

**POUR PUBLICATION IMMÉDIATE**

**Le 21 février 2024**

**Le plus récent sondage de la RSMC révèle une augmentation des indicateurs négatifs de la santé mentale chez les Canadiens, ainsi que de nouvelles perspectives tirées du sondage 19 publié aujourd'hui.**

Toronto, Ontario — Recherche en santé mentale Canada (RSMC) dévoile aujourd'hui les résultats de son dix-neuvième sondage, qui a recueilli les réponses de 3 224 adultes canadiens entre le 15 et le 24 janvier 2024. Les conclusions portent sur les indicateurs de santé mentale ainsi que sur des sujets inexplorés jusqu'à présent :

- Les résultats de ce sondage révèlent **les pires indicateurs d'auto-évaluation de la santé mentale depuis la fin de la pandémie**, avec plus d'un Canadien sur dix se déclarant très anxieux ou dépressif. Nous avons noté une augmentation significative de la dépression, due à des taux plus élevés en Alberta et en Ontario.
- Les questions sur le temps d'écran **révèlent une corrélation significative entre un temps d'écran personnel élevé et des indicateurs de santé mentale négatifs**. Si l'impact négatif des informations quotidiennes sur la santé mentale s'est légèrement amélioré par rapport à la période de la pandémie, l'impact des médias sociaux s'est aggravé.
- **Plus d'un Canadien sur quatre (27 %) vit actuellement avec une douleur chronique**, la majorité d'entre eux déclarant qu'elle a un impact quotidien et débilitant sur leur vie. D'autres informations explorent l'intersection de la douleur chronique et de la consommation d'opioïdes.

"Il est évident qu'il est primordial de s'attaquer aux problèmes de santé mentale au Canada. Ces résultats soulignent le besoin urgent de systèmes de soutien complets et de mesures proactives pour préserver le bien-être de tous les Canadiens." - Akela Peoples, PDG, RSMC

Parmi les autres résultats majeurs du sondage 19, on peut citer:

- Le nouveau numéro d'appel d'urgence 988 pour le suicide est bien connu : 46 % des Canadiens en ont déjà entendu parler et 3 % l'ont utilisé.
- La plupart des Canadiens (70 %) sont préoccupés par le changement climatique, mais seulement un sur trois (34 %) déclare qu'il a un certain impact négatif sur sa santé mentale (5 % déclarent qu'il a un fort impact négatif).

- Deux cinquièmes des Canadiens estiment toujours que le ralentissement économique a un impact sur leur santé mentale, et l'insécurité alimentaire et l'insécurité en matière de logement se maintiennent à un niveau constant.
- Un Canadien sur cinq (21 %) a eu recours à une aide en matière de santé mentale au cours de l'année écoulée (15 %) ou pense qu'il devrait avoir recours à une aide (6 %). Ce taux de besoin a augmenté au cours du dernier trimestre et reste élevé si l'on considère les indicateurs post-pandémiques.

-30-

## À PROPOS DU SONDAGE

Le sondage national de la RSMC s'inscrit dans le cadre d'un effort pluriannuel visant à suivre les défis en matière de santé mentale de la période COVID-19 et au-delà. L'objectif des sondages de la RSMC est de recueillir la perception déclarée des Canadiens quant à leur niveau d'anxiété et de dépression, ainsi que d'identifier et d'évaluer les facteurs qui influencent la santé mentale. Depuis que ce travail a commencé au début de l'année 2020, la RSMC dispose maintenant de la base de données la plus importante et la plus complète sur le COVID-19 et la santé mentale des Canadiens, avec plus de 60 000 réponses à nos sondages à ce jour.

Cette étude a été réalisée par Pollara Strategic Insights auprès d'un échantillon en ligne de 3 207 adultes canadiens et a été menée du 15 au 24 janvier 2024. Les résultats d'un échantillon probabiliste de cette taille peuvent être considérés comme précis à  $\pm 1,7$  point 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 EN SANTÉ MENTALE AU CANADA

Recherche en santé mentale Canada (RSMC) est un organisme de bienfaisance national qui a pour mission de faire progresser la santé mentale par le biais de bourses d'études, de subventions, de collecte et d'analyse de données et d'initiatives stratégiques. En tant qu'organisme de premier plan dans le domaine de la santé mentale au Canada, nous sommes déterminés à améliorer la vie de tous les Canadiens en faisant progresser les connaissances en matière de santé mentale de façon unique, notamment en dirigeant, en alimentant et en influençant la création de meilleurs systèmes de santé mentale. Un exemple de notre travail est financé par Santé Canada pour surveiller et rendre compte de la santé mentale des Canadiens. Nous recueillons des données sur la population, les analysons et en rendons compte aux gouvernements et aux parties prenantes à l'échelle nationale, afin de favoriser une prise de décision éclairée par des données sur les besoins des personnes et sur la performance de nos

services. Les systèmes et les services de santé mentale ne peuvent s'améliorer sans recherche - la recherche est un investissement dans l'avenir.

**Les demandes de renseignements des médias, y compris les demandes d'interviews, peuvent être adressées à :**

Brittany Saab, Gestionnaire principale de la communication à [bsaab@mhrc.ca](mailto:bsaab@mhrc.ca)