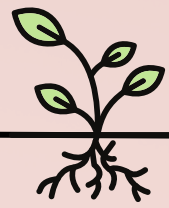


# LA RÉSILIENCE AU CANADA

Quels sont les Canadiens qui ont le sentiment de bien gérer les défis et qui se disent confiants dans leur capacité à rebondir en cas de problèmes inattendus ?

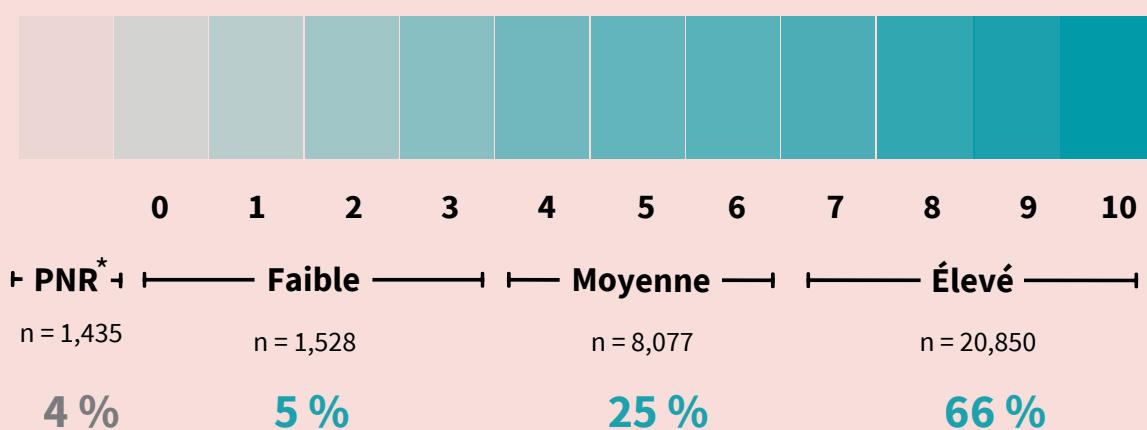
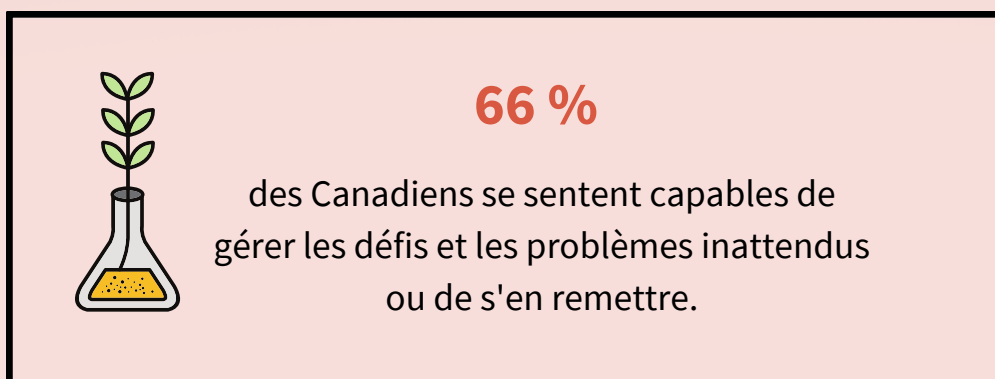


La valeur de la résilience est mise en évidence dans plusieurs études publiées au cours de la dernière décennie, qui démontrent des associations avec la santé mentale positive et la satisfaction de la vie (1). La résilience est souvent considérée comme un facteur de protection contre les indicateurs de santé mentale négative (2).

L'analyse de la Recherche en santé mentale Canada (RSMC) révèle que la résilience est influencée par une série de variables qui interagissent les unes avec les autres. Les caractéristiques les plus influentes sont l'âge, les relations sociales, le revenu, l'éducation et le secteur d'emploi.

## À propos des données

Les informations présentées ici représentent 28 980 réponses uniques à un sondage pancanadien de la RSMC, recueillies entre les mois d' avril 2020 et janvier 2023.



