



Comprendre la santé mentale des Canadiens pendant COVID-19 et au-delà : Sondage n°15



Contribution financière de

Health
Canada

Santé
Canada



February 2023

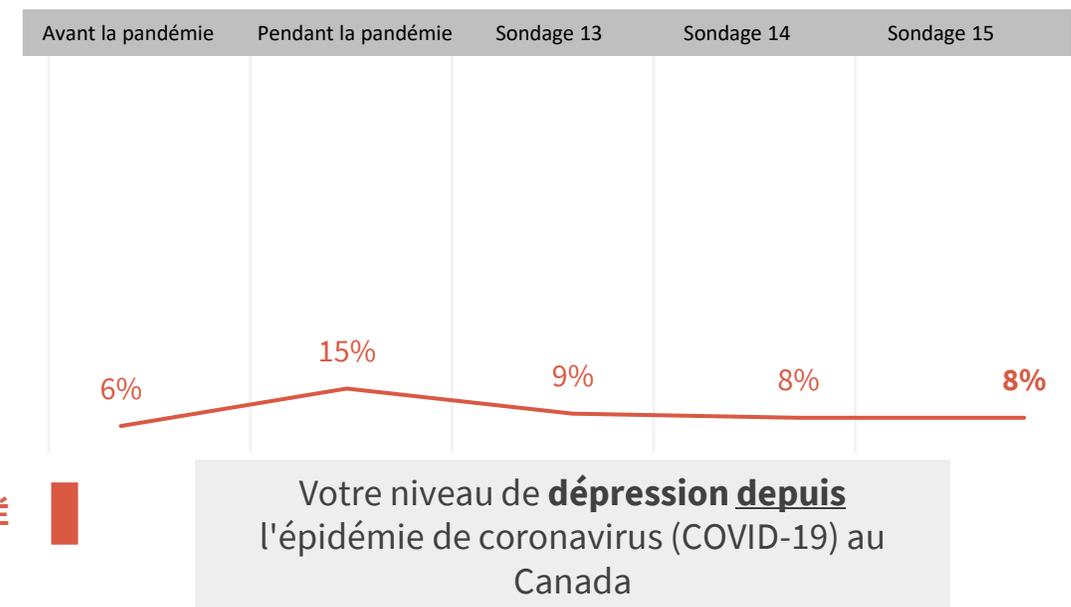
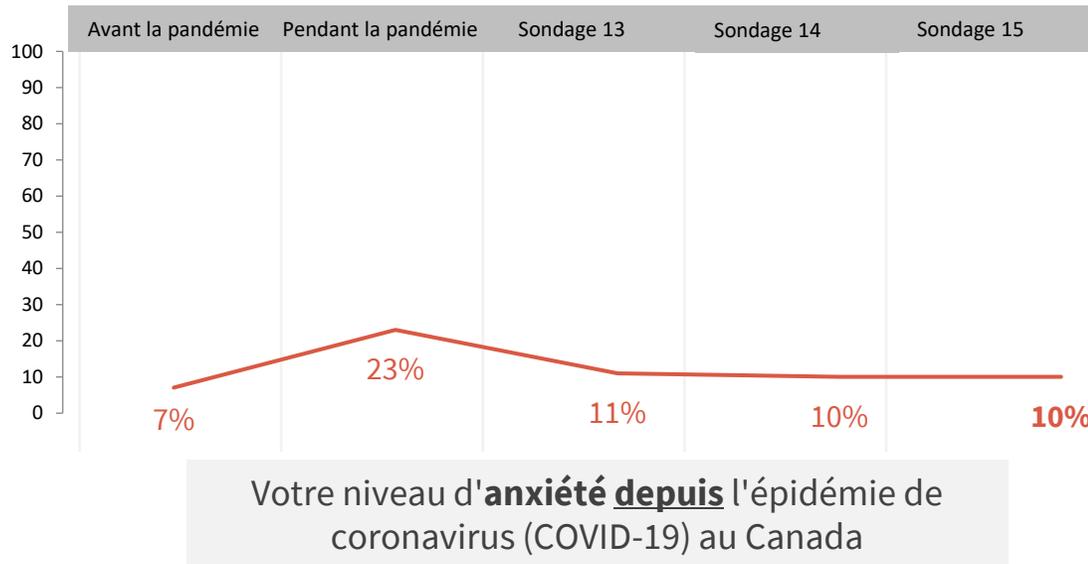
Principaux résultats

- **Les indicateurs de santé mentale sont restés stables (ou se sont légèrement détériorés)** après une longue période d'amélioration post-pandémie. Nous prévoyons que le prochain sondage pourrait valider si ces tendances indiquent une nouvelle "normale" pour ces indicateurs ou si des indicateurs légèrement moins bons sont le résultat de changements plus transitoires, comme l'impact saisonnier sur le bien-être.
 - Les niveaux d'anxiété élevée (10 %) et de dépression (8 %) sont demeurés constants, tout comme le pourcentage de Canadiens susceptibles de présenter des symptômes d'anxiété ou de dépression selon les tests de dépistage clinique GAD-7 (14 %) et PHQ-9 (11 %).
 - Les sentiments d'épuisement (24 %), d'espoir (64 %) et le pourcentage de Canadiens qui disent ne pas bien gérer le stress (14 %) n'ont pas changé depuis notre dernier sondage en novembre 2022.
- **Le nombre de Canadiens ayant eu recours à des services de santé mentale au cours de la dernière année a légèrement augmenté.** Nous observons ainsi des tendances migratoires différentes au sein des aides financées par le secteur public et celles financées par une assurance privée ou collective.
 - Ce sondage indique une diminution du recours aux psychologues (-8%), aux psychothérapeutes (-4%), à certains services en ligne (-8%) et aux supports textuels (-9%) financés par le gouvernement, tout en indiquant une forte augmentation du recours aux médecins de famille et aux services de santé (+19%). En ce qui concerne les services financés par une assurance maladie privée ou collective, nous avons noté une migration des psychologues (-3%) et des psychothérapeutes (-4%) vers l'accès aux conseillers ou aux travailleurs sociaux (+12%).

