

## SONDAGE N°5 DANS LA SÉRIE NATIONALE DE 13 SONDAGES DU RSMC

### **Les Canadiens font état des niveaux d'anxiété et de dépression les plus élevés à ce jour, avec une dépression nettement plus élevée que lors de la première vague de COVID**

Toronto, 25 février 2021 – Les Canadiens citent leurs plus hauts niveaux d'anxiété (25%) et de dépression (17%) à ce jour, couvrant à la fois l'anxiété et la dépression autodéclarées et diagnostiquées. Cela signifie que la proportion de Canadiens qui ont déclaré leur niveau de dépression comme étant élevé a augmenté de 70 % depuis le sommet de la première vague de COVID.

Ces résultats figurent parmi les principales conclusions d'un cinquième sondage réalisé par Recherche en santé mentale Canada (RSMC) dans le cadre d'une série de sondages en cours sur « La santé mentale en crise : l'impact de COVID-19 sur les Canadiens. » Le partenariat avec Santé Canada a permis au RSMC de poursuivre la collecte de données jusqu'en mars 2022. Le sondage permet de connaître la perception qu'ont les Canadiens de leur niveau d'anxiété et de dépression afin d'identifier et d'évaluer les facteurs qui influencent la santé mentale.

Les données seront collectées toutes les six à huit semaines; les données pour le sixième sondage du RSMC seront recueillies à la mi-mars.

« L'anxiété et la dépression étaient les problèmes de santé mentale les plus répandus avant la COVID-19. Le dernier sondage du RSMC nous apprend que plus de 1 800 000 adultes canadiens – parents, frères et sœurs, amis, collègues – disposent désormais des quatre indicateurs négatifs que le RSMC utilise pour mesurer la santé mentale. Il est important d'identifier les personnes qui risquent de subir les effets de COVID sur la santé mentale, car elles auront besoin de plus de ressources et de soutien à l'avenir, » déclare le Dr David Dozois, membre du conseil d'administration du RSMC et porte-parole national, et professeur de psychologie et directeur du programme d'études supérieures en psychologie clinique à la Université Western.

Voici d'autres conclusions importantes de l'étude du RSMC :

- 6% de la population, soit plus de 1,8 million de Canadiens âgés de 18 ans et plus, présentent les indicateurs négatifs, basés sur un indice composite, que ce sondage utilise pour suivre la santé mentale. Les quatre indicateurs négatifs sont les suivants : anxiété et dépression élevées, symptômes de santé mentale modérés à graves, faible gestion du stress et faible résilience. Les jeunes et les femmes sont surreprésentés dans ce groupe.

- Le fait d'être à l'extérieur est la meilleure activité pour favoriser une bonne santé mentale, avec deux cinquièmes des Canadiens indiquant un impact positif sur la santé mentale même pendant les mois d'hiver. Cet impact est nettement plus positif que l'activité physique (21%) et qu'un certain nombre d'activités intérieures, notamment la lecture (30%) et les divertissements (25%).
- L'économie a de nouveau un impact négatif sur la santé mentale, ce qui va à l'encontre des signes d'amélioration constatés dans le sondage 4. Et plus de la moitié des Canadiens craignent de ne pas pouvoir joindre les deux bouts, une augmentation considérable depuis avant la pandémie.
- L'isolement social est aujourd'hui le principal facteur de stress autodéclaré ayant un impact négatif sur la santé mentale, et il a encore augmenté dans le cinquième sondage.
- Les jeunes Canadiens, âgés de 18 à 34 ans, sont le groupe qui a tendance à être le plus vulnérable à un déclin de la santé mentale. Ce groupe signale une incidence plus élevée d'anxiété et de dépression et est plus susceptible d'être classé comme sévère sur l'échelle de détresse psychologique de Kessler (K10) et d'éprouver des symptômes au quotidien. De plus, le déclin économique, la capacité à joindre les deux bouts financièrement et l'isolement social ont un impact négatif disproportionné sur la santé mentale de ce groupe. Ils sont également moins susceptibles d'être optimistes quant à leur capacité à se rétablir et sont moins susceptibles de recevoir un traitement.

« Le nombre croissant de Canadiens qui déclarent souffrir d'anxiété et de dépression exige une collaboration accrue entre les acteurs du paysage de la santé mentale dans les provinces et dans tout le Canada. Avec le soutien de Santé Canada, nous sommes en mesure de continuer à recueillir des données solides, actuelles et complètes, puis de les analyser et de les transmettre aux parties prenantes en quelques semaines, dans le but de renforcer et d'étendre les services existants pour répondre aux besoins croissants des Canadiens en matière de santé, » dit Akela Peoples, PDG de RSMC.

### À PROPOS DE L'ÉTUDE :

Le sondage a été réalisé par Pollara Strategic Insights auprès d'un échantillon en ligne de 3 005 adultes canadiens, dont un suréchantillon de 500 enquêtes auprès de résidents de la Saskatchewan. Le sondage a été réalisé du 1 au 8 février 2021. Il s'agit du cinquième sondage de cette étude; les résultats des sondages précédents sont comparés le cas échéant. Les résultats d'un échantillon probabiliste de cette taille peuvent être considérés comme précis à  $\pm 2,2$  points de pourcentage près; ils sont pondérés en fonction de l'âge, du sexe et de la région afin d'être représentatifs de la population canadienne.