



LA SANTÉ MENTALE PENDANT LA PANDÉMIE DE LA COVID-19

DEUXIÈME SONDAGE

RECHERCHE
EN SANTÉ
MENTALE
CANADA

MENTAL
HEALTH
RESEARCH
CANADA

pollara
strategic insights

Septembre 2020

Méthodologie

Méthodologie : Au nom de Recherche en santé mentale Canada (RSMC), Pollara Strategic Insights a mené un sondage en ligne auprès d'un échantillon de 4 010 adultes canadiens. Dans le cadre de leur étude, un premier sondage en ligne fut effectué en avril 2020 auprès de 1 803 Canadiens. Le rapport qui suit reflète les résultats du deuxième sondage et il présente également, le cas échéant, les différences entre les deux sondages.

Pondération : Pour permettre une analyse régionale en profondeur, ce sondage comporte un suréchantillonnage dans plusieurs provinces. Les résultats nationaux ont été pondérés en fonction des données du plus récent recensement comme le sexe, l'âge et la région afin d'assurer que l'échantillon total soit représentatif de la population globale.

Taille de l'échantillon, marge d'erreur et date de l'échantillonnage				
Région	Nombre d'entrevues	Marge d'erreur	Nombre d'entrevues	Marge d'erreur
	Premier sondage 22 au 28 avril 2020		Deuxième sondage 21 au 31 août 2020	
Colombie-Britannique	251	±6,2%	275	±5,9%
Alberta	252	±6,2%	273	±5,9%
Prairies	200	±6,9%	701	±3,7%
Ontario	701	±3,7%	826	±3,4%
Québec	300	±5,6%	394	±4,9%
Canada Atlantique	99	±9,8%	1 541	±2,5%
National	1 803	±2,3%	4 010	±1,5%

Échantillons provinciaux : À des fins d'analyse provinciale, des échantillons supplémentaires ont été réalisés dans les provinces suivantes.

Province	Nombre d'entrevues	Marge d'erreur
Saskatchewan	576	±4,1%
Nouveau-Brunswick	503	±4,4%
Nouvelle-Écosse	505	±4,4%
Terre-Neuve	500	±4,4%

Résumé des résultats principaux

- Les enseignants de la maternelle à la 12^e année signalent une hausse de 500 % (de 5 % à 25 %) du nombre de personnes qui démontrent un haut niveau d'anxiété par comparaison avec les niveaux pré-COVID.
- Malgré l'assouplissement des restrictions et la baisse de cas confirmés entre avril et août 2020, on ne remarque aucune réduction du nombre de personnes présentant de hauts niveaux d'anxiété et de dépression. Nous mènerons à nouveau ce sondage à la mi-octobre pour évaluer si ces niveaux continueront à augmenter avec l'apparition éventuelle d'une deuxième vague du virus.
- Environ deux tiers des Canadiens qui ont indiqué avoir un haut niveau d'anxiété ou de dépression seraient considérés comme présentant un niveau de détresse psychologique « de modéré à élevé », selon l'échelle de détresse psychologique de Kessler (K10). Nous retrouvons notamment les hommes et les personnes qui habitent seules dans les groupes démontrant une détresse plus sévère.
- Bien qu'il y ait eu une baisse des facteurs ayant un impact négatif sur la santé mentale (surtout en ce qui a trait au stress lié à la situation économique), nous remarquons une chute dramatique de l'efficacité des stratégies d'adaptation des Canadiens. Parmi celles-ci, passer du temps en famille, les loisirs, l'exercice physique et les interactions avec les amis.
- L'utilisation des médicaments sur ordonnance est la méthode la plus largement employée par les Canadiens pour gérer leur santé mentale, avec 60 % des répondants ayant indiqué un diagnostic de troubles d'humeur ou mentaux qui déclarent gérer leur santé de cette façon.
- Près de la moitié des répondants ayant recours aux services de santé mentale avant le début de la pandémie ne les utilisent plus (32 % avant, 17 % après) en raison d'une baisse d'accès aux médecins de famille et les services de santé mentale en personne sur une base individuelle.



