



La santé mentale pendant la pandémie du coronavirus (COVID-19) : Sondage 12

RECHERCHE
EN SANTÉ
MENTALE
CANADA

MENTAL
HEALTH
RESEARCH
CANADA



Contribution financière de

Health
Canada

Santé
Canada

pollara
strategic insights

Avril 2022

Principales constatations

- La santé mentale des Canadiens continue lentement de s'améliorer. Bien que de façon marginale, **les niveaux élevés d'anxiété auto-évaluée suivent une tendance à la baisse, passant de 24 % en décembre 2021 à 21 % dans ce sondage**. Les tests de dépistage clinique Kessler 10, GAD-7 et PHQ-9 montrent également une amélioration marginale avec un nombre réduit de répondants indiquant des symptômes de troubles mentaux graves et un nombre plus élevé de répondants n'indiquant aucun symptôme. En outre, l'échelle d'invalidité de Sheehan montre une légère baisse du pourcentage de Canadiens qui éprouvent des difficultés à fonctionner au quotidien en raison de problèmes de santé mentale.
- **L'inquiétude concernant la menace continue de la COVID-19 n'a pas diminué**, augmentant légèrement de 59 % à 61 %, malgré la facilité d'application des mesures de santé publique connexes dans tout le pays. En fait, un pourcentage plus élevé de Canadiens est d'avis que toutes les restrictions devraient être remises en vigueur en raison du fait que « les gens attrapent encore le virus » (65 %). Le nombre de répondants qui ont indiqué « la crainte qu'eux-mêmes (34 %) ou un membre de leur famille (41 %) n'attrapent le virus » comme facteur négatif de santé mentale a également augmenté.
- Au Canada, la santé mentale est un sujet auquel on réfléchit peu, dont on ne discute pas beaucoup et sur lequel on ne lit pas souvent. Un cinquième des répondants déclarent ne jamais penser à leur propre santé mentale, les personnes âgées de 55 ans et plus étant les moins susceptibles de le faire quotidiennement (4 %). D'après nos mesures, ce sont les étudiants qui affichent les niveaux les plus élevés de littératie en santé mentale.

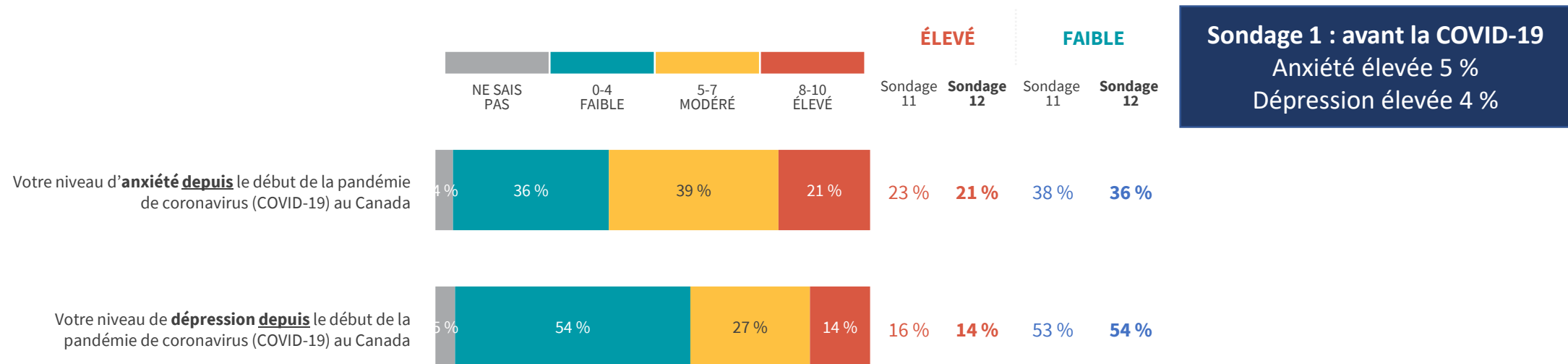
Principales constatations

- Plus d'un Canadien sur dix a songé au suicide au cours de la dernière année, et 3 % ont déclaré avoir planifié une tentative de suicide au cours de la même période. Les résultats de notre analyse corroborent ceux d'autres organisations dans le domaine de la recherche sur la santé mentale au Canada*, qui ont révélé **des taux plus élevés d'idéation suicidaire chez les Canadiens noirs, plus de 5 % d'entre eux ayant planifié une tentative de suicide au cours des trois derniers mois**. Nous avons constaté que cette augmentation était propre aux personnes qui s'identifient comme une minorité visible d'ascendance principalement africaine.
- **La pandémie contribue à des niveaux élevés d'anxiété chez les nouvelles mères.** Trois mères sur dix (31 %) d'enfants âgés de 0 à 1 an déclarent des niveaux élevés d'anxiété, contre 21 % de la population. Elles craignent particulièrement qu'elles-mêmes ou un membre de leur famille contractent le virus, et sont également touchées par l'isolement social et le ralentissement économique. Cependant, les nouvelles mères sont très optimistes pour l'avenir et déclarent avoir de bonnes relations avec les autres. Si elles ne passent pas beaucoup de temps à penser à leur propre santé mentale, elles sont plus enclines à considérer celle des autres et à en parler à un professionnel, au moins occasionnellement.

* Santé mentale et usage de substances pendant la pandémie de COVID-19 – Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances et la Commission de la santé mentale du Canada (janvier 2022)

