

Les Canadiens indiquent les niveaux les plus élevés d'anxiété et de dépression à ce jour – mais restent optimistes quant à leur capacité à se rétablir après la pandémie

Sondage #4 dans la série nationale de 13 sondages de RSMC

Toronto, le 14 janvier 2021 : Les Canadiens déclarent leurs niveaux les plus élevés d'anxiété (23 %) et de dépression (15 %) – au-dessus des niveaux au sommet de la première vague de COVID. Cependant, la plupart sont optimistes quant à leur rétablissement une fois la pandémie terminée, 65 % des Canadiens indiquant qu'ils restent très résilients face à des défis tels que COVID-19.

Ces résultats figurent parmi les résultats clés d'un quatrième 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. » 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.

RSMC est une organisation nationale qui s'est engagée à faire progresser la recherche axée sur l'impact dans le domaine de la santé mentale. Son cinquième sondage recueillera des données entre la mi et la fin janvier.

« Les niveaux élevés d'anxiété et de dépression signalés par les Canadiens sont très préoccupants, notamment parce que les Canadiens ne reçoivent pas de soutien en matière de santé mentale au même niveau qu'avant la pandémie. Non seulement les Canadiens sont moins susceptibles de recevoir en personne le soutien d'un professionnel de la santé mentale, mais ils sont également moins susceptibles de parler à leur médecin de famille, » déclare Dr David Dozois, membre du conseil d'administration du RSMC, professeur de psychologie et directeur du programme d'études supérieures en psychologie clinique à la Université Western Ontario.

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

- Les professionnels de la santé de première ligne indiquent des niveaux élevés d'anxiété, des niveaux élevés de diagnostic d'anxiété, ainsi que des niveaux élevés d'accès au traitement de l'anxiété et de niveaux élevés de résilience pour surmonter ces défis.

- 75 % des Canadiens indiquent qu'ils se feraient vacciner. Ceux qui sont plus inquiets ou qui ne se feront pas vacciner indiquent un degré plus élevé d'anxiété et de dépression dans l'ensemble.
- L'isolement social et le travail à domicile ont un impact plus négatif sur la santé mentale alors que la pandémie se poursuit et que des directives limitant les déplacements sont en place.

« Nous avons de nombreux défis inévitables à relever après une pandémie. Aux niveaux gouvernemental et communautaire, notre système de soins de santé mentale peut relever ces défis avec succès si nous appliquons des recherches fondées sur des preuves - ainsi qu'une réflexion créative - aux solutions proposées. Au niveau personnel, le fait de tendre la main à une personne isolée peut également faire la différence, » déclare Akela Peoples, PDG du RSMC.

Un rapport complet de l'étude du RSMC est disponible sur www.mhrc-rsmc.ca.

La semaine prochaine, l'Université Queen's et Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale - tous deux partenaires du RSMC - publieront un rapport complet sur l'état de la santé mentale au travail, basé sur les données recueillies dans le cadre du sondage du RSMC.

Le sondage a été réalisé par Pollara Strategic Insights auprès d'un échantillon en ligne de 2 761 adultes canadiens, dont un suréchantillon de 500 sondages auprès de résidents de Terre-Neuve-et-Labrador. Le sondage a été réalisé du 10 au 18 décembre 2020. Il s'agit du quatrième sondage de cette étude. Les résultats d'un échantillon probabiliste de cette taille peuvent être considérés comme précis à $\pm 2,2$ points de pourcentage près. Les résultats ont été pondérés en fonction de l'âge, du sexe et de la région afin d'être représentatifs de la population canadienne.