PRINCIPALES CONSTATATIONS



Le taux d'anxiété et de dépression est à la hausse et demeure élevé

- Avant le début de la pandémie de la COVID-19, un Canadien sur cinq avait un diagnostic de trouble anxieux (20 %) ou de dépression (19 %), tandis qu'un Canadien sur dix (6 %) a reçu un diagnostic d'un autre trouble d'humeur. En tout, plus d'un quart des Canadiens déclare avoir été diagnostiqué avec un trouble d'humeur et près de la moitié de familles canadiennes rapportent qu'un membre de la famille a reçu un diagnostic de santé mentale.
- **La pandémie de la COVID-19 et les restrictions qui y sont liées ont mené à une augmentation de l'anxiété et de la dépression.** Le premier sondage effectué après le début de la pandémie a révélé que le nombre de répondants présentant de hauts niveaux d'anxiété avait quadruplé, et doublé dans le cas de la dépression. Le deuxième sondage rapporte que le nombre de Canadiens présentant de hauts niveaux d'anxiété demeure le même, soit quatre fois plus élevé qu'avant le début de la pandémie tandis que deux fois le nombre de répondants indique souffrir de dépression.
- Il démontre également que la proportion de Canadiens anticipant de hauts niveaux d'anxiété et de dépression face à une autre période de confinement de deux mois a diminué. Ce résultat pourrait indiquer que les Canadiens aient réussi à s'adapter aux restrictions imposées dans le cadre de la COVID, répondent favorablement à l'assouplissement des restrictions ou se sentent mieux face à la baisse des cas de COVID au cours du printemps et de l'été.
- **Les niveaux d'anxiété et de dépression sont graves.** Plus de la moitié des Canadiens qui rapportent de hauts niveaux d'anxiété ou de dépression seraient classés comme étant « de modéré à sévère » sur l'échelle de détresse psychologique Kessler.
- L'utilisation des médicaments sur ordonnance est le traitement le plus commun chez les Canadiens avec un diagnostic de trouble d'humeur et seul un cinquième suivent une thérapie à paroles avec un professionnel.
- **L'éclosion de la COVID-19 a fait en sorte que plusieurs Canadiens n'ont plus accès aux services d'aide en santé mentale.** L'accès aux consultations psychologiques a diminué de moitié et le taux d'utilisation des services d'aide en ligne est très faible. De plus, les Canadiens rapportent qu'ils n'ont pas réussi à discuter de leur état de santé mentale avec leur médecin généraliste, depuis le début de la pandémie.

La crainte de contracter le virus continue à avoir un effet négatif sur la santé mentale, tandis que l'effet positif des activités d'appui se dégrade

- **La propagation potentielle de la COVID-19 continue à affecter la santé mentale de plusieurs Canadiens de façon négative.** Dans le cadre du premier sondage, un tiers des Canadiens ont avoué que leur crainte de contracter la maladie était néfaste pour leur santé mentale. Le deuxième sondage indique que ce nombre a légèrement augmenté chez 40 % des répondants qui rapportent un effet négatif sur leur santé mentale. Ils sont surtout préoccupés pour les membres de leur famille et la moitié rapporte que ces préoccupations continuent à affecter leur santé mentale de façon négative.
- Le soutien des membres de la famille et des amis diminue au fur et à mesure que la pandémie se poursuit. Au début de la pandémie, les Canadiens ont souligné que la communication avec les amis et la famille avait eu un impact positif sur leur santé mentale. Toutefois, dans le cadre du deuxième sondage, un nombre important de répondants ont signalé que cette communication avait maintenant un effet néfaste sur leur santé mentale.
- L'impact négatif du ralentissement économique sur la santé mentale est peut-être à la baisse. Au début de la pandémie, le ralentissement économique et le risque de pertes d'emploi avaient des répercussions négatives sur la santé mentale de plusieurs Canadiens. Dans le cadre du deuxième sondage, la proportion de Canadiens rapportant un effet négatif a diminué quelque peu, indiquant une tendance qui vaut la peine d'être suivie de près.
- Selon les Canadiens questionnés, les activités ayant un effet positif sur la santé mentale au début de la pandémie ne fournissent plus le même soutien et commencent à avoir l'effet opposé. Bien que l'activité physique, la lecture et les loisirs aient eu un impact positif au début de la crise, le deuxième sondage démontre que ces mêmes activités ont maintenant des répercussions négatives sur la santé mentale des Canadiens.
- Pour plusieurs Canadiens, les actualités quotidiennes portant sur le coronavirus continuent à avoir un impact négatif sur leur santé mentale. Cette tendance augmente légèrement dans le deuxième sondage et vaut la peine d'être suivie de près.
- Le premier sondage a révélé que certains Canadiens consomment de l'alcool et du cannabis pour faire face à la pandémie. Cet usage accru des deux substances demeure stable dans le cadre du deuxième sondage.
- **Les Canadiens respectent les règlements et les consignes en place pour limiter la propagation du virus.** Peu de Canadiens ont rapporté un manque de respect des restrictions locales relatives à la COVID-19.

Avec le début de la nouvelle année scolaire, les enseignants doivent faire face à d'importants niveaux d'anxiété

- En ce début d'année scolaire, les enseignants de la maternelle à la 12^e année doivent faire face à des niveaux importants d'anxiété. Bien que 5 % des enseignants aient rapporté des niveaux élevés d'anxiété (cote de 8 à 10) avant la pandémie, ils sont maintenant 25 % à présenter de hauts niveaux d'anxiété. Leur taux de dépression est semblable à celui des autres Canadiens, dont 5 % ayant de hauts niveaux de dépression avant le début de la pandémie et 16 % qui ressentent la même chose à l'heure actuelle.
- En général, les Canadiens croient qu'ils ressentiront moins d'anxiété si l'isolement social se poursuit. Cependant, ce n'est pas le cas pour les enseignants dont plus d'un cinquième (22 %) ressentent que leur niveau d'anxiété sera accru si l'isolement social se poursuit (en comparaison avec 14 % de la population générale).
- Tandis que les enseignants, comme tous les autres Canadiens, sont touchés par plusieurs facteurs, ils sont plus préoccupés face à la possibilité de contracter le virus eux-mêmes (44 %) et croient être plus susceptibles aux répercussions négatives engendrées par l'isolement social (50 %).



