



La santé mentale pendant la pandémie de la COVID-19 : sondage 9



Novembre 2021

Résumé des résultats principaux

- **La nouvelle preuve de vaccination obligatoire qui a été mise en place par toutes les provinces a eu un impact positif sur la santé mentale de près de la moitié des Canadiens** (47 %), dont un quart affirment qu'elle a eu un impact très positif. Par contre, 11 % des répondants déclarent qu'elle a eu un impact négatif sur leur santé mentale et 37 % indiquent qu'elle n'a pas eu d'impact du tout. De leur côté, 47 % des répondants non vaccinés ont indiqué que cette mise en place a eu un effet négatif sur leur santé mentale.
- **L'anxiété diminue de façon constante chez les Canadiens.** Après avoir atteint un sommet dans le sondage 6 (avril 2021), à 28 %, le pourcentage de répondants faisant état de niveaux élevés d'anxiété a diminué à 23 %, le plus bas depuis le sondage 4 (décembre 2020) et à peine 3 % de plus qu'au début de la pandémie. Le pourcentage de Canadiens connaissant des **niveaux élevés de dépression demeure constant** par rapport aux deux derniers sondages (juin et août 2021), soit 16 %.
- **Les idées de suicide demeurent élevées, bien qu'elles n'aient pas augmenté depuis le sondage 8** (août 2021). 14 % des Canadiens ont pensé au suicide au cours de la dernière année, et 3 % ont planifié une tentative de suicide. Les jeunes de 16 à 17 ans ont davantage de pensées suicidaires (29 % cette année, dont 17 % au cours des trois derniers mois), tout comme les travailleurs de première ligne (28 %), les Canadiens d'identité LGBTQ2S+ (38 % cette année) et les hommes (16 % contre 13 % pour les femmes).
- **Les Canadiens ont beaucoup plus d'espoir cette année que l'année dernière.** 68 % d'entre eux ont répondu qu'ils ont « la plupart du temps » ou « toujours » de l'espoir pour leur avenir, soit une augmentation de 13 % par rapport au sondage 8. La grande majorité d'entre eux estiment également que leurs relations sont bonnes (85 %) et qu'ils ont des personnes sur lesquelles ils peuvent compter (78 %).
- **L'accès à un soutien en matière de santé mentale a connu une hausse de 4 % au cours des sept derniers mois** (sondage 6), passant de 18 % à 22 %. L'utilisation de services en ligne (8 %, soit une augmentation de 7 % depuis 2020) ou par téléphone (6 %, soit une augmentation de 5 % depuis 2020) a considérablement augmenté depuis le début de la COVID-19. Le pourcentage de Canadiens ayant répondu qu'ils ont besoin d'un soutien en matière de santé mentale, mais qu'ils n'y ont pas eu accès reste stable à 12 %.

L'anxiété et la dépression continuent de toucher de nombreux Canadiens, mais les niveaux d'anxiété diminuent lentement

