

Aucune baisse du nombre de Canadiennes et Canadiens vivant de haut niveau d'anxiété et de dépression à la fin de la première vague de la pandémie

Toronto, 1 Octobre 2020 – Le nombre de Canadiennes et de Canadiens signalant un haut niveau d'anxiété et de dépression est demeuré stable malgré l'allègement des restrictions au cours de cet été. C'est l'une des principales conclusions de notre deuxième étude publiée le 1er octobre dans le cadre de notre série de sondages nationaux, « La santé mentale en crise : l'impact de la COVID-19 sur les Canadiens. »

L'objectif de cette étude de RSMC était de prendre compte de la perception des Canadiennes et de Canadiens sur leur niveau d'anxiété et de dépression, et de déterminer puis d'évaluer les facteurs qui influencent la santé mentale. RSMC fera également des sondages de suivi dans le but de suivre l'évolution des problèmes de la santé mentale pendant la pandémie et collectera des données de nouveau à la mi-octobre pour vérifier les effets de cette seconde vague.

« RSMC collabore étroitement avec les intervenants fédéraux et provinciaux dans le but d'approfondir cette importante étude. Nous sommes heureux de pouvoir informer les Canadiennes et les Canadiens durant la pandémie. Ces informations seront essentielles pour nous aider tous à traverser les mois à venir, » souligne Akela Peoples, cheffe de la direction de RSMC.

Principales conclusions :

- Les enseignants (de la maternelle à la 12e année) sont très anxieux : le nombre d'enseignants présentant des niveaux élevés d'anxiété a augmenté de 500 % par rapport aux niveaux pré-COVID (5 % contre 25 %). Ils sont également pessimistes quant à leur niveau d'anxiété pour les deux prochains mois. La peur de contracter le virus (44 %) et l'isolement social (50 %) ont un effet négatif disproportionné sur leur santé mentale.
- Malgré la réduction des restrictions de confinement et des nouveaux cas de COVID entre avril et août, les niveaux élevés d'anxiété et de dépression sont restés stables dans tout le pays (anxiété : 20 % de la population en avril et 22 % en août ; dépression : 10 % de la population en avril et 13 % en août).

- Près des deux tiers des Canadiens qui ont indiqué un niveau élevé d'anxiété ou de dépression seraient classés comme ayant un niveau de détresse psychologique allant de modéré à grave, comme l'indique l'échelle de détresse psychologique de Kessler (K10). Parmi les personnes classées dans la catégorie sévère, les plus nombreux sont les hommes et les personnes vivant seules.
- Les activités citées par les Canadiens comme ayant l'impact le plus positif sur la santé mentale auparavant ne sont plus efficaces. L'interaction avec les membres de la famille et les divertissements ont désormais un effet neutre ou négatif sur la santé mentale. Cela peut indiquer que l'effet des activités positives n'est pas durable si la cause sous-jacente du stress n'est pas traitée.
- Les Canadiens déclarent que les médicaments sur ordonnance sont le traitement le plus courant pour la santé mentale : 60 % des personnes qui indiquent un diagnostic d'humeur ou de troubles mentaux utilisent des médicaments sur ordonnance, un cinquième seulement de ce groupe recevant des conseils ou une psychothérapie d'un professionnel.
- Près de la moitié des personnes qui avaient accès à des services de santé mentale avant le COVID ne le font plus (32 % avant, 17 % après) en raison d'une réduction significative de l'accès aux médecins de famille et aux services de santé mentale personnalisés en personne.

« Nous sommes très préoccupés par les tendances que nous observons. Mais nous pensons également que les Canadiens font preuve de force et d'un objectif commun pour relever le défi de la COVID-19. Des ressources sont disponibles, telles que Wellness Together Canada, qui est soutenu par le gouvernement fédéral et de nombreux autres partenaires, et nous encourageons les gens à les utiliser ».

« Nous croyons fermement que les données de ce sondage, et des sondages à venir aideront les parties prenantes à travers le Canada à relever ce défi croissant », déclare John Trainor, président du conseil d'administration du RSMC et membre auxiliaire du corps enseignant du département de psychiatrie de l'Université de Toronto.