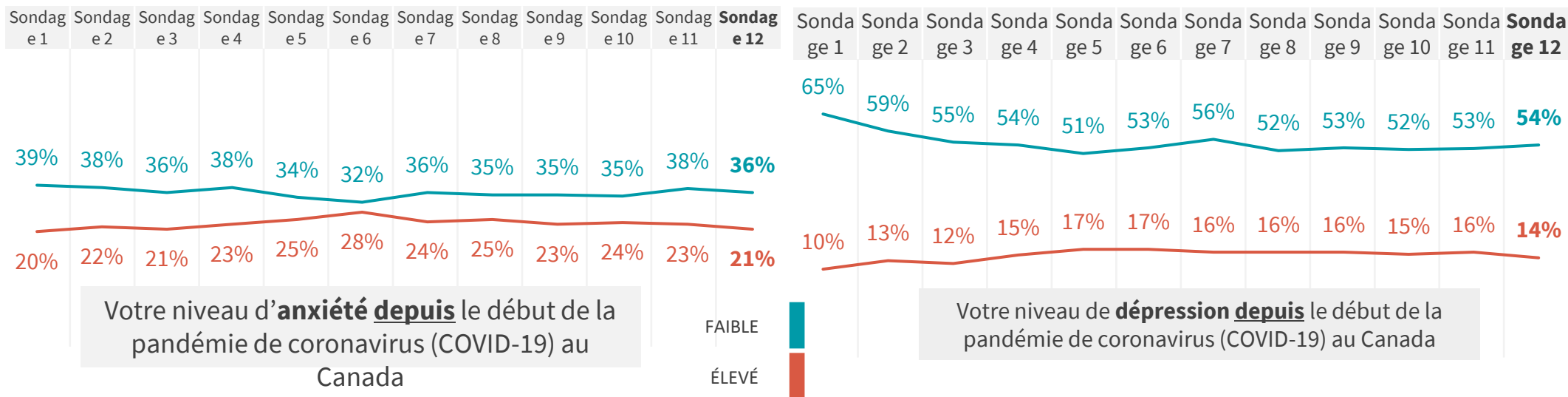
Les niveaux d'anxiété élevée affichent une tendance positive, avec une autre légère baisse depuis le sondage 11.

- Malgré l'impact négatif de la COVID-19 sur la santé mentale des Canadiens et une forte augmentation de leurs niveaux d'anxiété et de dépression depuis le début de la pandémie, les niveaux d'anxiété et de dépression ont légèrement diminué en avril, par rapport à février.
- Trois nouvelles mères sur dix (31 %) (celles qui ont des enfants de 0 à 1 an) éprouvent également une anxiété élevée, comparativement à 12 % avant la pandémie.
- Un cinquième des Canadiens ont déclaré ressentir une forte anxiété, ce qui reste beaucoup plus élevé qu'avant la pandémie de COVID-19.
 - L'anxiété continue d'être pire chez les jeunes Canadiens (16-17 28 %, 18-34 26 %, 35-54 27 % c. 55+ 12 %), les femmes (25 % c. 16 % des hommes) et les chômeurs (34 %). Les Canadiens LGBTQ2S+ (32 %) sont également plus anxieux.
 - Le statut vaccinal a peu d'incidence sur les niveaux élevés d'anxiété.
- Le pourcentage de Canadiens ayant déclaré un niveau de dépression élevé a légèrement diminué depuis le sondage 11.
 - La dépression continue d'être pire chez les Canadiens de 35 à 54 ans (16 à 17 15 %, 18 à 34 17 %, 35 à 54 19 % c. 55 + 7 %), ainsi que chez les chômeurs (22 %).
 - Les membres de la communauté LGBTQ2S+ (25 %) ont déclaré avoir un niveau plus élevé de dépression.
 - Le statut vaccinal a peu d'incidence sur les niveaux élevés de dépression.



Les niveaux d'anxiété et de dépression ne sont pas revenus aux niveaux observés à la fin de 2021.

Sondage 1 : avant la COVID-19
Anxiété 5 %
Dépression 4 %



Plus de la moitié des Canadiens ont déclaré présenter des symptômes d'anxiété et de dépression modérés ou graves en utilisant le Kessler 10

- Les deux tiers (60 %) des Canadiens qui ont évalué leur niveau d'anxiété ou de dépression comme étant élevé (de 8 à 10) depuis la pandémie de COVID-19 signalent des symptômes d'un trouble de santé mentale modéré (18 %) ou grave (42 %), tandis que les deux cinquièmes (39 %) signalent des symptômes d'un trouble de santé mentale léger (16 %) ou nul (23 %). Les pourcentages de personnes présentant des symptômes de trouble modéré ou plus grave n'ont diminué que légèrement dans ce sondage (de 64 % à 60 %), une tendance qu'il vaut la peine de souligner.
- Parmi ceux qui évaluent leur anxiété ou leur dépression comme modérée (5 à 7), près d'un sur trois présente des symptômes d'un problème de santé mentale modéré (13 %) ou grave (15 %), tandis qu'un cinquième (19 %) présente des symptômes de trouble de santé mentale léger.
- Les Canadiens sont plus susceptibles d'être classés comme présentant des symptômes graves : Jeunes Canadiens (16-17* 60 %, 18-34 51 % c. 35-54 : 42 %; 55 ans et plus : 27 %); et les hommes (47 % c. 39 % des femmes).
- Les membres de la communauté LGBTQ2S+ (59 %) et des minorités visibles (48 %) et ceux qui ont reçu un diagnostic de trouble de l'humeur (48 % contre 25 % sans trouble de l'humeur) présentent des symptômes de trouble mental grave.

Détresse psychologique Items sur une échelle de 1 à 5	(Tous/la plupart)	(Aucun/peu)
Épuisé sans véritable raison	29 %	39 %
Nerveux	23 %	46 %
Comme si tout était un effort	22 %	53 %
Agité ou ne tenant pas en place	18 %	56 %
Déprimé	17 %	59 %
Désespéré	15 %	67 %
Bon à rien	13 %	71 %
Si déprimé que rien ne pouvait vous faire sourire	11 %	70 %
Si agité que vous ne pouviez pas rester sans bouger	9 %	75 %
Si nerveux que rien ne pourrait vous calmer	9 %	75 %