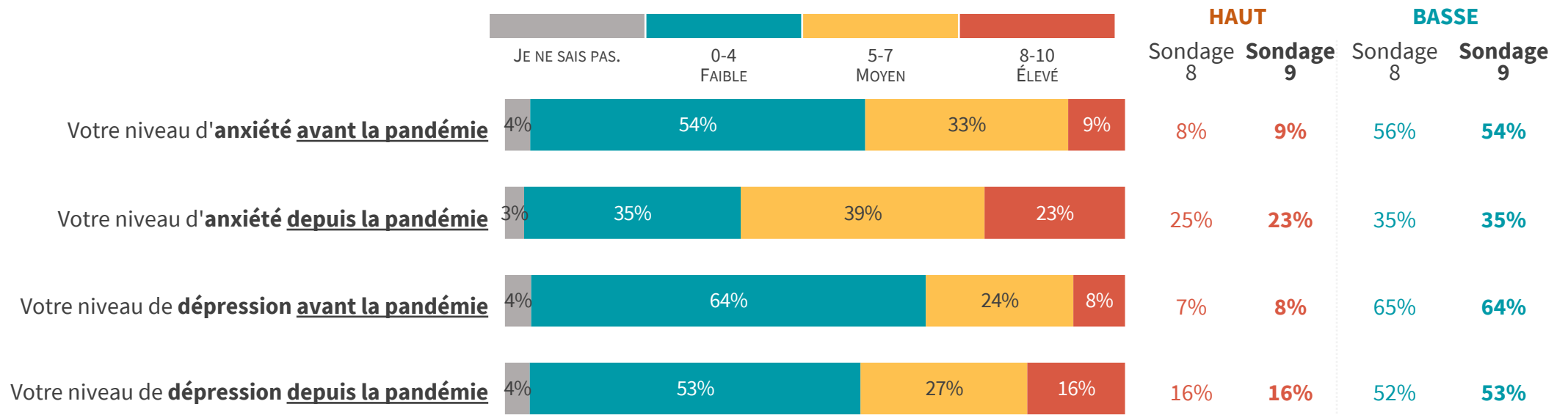
- **Ce sondage a permis de constater une certaine amélioration de la santé mentale des Canadiens :** les niveaux d'anxiété diminuent lentement, de même que l'incapacité à gérer le stress, l'anxiété et la dépression et les sentiments de déficience entraînant une perte de productivité.
- **L'anxiété n'a pas encore retrouvé les niveaux observés au début de la pandémie et n'est pas proche des niveaux prépandémiques.** En outre, les niveaux de dépression élevée sont restés stables au cours de l'année écoulée, sans aucun signe d'amélioration. Et seulement un peu plus d'un tiers des personnes interrogées ont le sentiment de bien gérer leur stress.
- Les **niveaux d'anxiété et de dépression restent graves.** Malgré la baisse des niveaux d'anxiété élevée, le nombre de personnes classées comme présentant des symptômes de troubles mentaux modérés à graves sur l'échelle de Kessler, ainsi que des symptômes d'anxiété modérée à grave sur l'échelle GAD-7 et des symptômes de dépression modérément grave à grave sur l'échelle PHQ-9 n'ont pas changé.
- **L'anxiété et la dépression ont toujours un impact négatif sur la vie des Canadiens.** Plus d'un quart des répondants continuent de ressentir cet effet négatif sur leur capacité à fonctionner, un cinquième ressentant une perte de productivité et un dixième une perte de jours de travail.
- Selon les résultats du sondage 8, **un sixième des Canadiens ont pensé au suicide au cours de la dernière année.** Ce chiffre est encore plus élevé chez les jeunes où plus d'un quart ont pensé au suicide et dont 7 % ont planifié une tentative au cours de la dernière année.
- **Un cinquième des Canadiens ont eu recours à un soutien en santé mentale** depuis la pandémie, poursuivant ainsi la lente tendance à la hausse observée depuis avril. Ceux qui ont eu recours à ces soutiens, que ce soit avant ou depuis la COVID-19, en ont été satisfaits.