Principaux résultats

- Alors que la moitié des Canadiens indiquent que l'inflation n'a pas d'impact négatif sur leur santé mentale, **pour l'autre moitié dont la santé mentale a été affectée par l'inflation, l'économie et l'insécurité financière montrent des signes importants de détérioration de la santé mentale.**
 - Ces Canadiens font état d'un taux plus élevé d'anxiété (33 %) et de dépression (32 %) auto-évaluées, d'un taux plus élevé de diagnostic récent d'un trouble de l'humeur depuis la pandémie (14 %), d'un taux plus élevé d'idées suicidaires (31 %) et de dépendance à l'alcool (23 %) ou au cannabis (22 %), tout en déclarant être moins en mesure de bien gérer leur stress (30 %).
 - **Nous avons également constaté une augmentation des indicateurs négatifs similaires de santé mentale chez les parents d'enfants de moins de neuf ans.** Deux tiers d'entre eux (63%) déclarent être affectés négativement par l'inflation, la moitié par l'incapacité de payer leurs factures (52 %) ou le ralentissement économique (47 %). Ce groupe indique également une insécurité alimentaire élevée (54 %), ainsi qu'une dépendance à l'alcool (9 %) ou au cannabis (13 %).
- Les principales conclusions des sondages précédents restent pertinentes, notamment **le quart des Canadiens qui se sentent épuisés et épuisants** (24 % - mais ce pourcentage est plus élevé chez les chômeurs et les étudiants) **et le niveau disproportionné de problèmes de santé mentale auxquels sont confrontés les Canadiens 2SLGBTQIA+**, notamment en ce qui concerne l'anxiété et la dépression auto-évaluées et les indicateurs de résilience.

Les niveaux d'anxiété et de dépression élevés sont restés constants depuis l'été 2022 et ne sont pas encore revenus aux chiffres d'avant la pandémie

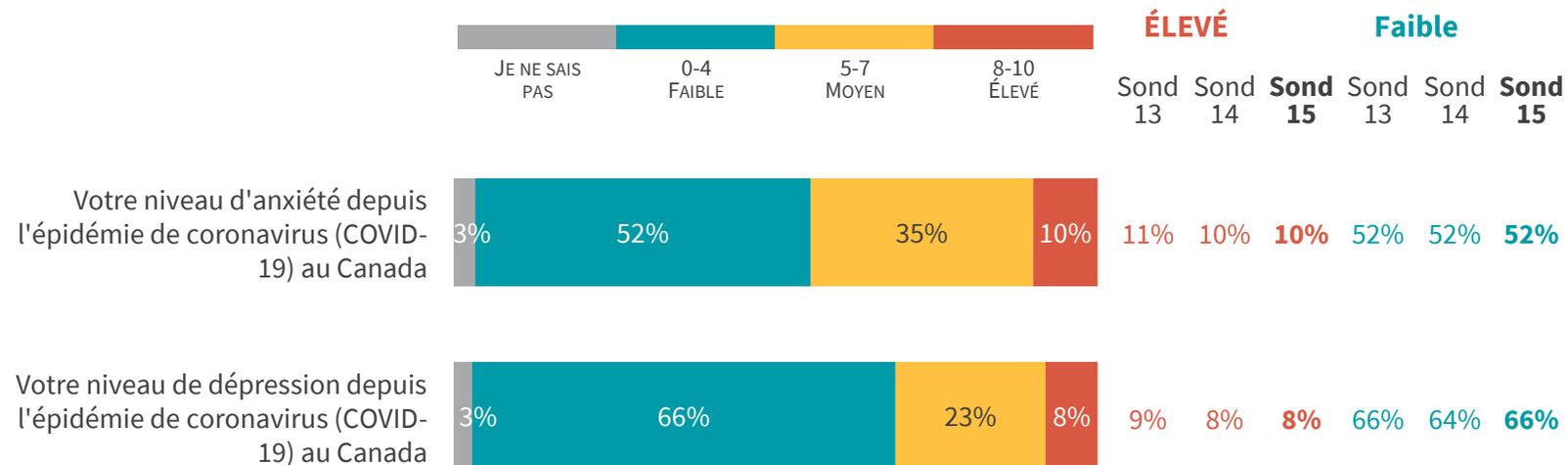


Les sondages 1-12 ont demandé les niveaux d'anxiété/dépression depuis COVID-19.
Les sondages 13-15 ont demandé le niveau actuel d'anxiété/dépression.

Les pourcentages d'anxiété et de dépression auto-évaluées élevées restent constants

- Un dixième des Canadiens ont déclaré qu'ils connaissent des niveaux élevés d'anxiété, ce qui est resté constant depuis l'été et continue d'être plus élevé qu'avant COVID-19.
- Un pourcentage similaire (8 %) de Canadiens ont déclaré qu'ils connaissent des niveaux élevés de dépression, ce qui est également constant depuis l'été et plus élevé qu'avant COVID-19.

Les sondages 1-12 ont demandé les niveaux d'anxiété/dépression depuis COVID-19.
Les sondages 13-15 ont demandé le niveau actuel d'anxiété/dépression.



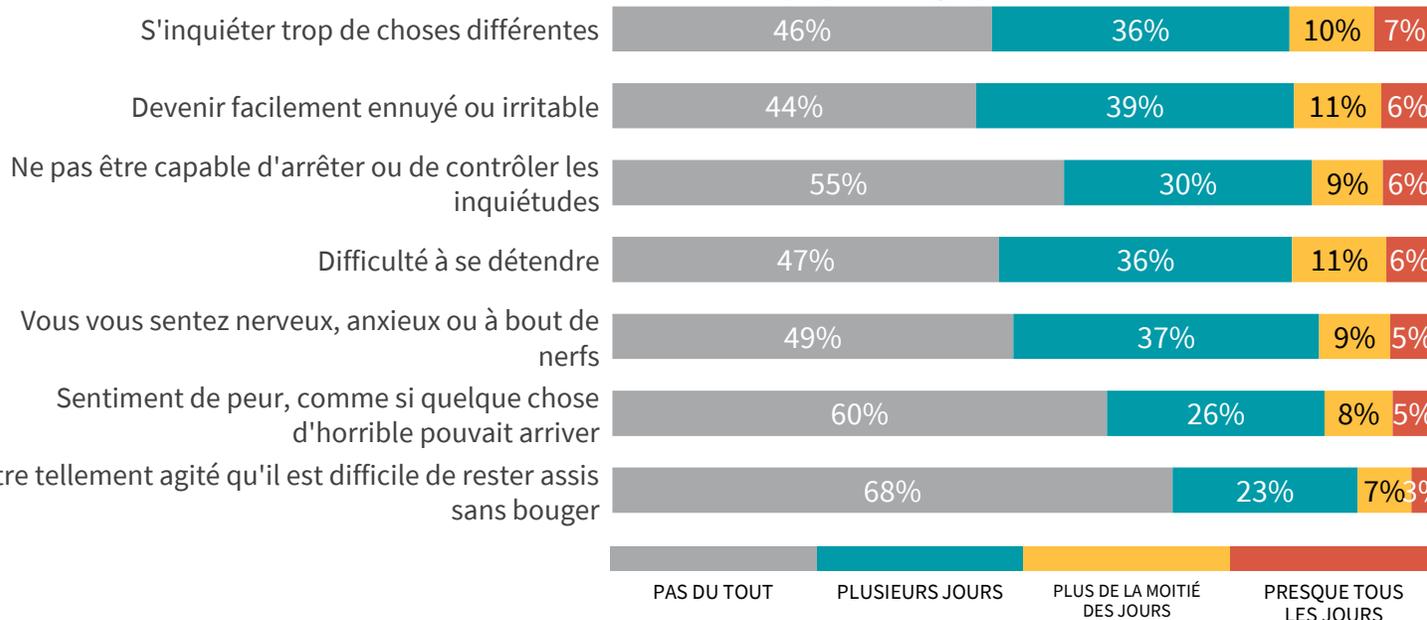
Les jeunes Canadiens et ceux qui s'identifient comme 2SLGBTQIA+ continuent de lutter de manière disproportionnée