RÉSULTATS DÉTAILLÉS

L'anxiété et la dépression à l'ère de la COVID-19

RECHERCHE
EN SANTÉ
MENTALE
CANADA

MENTAL
HEALTH
RESEARCH
CANADA

pollara
strategic insights

Un Canadien sur cinq a reçu un diagnostic d'anxiété ou de dépression

- Un cinquième des Canadiens rapportent avoir reçu un diagnostic d'anxiété (20 %) ou de dépression (19 %). Seuls quelques-uns (6 %) ont reçu un diagnostic d'un autre type de trouble d'humeur. En tout, plus d'un quart (28 %) des Canadiens ont reçu un diagnostic de trouble de santé mentale.
- Un cinquième des Canadiens rapportent qu'un membre de leur famille a reçu un diagnostic d'anxiété (20 %) ou de dépression (20 %), et un Canadien sur dix (11 %) indique qu'un membre de leur famille est affecté par un autre type de trouble d'humeur. En tout, un tiers (31 %) des familles canadiennes rapportent avoir un membre de la famille avec un diagnostic de santé mentale.
- L'anxiété et la dépression présentant une forte comorbidité, le diagnostic de l'un chez les Canadiens signifie souvent la présence de l'autre.

	TROUBLE ANXIEUX	DÉPRESSION	TROUBLE DE L'HUMEUR
Je souffre de...	20%	19%	6%
Un membre de ma famille proche souffre de...	20%	20%	11%
Aucun membre de ma famille proche ne souffre de...	57%	57%	69%
Ne sait pas/Préfère ne pas répondre...	8%	8%	14%

Les Canadiens les plus susceptibles de recevoir un diagnostic d'anxiété sont :

- les femmes (23 % vs 15 % des hommes)
- les plus jeunes (de 18 à 34 ans : 23 % ; de 35 à 54 ans : 22 %) en comparaison avec les plus vieux (55 ans et plus : 14 %)
- les personnes habitant seules (24 % vs 18 %)
- les résidents des provinces de l'Atlantique
- le personnel enseignant (26 %) ; les travailleurs de la santé de première ligne (25 %)

Les Canadiens les plus susceptibles de recevoir un diagnostic de dépression sont :

- les femmes (23 % vs 15 % des hommes)
- les plus jeunes (de 18 à 34 ans : 21 % ; de 35 à 54 ans : 22 %) en comparaison avec les plus vieux (55 ans et plus : 15 %)
- les personnes habitant seules (25 % vs 18 %)
- les résidents des provinces de l'Atlantique (23 %) ou de l'Alberta (24 %)
- le personnel enseignant (16 %) ; les travailleurs de la santé de première ligne (22 %)

Le nombre de personnes vivant avec des problèmes de santé mentale (anxiété, dépression, autre)

- 28 % Individu
- 31 % Membre de la famille
- 48 % Individu + membre de la famille

Base : (n = 4 010)

A1. Avant le début de la pandémie au Canada, est-ce que vous ou un membre de votre famille aviez déjà reçu un diagnostic d'un professionnel de la santé indiquant que vous étiez affecté par l'un des troubles suivants ?

Les médicaments sur ordonnance sont le traitement le plus commun pour les troubles de santé mentale

- Plus de la moitié (53 %) des personnes ayant un diagnostic de trouble mental l'ont reçu au cours des dix dernières années.
- La majorité des Canadiens qui reçoivent un diagnostic de trouble mental prennent les mesures nécessaires pour le traiter (71 %) et la majorité d'entre eux (60 %) prennent un médicament sur ordonnance. Seul un cinquième des gens reçoivent du counseling (22 %) ou en parlent régulièrement avec leur médecin (21 %).
- **La thérapie par la parole (psychothérapie)** : Les Canadiens les plus portés à consulter un professionnel en santé mentale habitent en Alberta (28 %, au-dessus de la moyenne) ou dans une région urbaine (23 % vs 11 % en région rurale), ont moins de 55 ans (de 18 à 34 ans : 26 % ; de 35 à 54 ans : 25 % ; 55 ans et plus : 14 %) et sont salariés (25 % vs 11 % sans emploi). Les enseignants sont également plus aptes à consulter un professionnel (40 %).

	TEMPS ÉCOULÉ DEPUIS LE DIAGNOSTIC	
Au cours de la dernière année	16%	13%
De 1 à 2 ans	15%	19%
De 3 à 5 ans	20%	25%
De 6 à 10 ans	18%	17%
Plus de 10 ans	26%	21%
Ne sait pas	5%	5%

53 %

61 %

TRAITEMENT DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE	
Médicaments sur ordonnance	60%
Médicaments sans ordonnance ou médicaments naturels	12%
Parler régulièrement à un médecin	21%
Parler régulièrement à un thérapeute, un intervenant ou un travailleur social	22%
Continuer de souffrir de la maladie, mais ne plus recevoir de traitement	13%
Ne souffre plus de la maladie	10%
Ne sait pas	5%

La pharmacothérapie est plus commune dans les provinces de l'Atlantique (66 %) et parmi les 55 ans et plus (66 %)

Base : (ceux qui ont reçu un diagnostic d'anxiété, de dépression ou d'un autre trouble de l'humeur n = 1 962)

A1B. À quel moment avez-vous ou un membre de votre famille a-t-il reçu le plus récent diagnostic d'anxiété, de dépression ou d'autre trouble de l'humeur ?