La plupart des Canadiens ne voient pas d'inconvénient à la preuve de vaccination

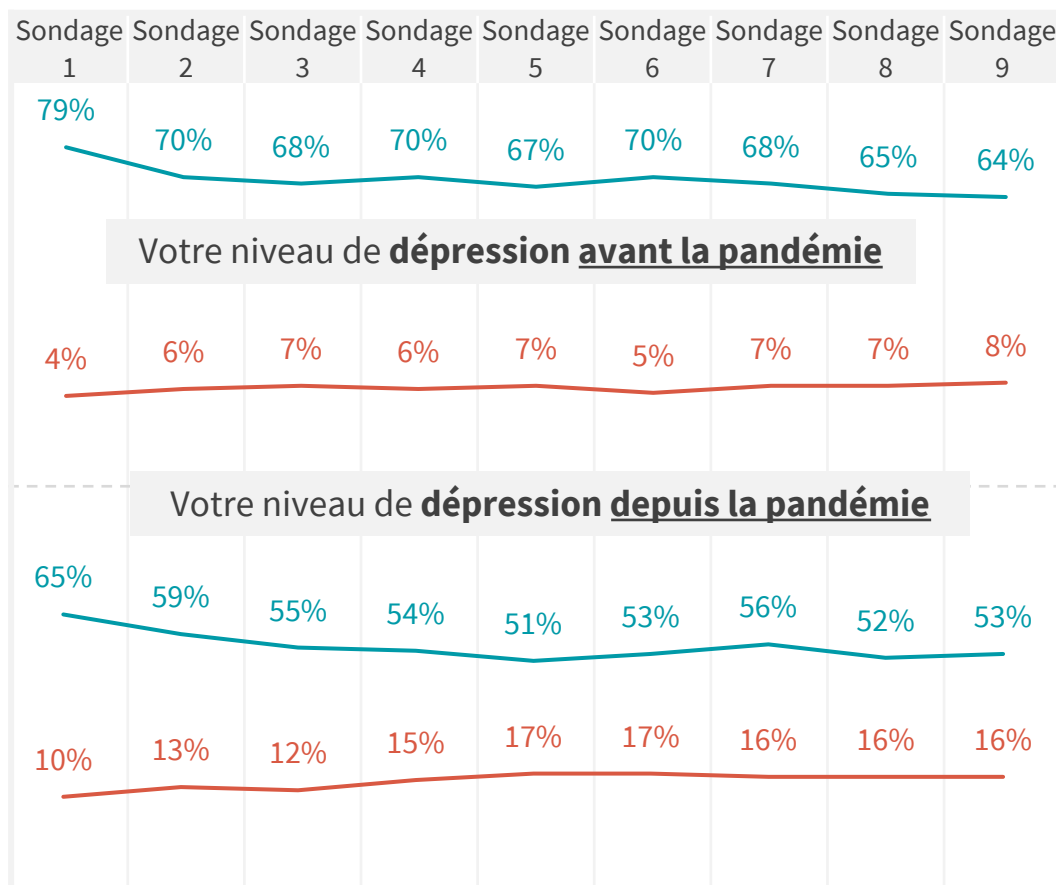
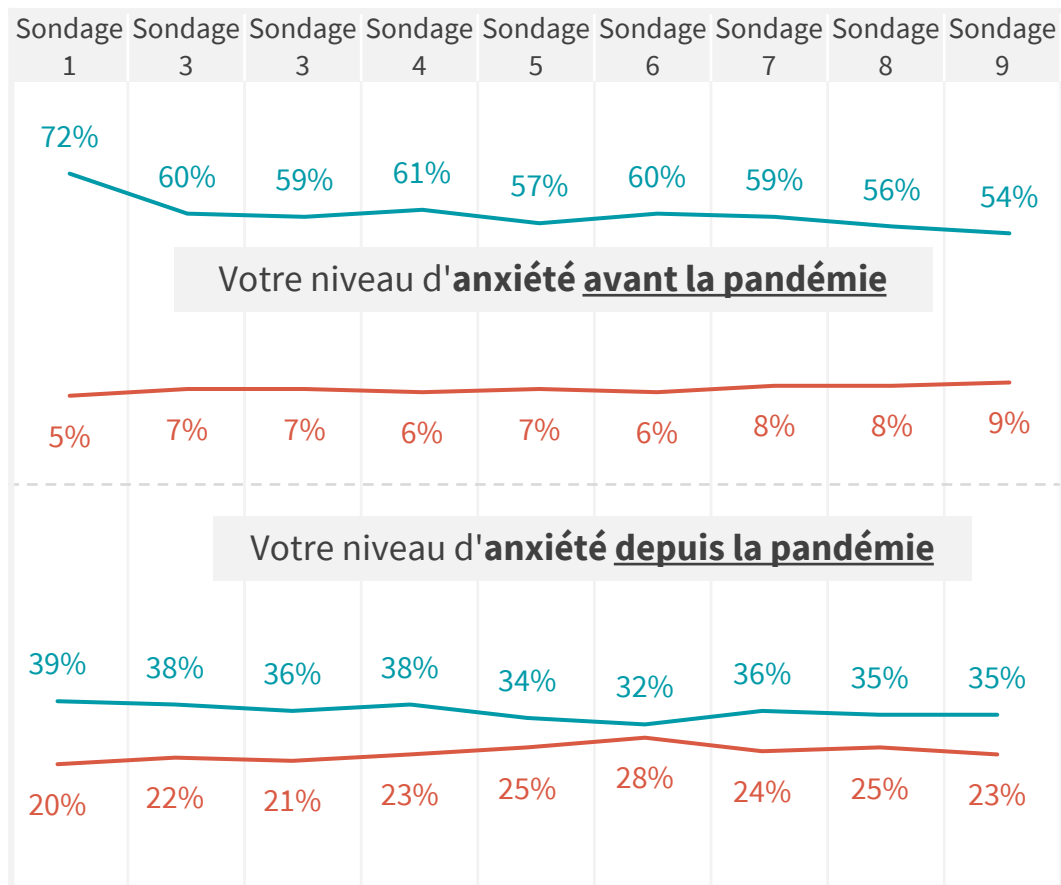
- **Neuf Canadiens sur dix (91 %) ont reçu un vaccin**, la plupart ayant reçu les deux doses (88 %). Parmi ceux qui ne sont pas vaccinés, la plupart sont hésitants, près de la moitié affirmant qu'ils ne se feront pas vacciner (45 %).
- **Le statut vaccinal a un impact moindre sur la santé mentale***, les personnes non vaccinées ressentant des niveaux plus élevés d'anxiété grave autodéclarée (évaluée à 9, 10 et 12 % contre 9 %) et de dépression (évaluée à 9, 10 et 11 % contre 7 %), et obtenant des scores plus élevés aux tests de Kessler-10 (trouble mental grave; 48 % contre 38 %), GAD-7 (anxiété grave; 8 % contre 4 %) et PHQ-9 (dépression grave; 8 % contre 4 %). Cependant, ce groupe craint moins de contracter le virus (personnellement ou dans sa famille) et son retour dans le monde post-pandémique (32 % contre 69 % des vaccinés). Ils sont plus susceptibles de penser que les problèmes financiers ont un impact négatif sur leur santé mentale.
- **Seulement une personne sur dix (11 %) affirme que la preuve de vaccination a un impact négatif** sur sa santé mentale, bien que parmi ceux qui ne sont pas vaccinés, près de la moitié (47 %) ressentent cet impact. Près de la moitié (47 %) des Canadiens disent que ce mandat a un impact positif, tandis qu'un tiers (37 %) disent qu'il n'a pas d'impact du tout.