- Les jeunes Canadiens âgés de 18 à 34 ans (13%), les étudiants (15%) ainsi que les personnes sans emploi (16%), à faible revenu (<30K, 15%), ayant des difficultés financières (33%), les membres des communautés 2SLGBTQIA+ (16%) et les personnes racialisées (13%) sont plus susceptibles de déclarer des niveaux élevés d'anxiété.
- Ce sondage a révélé que les personnes vivant dans des centres urbains présentaient des niveaux d'anxiété élevés plus élevés que celles vivant en milieu rural (11 % contre 6 %).
- L'anxiété élevée est également plus répandue chez les Canadiens aux prises avec des problèmes de santé mentale ou consommant du cannabis ou de l'alcool à un niveau considéré comme nocif ou dépendant, touchant au moins un tiers des individus de ces segments.
- Les personnes sans emploi (15 %), à faible revenu (< 30 000 \$, 16 %) ou ayant des problèmes financiers (32 %), les Canadiens racialisés (11 %) ou les membres des communautés 2SLGBTQIA+ (13 %) sont plus susceptibles de dire qu'ils connaissent des niveaux élevés de dépression. Dans ce sondage, le fait de vivre seul a moins d'impact sur la dépression que dans les sondages précédents.
- Les personnes vivant dans des centres urbains sont également susceptibles de présenter des niveaux de dépression plus élevés (9 % contre 4 %).
- De même, les niveaux élevés de dépression sont également plus fréquents chez les Canadiens aux prises avec des problèmes de santé mentale ou un niveau de consommation de cannabis ou d'alcool considéré comme malsain, touchant au moins un tiers des individus de ces segments.

Un septième des Canadiens est susceptible de présenter des symptômes modérés à graves d'anxiété

- Selon le test de dépistage du trouble d'anxiété générale -7 (TAG-7), 5 % des Canadiens présentent des symptômes d'anxiété grave et 9 %, des symptômes d'anxiété modérée. Les scores sont restés constants depuis que ce test a été lancé dans le sondage 6.
- Les personnes à faible revenu, celles qui connaissent des difficultés financières ou qui sont dépendantes de l'alcool ou du cannabis sont plus susceptibles de présenter des symptômes d'anxiété modérée à grave. Cela est également vrai pour les membres des communautés 2SLGBTQIA+.
- Ce sondage a révélé une faible différence dans la prévalence des symptômes d'anxiété chez les travailleurs de la santé de première ligne par rapport au reste de la population.

Items de l'échelle de fréquence de la détresse psychologique et de l'anxiété



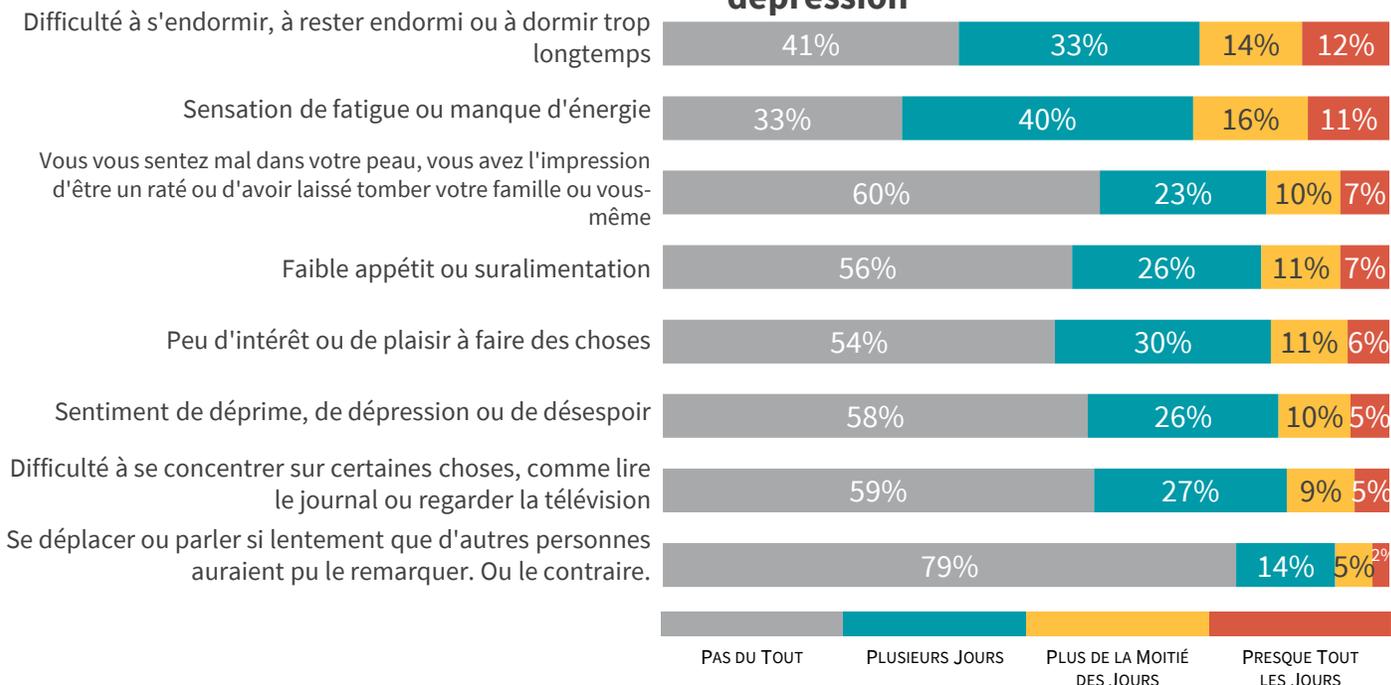
Scores de santé mentale chez les Canadiens souffrant d'anxiété depuis COVID-19