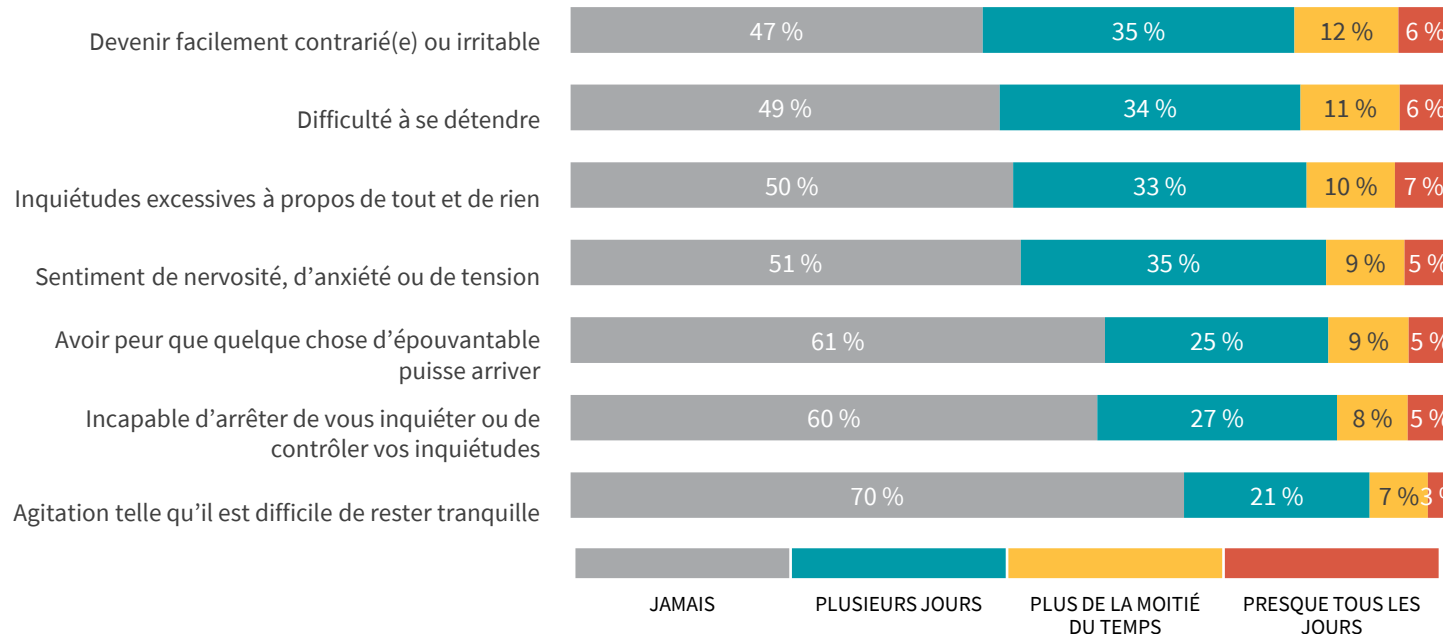
Résultats en santé mentale chez les Canadiens déclarant des niveaux élevés et modérés d'anxiété ou de dépression depuis le début de la pandémie de COVID-19;

Sondage 12	Modéré : 5-7											Élevé : 8-10											
	Sondage 12	Sondage 11	Sondage 10	Sondage 9	Sondage 8	Sondage 7	Sondage 6	Sondage 5	Sondage 4	Sondage 3	Sondage 2	Sondage 12	Sondage 11	Sondage 10	Sondage 9	Sondage 8	Sondage 7	Sondage 6	Sondage 5	Sondage 4	Sondage 3	Sondage 2	
53 %	23 %	19 %	19 %	20 %	21 %	20 %	23 %	19 %	19 %	18 %	21 %												Peu susceptible de présenter des symptômes de troubles mentaux (<20)
19 %	16 %	17 %	19 %	19 %	20 %	19 %	18 %	18 %	18 %	19 %	16 %												Susceptible d'avoir des symptômes de troubles mentaux légers (20-24)
13 %	18 %	19 %	18 %	22 %	22 %	21 %	21 %	20 %	22 %	26 %	21 %												Susceptible d'avoir des symptômes de troubles mentaux modérés (25-29)
15 %	42 %	45 %	44 %	38 %	38 %	40 %	37 %	43 %	40 %	36 %	42 %												Susceptible d'avoir des symptômes de troubles mentaux graves (30-50)

5 % des Canadiens souffrant d'anxiété auto-évaluée élevée signalent des symptômes d'un trouble anxieux modéré à grave avec le GAD-7

- En utilisant le test de dépistage du trouble anxieux général -7 (GAD-7), 5 % des Canadiens souffrent d'anxiété grave et 8 % d'anxiété modérée. Les scores sont demeurés constants depuis le début de l'utilisation de ce test dans le sondage 6.
- Les symptômes d'anxiété sont les plus élevés chez les jeunes Canadiens, particulièrement chez les 16 à 17 ans* (11 % graves, 13 % modérés), mais aussi chez les 18 à 34 ans (5 % graves, 14 % modérés), surtout comparativement aux 55 ans et plus (3 % graves, 4 % modérés). Les personnes ayant des déficiences physiques (12 % graves, 13 % modérées) et les membres de la communauté LGBTQ2S+ sont également plus susceptibles de présenter des symptômes d'anxiété grave (12 %) ou modérée (15 %) selon ce test.

Échelle de fréquence de la détresse psychologique



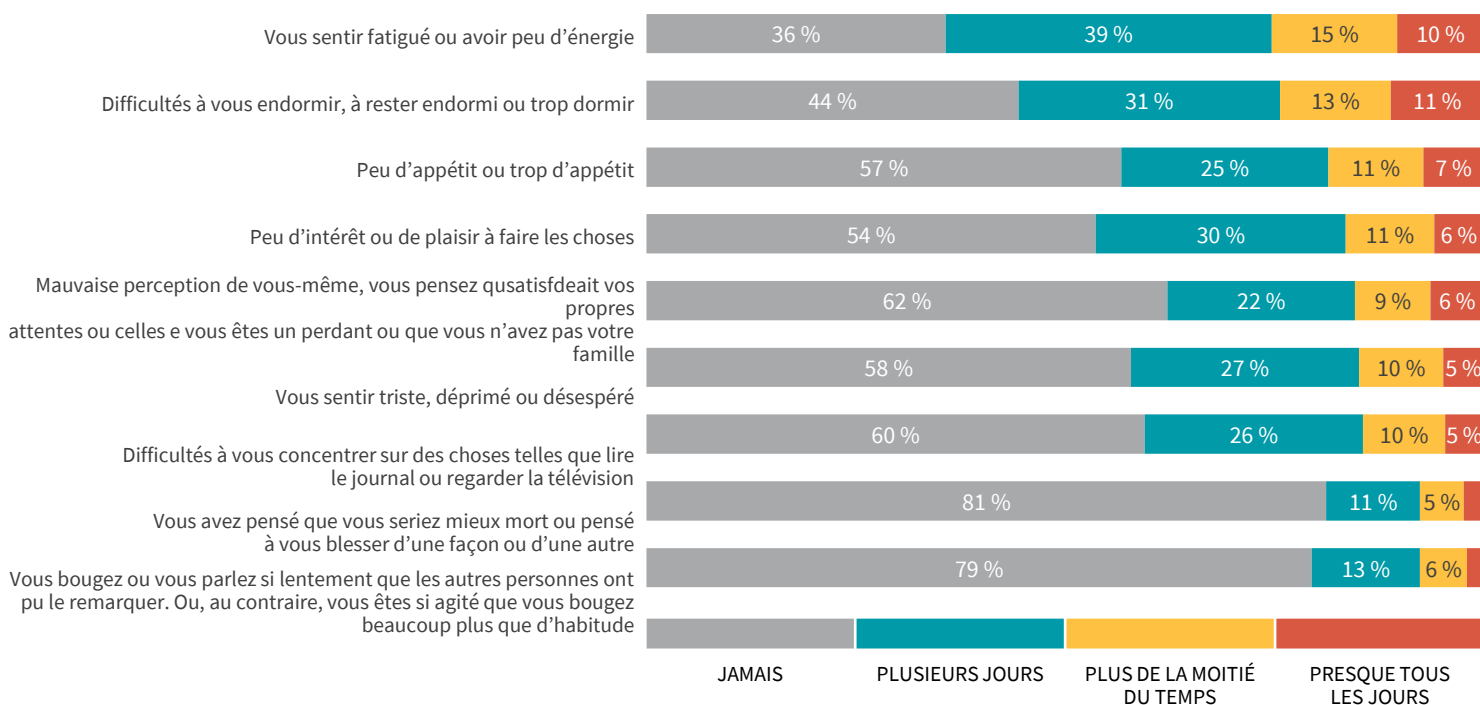
Résultats en matière de santé mentale chez les Canadiens souffrant d'anxiété depuis la pandémie de COVID-19

