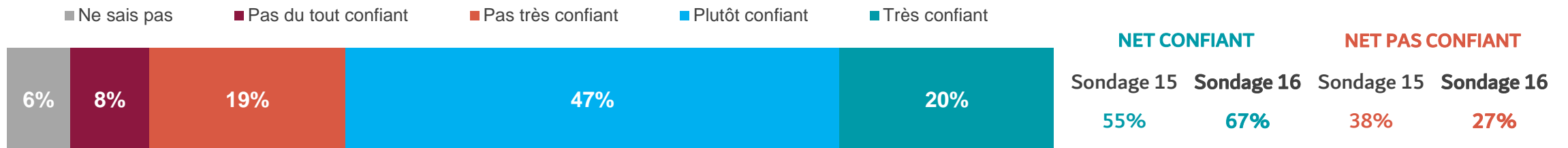
- Une personne sur dix (12 %) a déclaré avoir eu recours à des services de santé mentale au cours de l'année écoulée, tandis que 4 % ont estimé qu'ils en avaient besoin mais ne l'ont pas fait. Sept personnes sur dix (69 %) ont déclaré n'avoir jamais eu recours à des services de santé mentale.
- Les plus jeunes (18-34 : 18% ; 35-54 : 13% vs. 55+ : 8%), les femmes (14%), les chômeurs (22%) ou les étudiants (15%), les personnes travaillant dans l'enseignement (20%), les membres des communautés 2SLGBTQIA+ (30%), les personnes souffrant d'anxiété (26%) et de dépression (25%), les personnes ayant des problèmes financiers (34%) et celles présentant des signes de dépendance au cannabis (20%) ou à l'alcool (24%) sont plus susceptibles d'avoir eu recours aux services de santé mentale au cours de l'année écoulée.
- De plus amples informations sur la manière dont les personnes accèdent à l'aide en matière de santé mentale, y compris le type, la fréquence, la durée et la satisfaction à l'égard des soins, seront disponibles dans un rapport supplémentaire.



La confiance dans le fait de savoir où obtenir un soutien en matière de santé mentale s'est améliorée au cours de ce sondage

- Deux tiers des Canadiens (67 %) sont assez (47 %) ou très (20 %) confiants dans le fait qu'ils sauraient où obtenir un soutien en matière de santé mentale pour eux-mêmes ou pour leurs proches. Il s'agit d'une augmentation de 12 % par rapport au dernier sondage, où 43 % étaient plutôt confiants et 12 % très confiants.
- Les personnes qui ont eu recours à des services de santé mentale au cours de l'année écoulée sont plus susceptibles de se sentir très confiantes (31 %).
- Les personnes ayant reçu un diagnostic sont plus susceptibles de se sentir confiantes (70 %), mais l'évaluation d'un niveau élevé d'anxiété ou de dépression n'a pas d'incidence sur cette confiance.
- Lors du dernier sondage, les habitants de la Colombie-Britannique étaient les moins confiants dans la possibilité d'obtenir un soutien en matière de santé mentale ; cette confiance a considérablement augmenté (68 %, soit une hausse de 17 %). C'est au Québec que le taux de confiance est le plus élevé (73 %).

Si vous ou un membre de votre famille proche ou de votre cercle d'amis aviez besoin d'un soutien en matière de santé mentale, dans quelle mesure savez-vous que vous sauriez où l'obtenir ?





Lesli Martin, première vice-présidente, Pollara

Michael Cooper, vice-président, RSMC

**Brittany Saab, gestionnaire, partenariats et initiatives stratégiques,
RSMC**

**RECHERCHE
EN SANTÉ
MENTALE
CANADA**

**MENTAL
HEALTH
RESEARCH
CANADA**



Contribution financière de

Health
Canada

Santé
Canada

pollara
strategic insights

www.pollara.com