Sond 15	Sond 14	Sond 13	Sond 12	Sond 11	Sond 10	Sond 9	Sond 8	Sond 7	Sond 6	
63%	64%	66%	65%	64%	62%	65%	63%	63%	62%	Probabilité de ne pas avoir de symptômes d'anxiété (0-5)
23%	23%	20%	23%	22%	23%	22%	23%	22%	23%	Probabilité d'avoir des symptômes légers d'anxiété (6-10)
9%	9%	9%	8%	10%	9%	9%	9%	9%	9%	Probabilité d'avoir des symptômes d'anxiété modérés (11-15)
5%	4%	5%	5%	5%	5%	4%	5%	5%	6%	Probabilité d'avoir des symptômes d'anxiété sévères (16-21)

Environ un cinquième des Canadiens sont susceptibles de présenter des symptômes de dépression modérée ou grave

- Selon le test du questionnaire sur la santé des patients -9 (PHQ-9), 23 % des Canadiens sont susceptibles de présenter des symptômes de dépression modérée à grave, dont 4 % de dépression grave, 7 % de dépression modérément grave et 12 % de dépression modérée. Les résultats sont restés constants depuis le début de ce test (sondage 6).
- Les taux de dépression modérée à sévère sont les plus élevés parmi les personnes ayant des problèmes financiers (63 %) et celles ayant une dépendance à l'alcool et au cannabis (66 % et 68 %).

Détresse psychologique Items de l'échelle de fréquence de la dépression



A10. Au cours des 2 dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous été gêné par... Base: (Total n= 3,238)

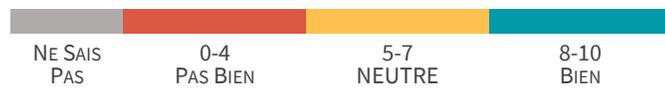
Scores de santé mentale chez les Canadiens souffrant de dépression depuis COVID-19

Sond 15	Sond 14	Sond 13	Sond 12	Sond 11	Sond 10	Sond 9	Sond 8	Sond 7	Sond 6	
54%	55%	58%	55%	55%	54%	55%	53%	52%	52%	Probabilité de ne pas avoir de symptômes de dépression (0-4)
23%	23%	20%	23%	21%	21%	21%	23%	24%	24%	Probabilité d'avoir des symptômes légers de dépression (5-9)
12%	12%	11%	12%	12%	12%	13%	12%	12%	12%	Probabilité d'avoir des symptômes de dépression modérés (10-14)
7%	7%	7%	7%	8%	7%	7%	7%	8%	9%	Probabilité d'avoir des symptômes de dépression modérément sévères (15-19)
4%	3%	4%	4%	4%	5%	4%	4%	5%	5%	Probabilité d'avoir des symptômes d'anxiété sévères (20-27)

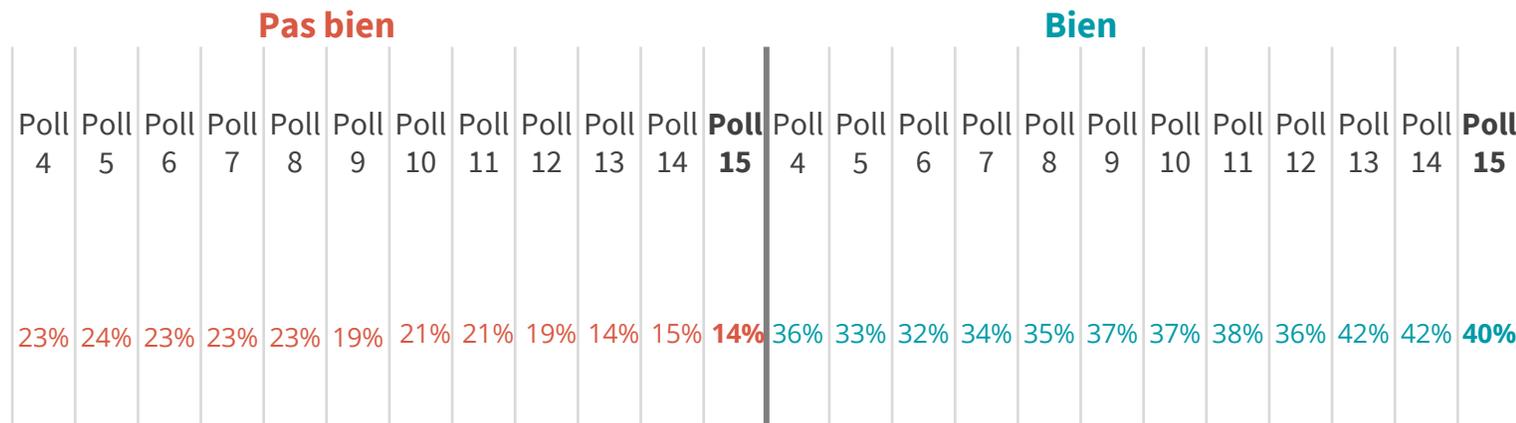
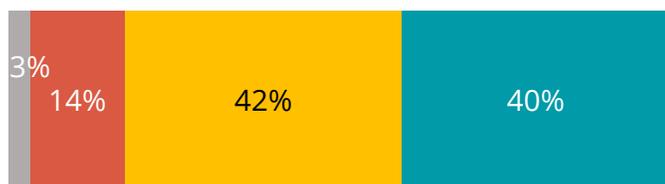
Le nombre de Canadiens qui disent avoir du mal à s'en sortir reste constant depuis l'été 2022

- Bien que le nombre de Canadiens qui disent ne pas bien s'adapter s'est stabilisé depuis le 13e sondage (14 %), il est bien inférieur aux niveaux observés au plus fort de la pandémie.
- Les jeunes adultes de moins de 34 ans (21 %) et les étudiants (22 %) sont plus susceptibles de dire qu'ils ne gèrent pas bien le stress.
- Les autres groupes qui sont susceptibles de dire qu'ils ne gèrent pas bien le stress sont ceux qui s'identifient comme 2SLGBTQIA+ (26 %), ceux qui présentent des symptômes de santé mentale graves (37 %) et ceux qui ont des préoccupations financières (30 %).