Sondage 12	Sondage 11	Sondage 10	Sondage 9	Sondage 8	Sondage 7	Sondage 6	
65 %	64 %	62 %	65 %	63 %	63 %	62 %	Peu susceptible d'avoir des symptômes de trouble anxieux (0-5)
23 %	22 %	23 %	22 %	23 %	22 %	23 %	Susceptible d'avoir des symptômes de trouble anxieux légers (6-10)
8 %	10 %	9 %	9 %	9 %	9 %	9 %	Susceptible d'avoir des symptômes de trouble anxieux modérés (11-15)
5 %	5 %	5 %	4 %	5 %	5 %	6 %	Susceptible d'avoir des symptômes de trouble anxieux graves (16-21)

Plus d'un cinquième des Canadiens présentent des symptômes de dépression allant de modérés à graves avec le PHQ-9

- Avec le Questionnaire sur la santé des patients - 9 (PHQ-9), 23 % des Canadiens présentent les symptômes d'un trouble dépressif modéré à grave, 4 % présentant des symptômes de trouble grave, 7 % modérément grave et 12 % modéré. Les résultats sont demeurés constants depuis la mise en œuvre de ce test (sondage 6).
- Groupes de Canadiens les plus susceptibles d'être classés comme graves : Jeunes de 16 à 17 ans* (12 %, 18 à 34 ans : 4 % contre 35 à 54 : 5 %; 55 ans et plus : 1 %); sans emploi (7 % par rapport à 3 % ayant un emploi); membres de la communauté LGBTQ2S+ (12 %); personnes ayant une déficience physique (12 %); revenus de moins de 30 000 (8 %).

Échelle de fréquence de la détresse psychologique et de la dépression

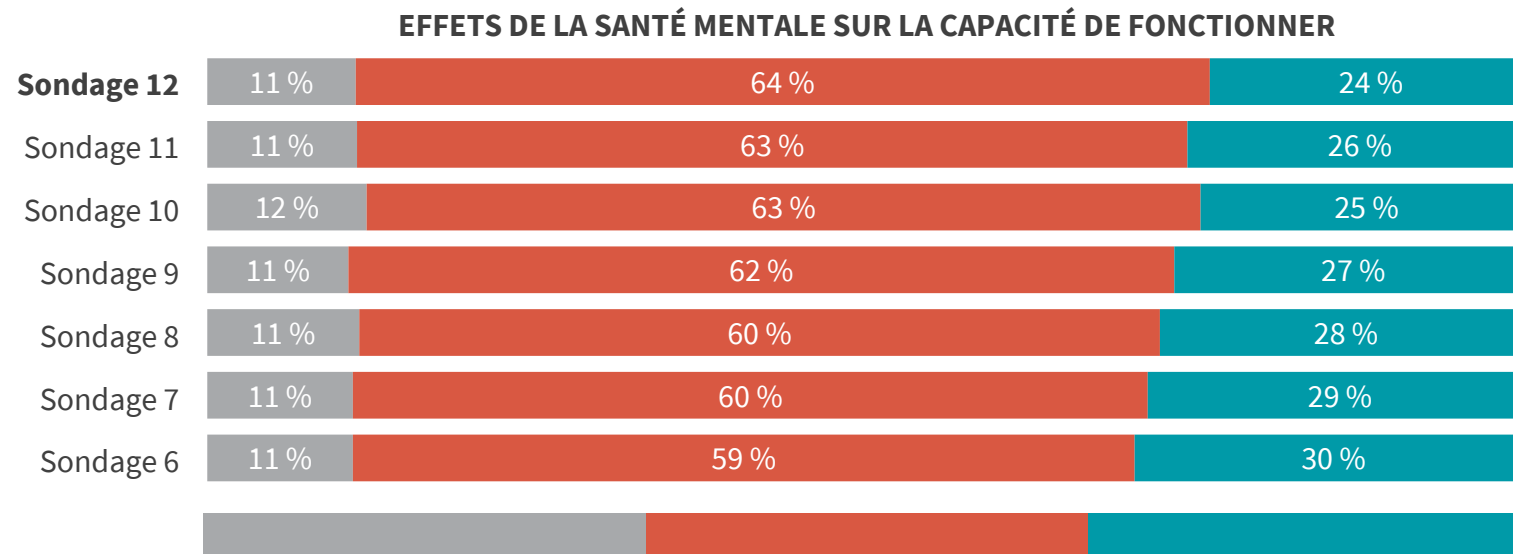


Résultats en santé mentale chez les Canadiens souffrant de dépression pendant la pandémie de COVID-19

Sondage 12	Sondage 11	Sondage 10	Sondage 9	Sondage 8	Sondage 7	Sondage 6	
55 %	55 %	54 %	55 %	53 %	52 %	52 %	Peu susceptibles d'avoir des symptômes de dépression (0-4)
23 %	21 %	21 %	21 %	23 %	24 %	24 %	Susceptible d'avoir des symptômes de dépression légers (5-9)
12 %	12 %	12 %	13 %	12 %	12 %	12 %	Susceptible d'avoir des symptômes de dépression modérés (10-14)
7 %	8 %	7 %	7 %	7 %	8 %	9 %	Susceptible d'avoir des symptômes de dépression graves (15-19)
4 %	4 %	5 %	4 %	4 %	5 %	5 %	Susceptible d'avoir des symptômes de dépression graves (20-27)

