



Comprendre la santé mentale des Canadiens, pendant COVID-19 et au-delà : Sondage n°18



Décembre 2023

Méthodologie

Méthodologie : Ce sondage en ligne a été réalisé auprès d'un échantillon de 3 207 Canadiens de plus de 18 ans. Il s'agit du dix-huitième sondage de cette étude (voir tableau ci-dessous). Les résultats des différents sondages sont comparés lorsque cela est possible.

Pondération : Les résultats nationaux ont été pondérés par les données de recensement les plus récentes en termes de genre, d'âge et de région, de manière à garantir que l'échantillon soit représentatif de la population globale.

Sondage National n°	Dates du sondage	Nombre de participants	Marge d'erreur	Sondage National n°	Dates du sondage	Nombre de réponses	Marge d'erreur	Sondage 18	Nombre de participants	Marge d'erreur
1	22-28 avril 2020	1,803	±2.3%	11	15-22 février 2022	3,512	±1.7%	Colombie-Britannique	422	±4.8%
2	31-21 août 2020	4,010	±1.5%	12	13-25 avril 2022	3,000	±1.8%	Alberta	422	±4.8%
3	22-28 octobre 2020	2,004	±2.2%	13	13-22 juillet 2022	3,023	±1.8%	Les Prairies	328	±5.4%
4	10-18 décembre 2020	2,761	±1.9%	14	21 octobre – 1 novembre 2022	3,500	±1.7%	Ontario	1065	±3.0%
5	1-8 février 2021	3,005	±1.8%	15	23 janvier -6 février 2023	3,238	±1.7%	Québec	708	±3.7%
6	20-28 avril 2021	4,005	±1.5%	16	21 avril – 3 mai 2023	3,494	±1.7%	Canada Atlantique	262	±6.0%
7	7-13 juin 2021	4,010	±1.5%	17	27 juillet – 13 août 2023	3,819	±1.6%			
8	17-24 août 2021	3,010	±1.8%	18	1-16 novembre 2023	3,207	±1.7%			
9	22 octobre – 3 novembre 2021	4,108	±1.5%							
10	13-22 décembre 2021	3,701	±1.6%							

Principaux constats

- **Deux Canadiens sur cinq (37%) s'inquiètent de ne pas pouvoir couvrir les dépenses liées aux fêtes de fin d'année.** Les préoccupations financières continuent d'avoir un impact majeur sur la santé mentale des Canadiens : 41% d'entre eux rapportent que le ralentissement économique a un effet négatif sur leur santé mentale.
- Les Canadiens continuent à faire faces à des problèmes de sécurité alimentaire et de logement. Une personne sur quatre (23%) s'inquiète de ne pas pouvoir payer son loyer ou crédit immobilier, et deux personnes sur cinq sont touchées par l'insécurité alimentaire : 36% craignent de ne pas pouvoir payer des repas équilibrés à leur famille, et 4% sont dépendants des banques alimentaires.
 - Ces chiffres augmentent de manière préoccupante depuis juillet 2022 : les Canadiens sont 6% plus nombreux à exprimer leur inquiétude concernant la sécurité alimentaire, et 7% pour la sécurité de logement. Cela montre qu'une portion croissante de la population est touchée par ces problèmes, et en particulier les jeunes.
 - **Les pensées suicidaires sont particulièrement élevées chez les individus soumis à des préoccupations financières : 41% d'entre eux rapportent avoir eu des pensées suicidaires dans l'année.** Un résultat similaire au sondage précédent. Une nouvelle ligne téléphonique de crise face au suicide a été lancée à l'échelle nationale au 988.
- Les Canadiens sont 11% à s'autoévaluer avec un fort niveau d'anxiété, et 8% avec un fort niveau de dépression. Ces chiffres sont stables depuis l'été 2022, mais restent plus élevés qu'avant la pandémie : l'anxiété a augmenté de 57% et la dépression de 33%. Cela témoigne des conséquences à long terme de la pandémie sur la santé mentale des Canadiens.

Principaux constats

- Près de la moitié (46%) des Canadiens déclare avoir déjà souffert de douleurs chroniques. Parmi ces personnes, la moitié d'entre eux (27% des Canadiens) rapporte en souffrir actuellement. Les jeunes Canadiens (âgés de 16 à 34 ans) sont 11% à souffrir de douleurs chroniques actuellement.
 - Pour gérer ces douleurs, le recours aux soins non-médicamenteux a diminué au cours des cinq dernières années, passant de 55% des soins utilisés à 51%. A l'inverse, la prise de médicaments a augmenté : la prise de médicaments sans ordonnance est la méthode la plus utilisée pour gérer la douleur (54%), et **la prise d'opioïdes sur ordonnance a doublé, passant de 5% à 10% des méthodes utilisées.**
 - Les personnes souffrant de douleurs chroniques sont particulièrement sujettes aux pensées suicidaires: un quart d'entre eux y a pensé cette année.
- Parmi les personnes qui ont eu recours à un service de santé mentale cette année, un tiers sont passées par des services publics.
 - 15% des Canadiens rapportent avoir eu accès à des services de santé mentale au cours de l'année, un record depuis l'avant-pandémie.
 - Parmi eux, 45% sont passés par un service en personne (en face-à-face), un chiffre en hausse. En effet, les Canadiens rapportent à 46% préférer recevoir des services en personne, 26% un mix de services en personne et en ligne, et seulement 16% des services uniquement en ligne.