GÉRER LES SENTIMENTS DE STRESS, D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRESSION



Depuis l'épidémie Coronavirus (COVID-19) au Canada



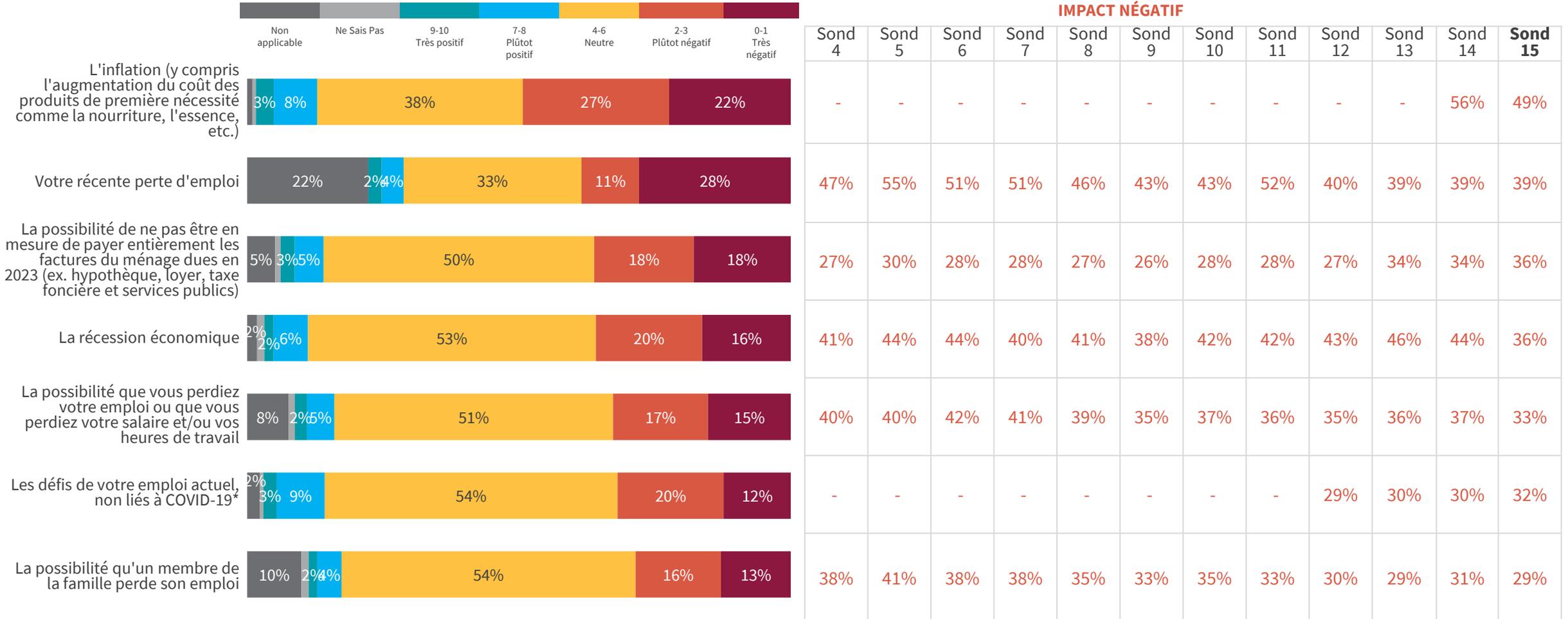
Bien que les conditions économiques continuent d'avoir un impact négatif sur la santé mentale, celui-ci s'est atténué depuis Sondage 14

- Un peu moins de la moitié (49 %) des Canadiens estiment que l'inflation a un impact négatif sur leur santé mentale et un tiers (36 %) pensent la même chose du ralentissement économique, ce qui représente une baisse considérable pour ces deux mesures depuis le sondage 14 (respectivement -7 % et -8 %). Cela dit, 36 % s'inquiètent de ne pas pouvoir payer les factures du ménage, ce qui représente une légère augmentation de 2 % depuis le sondage 14 et une augmentation considérable de 9 % depuis le sondage 12. There has also been a decline in the negative impact of the possibility losing their employment (33% down 4% from Poll 14) or their family losing employment (29% down 2%) on mental health.
- Comme lors du dernier sondage, un tiers des répondants sont affectés négativement par la perte de leur emploi (39 %) ou par les défis de leur emploi (32 %).
- Les femmes ressentent plus fortement l'impact négatif de l'économie que les hommes, la moitié d'entre elles étant affectées par l'inflation (52 %), deux cinquièmes par le ralentissement économique (39 %) et deux autres cinquièmes craignant de ne pas pouvoir payer leurs factures (38 %).
- Ceux qui ont des enfants de moins de 9 ans à la maison ressentent également les effets négatifs de l'inflation pour deux tiers d'entre eux (63 %), de l'incapacité à payer leurs factures (52 %) ou de la récession économique (47 %).
- Il n'est pas surprenant que les personnes à faible revenu ou celles qui connaissent des difficultés financières soient également plus touchées par la situation économique, tout comme celles qui jugent leur anxiété ou leur dépression actuelle élevée.
- Les membres des groupes racialisés sont plus préoccupés par le ralentissement économique (41 %), l'impossibilité de payer leurs factures (42 %), la possibilité de perdre leur emploi (38 %) ou le fait qu'un membre de leur famille perde son emploi (36 %).

L'impact de l'inflation et du ralentissement économique n'a que légèrement diminué depuis le sondage 14