Les niveaux d'anxiété élevée ont légèrement diminué, tandis que la dépression élevée reste constante

- Près d'un quart des répondants déclarent être très anxieux, ce qui est légèrement moins que lors du dernier sondage, mais plus qu'avant la COVID-19.
 - L'anxiété continue d'être pire chez les jeunes (16 à 17 ans : 33 %; 18 à 34 ans : 30 %; 35 à 54 ans : 24 %; 55 ans et plus : 15 %) et chez ceux qui sont sans emploi (35 %). Bien que les résidents de l'Alberta continuent d'éprouver des niveaux élevés d'anxiété, ils ont diminué depuis le sondage 8 (27 % -4).
 - Les membres de la communauté LGBTQ2S+ souffrent davantage de dépression (33 %).
- La proportion de répondants qui se disent très déprimés est restée constante par rapport aux résultats du sondage 8.
 - La dépression continue d'être plus grave chez les jeunes (16 à 17 ans : 28 %; 18 à 34 ans : 21 %; 35 à 54 ans : 16 %; 55 ans et plus : 11 %), et chez les chômeurs (26 %).
 - Les travailleurs de la santé de première ligne présentent des niveaux de dépression plus élevés (28 %).
 - Les membres de la communauté LGBTQ2S+ souffrent davantage de dépression (26 %).
- Le pourcentage de Canadiens indiquant avoir eu des niveaux élevés d'anxiété avant la COVID-19 a augmenté de façon constante depuis le premier sondage.
 - Cela indique que les gens peuvent se souvenir différemment de leur niveau d'anxiété au fil du temps, ce qui reflète un éventuel biais de mémoire.



Les niveaux d'anxiété ont légèrement diminué, tandis que les niveaux de dépression sont restés constants