Le nombre de Canadiens souffrant d'un niveau élevé d'anxiété ou de dépression reste stable depuis l'été 2022

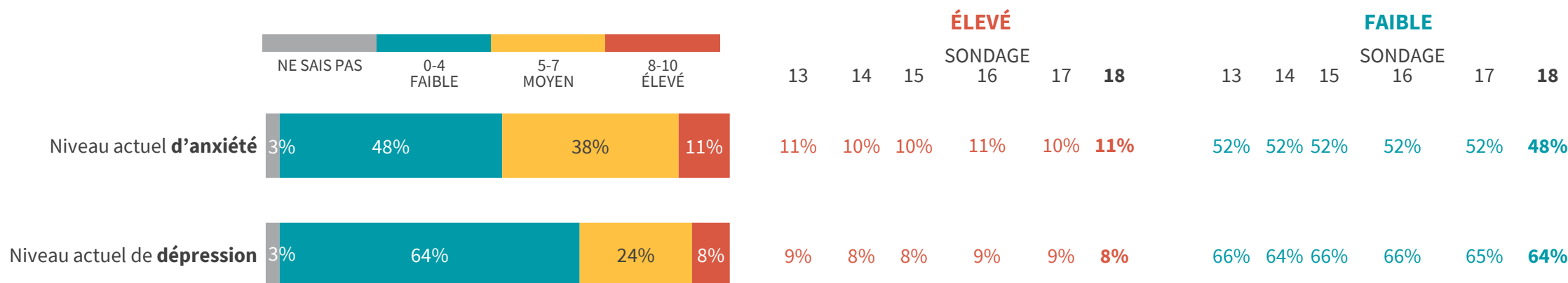
- Un Canadien sur dix s'autoévalue comme étant sujet à des niveaux d'anxiété ou de dépression élevés (11% et 8%), des chiffres constants depuis l'été 2022, mais qui restent toujours plus élevés qu'avant la pandémie.

Susceptibles d'être sujets à un niveau d'anxiété élevé:

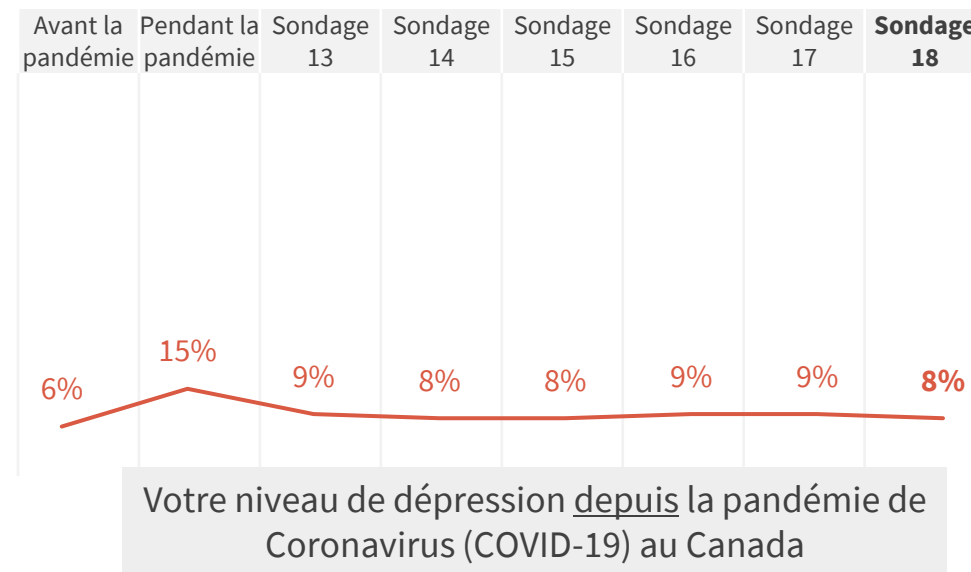
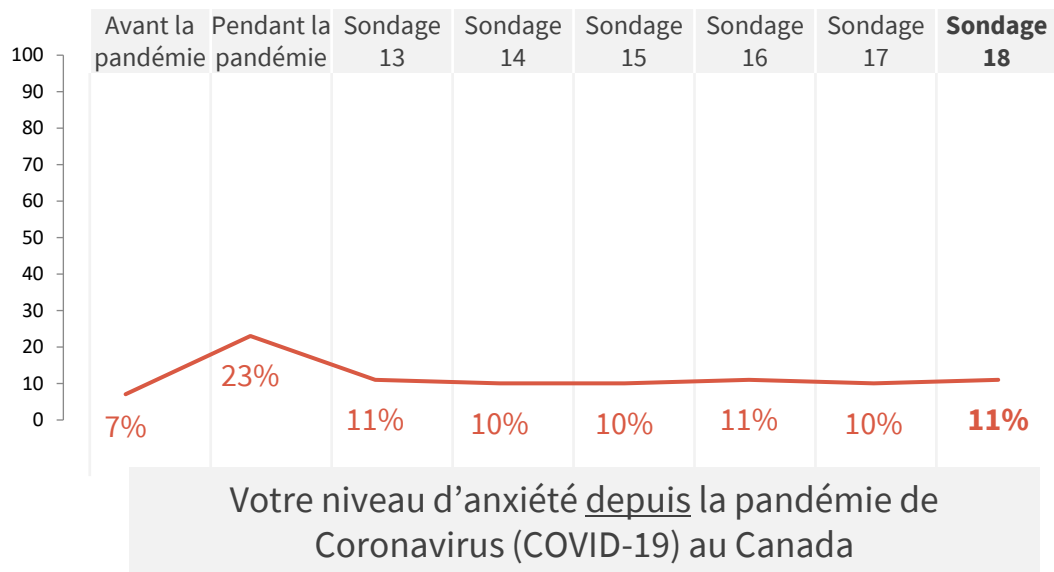
- 2SLGBTQ+ (34%)
- Personnes racisées (26%)
- Personnes ayant des enfants < 18 ans (17%)
- 18-34 ans (15%)
- Dépendance à l'alcool (35%)
- Dépendance au cannabis (34%)
- Problèmes financiers (27%)

Susceptibles d'être sujets à un niveau de dépression élevé:

- 2SLGBTQ+ (16%)
- 18-34 ans (13%)
- Problèmes financiers (32%)
- Dépendance au cannabis (31%)
- Dépendance à l'alcool (30%)
- Handicap physique (17%)



Le nombre de Canadiens souffrant d'un niveau élevé d'anxiété ou de dépression reste stable depuis l'été 2022

