



LA SANTÉ MENTALE EN CRISE

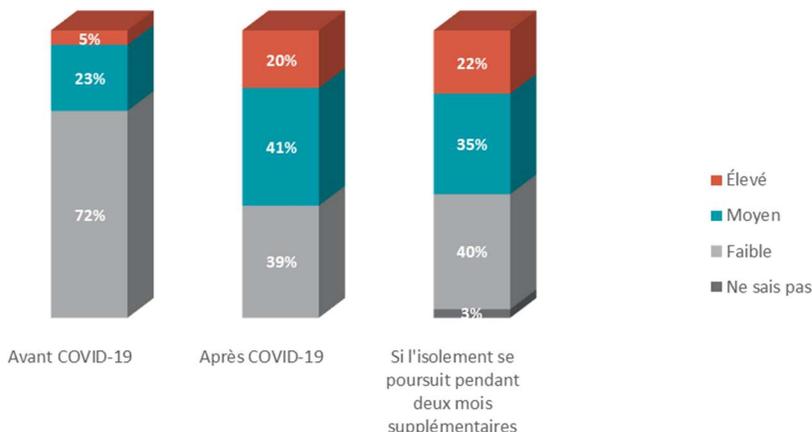
L'impact de la COVID-19 sur les Canadiens

Rapport sommaire des résultats clés du sondage de Recherche en santé mentale Canada

Recherche en santé mentale Canada (RSMC) a lancé cette enquête d'une durée d'un an « La santé mentale en crise : l'impact de la Covid-19 sur les Canadiens » pour comprendre la perception qu'ont les Canadiens de leur niveau d'anxiété et de dépression, et pour identifier et évaluer les facteurs qui influencent la santé mentale. L'objectif du sondage : générer des données solides pour aider les responsables politiques, les gouvernements et les agents de prestation de services à adapter leurs programmes aux besoins des Canadiens durant cette crise.

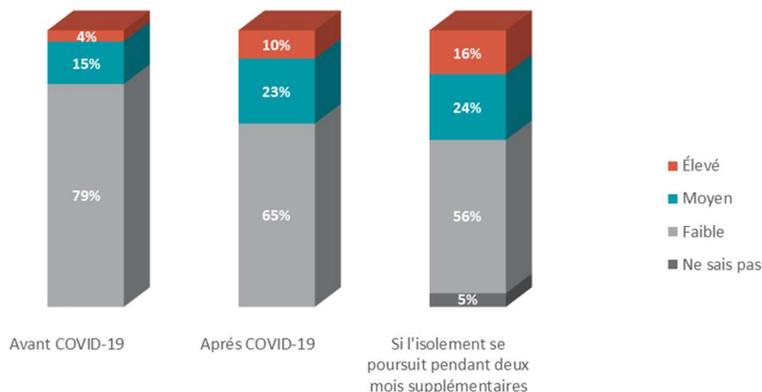
Pollara Strategic Insights, au nom du RSMC, a mené l'enquête inaugurale, en anglais et en français, du 22 au 28 avril. Plus de 1 800 Canadiens âgés de 18 ans ou plus ont été engagés, et toutes les provinces et territoires étaient représentés. MHRC has already begun to develop the next survey. Le RSMC a déjà commencé à développer le prochain sondage. Pour un rapport complet des résultats de l'enquête du RSMC, veuillez consulter notre site web, www.mhrc.ca/fr.

L'ANXIÉTÉ & LA DÉPRESSION



NIVEAU D'ANXIÉTÉ

N=1083



NIVEAU DE DÉPRESSION

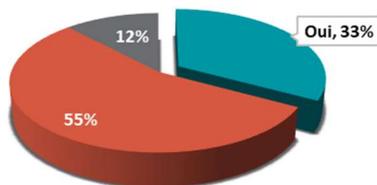
N=1083

L'anxiété est élevée, et la dépression augmente

- Les canadiens qui déclarent **des niveaux d'anxiété élevés ont quadruplés**, et ceux qui ont **des niveaux de dépression élevés ont doublé**.
- D'autre part, le nombre de Canadiens présentant **un faible niveau d'anxiété a été réduit de 50 %**, et ceux présentant **un faible niveau de dépression a été réduit de 20 %**.
- 18 % des Canadiens** ont déclaré avoir reçu **un diagnostic de trouble anxieux** et **17 % de dépression**. Ils sont **plus susceptibles d'être de jeunes Canadiens âgés de 18 à 34 ans** (25 % & 21 %, respectivement) et plus susceptibles **d'être des femmes** (20 % & 19 %, respectivement). Les Canadiens diagnostiqués avec **d'autres troubles de l'humeur** (6 %) sont plus susceptibles d'être âgés de 18 à 34 ans (9 %), mais sont représentés de façon égale chez les hommes et les femmes.
- Près de la moitié des Canadiens ayant reçu **un diagnostic de trouble anxieux (48 %) ou de dépression (45 %)** ressentent les effets positifs de la communication avec leurs amis et leur famille, mais aussi les effets négatifs de l'isolement (**44 % dans les deux cas**).