A1C. À l'heure actuelle, que faites-vous ou que fait un membre de votre famille proche pour traiter votre anxiété, dépression ou autre trouble de l'humeur ?

Les niveaux d'anxiété ont quadruplé à la suite de l'écllosion de la COVID-19 et demeurent élevés

- Après l'écllosion de la COVID-19, la proportion de Canadiens rapportant des niveaux élevés d'anxiété a augmenté (de 5 % à 20 %) et demeure quatre fois plus élevée qu'avant. Un cinquième d'eux (22 %) indiquent que leur niveau d'anxiété actuel est élevé en comparaison avec seulement 7 % avant le début de la pandémie.
- Bien que peu de Canadiens rapportent ressentir un haut niveau de dépression, cette proportion a doublé à la suite de l'écllosion de la COVID-19 et demeure stable avec un Canadien sur dix (13 %) présentant un niveau élevé, soit deux fois plus qu'avant la pandémie (6 %).
- **La suppression des restrictions relatives à la COVID-19 n'a aucunement affecté les taux de dépression et d'anxiété élevés qui demeurent semblables aux taux rapportés au mois d'avril.**
- En ce qui concerne le taux d'anxiété chez les enseignants, 5 % ont évalué leur niveau d'anxiété pré-pandémie à une cote de 8 à 10, tandis que 25 % des enseignants indiquent avoir ce même niveau d'anxiété à l'heure actuelle.
- **Anxiété postpandémie (de 8 à 10) :** Les Canadiens qui souffrent d'anxiété ont pour la plupart moins de 55 ans (de 18 à 34 ans : 27 % ; de 35 à 54 ans : 25 % ; 55 ans et plus : 16 %) et sont des femmes (27 % vs 15 % d'hommes).
- **Dépression postpandémie (de 8 à 10) :** Les Canadiens qui souffrent de dépression ont pour la plupart moins de 55 ans (de 18 à 34 ans : 17 % ; de 35 à 54 ans 16 % : 55 ans et plus : 8 %)

	Ne sait pas	De 0 à 4 Faible	De 5 à 7 Moyen	De 8 à 10 Élevé	ÉLEVÉ		FAIBLE	
					Sondage 1	Sondage 2	Sondage 1	Sondage 2
Niveau d'anxiété avant le début de la pandémie	4%	60%	30%	7%	5%	7%	72%	60%
Niveau d'anxiété depuis le début de la pandémie	3%	38%	38%	22%	20%	22%	39%	38%
Niveau de dépression avant le début de la pandémie	4%	70%	20%	6%	4%	6%	79%	70%
Niveau de dépression depuis le début de la pandémie	4%	59%	25%	13%	10%	13%	65%	59%

A2A. Veuillez évaluer chacun des facteurs suivants sur une échelle de 0 à 10, 10 étant « très élevé » et 0 étant « aucun ». Base : (total n = 4 010)

À l'échelle régionale, trois provinces présentent des niveaux plus élevés d'anxiété depuis le début de la pandémie

- Depuis l'écllosion de la COVID-19, les hauts niveaux d'anxiété sont plus présents chez les résidents de la Nouvelle-Écosse, de Terre-Neuve-Labrador et de l'Ontario.
- De même, les niveaux élevés de dépression sont plus apparents en Nouvelle-Écosse qui présente aussi la plus importante croissance des niveaux de dépression avant et après la pandémie (+9 %). On note également une hausse semblable (+9 %) des niveaux de dépression pré-pandémie jusqu'à maintenant dans les provinces de l'Alberta, de la Colombie-Britannique et de l'Ontario.

TROUBLE ANXIEUX

	Avant la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID
	Dans l'ensemble		C.-B.		Alb.		Sask.		Ont.		QC		T.-N.-L.		N.-É.		N.-B.	
ÉLEVÉ	7 %	22 %	4 %	23 %	6 %	20 %	7 %	20 %	7 %	25 %	5 %	15 %	6 %	25 %	7 %	27 %	8 %	18 %
FAIBLE	60 %	38 %	62 %	33 %	58 %	36 %	57 %	40 %	57 %	33 %	66 %	44 %	59 %	35 %	54 %	33 %	58 %	38 %

DÉPRESSION

	Avant la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID	Avant la COVID	Depuis la COVID
	Dans l'ensemble		C.-B.		Alb.		Sask.		Ont.		QC		T.-N.-L.		N.-É.		N.-B.	
ÉLEVÉ	6 %	13 %	6 %	15 %	7 %	16 %	8 %	14 %	6 %	15 %	4 %	7 %	7 %	14 %	7 %	16 %	10 %	15 %
FAIBLE	70 %	59 %	69 %	54 %	66 %	53 %	64 %	52 %	67 %	54 %	79 %	71 %	65 %	53 %	67 %	51 %	70 %	58 %

A2A. Veuillez évaluer chacun des facteurs suivants sur une échelle de 0 à 10, 10 étant « très élevé » et 0 étant « aucun ». Base : (total n = 4 010)

Les Canadiens classés sous la cote « modéré » ou « élevé » sur l'échelle de détresse psychologique de Kessler

- La majorité des Canadiens qui ont indiqué souffrir de niveaux élevés de dépression ou d'anxiété depuis le début de la COVID-19 sont plus aptes à être classés comme étant modérés (21 %) et sévères (42 %) selon l'échelle de détresse psychologique de Kessler (K10).
- Seul un cinquième d'eux (21 %) sont aptes à être classés comme n'ayant aucun trouble de santé mentale.