Moyenne de la résilience auto-évaluée

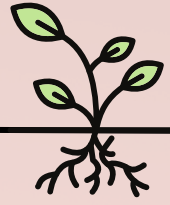
7,1

\* PNR = "préfèrent ne pas répondre"

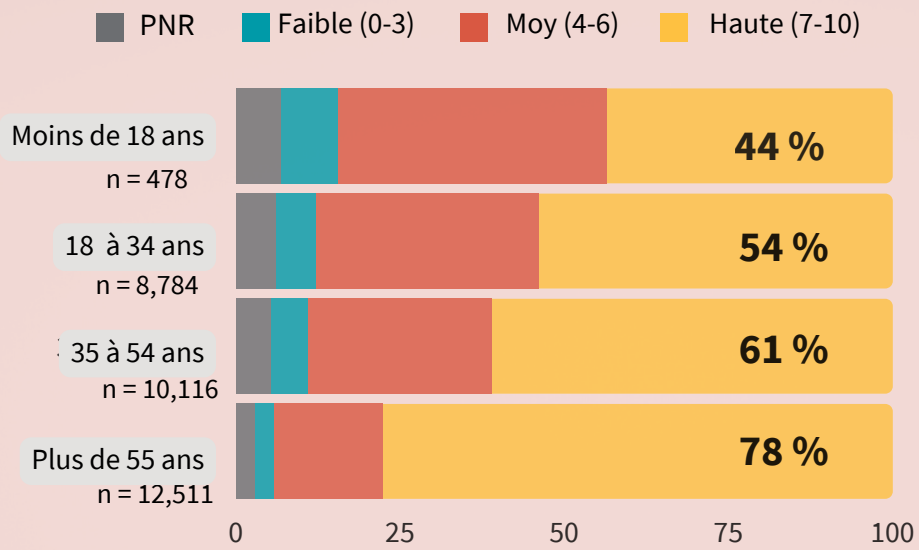
(1) Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, *76*, 18-27.

(2) Coulombe, S., Pacheco, T., Cox, E., Khalil, C., Doucerain, M. M., Auger, E., & Meunier, S. (2020). Risk and resilience factors during the COVID-19 pandemic: A snapshot of the experiences of Canadian workers early on in the crisis. *Frontiers in psychology*, *11*, 580702.