Impact sur la santé mentale

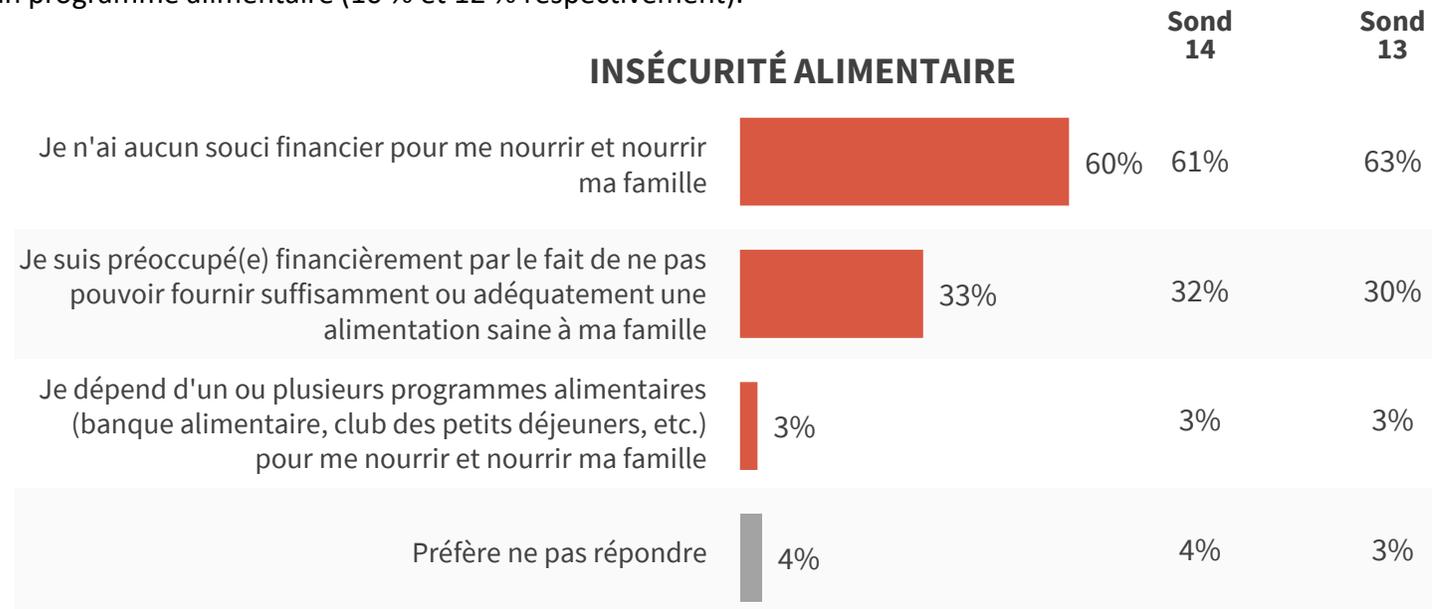
IMPACT NÉGATIF



A3A. Pendant l'épidémie actuelle de coronavirus (COVID-19) au Canada, veuillez évaluer chacun des éléments suivants en fonction de l'impact qu'ils ont actuellement sur votre santé mentale, le cas échéant : Données <2% non étiquetées. Base: (Total n= 1,934 - 3,238), * Base "Votre récente perte d'emploi": 127 (Ceux qui sont au chômage)

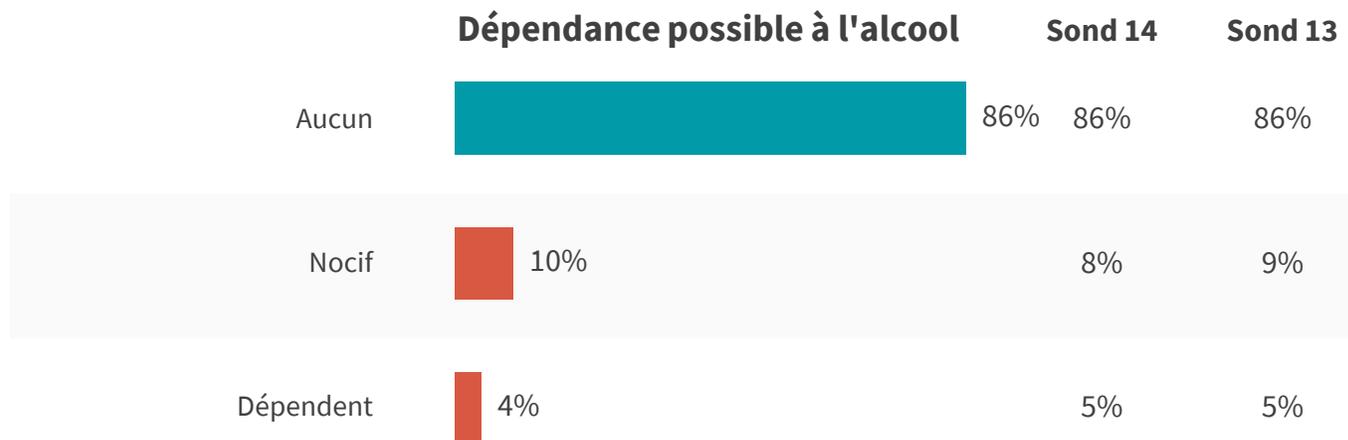
Un tiers des Canadiens s'inquiètent toujours de ne pas pouvoir offrir une alimentation saine à leur famille

- La hausse récente du coût des aliments n'a pas encore eu d'impact sur l'insécurité alimentaire, un tiers des Canadiens s'inquiétant de pouvoir fournir des aliments sains à leur famille, et 3 % comptant déjà sur des aides alimentaires. Ces résultats sont similaires à ceux des sondages 14 et 13.
- L'insécurité alimentaire est plus répandue dans les Prairies, où près de la moitié des répondants sont inquiets ou dépendent des programmes alimentaires (48 % contre 44 % dans le sondage 14).
- **Profil des personnes en situation d'insécurité alimentaire saine** : les jeunes Canadiens (18-34 49%, 35-54 45%), ceux qui ont des enfants de moins de 9 ans (54%), les chômeurs (56%), les communautés racialisées (43%), les personnes ayant un handicap physique (57% +6 par rapport au sondage 14) et les membres des communautés 2SLGBTQIA+ (47%).
- Les personnes souffrant d'un niveau élevé d'anxiété ou de dépression sont beaucoup plus susceptibles de souffrir d'insécurité alimentaire (59 % et 65 % respectivement). La moitié d'entre elles se disent toujours préoccupées par l'approvisionnement en aliments sains (49 % et 53 % respectivement) et une personne sur dix dépend déjà d'un programme alimentaire (10 % et 12 % respectivement).



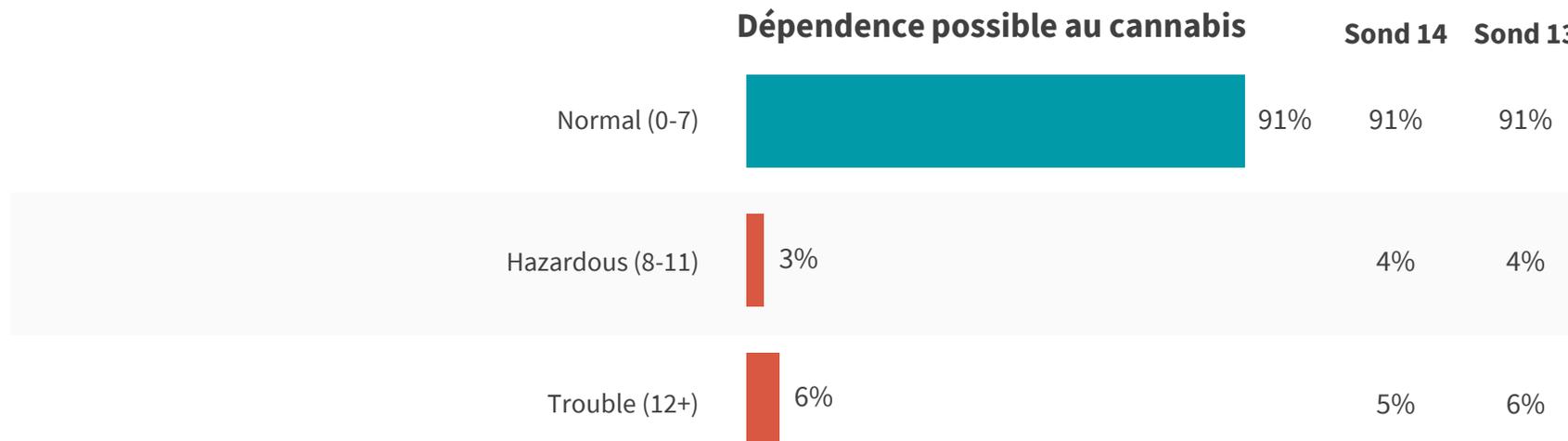
Un Canadien sur sept présente des signes de consommation problématique d'alcool