Items sur l'échelle de détresse psychologique de 5 points*				
JAMAIS 1 POINT	RAREMENT 2 POINTS	PARFOIS 3 POINTS	SOUVENT 4 POINTS	TOUJOURS 5 POINTS

(Tous/la plupart) (Aucun/très peu)

Se sentir fatigué sans aucune raison	44 %	21 %
Se sentir comme si tout est un effort	41 %	33 %
Être nerveux	37 %	22 %
Être déprimé	33 %	33 %
Être impatient ou agité	28 %	31 %
Se sentir désespéré	26 %	45 %
Se sentir inutile	25 %	57 %
Se sentir si triste que rien ne peut vous mettre de bonne humeur	20 %	52 %
Se sentir si impatient que vous ne réussissez pas à vous asseoir calmement	14 %	59 %
Se sentir si nerveux que rien ne peut vous calmer	13 %	60 %



Santé mentale résultat

21 %	Aucun trouble de santé mentale (de 10 à 20)
16 %	Léger trouble de santé mentale (de 20 à 24)
21 %	Trouble modéré de santé mentale (de 25 à 29)
42 %	Trouble sévère de santé mentale (de 30 à 50)

Les Canadiens les plus susceptibles à être classés comme ayant un trouble de santé mentale sévère comprennent :

- les hommes (49 % vs 37 % femmes)
- les plus jeunes (de 18 à 34 ans : 52 %) en comparaison avec les plus vieux (de 35 à 54 ans : 38 % : 55 ans et plus : 33 %)
- les personnes habitant seules (56 % vs 37 %)

* Selon l'échelle de détresse psychologique de Kessler — pour toutes les données, consultez l'Annexe.

A2B. Au cours des quatre dernières semaines, à quelle fréquence vous êtes-vous senti... Base : (ceux qui rapportent avoir des niveaux élevés de dépression ou d'anxiété depuis la COVID n = 350).

Les Canadiens sont plus optimistes à propos de leur santé mentale, si l'isolement devait continuer

- À la suite de l'éclosion, un cinquième (22 %) des Canadiens s'attendaient à ce que leur niveau d'anxiété soit plus élevé après deux mois d'isolement. Plusieurs mois après le début de la pandémie, seulement 14 % (une baisse de 8 % par rapport au premier sondage) s'attendent à ce que leur niveau d'anxiété soit plus haut après deux mois d'isolement ou plus.
- Et seul un Canadien sur dix (12 %) s'attend à ressentir de hauts niveaux de dépression s'ils doivent s'isoler pendant deux autres mois, une légère baisse de 4 % en comparaison avec le premier sondage.
- Les Canadiens âgés de moins de 55 ans (de 18 à 34 ans : 19 % ; de 35 à 54 ans : 16 % ; 55 ans et plus : 10 %) peuvent s'attendre à une augmentation de leur niveau d'anxiété s'ils doivent s'isoler pour deux autres mois.
- Les enseignants sont plus susceptibles de s'attendre à ce que leur niveau d'anxiété soit élevé (cote de 8 à 10), si l'isolement doit durer deux mois de plus (22 %).

SI L'ISOLEMENT SOCIAL SE PROLONGE PENDANT DEUX AUTRES MOIS, À QUOI VOUS ATTENDEZ-VOUS ?

	Ne sait pas	De 0 à 4 Faible	De 5 à 7 Moyen	De 8 à 10 Élevé	ÉLEVÉ		FAIBLE	
					Sondage 1	Sondage 2	Sondage 1	Sondage 2
Votre niveau d'anxiété	6%	46%	34%	14%	22%	14%	40%	46%
Votre niveau de dépression	6%	57%	25%	12%	16%	12%	56%	57%

A2C. En utilisant l'échelle ci-dessous... si la COVID-19 et les consignes gouvernementales connexes (distanciation physique, bulles sociales, masques, quarantaines, etc.) demeurent les mêmes dans votre province pour deux autres mois, quelles sont vos attentes face aux items suivants ? Base : (total n = 4 010)

Les résidents de certaines régions peuvent s’attendre à ce que leurs niveaux d’anxiété et de dépression augmentent si les mesures d’isolement se poursuivent

- Les résidents de la Nouvelle-Écosse et de l’Ontario sont plus susceptibles de s’attendre à ce que leur niveau d’anxiété soit plus élevé si l’isolement se poursuit pour un autre deux mois. Cependant, les résidents de la Saskatchewan, de la Nouvelle-Écosse et de l’Alberta sont plus aptes à s’attendre à ce que leur niveau de dépression soit plus élevé si l’isolement se poursuit pour un autre deux mois. Les Québécois sont les moins susceptibles de s’attendre à de hauts niveaux d’anxiété ou de dépression.