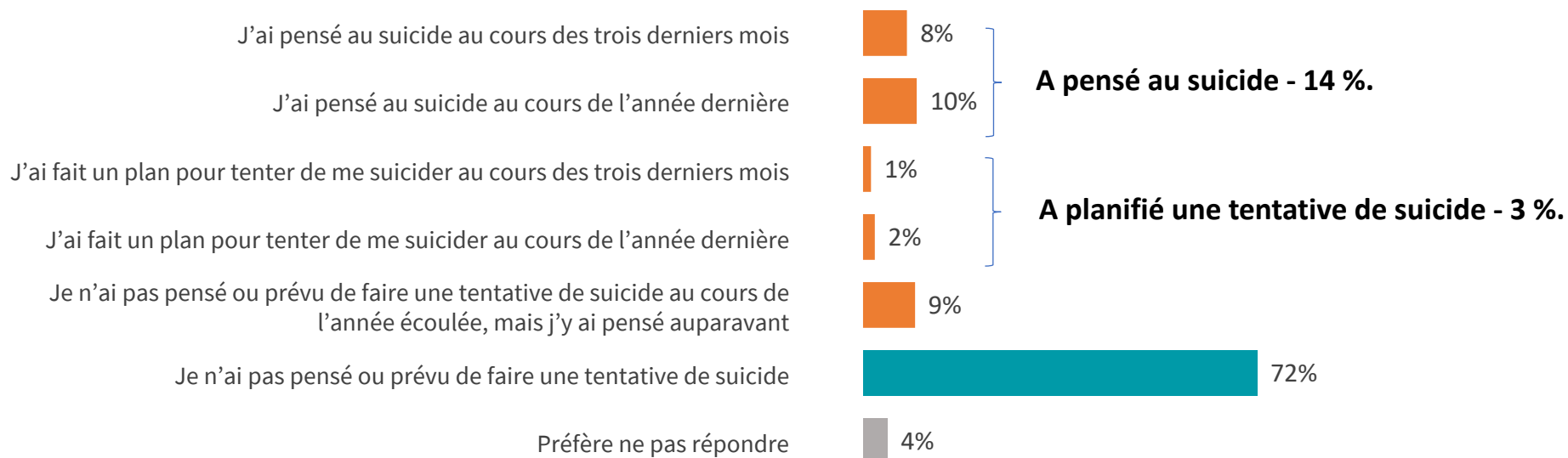


FAIBLE
ÉLEVÉ

Près d'un sixième des Canadiens ont pensé au suicide au cours de l'année dernière

- **Les pensées suicidaires sont plus prédominantes chez les jeunes**, avec 29 % des 16 à 17 ans et 27 % des 18 à 34 ans y ayant pensé au cours de l'année écoulée (17 % et 14 % respectivement au cours des trois derniers mois), et 7 % des 16 à 17 ans et 5 % des 18 à 34 ans ayant planifié une tentative au cours de l'année écoulée (4 % et 3 % au cours des trois derniers mois).
- **Les pensées suicidaires sont également plus nombreuses chez les hommes** (16 % contre 13 % chez les femmes).
- **Un quart des travailleurs de première ligne ont pensé au suicide** au cours de l'année écoulée (28 %).
- **Les personnes qui évaluent leur anxiété et leur dépression comme étant élevées (évalués 9-10) depuis la COVID-19 ont davantage de pensées suicidaires.** La moitié (51 %) de ceux qui ont une dépression élevée y ont pensé au cours de l'année écoulée (36 % au cours des trois derniers mois) et plus d'un sur dix (11 %) a planifié une tentative (6 % au cours des trois derniers mois). Parmi ceux qui évaluent leur anxiété comme élevée, 38 % ont pensé au suicide (22 % au cours des trois derniers mois) et 9 % ont planifié une tentative au cours de l'année écoulée (4 % au cours des trois derniers mois).
- **Dans la communauté LGBTQ2S+, 38 % ont pensé au suicide au cours de l'année écoulée** (27 % au cours des trois derniers mois) et un sur dix (10 %) a fait un plan au cours de l'année écoulée (5 % au cours des trois derniers mois).