- Grâce à l'outil de dépistage de la consommation problématique d'alcool AUDIT, 4 % des Canadiens montrent des signes de dépendance à l'alcool, tandis que 10 % ont des comportements nuisibles. Ces chiffres sont restés inchangés au cours des trois derniers sondages.
- **Profil des personnes qui indiquent une consommation problématique** : Les plus jeunes (18-34 ans 8%), ceux qui ont des enfants de moins de 9 ans (9%), ceux qui ont des problèmes financiers (23%) ou ceux qui sont susceptibles de souffrir de troubles mentaux (graves 17%).
- La probabilité d'une dépendance à l'alcool chez les travailleurs de la santé de première ligne a diminué, passant de 17% dans le sondage 14 à 9% dans ce sondage.



Un Canadien sur dix présente des signes de consommation de cannabis considérée comme dangereuse ou possiblement dépendante

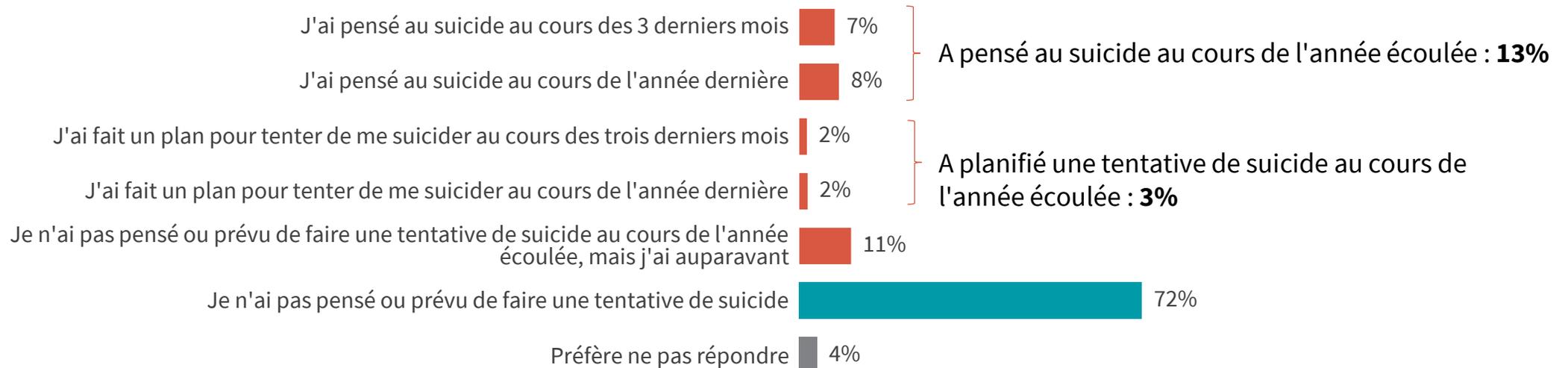
- Grâce à l'outil de dépistage CUDIT-R, 3 % des Canadiens présentent des comportements dangereux liés à la consommation de cannabis et 6 % une possible dépendance au cannabis. Les résultats sont restés constants au cours des trois derniers sondages.
- **Profil des personnes présentant un possible dépendance au cannabis :** Les personnes âgées de 18 à 34 ans (13%), les hommes (7%), les personnes vivant seules (8%) ou ayant des enfants de moins de 9 ans (13%), les travailleurs de la santé de première ligne (14%). Ceux qui ont des préoccupations financières (22 %), les Canadiens racialisés (9 %) et les membres des communautés 2SLGBTQIA+ (14 %).
- Les personnes souffrant de graves problèmes de santé mentale (22 %), d'une forte anxiété (16 %) ou d'une dépression (15 %) sont susceptibles d'être classées comme présentant une dépendance au cannabis.
- Près de la moitié des personnes indiquent une dépendantes à l'alcool sont également susceptibles d'indiquer un éventuel trouble de dépendance au cannabis (48%).



Plus d'un dixième des Canadiens ont pensé au suicide au cours de l'année écoulée

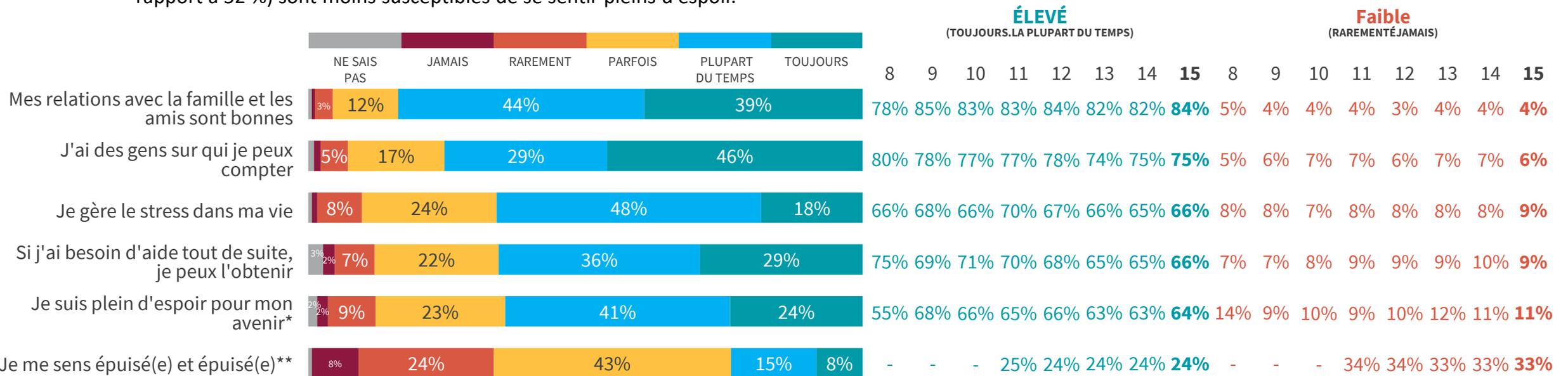
- Les pensées suicidaires sont plus prédominantes chez les plus jeunes, 23% des 16-17 ans et 19% des 18-34 ans y ayant pensé au cours de l'année écoulée, et 6% des 16-17 ans et des 18-34 ans ayant planifié une tentative au cours de l'année écoulée.
- Les pensées suicidaires sont les mêmes chez les hommes et les femmes (12% pour les hommes et 12% pour les femmes). Dans les communautés 2SLGBTQIA+, 27% ont pensé au suicide au cours de l'année écoulée (18% au cours des trois derniers mois, ce qui est similaire aux résultats du sondage 14) et 8% ont fait un plan au cours de l'année écoulée (5% au cours des trois derniers mois).
- Un cinquième des travailleurs de la santé de première ligne ont pensé au suicide au cours de l'année écoulée (20 % contre 24 % lors du dernier sondage).
- Par rapport au reste de la population, les étudiants (23 %) et les personnes sans emploi (21 %), ayant un revenu inférieur à 30 000 euros (21 %) ou ayant des problèmes financiers (31 %) étaient plus susceptibles d'avoir eu des pensées suicidaires au cours de l'année écoulée.
- Les personnes qui évaluent leur anxiété et leur dépression comme étant élevées (notées 9-10) selon COVID-19 sont plus susceptibles d'avoir des pensées suicidaires. Deux cinquièmes (59%) des personnes ayant une dépression élevée y ont pensé au cours de l'année écoulée (43% au cours des trois derniers mois) et une personne sur cinq (17%) a planifié une tentative au cours de l'année écoulée (11% au cours des trois derniers mois). Parmi ceux qui évaluent leur anxiété comme élevée, 46% ont pensé au suicide au cours de l'année écoulée (30% au cours des trois derniers mois) et 10% ont planifié une tentative au cours de l'année écoulée (10% au cours des trois derniers mois).

