

Résultats de notre troisième étude :

Le plus grand impact positif sur la santé mentale dans la deuxième vague de COVID est de passer du temps à l'extérieur – alors comment la météo hivernale et un autre confinement éventuel affecteront-ils les Canadiens ?

Toronto, 18 Novembre 2020 – Les Canadiens déclarent que passer du temps à l'extérieur (39 %) a un effet plus positif sur leur santé mentale que toute autre activité. Les jeunes (18 à 34 ans), les travailleurs de la santé et ceux qui ont indiqué ne pas suivre les directives de la COVID-19 font état de niveaux élevés d'anxiété et de dépression.

Ce sont là quelques-unes des résultats clés d'un nouveau sondage publié aujourd'hui par Recherche en santé mentale Canada (RSMC), un organisme national qui s'est engagé à faire progresser la recherche en santé mentale axée sur l'impact. Il s'agit du troisième sondage du RSMC dans une série sur « La santé mentale en crise : l'impact de COVID-19 sur les Canadiens. » Ce 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. Le quatrième sondage permettra de recueillir des données au début du mois de décembre.

"Nos études ont montré que de nombreuses activités qui avaient été utiles pour aider les gens à faire face au début de la pandémie ont perdu une partie de leur efficacité au cours des mois suivants. Il est encourageant d'apprendre qu'être à l'extérieur est une stratégie d'adaptation efficace pour des nombreux Canadiens. Cela souligne la nécessité d'offrir aux gens la possibilité d'être dehors, en toute sécurité, lorsque le temps se refroidit", déclare Akela Peoples, PDG du RSMC.

Parmi les autres conclusions importantes de l'étude du RSMC, citons :

- L'anxiété et la dépression auto-évaluées ont augmenté de façon spectaculaire lorsque la pandémie a commencé, mais les taux restent relativement stables malgré l'évolution du nombre de cas COVID-19 et les restrictions dans tout le Canada. Les niveaux d'anxiété et de dépression sont encore, respectivement, quatre fois et deux fois plus élevés qu'avant la pandémie. (L'étude du RSMC valide les scores de santé mentale autoévalués à l'aide de l'échelle de détresse psychologique de Kessler).

- Les Canadiens qui ont indiqué un faible degré d'adhésion aux règlements COVID-19 signalent un degré élevé d'anxiété et surtout de dépression par rapport à ceux qui adhèrent activement à ces règlements. Les Canadiens qui n'adhèrent pas à la réglementation signalent également un degré plus élevé de santé mentale négative en raison du ralentissement économique résultant de la COVID-19 (56 % par rapport à une réponse globale de 44 %).

« La deuxième vague de la pandémie pose un défi pour les Canadiens, surtout à l'approche des mois d'hiver. Les niveaux d'anxiété et de dépression restant élevés, il est important que les Canadiens recherchent, dans la mesure du possible, les ressources qui leur permettront de les soutenir ou de tendre la main à leurs proches pendant cette période sans précédent.

« Le site web [Espace Mieux-Être Canada](#) est une bonne source de soutien en ligne. Nous continuons à faire notre part pour fournir des données essentielles afin de façonner les ressources existantes pour mieux répondre aux besoins des Canadiens, » déclare John Trainor, président du conseil d'administration du RSMC et membre auxiliaire du corps professoral du département de psychiatrie de l'université de Toronto.