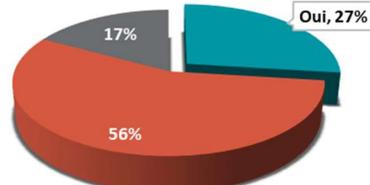
L'ACCÈS AUX SERVICES ET LA QUALITÉ DU SUPPORT

Avez-vous moins souvent accès à des soutiens en santé mentale depuis le COVID-19?



■ Oui ■ Non ■ Ne sais pas N=391

La qualité ou l'efficacité des soutiens en santé mentale, a-t-elle diminué depuis le COVID-19?



■ Oui ■ Non ■ Ne sais pas N=391

REMARQUE : Parmi ceux qui s'isolent et avaient un soutien en santé mentale avant l'épidémie (n = 391)

Des soutiens en santé mentale sont disponibles, mais les Canadiens se sentent que l'accès et la qualité ont diminué.

- **57 % des Canadiens qui ont été diagnostiqué un trouble anxieux ou une dépression ont eu accès à des services de santé mentale avant l'épidémie.** Parmi ces Canadiens, 45 % ont actuellement accès à des services de santé mentale.
- **43 % des Canadiens avec un trouble anxieux disent avoir moins accès à des aides en matière de santé mentale depuis l'épidémie, et 36 % estiment que la qualité des aides a diminué.** Les chiffres concernant la dépression sont similaires.

URBAIN / RURAL

Dans les communautés urbaines et rurales, la différence entre l'accès aux soutiens de santé mentale avant et après l'apparition de la COVID-19 est marginale.

ENFANTS / SANS ENFANTS

Les personnes avec des enfants ≤18 ans sont plus susceptibles d'avoir accédé à un soutien en santé mentale avant la COVID-19 (29 %) et d'y avoir accès maintenant (26 %) que celles qui n'en ont pas (avant COVID: 20 %; depuis : 18 %).

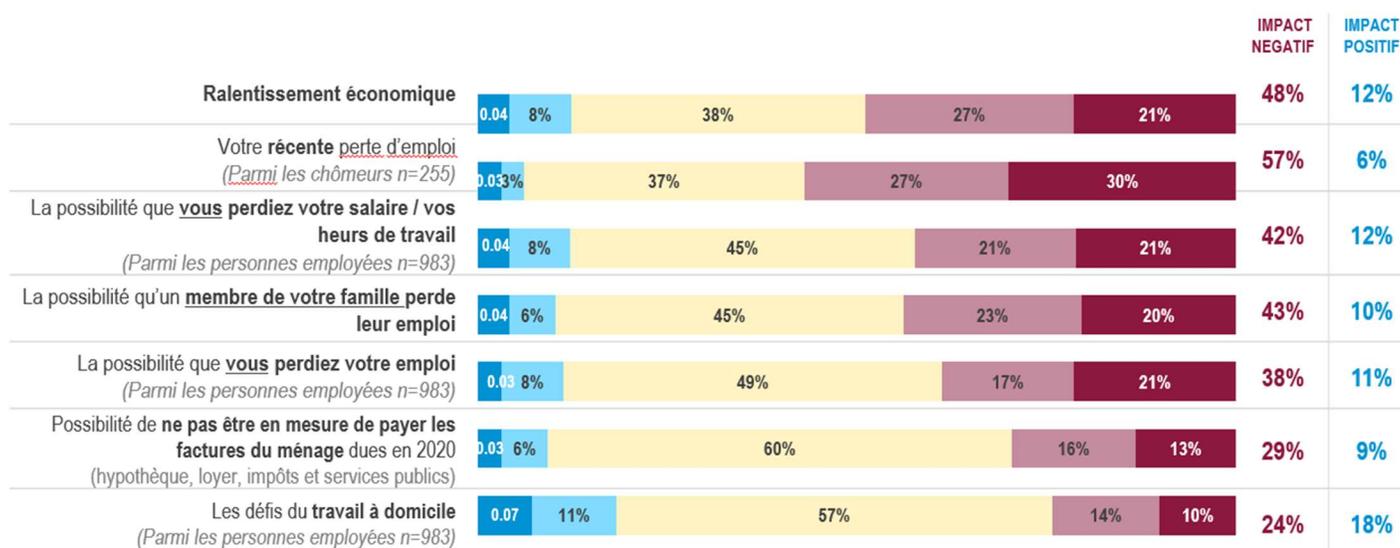
On a demandé aux répondants au sondage ce qu'ils souhaiteraient que leurs gouvernements fassent d'autre pour soutenir la santé mentale.