DES PENSÉES LIÉES AU SUICIDE

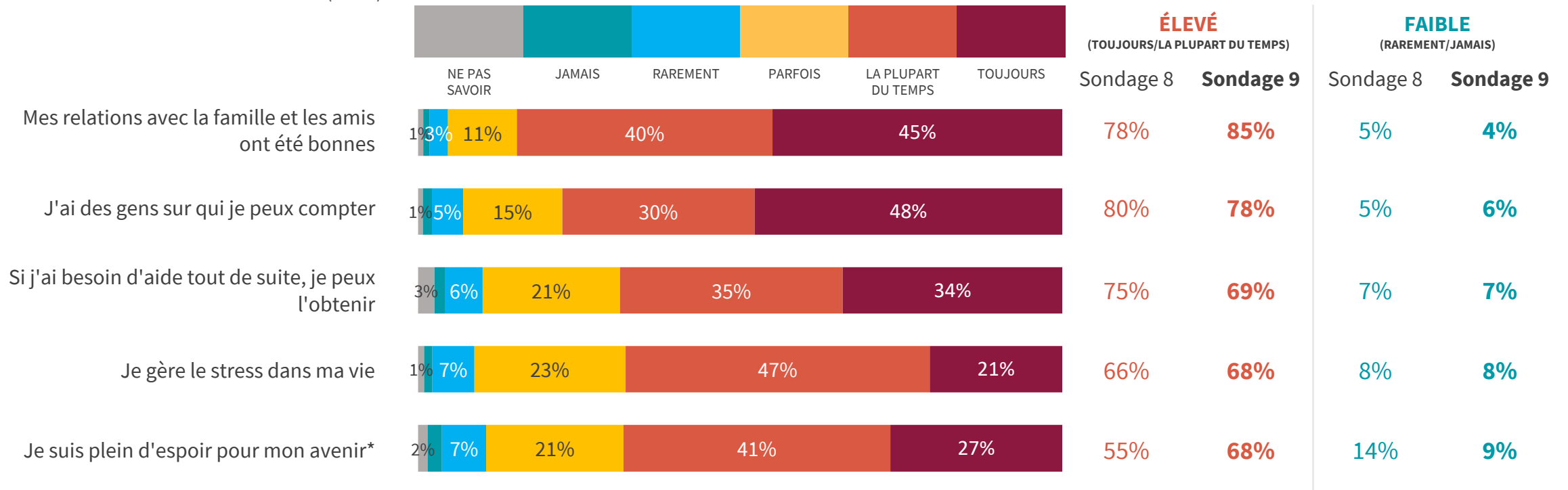


L'impact négatif de la propagation de la COVID-19 a diminué depuis le sondage 8

- **Comme de plus en plus de Canadiens sont vaccinés, la crainte de contracter la COVID-19 a diminué** lors de cette vague, la crainte d'une contraction personnelle passant de 38 % à 33 % et la crainte qu'un membre de la famille la contracte passant de 44 % à 41 %.
- **L'isolement social reste le principal facteur de stress pour la santé mentale.** Bien qu'il ait connu une tendance à la baisse au cours des derniers sondages, ce sondage a vu ce score rester constant, 41 % des personnes interrogées affirmant qu'il a un impact négatif sur la santé mentale.
- **Les jeunes âgés de 16 à 34 ans ressentent l'impact négatif de la pandémie sur leur santé mentale.** Ils sont plus susceptibles de s'inquiéter de ce qui suit : Attraper eux-mêmes la COVID-19 (16-17 - 39 %, 18-34 - 39 %), qu'un membre de leur famille attrape la COVID-19 (16-17 - 57 %; 18-34 - 47 %), et l'isolement social (16-17 - 62 %; 18-34 - 45 %). Cependant, tous ces éléments ont diminué depuis le sondage 8.
- **Bien que le ralentissement économique continue d'avoir un impact négatif sur plus d'un tiers des Canadiens, ce pourcentage a diminué** depuis le sondage 8 (de 41 % à 38 %). L'impact le plus négatif continue d'être ressenti par les habitants de l'Alberta (44 %) et par les jeunes Canadiens.
- **Les impacts de tous les autres facteurs économiques (comme la perte d'un emploi personnel ou familial, l'incapacité à payer les factures et les défis du travail à domicile) ont tous poursuivi leur tendance à la baisse** qui est évidente depuis le sondage 7.
- **Ceux qui n'ont pas été vaccinés sont plus préoccupés par les facteurs économiques** que ceux qui le sont (ralentissement économique, 48 % contre 37 %, possibilité de perdre son emploi, 42 % contre 35 %, possibilité que la famille perde son emploi, 39 % contre 32 %).
- **Sortir et, dans une moindre mesure, lire des livres continuent d'avoir un impact positif sur la santé mentale, ce qui est resté constant** par rapport au sondage 8 (43 % et 31 % respectivement).