Le quart des Canadiens continuent de ressentir les effets des symptômes de santé mentale sur leur vie quotidienne

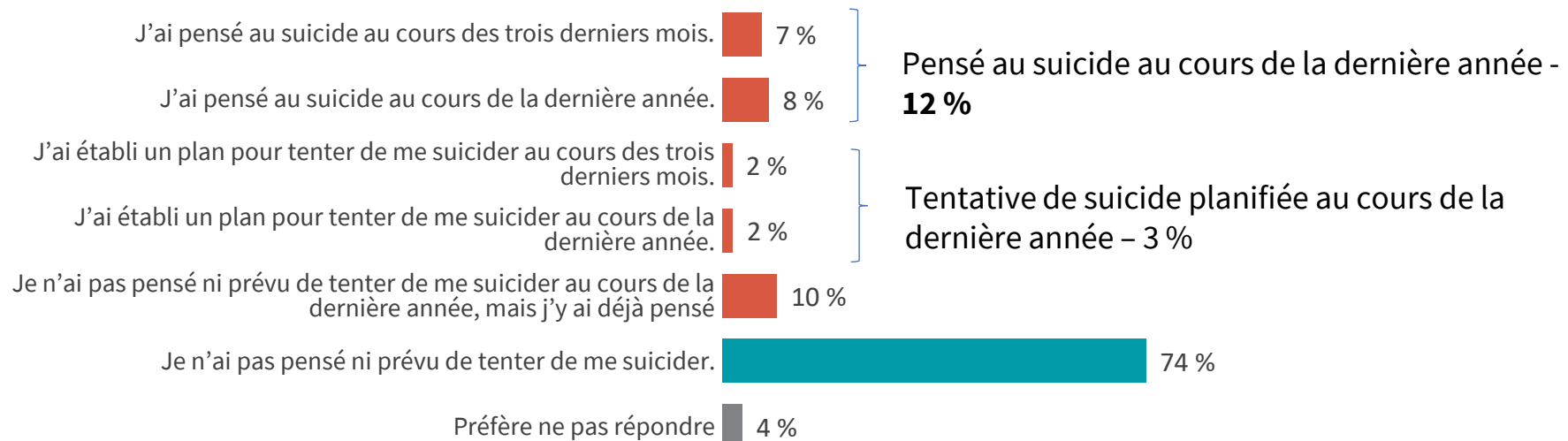
- Le pourcentage de Canadiens qui affirment que leur santé mentale a eu une incidence sur leur capacité de fonctionner a légèrement diminué de 2 % depuis le sondage 11 (de 26 % à 24 %). Cela s'inscrit dans la tendance à la baisse observée depuis le sondage 6.
- Les jeunes sont plus susceptibles de dire que leur santé mentale a eu une incidence sur leur capacité de fonctionner (16-17 : 33 %, de 18 à 34 : 32 %, 35 à 54 : 31 % c. 55 + 12 %), tout comme les infirmières autorisées (39 %), les chômeurs (39 % c. 26 %), les membres de la communauté LGBTQ2S+ (48 %) et les personnes ayant une déficience physique (38 %).
- Le statut vaccinal a une incidence limitée sur la capacité de fonctionner.



Plus d'un Canadien sur dix a songé au suicide au cours de la dernière année

- Les pensées suicidaires sont plus prédominantes chez les plus jeunes, avec 19 % des 16-17 ans et 18 % des 18-34 ans y ayant pensé au cours de l'année écoulée (11 % et 10 % respectivement au cours des trois derniers mois), et 10 % des 16-17 ans et 5 % des 18-34 ans ayant planifié une tentative au cours de l'année écoulée (7 % et 3 % au cours des trois derniers mois).
- Les pensées suicidaires sont presque les mêmes chez les hommes et les femmes (13 % chez les hommes et 11 % chez les femmes).
- Un travailleur de la santé de première ligne sur cinq a songé au suicide au cours de la dernière année (20 %).
- La moitié (49 %) des personnes ayant un niveau de dépression élevée y ont pensé au cours de la dernière année (35 % au cours des trois derniers mois) et une personne sur dix (12 %) a planifié une tentative au cours de la dernière année (8 % au cours des trois derniers mois). Parmi ceux qui ont indiqué que leur niveau d'anxiété était élevé, 35 % ont pensé au suicide au cours de la dernière année (25 % au cours des trois derniers mois) et 10 % ont planifié une tentative au cours de la dernière année (6 % au cours des trois derniers mois). Ces chiffres montrent également une tendance à la hausse dans ce sondage par rapport aux sondages précédents.
- Dans la communauté LGBTQ2S+, 34 % ont pensé au suicide au cours de la dernière année (21 % au cours des trois derniers mois, comme les résultats du sondage 11) et 9 % ont établi un plan au cours de la dernière année (6 % au cours des trois derniers mois).