Les réponses comprenaient: « étendre les rendez-vous médicaux virtuels au-delà de la crise »; « développer les soutiens de santé mentale par la télésanté »; « fournir davantage de soutien aux personnes âgées »; et « améliorer les soutiens pour les personnels de santé. »

LES ACTIVITES AYANT DES IMPACTS POSITIFS OU NEGATIFS

Les préoccupations économiques et la crainte d'attraper la COVID-19 ont un impact négatif sur les Canadiens, mais la lecture, le divertissement et la communication ont des effets positifs.

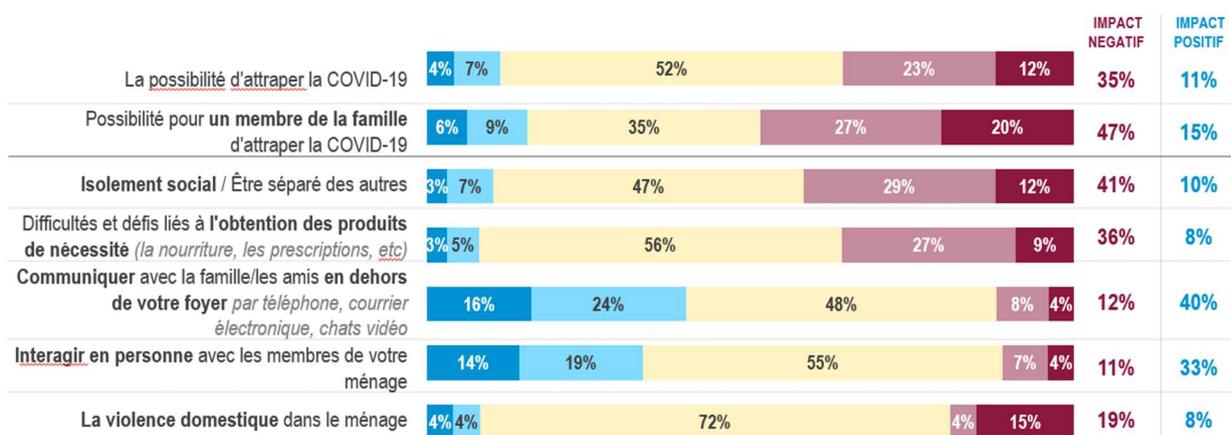
L'IMPACT DES PRÉOCCUPATIONS ÉCONOMIQUES SUR LA SANTÉ MENTALE



Base: (Total N=1,803) A3A. Pendant l'actuelle épidémie de la maladie à coronavirus (COVID-19) au Canada, veuillez évaluer chacun des points suivants en fonction de leur impact sur votre santé mentale, le cas échéant :

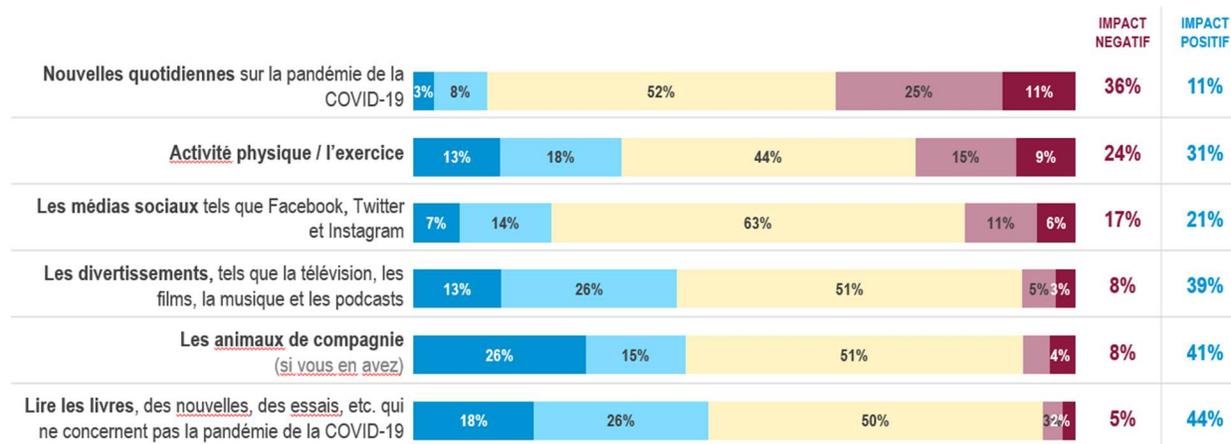
La plus grande préoccupation des Canadiens est le ralentissement économique (48 %), suivi de la perte d'un membre de la famille (43 %), de la perte d'heures de travail ou de salaire (42 %) et du licenciement (38 %).