Les Canadiens ont plus d'espoir

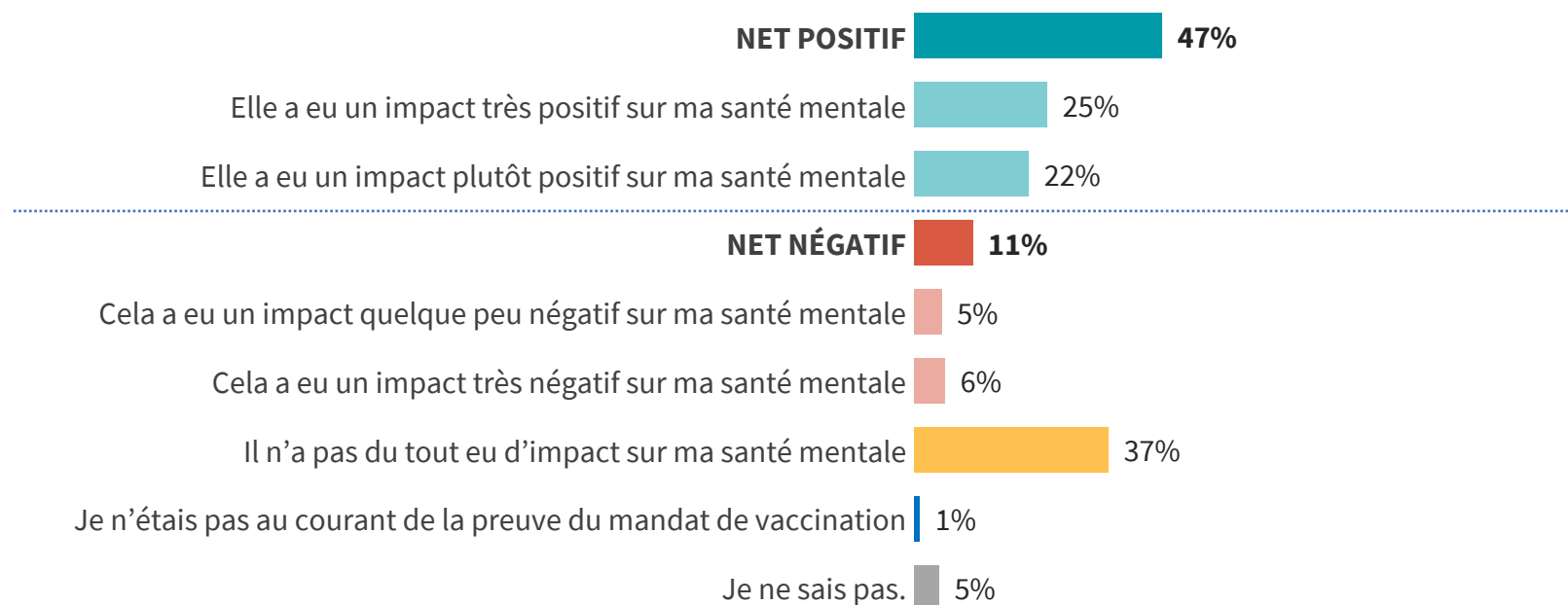
- Les deux tiers des Canadiens se sentent optimistes quant à leur avenir, soit une augmentation de 13 % par rapport au dernier sondage. De plus, 85 % d'entre eux affirment maintenant que leurs relations avec la famille et les amis ont été bonnes, comparativement à 78 % lors du dernier sondage.
- Cela dit, le nombre de personnes qui pensent pouvoir obtenir de l'aide en cas de besoin a diminué (69 % contre 75 %), et un pourcentage similaire de personnes qui pensent pouvoir compter sur des gens (78 %).
- Les Québécois (78 %) et les personnes de plus de 55 ans (76 %) sont les plus optimistes. Les Canadiens qui sont vaccinés disent se sentir plus optimistes que ceux qui ne le sont pas (69 % contre 59 %). Les membres de la communauté LGBTQ2S+ sont moins susceptibles de se sentir pleins d'espoir (58 %) et moins susceptibles de penser qu'ils peuvent obtenir de l'aide s'ils en ont besoin (57 %).



La nécessité d'une preuve de vaccination est plus positive que négative en matière de santé mentale

- Près de la moitié des Canadiens affirment que la mise en place de la preuve de vaccination dans leur province a eu un impact positif sur leur santé mentale, un quart (25 %) affirmant que c'était très positif, et un cinquième (22 %) quelque peu positif. Un tiers (37 %) disent que cela n'a eu aucun impact, tandis qu'un sur dix dit que l'impact a été négatif.
- Les Canadiens plus âgés (55+) sont les plus susceptibles de considérer cet impact comme fortement positif (31 %).
- Sans surprise, les personnes qui n'ont pas été vaccinées sont plus susceptibles de dire que cela a eu un impact négatif sur leur santé mentale (47 %) et 32 % disent que cela n'a eu aucun impact.