PENSÉES LIÉES AU SUICIDE

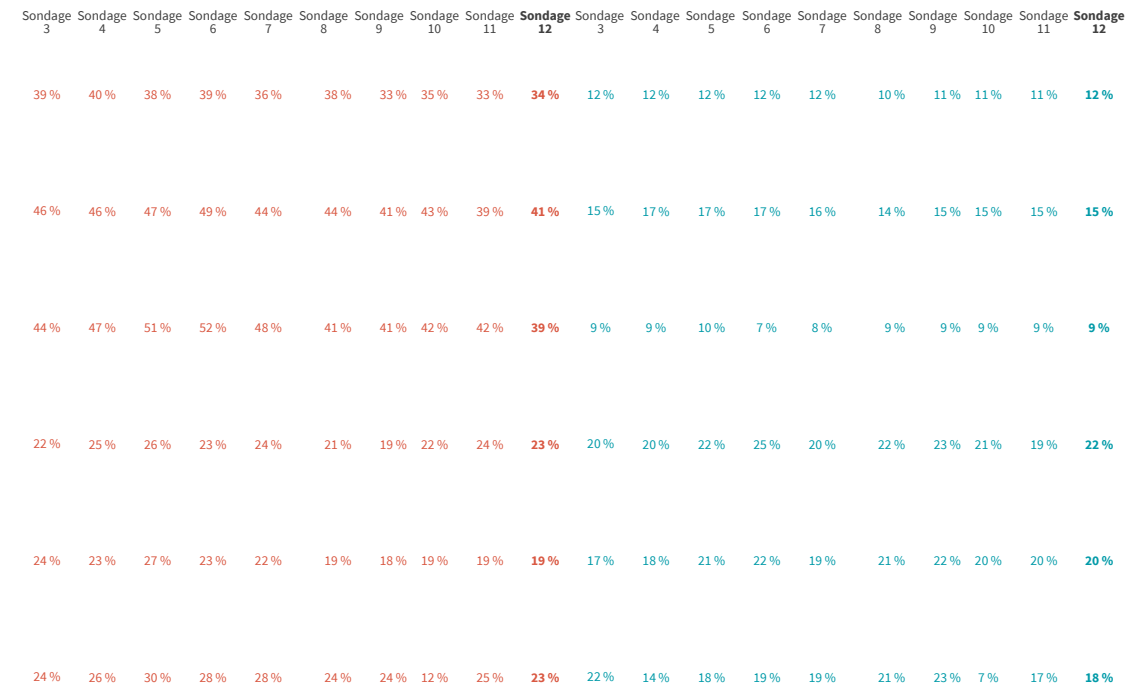
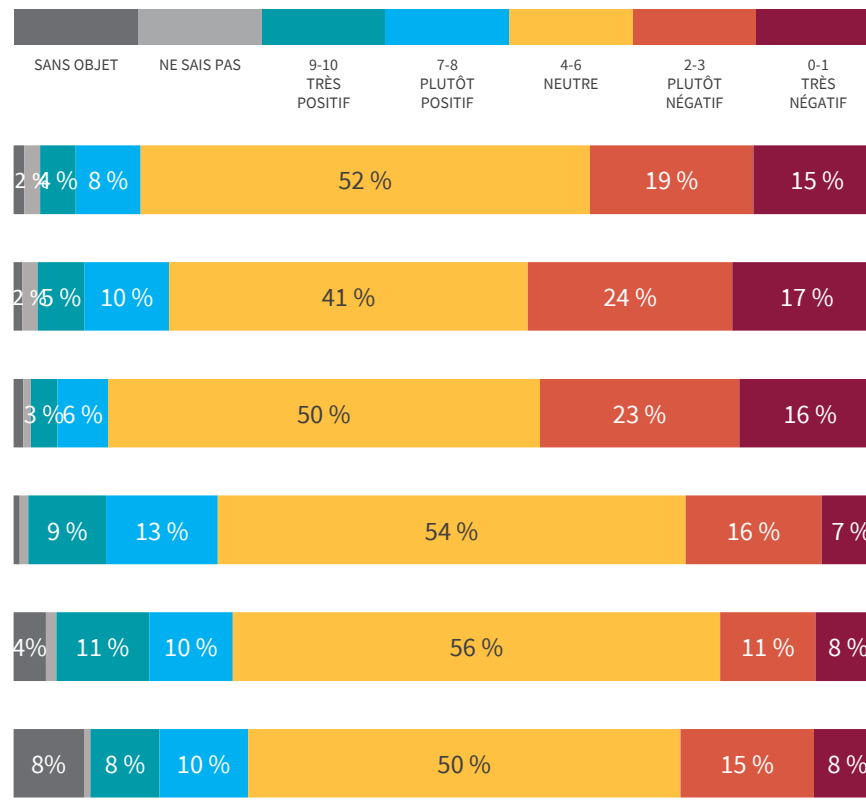


La possibilité qu'un membre de la famille attrape le COVID-19 a un impact plus négatif dans ce sondage

Incidence sur la santé mentale

IMPACT NÉGATIF

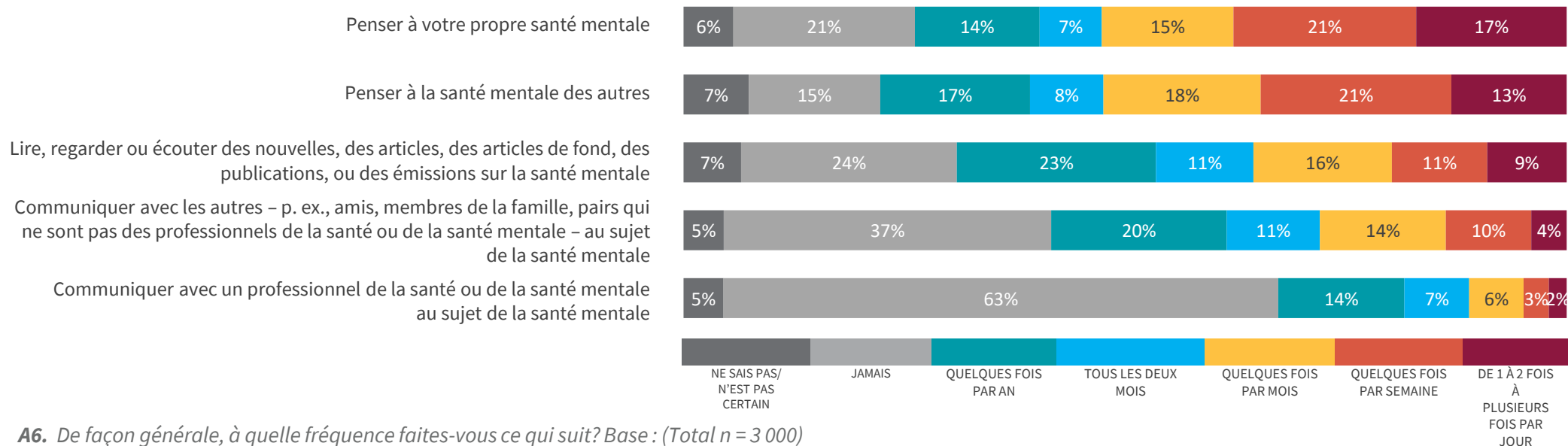
IMPACT POSITIF



A3A. Pendant la pandémie actuelle du coronavirus (COVID-19) au Canada, veuillez évaluer chacun des éléments suivants en fonction de l'incidence qu'ils ont actuellement sur votre santé mentale, le cas échéant : Base : (Total n= 3 000) *W9 Libellé : Communiquer avec votre famille ou vos amis à l'extérieur de votre ménage par téléphone, courriel, vidéoclavardage, etc.