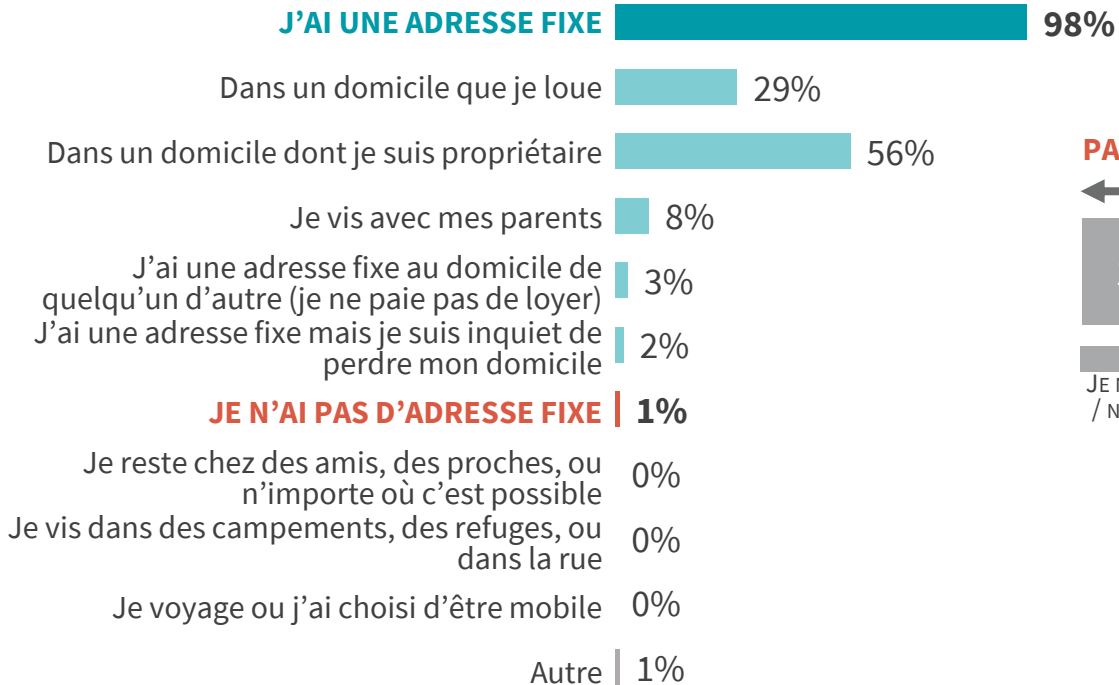


Polls 1-12 interrogation sur les niveaux d'anxiété/dépression depuis la COVID-19.
Poll 13-15 interrogation sur le niveaux actuelle d'anxiété/dépression.

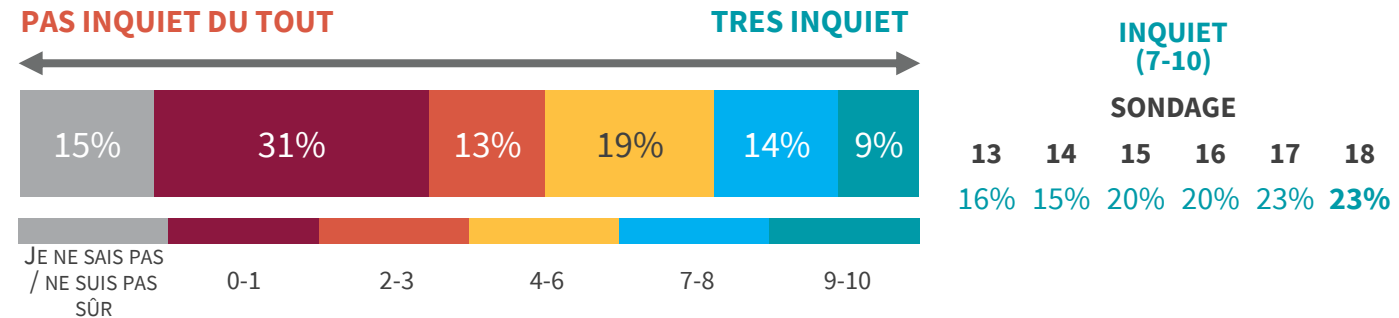
Le niveau d'inquiétude concernant le paiement du loyer ou crédit immobilier reste relativement élevé

- Les inquiétudes quant au paiement du loyer ou du crédit immobilier restent relativement élevées (23% des Canadiens rapportent être inquiets).
- Les jeunes Canadiens sont les plus concernés par ces soucis (33% des 18-34 ans vs 11% des + de 55 ans), tout comme ceux qui ont reçu un diagnostic lié à leur santé mentale (30% vs 15% de ceux qui n'en ont pas), ou les personnes racisées (37% vs 20% de celles qui ne le sont pas).

SITUATION ACTUELLE DE LOGEMENT



PAIEMENT MENSUEL DU LOYER/CREDIT







A22A: Laquelle de ces réponses correspond à votre situation de logement actuelle ? Base: (Total n= 3,207)

A22B: Quel est votre degré d'inquiétude sur le paiement mensuel de votre loyer/crédit ? (Total n= 2,722, Sondage 17: n= 3,295, Sondage 16: n=3,052, Sondage 15: n= 2,821, Sondage 14: n=2,992, Sondage 13: n=2,579)

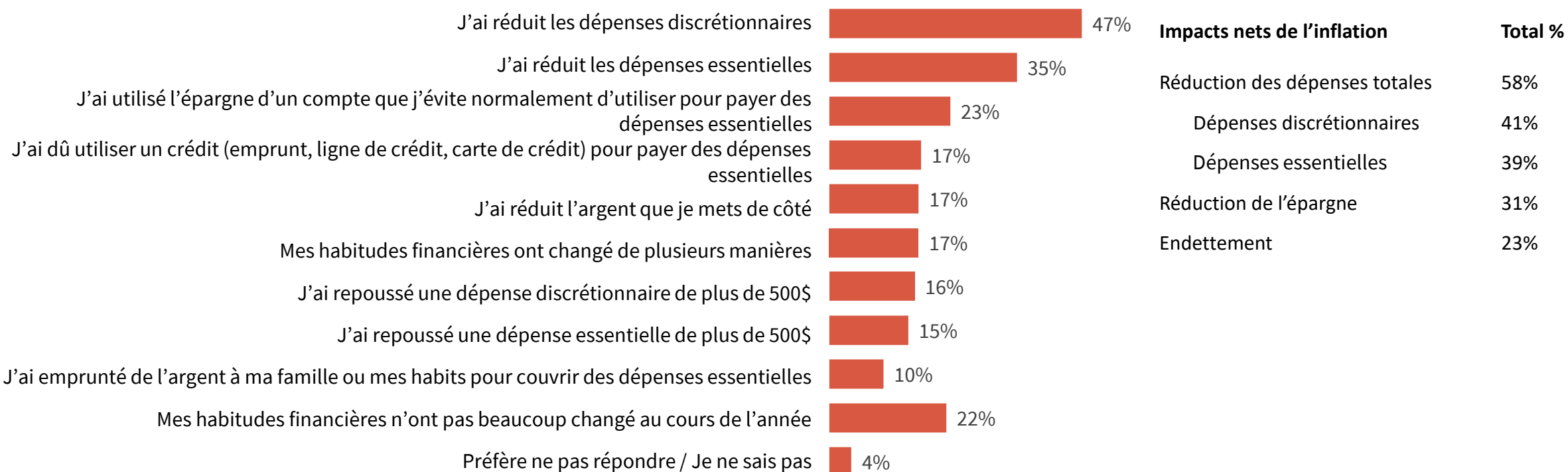
Une part grandissante des Canadiens s'inquiète de ne pas pouvoir payer des repas équilibrés à leur famille