TROUBLE ANXIEUX

ÉLEVÉ	14 %	16 %	13 %	15 %	18 %	8 %	13 %	18 %	16 %
	Dans l’ensemble	C.-B.	Alb.	Sask.	Ont.	QC	T.-N.-L.	N.-É.	N.-B.
FAIBLE	46 %	41 %	43 %	42 %	43 %	58 %	42 %	42 %	45 %

DÉPRESSION

ÉLEVÉ	12 %	13 %	14 %	16 %	13 %	7 %	11 %	14 %	12 %
	Dans l’ensemble	C.-B.	Alb.	Sask.	Ont.	QC	T.-N.-L.	N.-É.	N.-B.
FAIBLE	57 %	53 %	53 %	50 %	54 %	70 %	50 %	50 %	55 %

A2C. En utilisant l’échelle ci-dessous... si la COVID-19 et les consignes gouvernementales connexes (distanciation physique, bulles sociales, masques, quarantaines, etc.) demeurent les mêmes dans votre province pour un autre deux mois, quelles sont vos attentes face aux items suivants ? Base : (total n = 4 010)



RÉSULTATS DÉTAILLÉS

Les effets sur la santé mentale

RECHERCHE
EN SANTÉ
MENTALE
CANADA

MENTAL
HEALTH
RESEARCH
CANADA

pollara
strategic insights

La crainte de la propagation de la COVID-19 et de l'isolement social continue à avoir un effet négatif sur la santé mentale

- Deux cinquièmes (40 %) des répondants soulignent que leur préoccupation face au risque de contracter la maladie a un impact négatif sur leur santé (une légère augmentation de 5 %) tandis que près de la moitié (47 %) sont inquiets qu'un membre de la famille attrape la maladie.
- Lors des premiers stades de l'épidémie, les Canadiens ont déclaré que la communication avec les amis et les membres de leur famille à l'extérieur et à l'intérieur de la maison avait un impact positif sur la santé mentale, mais aujourd'hui, un cinquième (21 % et 22 %, respectivement) déclarent que ces interactions ont un impact négatif.
- Le seul indicateur ayant un effet négatif sur la santé mentale qui s'est atténué légèrement (de 36 % à 30 %) est le défi de se procurer les provisions nécessaires.
- La moitié des travailleurs de la santé de première ligne craignent de contracter la maladie (50 %) et ressentent plus d'inquiétude face à leur capacité de subvenir aux besoins et à l'éducation de leurs enfants (43 %), d'interagir avec les membres de leur famille (26 %) et de communiquer avec des amis et autres membres de la famille à l'extérieur de la maison.
- Plus de deux cinquièmes (44 %) des enseignants sont préoccupés face au risque de contracter la COVID-19 et la moitié d'entre eux (50 %) ressentent l'impact négatif de l'isolement social sur leur santé mentale.

A3A. Dans le cadre de la pandémie (COVID-19) actuelle au Canada, veuillez évaluer chaque facteur selon l'effet de celui-ci sur votre état de santé mentale, le cas échéant. Base : (total n = 4 010)

Les effets sur la santé mentale

	SANS OBJET	NE SAIT PAS	9 À 10 TRÈS POSITIF	7 À 8 PLUTÔT POSITIF	4 À 6 NEUTRE	2 À 3 PLUTÔT NÉGATIF	0 À 1 TRÈS NÉGATIF	Impact négatif		Impact positif	
								Sondage 1	Sondage 2	Sondage 1	Sondage 2
La possibilité que <u>vous</u> attrapiez la COVID-19			3 %	9 %	46 %	22 %	18 %	35 %	40 %	11 %	12 %
La possibilité qu'un <u>membre de votre famille</u> attrape la COVID-19			5 %	11 %	34 %	26 %	21 %	47 %	47 %	15 %	16 %
<u>Isolement social</u> /Être séparé des autres			2 %	5 %	47 %	27 %	17 %	41 %	44 %	10 %	7 %
Les défis liés à <u>vous procurer les provisions nécessaires</u> (épiceries, ordonnances, autres articles ménagers)				4 %	63 %	20 %	10 %	36 %	30 %	8 %	6 %
<u>a communication</u> avec les membres de la famille et les amis <u>à l'extérieur de la maison</u> par téléphone, courriel, vidéo bavardage			8 %	10 %	59 %	14 %	7 %	12 %	21 %	40 %	18 %
<u>L'interaction avec les membres de votre ménage</u> (en personne)			7 %	9 %	58 %	12 %	10 %	11 %	22 %	33 %	16 %
Répondre aux <u>besoins de votre enfant</u> et l'aider avec ses devoirs (parmi ceux avec des enfants de 17 ans et moins, n = 887)	6 %		5 %	12 %	50 %	17 %	9 %	n/a	26 %	n/a	17 %