Les deux cinquièmes pensent à leur propre santé mentale au moins quelques fois par semaine

- Les deux cinquièmes (38 %) des Canadiens pensent à leur santé mentale au moins quelques fois par semaine, et un cinquième (17 %) y pensent plusieurs fois par jour. Les jeunes Canadiens (18-34 14 %, 35-54 12 % c. 55 + 4 %), les chômeurs et les étudiants (15 % et 16 % respectivement c. 10 % des personnes occupées), ceux qui ont reçu un diagnostic d'anxiété (19 %) et de dépression (18 %) comparativement à ceux qui n'ont pas de trouble de santé mentale (3 %) et les membres de la communauté LGBTQ2S+ (25 %) pensent à leur santé mentale plusieurs fois par jour.
- Seulement un tiers (34 %) pensent à la santé mentale des autres au moins quelques fois par semaine, et 13 % y pensent plusieurs fois par jour.
- Les Canadiens consomment peu d'information sur la santé mentale. Seulement un cinquième d'entre eux en consomment au moins quelques fois par semaine et un quart (24 %) disent qu'ils ne le font jamais.
- La santé mentale demeure un sujet dont on ne parle pas souvent. Seulement 14 % communiquent au moins quelques fois par semaine avec des gens qui ne sont pas des professionnels et 5 % parlent à des professionnels. La majorité (63 %) ne parle jamais de leur santé mentale aux professionnels.



A6. De façon générale, à quelle fréquence faites-vous ce qui suit? Base : (Total n = 3 000)

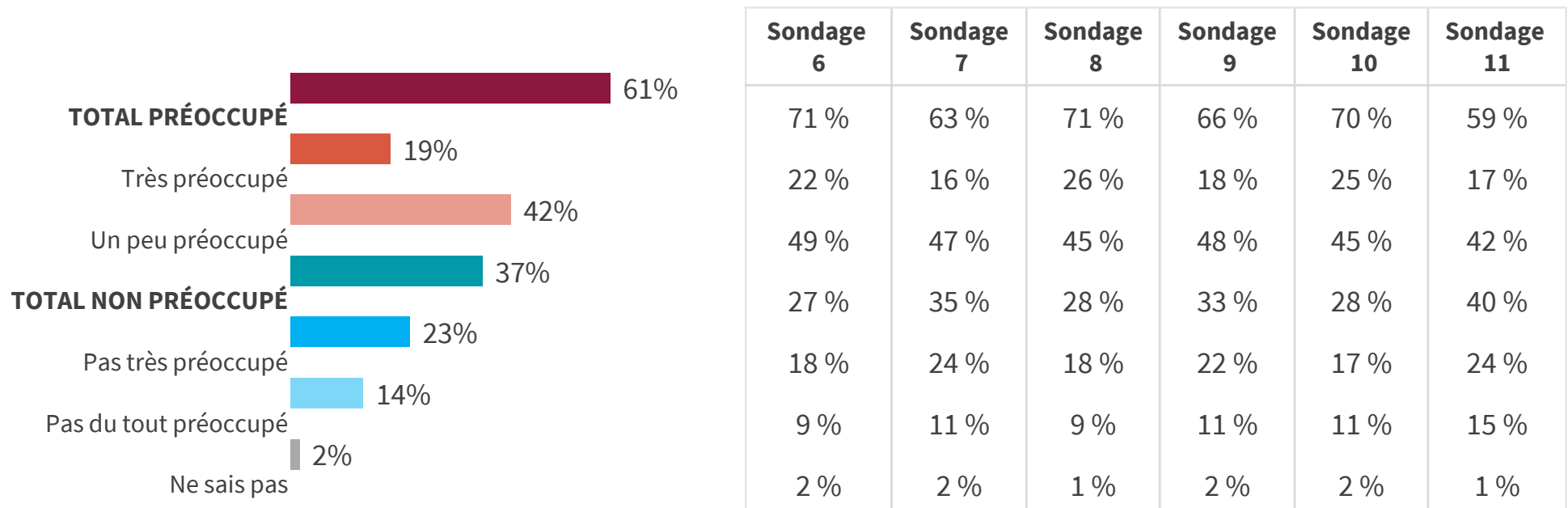
Les étudiants se montrent les plus compétents en matière de santé mentale

- Les Canadiens plus âgés (55 ans et plus) sont moins à l'écoute de leur santé mentale. Ils sont moins susceptibles d'y penser (55 % + 20 % contre 18 à 34 ans : 55 %, 35 à 54 : 43 %)*, consomment de l'information sur ce sujet (55 ans et plus : 14 % contre 18 à 34 : 25 %, 35 à 54 : 21 %)*, ou en parle (55 ans et plus : 5 % contre 18 à 34 : 24 %, 35 à 54 : 15 %)*. Les personnes de moins de 55 ans sont plus susceptibles d'être à l'écoute de leur propre santé mentale et celle des autres (18 à 34 : 48 %, 35 à 54 : 41 % c. 55 + 20 %)*, les 18 à 34 ans ne font pas qu'y penser, mais ils en parlent aussi (avec les professionnels 18 à 34 ans : 10 %, 35 à 54 : 6 %, 55 ans et plus : 1 %, avec des membres de la famille ou des amis de 18 à 34 ans : 24 %, 35 à 54 : 16 %, 55 ans et plus : 6 %).
- Ceux qui vivent dans les centres urbains sont plus vigilants quant à leur santé mentale. Ils sont plus susceptibles de penser à leur propre santé mentale (18 % contre 13 % en milieu rural)** et à celle des autres (14 % contre 10 % en milieu rural)**, de lire de l'information à ce sujet (10 % contre 6 % en milieu rural)**, et de parler à leurs amis et à leur famille (4 % contre 2 % en milieu rural)**. Cependant, lorsqu'il s'agit de parler à un professionnel de la santé, les chiffres sont semblables entre les populations urbaines et rurales (2 %).
- Lorsqu'il s'agit de s'intéresser plus activement à la santé mentale, les femmes démontrent qu'elles pensent plus souvent à la santé mentale des autres (39 % contre 31 % d'hommes)*, et en parlent davantage avec leur famille et leurs amis (15 % contre 12 % d'hommes)*. Cependant, les hommes demandent plus souvent des conseils ou de l'aide professionnelle (7 % contre 3 % de femmes)*.
- La composition du ménage joue également un rôle dans la littératie en santé mentale dans une certaine mesure. Les personnes vivant seules ont tendance à penser à leur santé mentale plus souvent (21 %)** que celles vivant avec d'autres (16 %)**. En revanche, ceux qui vivent avec d'autres personnes pensent davantage à la santé mentale des autres (14 % contre 9 % de ceux vivant seuls)**, consomment plus de connaissances et parlent souvent de leur santé mentale à leurs amis et à leur famille. La probabilité de consulter un professionnel de la santé n'est pas influencée par la composition du ménage (2 %).
- Les étudiants (28 %)** et les chômeurs (25 %)** pensent plus souvent à leur santé mentale. Les personnes à la retraite déclarent y penser moins souvent (7 %)** que les autres groupes. Les étudiants sont ceux qui ont le plus de connaissances au sujet de la santé mentale, car ils consomment plus d'information (10 %)** et consultent des professionnels de la santé (4 %)** plus souvent que tout autre groupe.
- Bien que les nouvelles mères ne soient pas plus susceptibles que les autres de prendre leur propre santé mentale en considération, près de la moitié (49 %) pensent à la santé mentale des autres au moins une fois par semaine. Elles n'en parlent pas souvent à un professionnel, mais elles le font à l'occasion, et moins de la moitié d'entre elles affirment que cela ne se produit jamais (48 %).

