

## SONDAGE #6 DANS LA SÉRIE NATIONALE EN 12 PARTIES DU RSMC

### **Un tiers des Canadiens déclarent que leur santé mentale affecte leur capacité à fonctionner, leur vie sociale et familiale étant la plus touchée**

Toronto, le 19 mai 2021 – Un tiers (30 %) des Canadiens déclarent que leur santé mentale affecte leur capacité de fonctionner, l'impact le plus important étant sur leur vie sociale et familiale. Parmi ces Canadiens encore aux études ou sur le marché du travail, 8 % ont indiqué avoir perdu des jours d'école ou de travail à cause de leur santé mentale et 30 % ont indiqué que leur productivité est considérablement diminuée.

Du point de vue positif, les deux tiers (69 %) des Canadiens indiquent un degré élevé de résilience, ce qui suggère une croyance en un rétablissement robuste de la santé mentale après la pandémie et un certain niveau d'optimisme.

Si l'on se projette dans deux mois, même les Canadiens présentant des niveaux élevés d'anxiété s'attendent à ce que leur santé mentale s'améliore (de 28 % à 18 %), ce qui suggère que les efforts de vaccination, la réduction des fermetures et le début de l'été amélioreront la santé mentale. Les niveaux de dépression devraient rester stables.

Ce sont là quelques-unes des principales conclusions du sixième sondage réalisé par Recherche en Santé Mentale Canada (RSMC) dans le cadre d'une série de sondages intitulée « La santé mentale en crise : l'impact de COVID-19 sur les Canadiens ». Le sondage recueille les perceptions des Canadiens sur leurs niveaux d'anxiété et de dépression afin d'identifier et d'évaluer les facteurs qui influencent la santé mentale.

« La nécessité d'aborder la santé mentale au travail et à l'école était de plus en plus évidente avant la pandémie. Ce besoin est apparu encore plus clairement depuis COVID-19, avec des niveaux d'absentéisme plus élevés et une baisse de la productivité et de l'efficacité. Lorsque COVID-19 sera derrière nous, le gouvernement devra se concentrer sur la mise en place d'un système de santé mentale plus solide, avec un accès équitable à des services fondés sur des preuves pour tous les Canadiens », déclare le Dr David Dozois, membre du conseil d'administration et porte-parole national de RSMC, et professeur de psychologie et directeur du programme d'études supérieures en psychologie clinique à Western University.

Les autres principales conclusions de l'étude de RSMC sont les suivantes :

- L'anxiété auto-évaluée continue d'augmenter, 28 % des Canadiens déclarant des niveaux élevés d'anxiété et 17 % des niveaux élevés de dépression. Cette hausse est principalement due à une augmentation en Ontario, où 1 Ontarien sur 3 (33 %) déclare des niveaux élevés d'anxiété et 1 sur 5 (21 %) des niveaux élevés de dépression.

- Des groupes et des données démographiques spécifiques continuent de présenter les taux les plus élevés d'anxiété et de dépression auto-évaluées, notamment les jeunes Canadiens, ceux qui ont de jeunes enfants à la maison, ceux qui vivent seuls ou avec des colocataires, et les travailleurs de la santé de première ligne.
- Sortir (marche et randonnée) reste la chose la plus positive que vous puissiez faire pour votre santé mentale.
- Le nombre de Canadiens qui accèdent aux services de santé mentale est en augmentation : 11 % d'entre eux y ont eu recours l'année précédant le début de la pandémie, contre 18 % l'année où le COVID a commencé.

« Nous sommes heureux que les parties prenantes de tout le pays utilisent les données de RSMC pour éclairer la voie à suivre et le chemin vers le rétablissement du COVID. La santé mentale est maintenant, plus que jamais, une priorité de santé publique. S'il y a quelque chose de bon à tirer de cette crise, c'est que tous les Canadiens comprennent maintenant que nous avons tous une santé mentale, tout comme nous avons tous une santé physique, et que nous pouvons tous comprendre à quel point elle est d'une importance capitale », déclare Akela Peoples, directrice générale de RSMC.

Un rapport abrégé de 15 pages de l'étude de RSMC est joint en annexe ; le rapport complet du sondage 6 sera disponible en ligne à l'adresse [www.mhrc-rsmc.ca/sondage-national-sur-covid](http://www.mhrc-rsmc.ca/sondage-national-sur-covid).

Les données de notre septième sondage seront recueillies au cours de la première ou de la deuxième semaine de juin.

### A PROPOS DU SONDRAGE

Le sondage a été réalisé par Pollara Strategic Insights ; 4 005 adultes canadiens ont été sondés en ligne, y compris un suréchantillon de 500 sondages auprès de résidents du Nouveau-Brunswick et un suréchantillon de 500 sondages auprès de résidents de Terre-Neuve.

Ce sondage a été réalisé du 20 au 28 avril 2021. Il est le sixième de la série de 12 sondages de RSMC ; 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.

Les résultats des sondages 2 à 5 sont maintenant consultables sur le portail de données interactif et gratuit du RSMC ([mhrc-rsmc.ca/portail-de-donnees-covid](http://mhrc-rsmc.ca/portail-de-donnees-covid)). Les données du sondage 6 seront intégrées d'ici deux semaines.