Le ralentissement économique et les pertes d'emplois continuent à avoir un effet néfaste sur la santé mentale de plusieurs Canadiens

- Deux cinquièmes (44 %) des répondants ont indiqué que le ralentissement économique avait un impact négatif sur leur santé mentale, une légère décroissance comparativement au premier sondage (4 %). Deux cinquièmes (43 %) disent également que la possibilité qu'un membre de la famille se retrouve sans emploi affectait également leur santé mentale (une légère décroissance de 5 %).
- Plus de la moitié (54 %) des personnes qui ont perdu leur emploi indiquent que leur santé mentale est affectée de façon négative (une baisse de 3 %).
- Semblable au premier sondage, seul un quart des Canadiens soulignent que la possibilité de ne plus être en mesure de payer leurs factures (28 %) ou de devoir travailler à partir de la maison (25 %) a un impact négatif sur leur santé mentale.

A3A. Pendant la pandémie actuelle de COVID-19 au Canada, veuillez évaluer chaque facteur selon l'effet de celui-ci sur votre état de santé mentale, le cas échéant : Base (total n = 4 010).

Les effets sur la santé mentale

	SANS OBJET	NE SAIT PAS	9 À 10 TRÈS POSITIF	7 À 8 PLUTÔT POSITIF	4 À 6 NEUTRE	2 À 3 PLUTÔT NÉGATIF	0 À 1 TRÈS NÉGATIF	Impact négatif		Impact positif	
								Sondage 1	Sondage 2	Sondage 1	Sondage 2
Le ralentissement économique			4 %	8 %	42 %	26 %	18 %	48 %	44 %	12 %	12 %
Votre récente perte d'emploi (parmi ceux sans emploi n=285)	6 %		8 %	4 %	27 %	22 %	32 %	57 %	54 %	6 %	12 %
La possibilité que <u>vous</u> perdiez votre emploi ou votre salaire ou que vos heures de travail soient réduites (parmi les salariés n=2161)			3 %	6 %	45 %	22 %	21 %	n/a	43 %	n/a	9 %
La possibilité qu'un <u>membre de votre famille</u> perde son emploi	5 %		3 %	5 %	47 %	20 %	18 %	43 %	38 %	10 %	8 %
La possibilité de ne plus être en mesure de payer vos factures (p. ex., hypothèque, loyer, impôt foncier, et services publics)	4 %		2 %	3 %	62 %	14 %	14 %	29 %	28 %	9 %	5 %
Les défis du télétravail	12 %		6 %	7 %	49 %	14 %	11 %	24 %	25 %	18 %	13 %

L'effet positif des activités sur la santé mentale se détériore pour devenir de plus en plus négatif

- Deux cinquièmes (39 %) des répondants ont indiqué que les actualités portant sur le coronavirus ont un impact négatif sur leur santé mentale, une hausse de 3 % comparativement au premier sondage.
- L'effet positif des activités quotidiennes sur la santé mentale a changé de façon significative depuis le premier sondage. Dans le deuxième sondage, la proportion de Canadiens rapportant que l'activité physique (effet négatif +4), les médias sociaux (+6), le divertissement (+11) ou la lecture (+6) avaient un impact positif sur la santé mentale a diminué de moitié.

Les effets sur la santé mentale

	SANS OBJET	NE SAIT PAS	9 À 10 TRÈS POSITIF	7 À 8 PLUTÔT POSITIF	4 À 6 NEUTRE	2 À 3 PLUTÔT NÉGATIF	0 À 1 TRÈS NÉGATIF	Impact négatif		Impact positif	
								Sondage 1	Sondage 2	Sondage 1	Sondage 2
Les actualités portant sur la pandémie (COVID-19)				4 %	53 %	25 %	14 %	36 %	39 %	11 %	6 %
L'activité physique/l'exercice			6 %	10 %	53 %	17 %	11 %	24 %	28 %	31 %	16 %
Les médias sociaux : Facebook, Twitter, Instagram, etc.				7 %	64 %	14 %	9 %	17 %	23 %	21 %	9 %
Le divertissement : télévision, films, musique, balados, etc.			5 %	13 %	62 %	12 %	7 %	8 %	19 %	39 %	18 %
La lecture de romans, de nouvelles, d'essais, ou autres qui ne portent pas sur la COVID-19	4 %		10 %	17 %	57 %	6 %	5 %	5 %	11 %	44 %	27 %

A3A. Pendant la pandémie actuelle de COVID-19 au Canada, veuillez évaluer chaque facteur selon l'effet de celui-ci sur votre état de santé mentale, le cas échéant :
Base (total n = 4 010).