- La proportion de Canadiens touchés par l'insécurité alimentaire est en augmentation (40%, une hausse de 3% depuis le dernier sondage). 36% s'inquiètent de ne pas pouvoir payer des repas équilibrés à leur famille, 4% dépendent des banques alimentaires.
- Bien que le Québec soit la région la moins affectée par ce problème, la part de personnes touchées par l'insécurité alimentaire est passée de 26% à 31% depuis le dernier sondage.
- **Le profil des personnes touchées par l'insécurité alimentaire** : les jeunes Canadiens (47% des 18-34 ans, 44% des 35-54 ans), ceux avec des enfants de moins de 9 ans (55%), les personnes racisées (44%), celles avec un handicap physique (46%). Les communautés 2LGBTQ2S+ s'inquiètent aussi de plus en plus de leur capacité à nourrir leur famille (47%, une hausse de 12% depuis le dernier sondage).
- Les personnes ayant un niveau d'anxiété ou de dépression élevé (noté 8-10) sont beaucoup plus susceptibles de souffrir d'insécurité alimentaire (respectivement 59% et 58%), tout comme celle souffrant de douleurs chroniques (42%).

	INSECURITÉ ALIMENTAIRE		SONDAGE				
			13	14	15	16	17
Je n'ai pas de problème financier pour nourrir ma famille		57%	63%	61%	60%	61%	59%
J'ai des problèmes financiers pour acheter de la nourriture saine, adaptée, et en quantité suffisante pour ma famille		36%	30%	32%	33%	32%	34%
Je dépends d'un ou plusieurs programmes alimentaires (banques alimentaires) pour me nourrir ou nourrir ma famille		4%	3%	3%	3%	3%	3%
Préfère ne pas répondre		3%	3%	4%	4%	4%	4%

Un Canadien sur cinq s'est endetté à cause de l'inflation

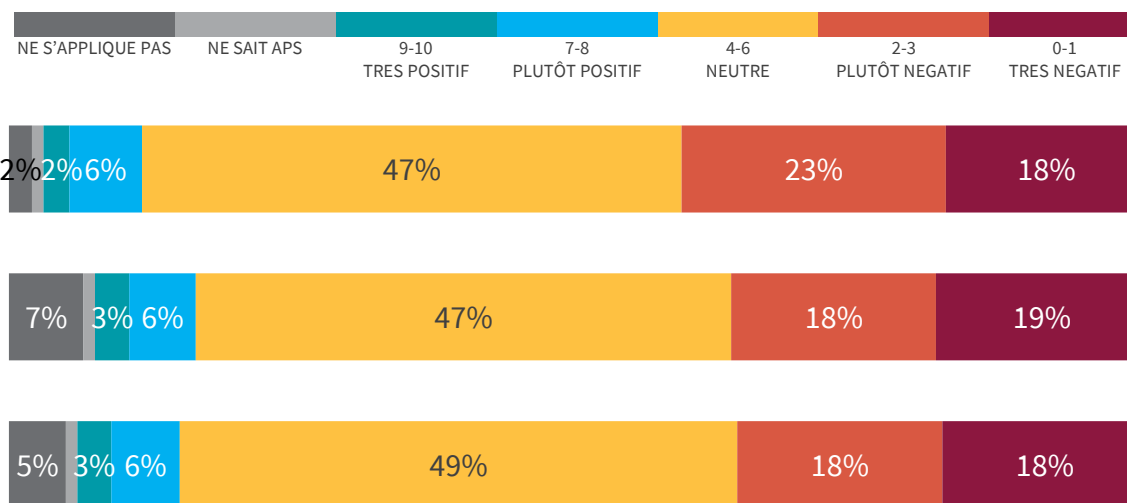
- Quatre Canadiens sur cinq (78%) disent que l'inflation a eu un impact sur la gestion de leurs finances cette année, une hausse de 5% depuis ce printemps. Un tiers (31%) ont réduit leur épargne, soit en piochant dans leurs économies, soit en mettant moins de côté. Près d'un quart (23%) ont augmenté leur endettement, soit via le système des cartes de crédits, soit via un emprunt.
- Ceux qui notent leur anxiété ou dépression comme étant très élevée (9-10) ont plus de chance de s'être endettés (respectivement 50% et 49%), tout comme ceux qui ont un handicap physique (36%), les jeunes Canadiens (34% des 18-34 ans), et ceux souffrant de douleurs chroniques (30%).



Le ralentissement économique a de plus en plus d'impacts négatifs sur la santé mentale des Canadiens

- Le ralentissement économique a impacté la santé mentale de deux Canadiens sur cinq (41%). Ce chiffre a progressé de 5% depuis le sondage n°15 (début 2023), mais n'est pas aussi élevé qu'à l'automne 2022. Un peu plus d'un tiers des personnes ont vu leur santé mentale impactée négativement à l'idée de ne pas être en mesure de payer leurs factures ou les dépenses des fêtes de fin d'années (37%).
- La situation économique a le plus impacté les jeunes Canadiens (50% des 18-34 ans sont touchés par le ralentissement économique, 44% par l'incapacité de payer ses factures), mais aussi les personnes ayant déclarées un haut niveau d'anxiété ou de dépression (respectivement 44% et 37%, 30% et 35%), celles présentant de sévères symptômes de santé mentale (35%, 32%), celles souffrant de douleurs chroniques (24%, 24%), ainsi que celles présentant un handicap physique (30%, 26%).