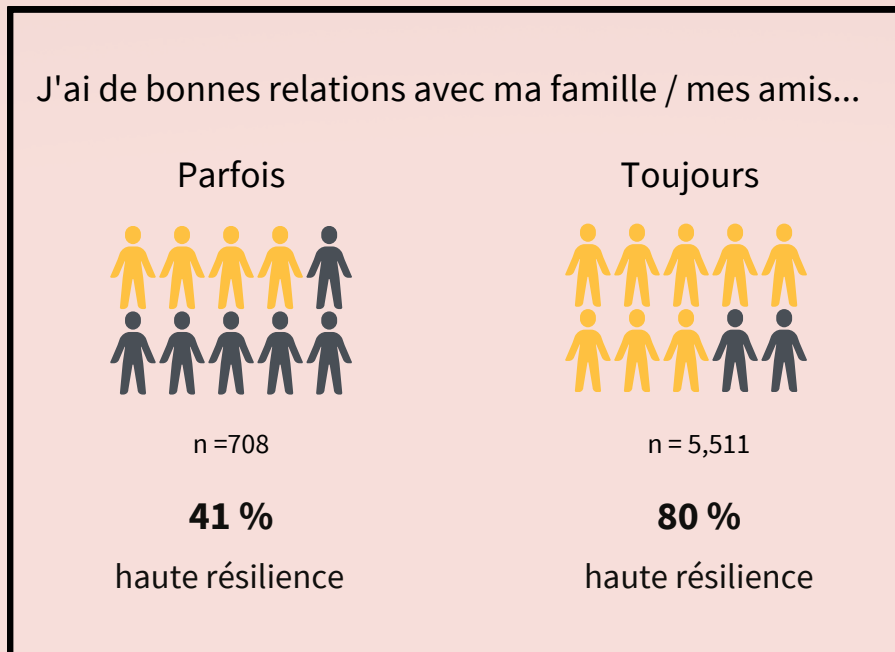
# LA RÉSILIENCE AU CANADA



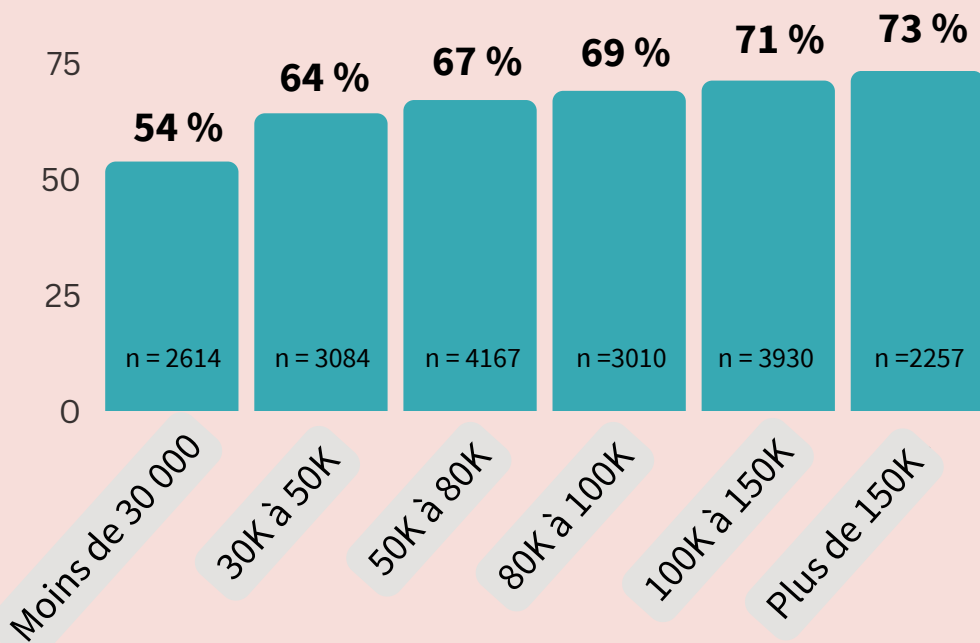
Les Canadiens plus âgés ont déclaré se sentir plus résilients.



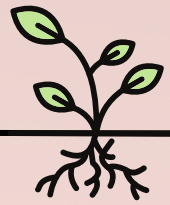
Les Canadiens qui entretiennent constamment de bonnes relations sociales avec leur famille et leurs amis obtiennent de meilleurs résultats en matière de résilience auto-évaluée.



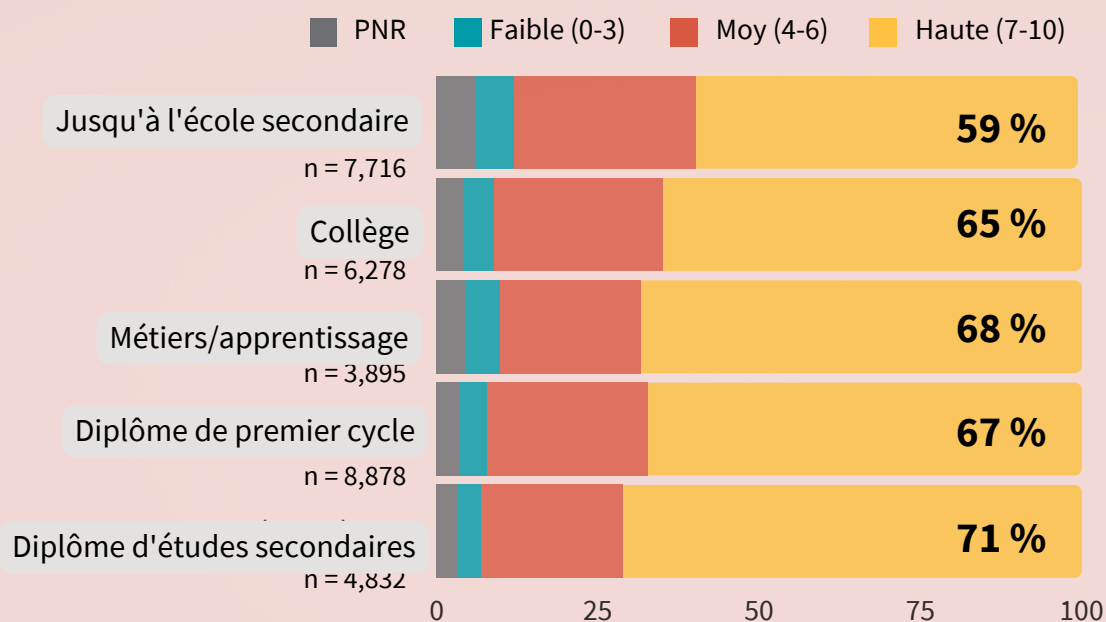
La résilience auto-évaluée augmente avec le revenu annuel du ménage.