Les préoccupations au sujet de la menace persistante de la COVID-19 ont légèrement augmenté dans ce sondage

- La menace continue de la COVID-19 a fluctué d'un sondage à l'autre. Bien que le niveau de ces préoccupations ait diminué de décembre à février (du sondage 10 au sondage 11), il a augmenté de nouveau en avril 2022 (le sondage 12 est passé de 59 % à 61 %).
- La préoccupation demeure la plus faible au Québec (43 %, une augmentation de 4 % par rapport au dernier sondage), tandis qu'elle est la plus forte en Colombie-Britannique (68 %) et en Ontario (67 %). Ceux qui vivent dans les centres urbains (63 % contre 53 % en milieu rural), les femmes (64 %) et les 55 ans et plus (70 %) sont les plus préoccupés.
- Ceux qui ont reçu des vaccins continuent d'être plus préoccupés par cette menace que ceux qui ne sont pas vaccinés (vaccinés : 65 %, aucun 22 %).

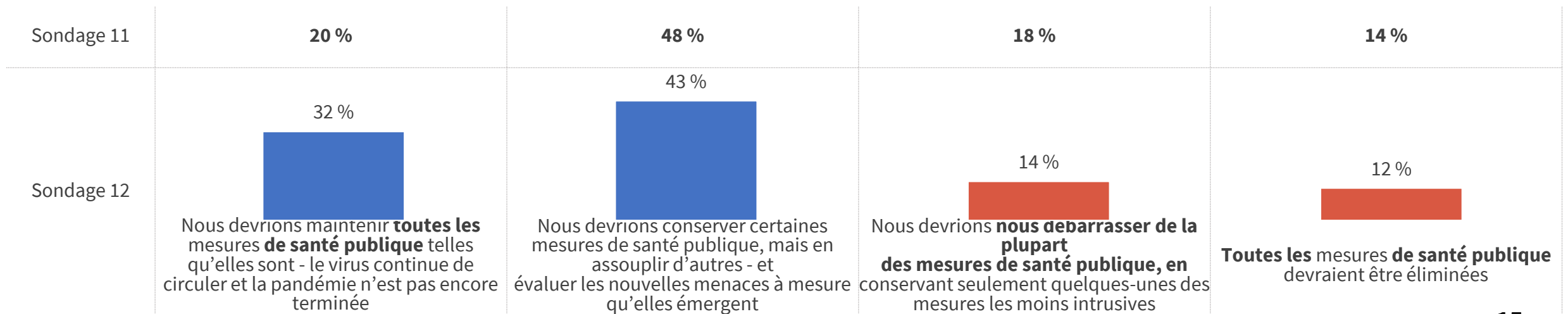
PRÉOCCUPÉ PAR LA MENACE POTENTIELLE CONTINUE DE LA COVID-19



De plus en plus de Canadiens veulent que les mesures de santé publique demeurent en place

- Les trois quarts (75 %, en hausse de 7 % depuis le sondage 11) sont en faveur du maintien de certaines mesures de santé publique (43 %, en baisse de 5 %) ou de l'ensemble (32 %, en hausse de 12 %). Les personnes vivant dans des centres urbains (76 % contre 66 % en milieu rural), les personnes de 55 ans et plus (81 % contre 16 à 17 ans : 70 %) et celles qui sont vaccinées (79 % contre 27 % non vaccinés) veulent que les mesures de santé publique restent en place.
- Les personnes qui souffrent d'anxiété ou de dépression sont plus susceptibles de vouloir conserver toutes les mesures de santé publique. C'est le cas de ceux qui déclarent que leur anxiété et leur dépression sont à un niveau élevé depuis le début de la pandémie (garder toutes les mesures – anxiété : 42 %, dépression : 40 %), mais ce sentiment est encore plus fort chez ceux qui déclarent que leur niveau d'anxiété et de dépression était élevé avant la pandémie. (Garder toutes les mesures – anxiété : 51 %, dépression : 54 %).
- Les résidents de l'Ontario (79 %) et de la Colombie-Britannique (80 %) sont les plus favorables au maintien d'au moins certaines des mesures de santé publique, les résidents de l'Alberta (68 %) et particulièrement du Québec (67 %) étant les moins favorables. Le Québec (33 %) et l'Alberta (32 %) sont les plus susceptibles de vouloir se débarrasser d'au moins la plupart des mesures, les Québécois étant plus susceptibles de dire que ce devrait être la plupart (19 %) plutôt que la totalité (15 %), tandis que les résidents de l'Alberta préféreraient que ce soit la totalité (17 %) plutôt que la plupart (15 %).
- Un quart (26 %, en baisse de 4 %) ont déclaré vouloir se débarrasser de la plupart (14 %, en baisse de 4 %) des mesures de la santé (12 %, en baisse de 2 % depuis le sondage 11).

AVIS SUR LA FAÇON DE VIVRE AVEC LE VIRUS EN CE MOMENT





Lesli Martin, première vice-présidente, Pollara
Michael Cooper, vice-président, RSMC
Brittany Saab, coordonnatrice nationale, engagement des parties prenantes, RSMC



Contribution financière de



Health
Canada

Santé
Canada