Impact sur la santé mentale



Impact négatif

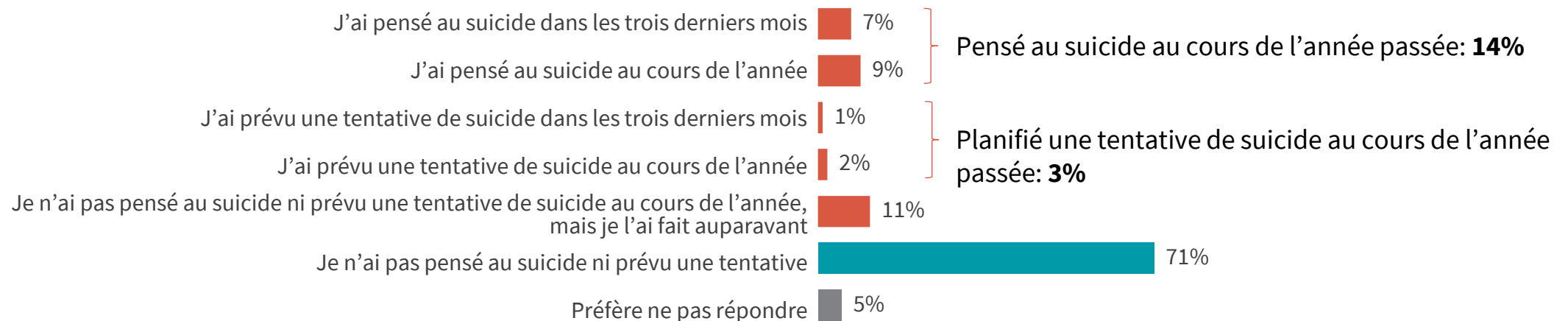
Sondage

	13	14	15	16	17	18
Le ralentissement économique	46%	44%	36%	37%	39%	41%
La probabilité de ne pas pouvoir payer toutes ses factures en 2023	34%	34%	36%	37%	37%	37%
La probabilité de ne pas pouvoir payer les dépenses des fêtes de fin d'année	-	-	-	-	-	37%

Un Canadien sur sept a eu des pensées suicidaires cette année

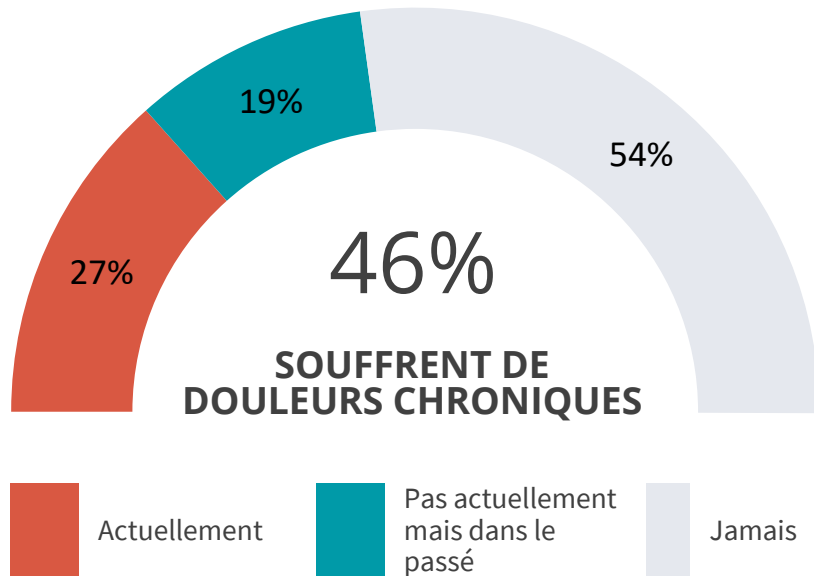
- Les jeunes continuent d'être les plus touchés par des pensées suicidaires, particulièrement les 16-17 ans (31%) et les 18-34 ans (24%).
- Les personnes ayant des enfants âgés de moins de 9 ans sont également plus susceptibles d'avoir des pensées suicidaires (22%).
- Au sein des communautés **2SLGBTQIA+**, **37% ont pensé au suicide (c'est 5% de plus que lors du précédent sondage)** et 8% ont prévu une tentative de suicide.
- Les personnes ayant des problèmes financiers sont plus susceptibles de penser au suicide, en particulier les personnes sans emploi (25%), dont le revenu est inférieur à 30K (24%), qui connaissent des problèmes financiers (42%), ou qui se sont endettés à cause de l'inflation (31%).
- Les Canadiens qui rapportent un niveau de dépression élevé (9-10) ont plus de pensées suicidaires. Presque deux-tiers d'entre eux (62%) ont pensé au suicide cette année (une hausse de 8% depuis le sondage de l'automne dernier, et de 14% depuis celui du printemps), et 22% ont planifié une tentative de suicide. Chez ceux qui rapportent un haut niveau d'anxiété (9-10), 45% ont pensé au suicide et 14% ont planifié une tentative.
- Les personnes qui souffrent de douleurs chroniques sont également plus susceptibles de penser au suicide (25%).

PENSÉES RELATIVES AU SUICIDE

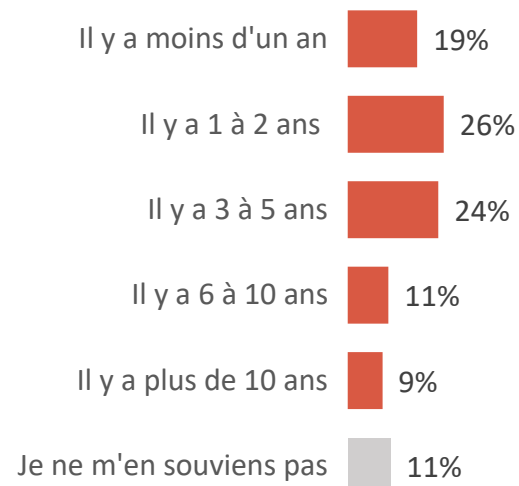


Plus d'un Canadien sur quatre souffre de douleurs chroniques actuellement

- Près de la moitié (46%) des Canadiens ont déjà souffert de douleurs chroniques : 27% en souffrent actuellement et 19% en ont souffert dans le passé.
- Bien que les douleurs chroniques soient plus répandues chez les Canadiens plus âgés (36% en sont atteints actuellement), 11% des jeunes de 16-17 ans sont touchés, ainsi que 11% de 18-34 ans.
- Certaines personnes sont plus susceptibles de souffrir de douleurs chroniques : les personnes qui rapportent un niveau élevé d'anxiété ou de dépression (49% et 51%), celles qui ont des problèmes financiers (45%), celles qui souffrent de sévères symptômes liés à leur santé mentale (39%) et celles avec une possible dépendance au cannabis (38%).