IMPACT DE LA PREUVE DE VACCINATION SUR LA SANTÉ MENTALE



L'accès aux services de santé mentale depuis la COVID-19 a légèrement augmenté

- L'année précédant la COVID-19, 12 % des Canadiens avaient eu recours à des services de soutien en santé mentale. Ce chiffre est passé à 22 % (en hausse de 2 % depuis le dernier sondage) dans l'année qui a suivi le début de la pandémie. La moitié (51 %) des personnes qui ont eu recours à des mesures de soutien depuis la COVID-19 continuent de le faire.

ACCÈS À L'AIDE DANS L'ANNÉE PRÉCÉDANT LA COVID :

NET OUI 12%

- Oui, un à un en personne avec un professionnel de la santé mentale (intervenant, psychologue, psychiatre, etc.) 9%
- Oui, un à un, par vidéo bavardage avec un professionnel de la santé mentale (intervenant, psychologue, psychiatre, etc.) 1%
- Oui, un à un, par appel téléphonique avec un professionnel de la santé mentale (intervenant, psychologue, psychiatre, etc.) 1%
- Oui, un à un, par messagerie texte avec un professionnel de la santé mentale (intervenant, psychologue, psychiatre, etc.) 1%
- Oui, mon médecin de famille/GP 5%
- Oui, traitement/thérapie de groupe 1%
- Oui, soutien par des pairs formés 1%
- Oui, d'autres soutiens de santé mentale 1%

NET NON 86%

- Pas au cours de l'année écoulée 23%
- Besoin d'un soutien en matière de santé mentale, mais pas d'accès à un tel soutien 8%
- N'avait pas besoin de soutien en matière de santé mentale (et n'en a pas obtenu) 55%
- Préfère ne pas répondre 3%

Sondage 6: 11%
Sondage 7: 12%
Sondage 8: 12%

DEPUIS LA COVID :

NET OUI 22%

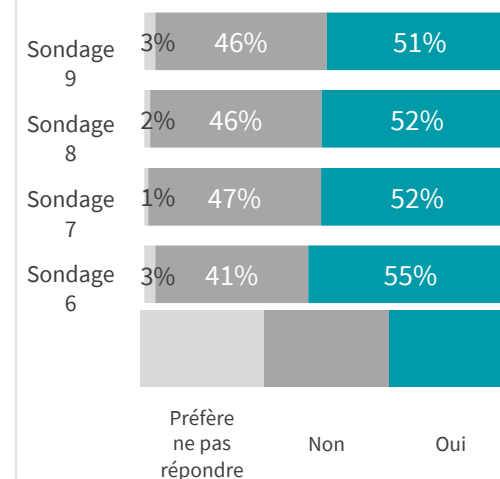
- Oui, un à un en personne avec un professionnel de la santé mentale (intervenant, psychologue, psychiatre, etc.) 8%
- Oui, un à un, par vidéo bavardage avec un professionnel de la santé mentale (intervenant, psychologue, psychiatre, etc.) 8%
- Oui, un à un, par appel téléphonique avec un professionnel de la santé mentale (intervenant, psychologue, psychiatre, etc.) 6%
- Oui, un à un, par messagerie texte avec un professionnel de la santé mentale (intervenant, psychologue, psychiatre, etc.) 1%
- Oui, mon médecin de famille/GP 7%
- Oui, traitement/thérapie de groupe 1%
- Oui, soutien par des pairs formés 1%
- Oui, d'autres soutiens de santé mentale 2%

NET NON 75%

- Pas au cours de l'année écoulée NA
- Besoin d'un soutien en matière de santé mentale, mais pas d'accès à un tel soutien 12%
- N'avait pas besoin de soutien en matière de santé mentale (et n'en a pas obtenu) 62%
- Préfère ne pas répondre 3%

Sondage 6: 18%
Sondage 7: 20%
Sondage 8: 20%

S'ILS REÇOIVENT UN SOUTIEN EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE



Les répondants de 55 ans et moins sont plus susceptibles d'avoir eu accès à des mesures de soutien (16-17 - 28 %, 18-34 - 35 % et 35-54 - 24 % contre 55+ - 11 %).

B11. AVANT l'écllosion de la pandémie, avez-vous déjà bénéficié d'un soutien en matière de santé mentale de la part de professionnels de la santé? (Total n = 4 108).

B13. DEPUIS l'écllosion de la pandémie, avez-vous reçu le soutien de professionnels de la santé mentale? (Total : n = 4 108).

B14. Recevez-vous encore/actuellement de l'aide en matière de santé mentale? (Total : n = 925).



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