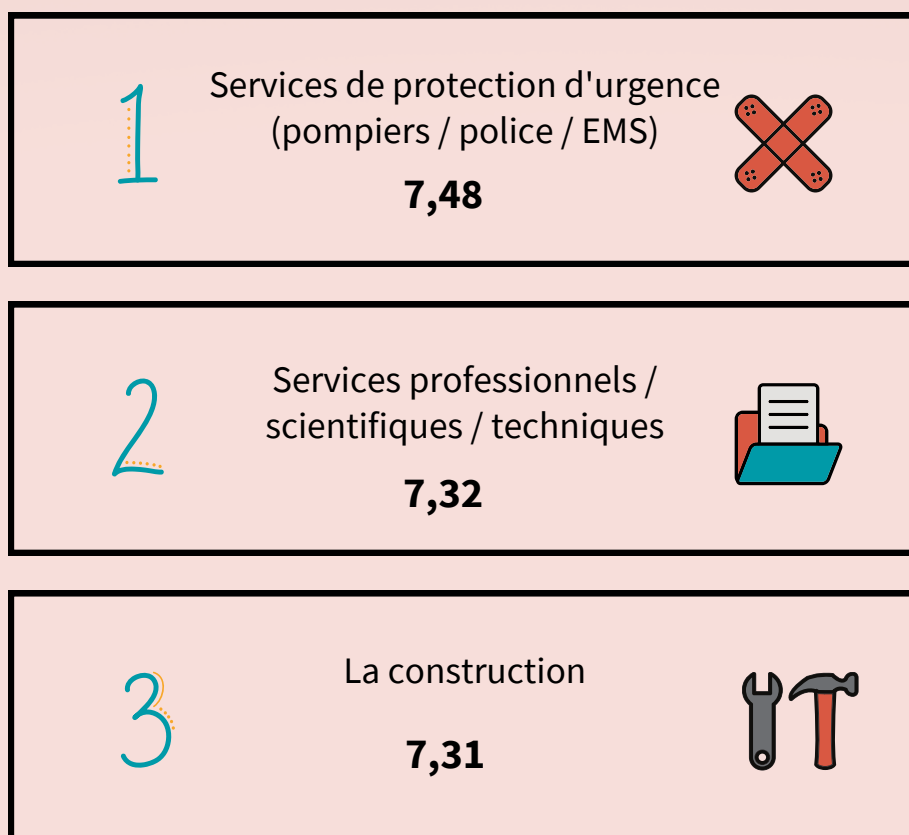
# LA RÉSILIENCE AU CANADA



Les Canadiens qui ont obtenu un diplôme de l'enseignement post-secondaire ont déclaré des niveaux de résilience plus élevés que ceux qui n'en ont pas obtenu.



Secteurs d'emploi où la résilience moyenne auto-évaluée est la plus élevée :



Nous exprimons notre gratitude à Santé Canada pour son soutien continu et à Pollara Strategic Insights pour son partenariat dans le cadre de notre projet de sondage national, "Comprendre la santé mentale des Canadiens pendant COVID-19 et au-delà".

Pour plus d'informations sur ce projet, veuillez contacter Brittany Saab à l'adresse [bsaab@mhrc.ca](mailto:bsaab@mhrc.ca).

Analyse des données et conception de l'infographie :  
Shauna Major, Mobilisation des connaissances et soutien à la recherche, RSMC.

Conseillers:

Gustavo Betini, PhD - Analyste de données, RSMC + étudiant, Université de Waterloo  
Brittany Saab - Gestionnaire, Partenariats et initiatives stratégiques, RSMC  
Michael Cooper - Vice-président, Développement et partenariats stratégiques, RSMC

Les rapports de nos conclusions sont disponibles à l'adresse suivante : [www.mhrc-rsmc.ca](http://www.mhrc-rsmc.ca).