QUAND AVEZ-VOUS SOUFFERT DE DOULEURS CHRONIQUES POUR LA DERNIERE FOIS



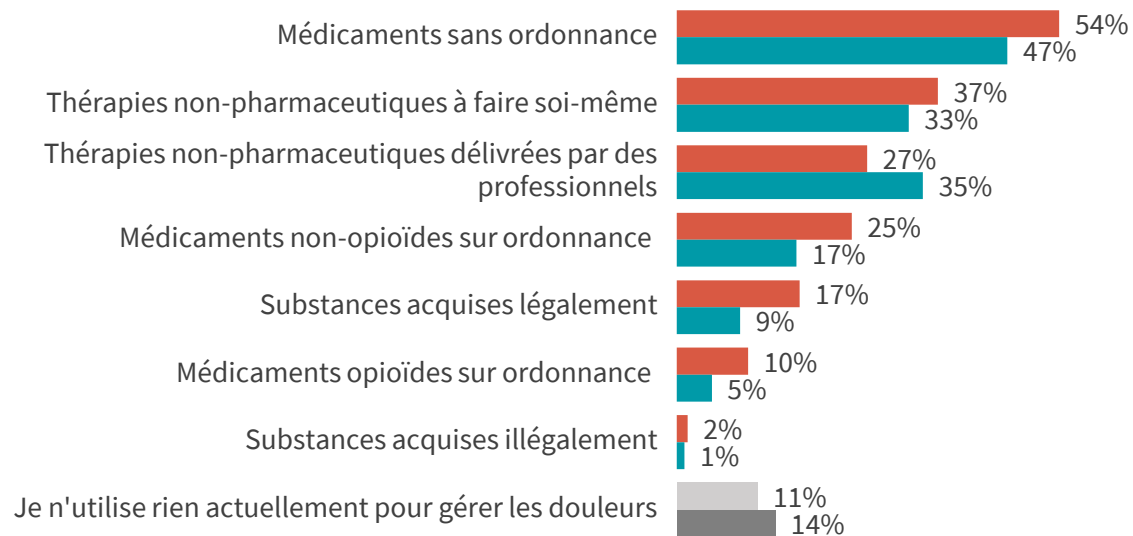
A1ONEW1: Les douleurs chroniques sont définies comme des douleurs qui persistent pendant au moins 3 mois. Quelle réponse correspond le mieux à votre situation? (Total n=3,207)

A1ONEW3: Quand avez-vous souffert de douleurs chroniques pour la dernière fois? (Total n=600)

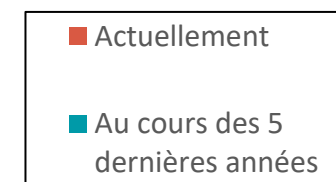
La part de personnes ayant recours à des médicaments pour gérer la douleur a augmenté au cours des 5 dernières années

- Parmi les personnes souffrant de douleurs chroniques, près de la moitié utilisent des médicaments sans ordonnance (54%) ou des méthodes non-pharmaceutiques (51%) pour gérer leurs douleurs.
- L'utilisation de médicaments sur ordonnance a augmenté: 25% des personnes atteintes de douleurs chroniques prennent des médicaments non-opioïdes (vs 17% au cours des cinq dernières années), et 10% dépendent des opioïdes (vs 5% au cours des cinq dernières années).
- A l'inverse, l'utilisation de méthodes non-médicamenteuses a ralenti ces cinq dernières années. Les thérapies non-pharmaceutiques délivrées par des professionnelles ne sont utilisées que dans 27% des cas pour gérer une douleur, contre 35% auparavant.

LES STRATEGIES POUR GERER LES DOULEURS CHRONIQUES Actuellement vs Au cours des cinq dernières années



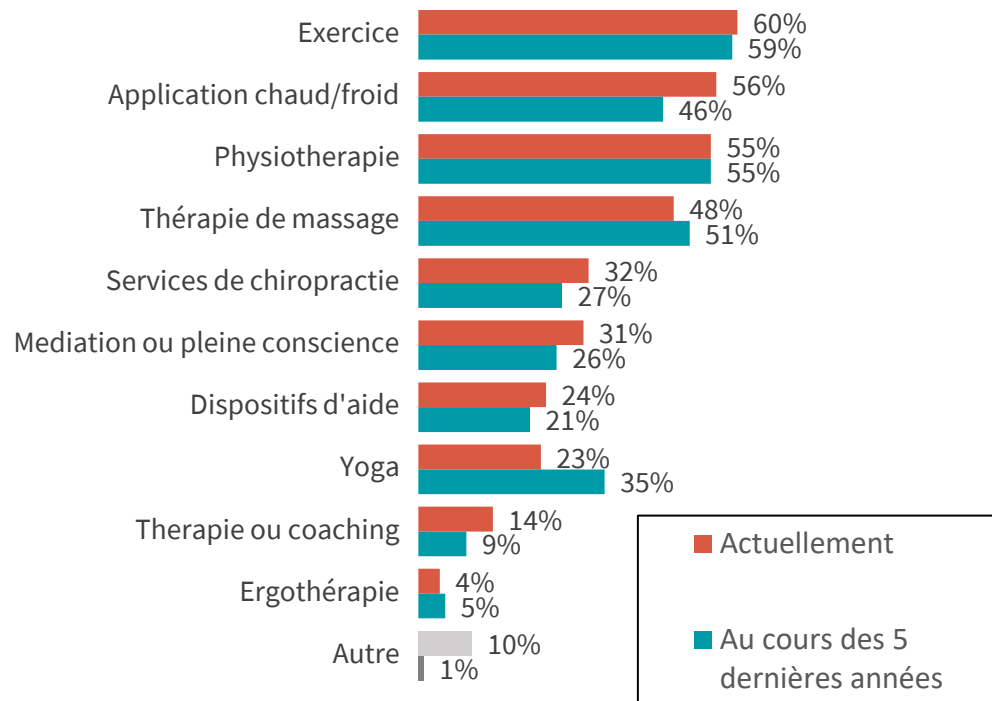
	Actuellement	Au cours des 5 dernières années
Non-Pharmaceutiques	51%	55%