L'IMPACT DES PRÉOCCUPATIONS LIÉES AU COVID-19 SUR LA SANTÉ MENTALE



À un niveau personnel, **47 % des Canadiens sont plus préoccupés par le risque que les membres de leur famille attrapent le virus qu'eux-mêmes (35 %)** et **41 % sont touchés par l'auto-isolement.**

L'IMPACT DES CHOIX DE VIE SUR LA SANTÉ MENTALE



Du côté positif de la distanciation sociale, les Canadiens **lisent (44 %)** regardent des émissions de télévision, des films et d'autres formes de **divertissement (39 %)** ; fassent de l'**exercice (31 %)** ; et pour ceux qui en ont, passent du temps de qualité avec leurs **animaux de compagnie (41 %)**.



Base: (Total N=1,803) A3A. Pendant l'actuelle épidémie de la maladie à coronavirus (COVID-19) au Canada, veuillez évaluer chacun des points suivants en fonction de leur impact sur votre santé mentale, le cas échéant :

RÉSULTATS SUPPLÉMENTAIRES

Consommation d'alcool, de cannabis et de drogues illicites

<p>Les Canadiens signalent une augmentation de la consommation d'alcool et de cannabis depuis l'épidémie, mais estiment que l'impact sur leur santé mentale est relativement neutre à ce stade.</p>	<p>L'augmentation de la consommation d'alcool et de cannabis est la même chez les hommes et les femmes, mais les hommes sont plus susceptibles d'indiquer une augmentation de la consommation de drogues illégales.</p>
---	---

Les employés évaluent le soutien des employeurs

<p>Les canadiens salariés estiment que le soutien de leurs employeurs concernant leurs besoins de santé mentale avant et après le début de la COVID-19 est similaire ou légèrement amélioré.</p>	<p>Les résidents urbains déclarent se sentir nettement plus soutenus par leurs employeurs dans leurs besoins de santé mentale (avant COVID-19 : 51% ; depuis : 53%) que les résidents ruraux (28% et 34%, respectivement).</p>
--	--

Différences régionales dans l'impact de la COVID-19

<p>Les résidents de l'Alberta signalent la plus forte augmentation des niveaux d'anxiété élevés (+20 %), tandis que l'Ontario (+17 %), le Canada atlantique (+16 %) et la Colombie-Britannique (+15 %) signalent une augmentation similaire, et les résidents du Québec signalent l'augmentation la plus faible (+10 %).</p>	<p>De la même façon, les niveaux de dépression élevés augmentent le plus chez les résidents du Canada atlantique (+12 %), suivis par ceux de l'Ontario et de l'Alberta (+8 % chacun), et le moins chez les résidents du Québec (+2 %).</p>
--	--

Comparaison entre les Canadiens ayant des enfants et ceux qui n'en ont pas

<p>Les Canadiens ayant des enfants de moins de 18 ans notent un impact positif plus important sur leur santé mentale des interactions en personne avec les membres de leur famille dans leur ménage (41 %) que ceux sans enfants dans leur ménage (30 %), malgré une augmentation des conflits non physiques (36 % et 23 %, respectivement).</p>	<p>Les Canadiens ayant des enfants de moins de 18 ans sont plus susceptibles d'augmenter leur consommation d'alcool (36 %) et de drogues illicites (25 %) depuis l'épidémie que ceux qui n'ont pas d'enfants dans leur ménage (25 % et 13 %, respectivement). La consommation de cannabis augmente légèrement : ceux qui ont des enfants dans leur ménage (31 %) ; ceux qui n'en ont pas (29 %).</p>
--	--