DES PENSÉES LIÉES AU SUICIDE



Un quart des Canadiens restent épuisés et épuisants

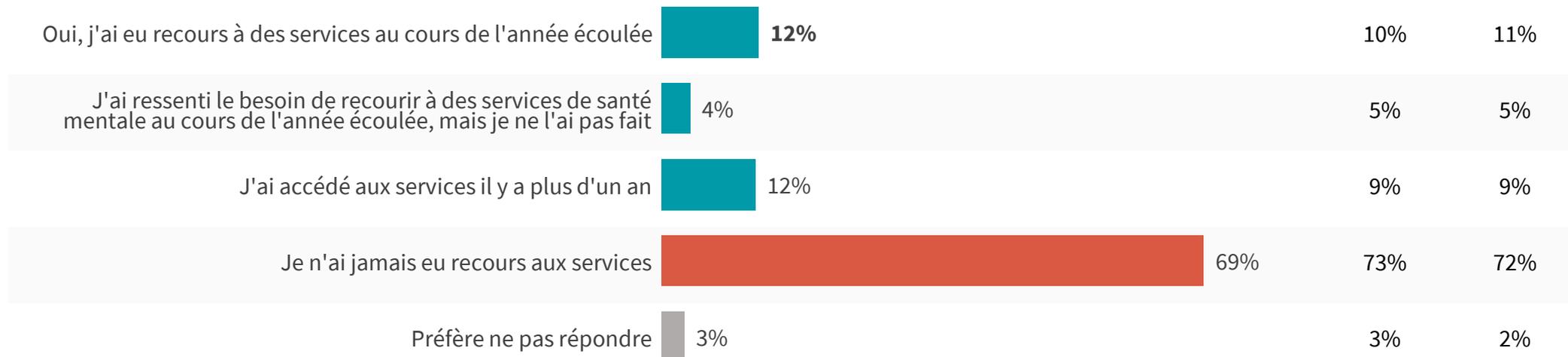
- Bien qu'il soit toujours élevé, le sentiment d'espoir a connu une légère baisse dans le sondage 13 et les niveaux sont restés constants dans ce sondage. De même, le fait de pouvoir compter sur des personnes et la capacité d'obtenir de l'aide en cas de besoin sont restés constants dans ce sondage, après une baisse dans le sondage 13.
- Un quart des Canadiens sont épuisés et épuisants, un niveau qui n'a pas changé depuis que cette question a été ajoutée dans le sondage 11.
- L'épuisement est moins répandu chez les retraités (10%). L'épuisement est plus susceptible d'être signalé par les étudiants (39 %), les personnes à la recherche d'un emploi (36 %) ainsi que les personnes qui travaillent (26 %). De plus, les personnes ayant reçu un diagnostic de santé mentale sont plus susceptibles de s'épuiser que celles qui n'en ont pas reçu (34 % contre 12 %).
- Les Québécois (78 % contre 73 %) et les personnes de plus de 55 ans (72 % contre 70 %) continuent d'avoir le plus d'espoir. Les membres des communautés 2SLGBTQIA+ (53 % par rapport à 48 %), les membres des groupes racialisés (54 % par rapport à 56 %) et les personnes ayant un handicap physique (40 % par rapport à 52 %) sont moins susceptibles de se sentir pleins d'espoir.



Un Canadien sur dix déclare avoir eu recours à un soutien en santé mentale au cours de la dernière année

- Une personne sur dix (12%) a déclaré avoir eu recours à des services de santé mentale au cours de l'année écoulée, tandis que 4% ont pensé y avoir recours mais ne l'ont pas fait. 12 % ont eu recours à des services il y a plus d'un an, 3 % entre 1 et 2 ans et 9 % il y a plus de 2 ans. Les résultats sont cohérents avec ceux du sondage 13.
- Sept personnes sur dix (69 %) ont déclaré n'avoir jamais eu recours à des services de santé mentale.
- Les jeunes Canadiens (18-34 : 16%, 35-54 : 14% vs. 55+ : 8%), les étudiants (15%), ceux qui s'identifient comme 2SLGBTQIA+ (27%), ceux qui ont une déficience physique (30%), ceux qui sont très anxieux (24%) et dépressifs (27%), ceux qui ont des problèmes financiers (27%) et ceux qui sont dépendants du cannabis (25%) ou de l'alcool (22%) sont plus susceptibles d'avoir eu recours aux services de santé mentale au cours de la dernière année.

Sondage 14 Sondage 13





Lesli Martin, première vice-présidente, Pollara

Michael Cooper, vice-président, RSMC

**Shauna Major, coordinatrice de la mobilisation des connaissances et du soutien
aux projets, RSMC**

**RECHERCHE
EN SANTÉ
MENTALE
CANADA**

**MENTAL
HEALTH
RESEARCH
CANADA**



Contribution financière de

Health
Canada

Santé
Canada

pollara
strategic insights
www.pollara.com