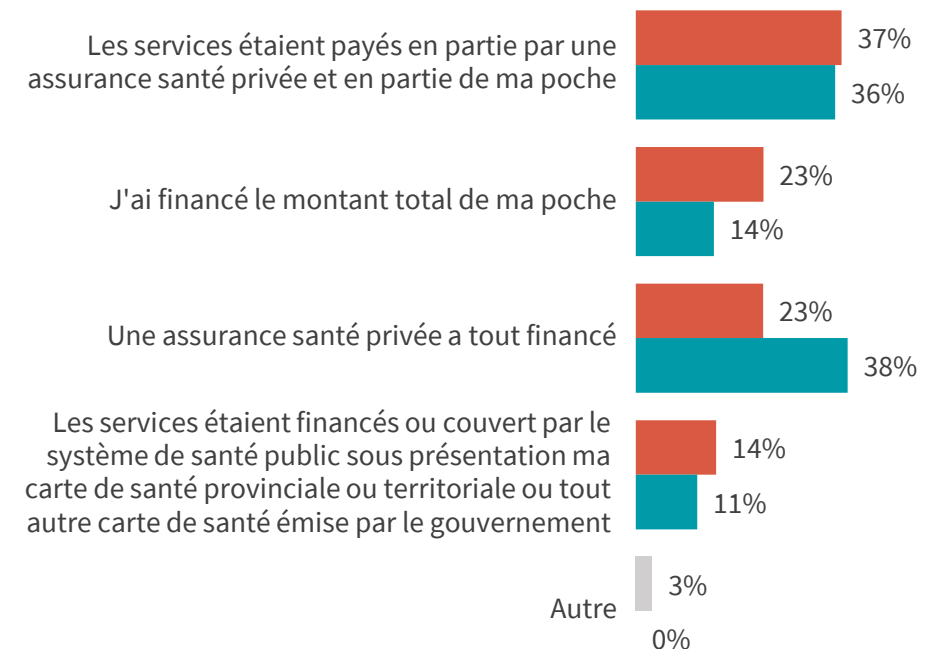
Les personnes atteintes de douleurs chroniques rapportent payer une part croissante des thérapies non-pharmaceutiques

- One personne sur quatre (23%) atteinte de douleurs chroniques doit maintenant payer les thérapies professionnelles non-pharmaceutiques de sa poche, comparé à 14% au cours des 5 dernières années. Seulement 23% voient leurs thérapies couvertes par leurs assurances santé privées, contre 38% sur les cinq dernières années.

THÉRAPIES NON-PHARMACEUTIQUES PROFESSIONNELLES UTILISÉES - ACTUELLEMENT VS AU COURS DES 5 DERNIÈRES ANNÉES



COMMENT SONT FINANCÉES LES THÉRAPIES - ACTUELLEMENT VS AU COURS DES 5 DERNIÈRES ANNÉES



A10NEW4: Vous avez indiqué utiliser des thérapies professionnelles non-pharmaceutiques pour gérer vos douleurs. Quelles thérapies utilisez-vous?

A10NEW5: Comment ces thérapies non-pharmaceutiques ont-elles été financées? (Total Actuellement n= 240), (Total 5 dernières années n=202)

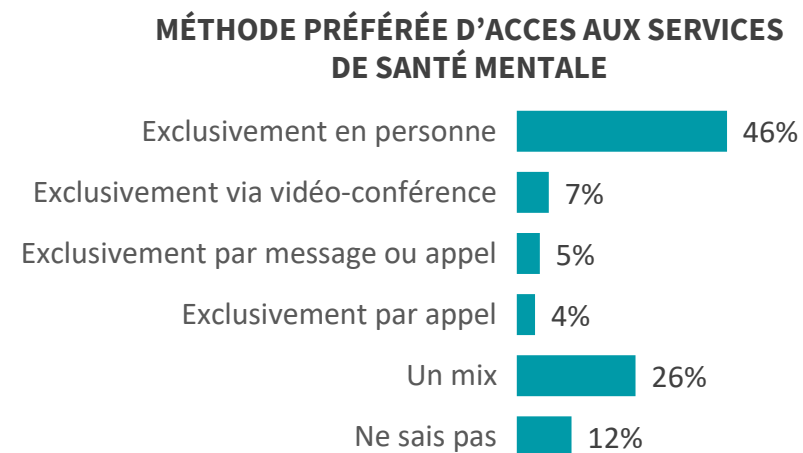
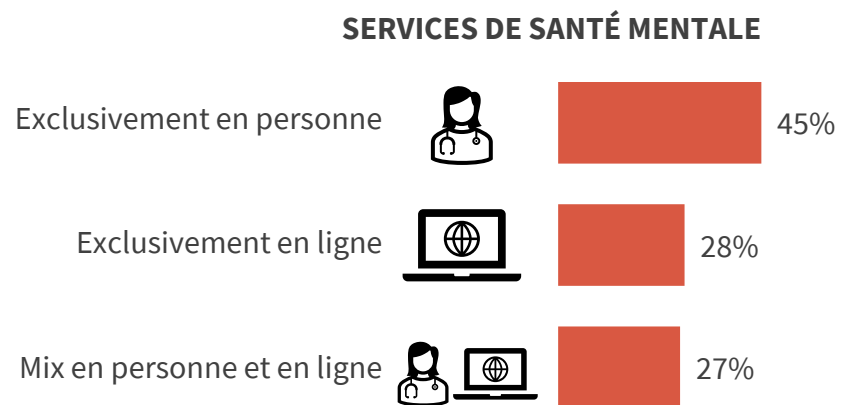
Un nombre croissant de Canadiens a eu accès à des services de santé mentale

- Près d'un Canadien sur sept (15%) rapporte avoir eu accès à des services de santé mentale au cours de l'année, un record depuis l'avant-pandémie. 6% ont également pensé utiliser ces services mais ne l'ont pas fait.
- 16% ont eu accès à ces services il y a plus d'un an : 4% il y a entre 1 et 2 ans et 12% il y a plus de 2 ans.
- Sept Canadiens sur dix (62%, en baisse de 7% depuis le dernier sondage) rapportent n'avoir jamais eu accès à un service de santé mentale.
- Les jeunes Canadiens (16-17 ans: 21%, 35-54 ans: 18% vs. 55 ans et +: 8%), les sans emploi (18%), les auto-entrepreneurs (18%), les étudiants (22%), les membres des communautés 2SLGBTQ+ (32%), les personnes atteintes d'handicaps physiques (24%), celles qui rapportent un haut niveau d'anxiété (33%) et de dépression (32%), celles touchées par des problèmes financiers (28%), celles actuellement atteintes de douleurs chroniques (20%), ainsi que celles qui présentent une possible dépendance à l'alcool (22%) sont plus susceptibles d'avoir eu accès à des services de santé mentale au cours de l'année.

		Sondage				
		13	14	15	16	17
J'ai accédé à des services de santé mentale au cours de l'année	15%	11%	10%	12%	12%	12%
J'ai ressenti le besoin d'accéder à des services de santé mentale au cours de l'année, mais je ne l'ai pas fait	6%	5%	5%	4%	4%	5%
J'ai accédé à des services de santé mentale il y a plus d'un an	16%	9%	9%	12%	12%	13%
Je n'ai jamais accédé à des services de santé mentale	62%	72%	73%	69%	69%	69%
Préfère ne pas répondre	3%	2%	3%	3%	2%	3%

Les Canadiens accèdent à un mix de services en personnes et en ligne

- Les personnes ayant eu accès à des services de santé mentale l'ont fait de différentes manières. Les services entièrement en personne sont majoritaires (45%, contre 39% lors du dernier sondage), suivi par les services uniquement en ligne (28%), et un mix des deux (27%).
- Les Canadiens rapportent préférer les services en personne (46%), suivi par un mix des deux (26%). Seulement 16% disent préférer les services entièrement en ligne, alors que 28% utilisent pourtant ce format.
- Les personnes qui rapportent une anxiété forte sont plus susceptibles d'utiliser un mix des deux (26%), tout comme ceux qui ont de sévères symptômes de santé mentale (37%), et ceux qui souffrent de douleurs chroniques (36%).

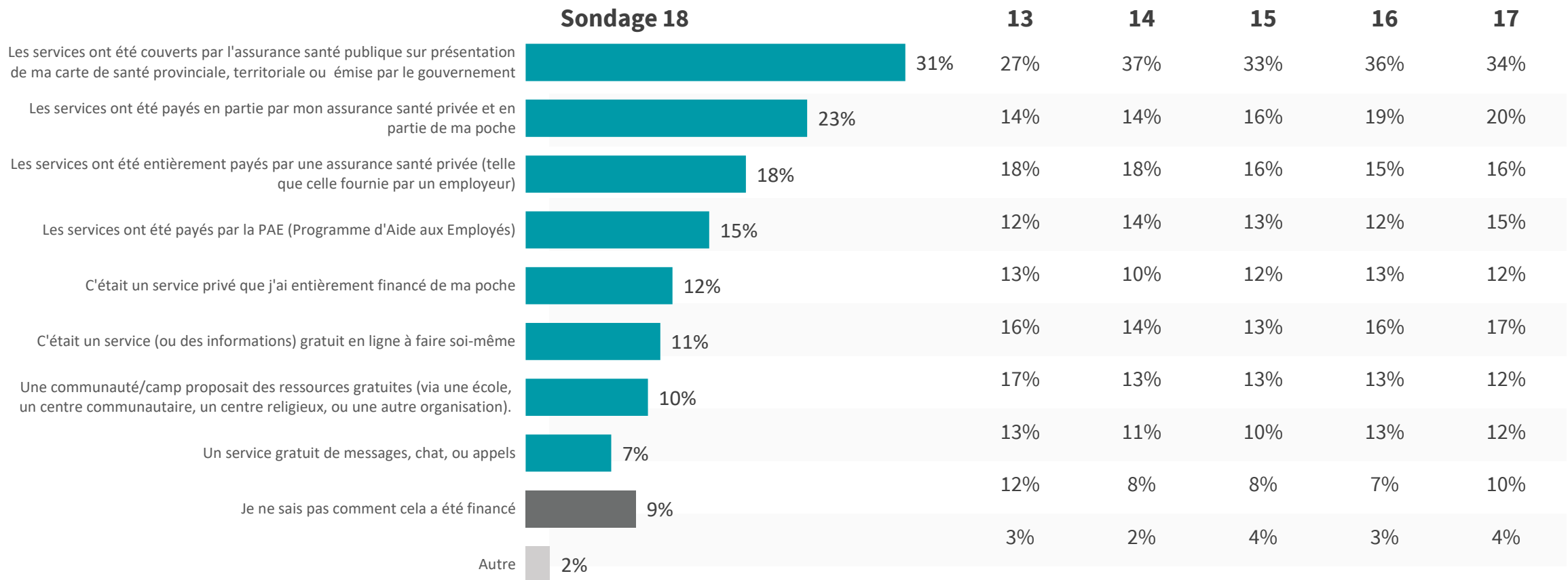


B23C: Les services de santé mentale auxquels vous accédez sont-ils en personne (face-à-face) ou virtuels (au téléphone, vidéo call etc.) ? Base: (Total n= 512) (ceux qui ont accédé à un service de santé mentale au cours de l'année)

B30NEW: Si vous aviez besoin d'accéder à des services de santé mentale, quelle méthode préféreriez-vous ? Base: (Total n= 3,207)

Le recours aux services publics ou gratuits diminue, alors que l'utilisation d'assurances privées augmente

- Parmi les personnes qui ont accédé à un service de santé mentale : un tiers a utilisé les services publics, 18% ont utilisé des services couverts par leur assurance privée, et 23% des services couverts seulement en partie par leur assurance privée (le reste étant à leur charge).



B16. Comment ont été financés ces services ? Base: Poll 18: (Ont accédé à des services n= 512), Poll 17: (Ont accédé à des services n= 462), Poll 16: (Ont accédé à des services n= 488), Poll 15: (Ont accédé à des services n= 627), Poll 14: (Ont accédé à des services n= 368), Poll 13: (Ont accédé à des services n= 349)



Lesli Martin, Senior Vice-Présidente, Pollara

Michael Cooper, Vice-Président, RSMC

Brittany Saab, Senior Responsable Communication, RSMC

Claire Hlavacek, Coordination, Partenariats, et Initiatives Stratégiques, RSMC