La croissance hebdomadaire de consommation d'alcool et de cannabis demeure stable

- Un quart (27 %) des Canadiens qui consomment de l'alcool souligne que leur consommation a augmenté depuis le début de la pandémie. Cette tendance demeure stable depuis le premier sondage au mois d'avril.
- Bien que la proportion de répondants ayant remarqué une croissance dans leur consommation de cannabis soit demeurée stable en comparaison avec le premier sondage, plus de Canadiens rapportent qu'ils consomment moins comparativement aux résultats notés en avril (15 % vs 10 % en avril).
- **Consommation d'alcool** : Les Canadiens âgés de moins de 55 ans (de 18 à 34 ans : 31 % ; de 35 à 54 ans : 28 % ; 55 ans et plus : 23 %), salariés (30 % vs 23 %) et avec des enfants à la maison (< 9 ans : 37 % ; de 9 à 17 ans : 35 % ; aucun : 24 %) sont plus susceptibles de consommer plus d'alcool.
- La consommation d'alcool est également plus probable chez les répondants indiquant des niveaux plus élevés d'anxiété (cote de 7 à 8) : 35 % ; cote de 9 à 10 : 40 %) et de dépression (cote de 7 à 8 : 36 % ; cote de 9 à 10 : 47 %).
- Plus d'un tiers des enseignants rapportent que leur consommation d'alcool (36 %) et de cannabis (36 %) a augmenté depuis le début de la pandémie.

	NE SAIT PAS	BAISSE IMPORTANTE	BAISSE MODÉRÉE	PLUS OU MOINS SEMBLABLE	HAUSSE MODÉRÉE	HAUSSE IMPORTANTE	HAUSSE		BAISSE	
							Sondage 1	Sondage 2	Sondage 1	Sondage 2
La quantité de boissons alcoolisées (bière, vin, spiritueux) consommées au cours d'une semaine typique		6 %	10 %	55 %	22 %	5 %	28 %	27 %	14 %	16 %
La quantité de cannabis utilisée/consommée (toute forme) au cours d'une semaine typique		7 %	8 %	49 %	20 %	9 %	29 %	29 %	10 %	15 %

A4. Depuis le début de la pandémie de la COVID-19 au Canada, les éléments suivants ont-ils augmenté, diminué ou sont-ils restés les mêmes ? Base : (total n = 4 010)

La croissance hebdomadaire des conflits à la maison suivant le début de la pandémie demeure stable

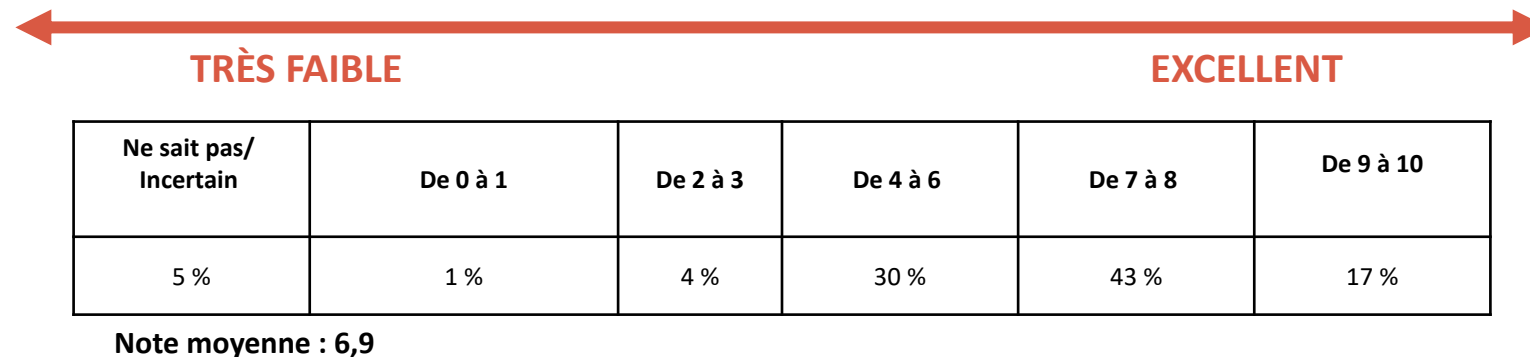
- Près de trois Canadiens sur dix (29 %) rapportent une hausse des conflits à la maison depuis le début de la pandémie. Ces résultats sont semblables au premier sondage (27 %).
- Les Canadiens âgés de 18 à 34 ans (de 18 à 34 ans : 39 % ; de 35 à 54 ans : 30 % ; 55 ans et plus : 19 %) et avec des enfants à la maison (< 9 ans : 35 % ; de 9 à 17 ans : 30 % ; aucun : 27 %) sont plus aptes à signaler une hausse de conflits à la maison.
- Les conflits à la maison sont également plus probables chez les répondants présentant des niveaux plus élevés d'anxiété (cote de 7 à 8) : 38 % ; cote de 9 à 10 : 57 %) et de dépression (cote de 7 à 8 : 43 % ; cote de 9 à 10 : 54 %)

	NE SAIT PAS	BAISSE IMPORTANTE	BAISSE MODÉRÉE	PLUS OU MOINS SEMBLABLE	HAUSSE MODÉRÉE	HAUSSE IMPORTANTE	HAUSSE		BAISSE	
							Sondage 1	Sondage 2	Sondage 1	Sondage 2
La fréquence des conflits à la maison au cours d'une semaine typique		3 %	7 %	57 %	23 %	6 %	27 %	29 %	12 %	10 %

A4. Depuis le début de la pandémie de la COVID-19 au Canada, les éléments suivants ont-ils augmenté, diminué ou sont-ils restés les mêmes ? Base : (total n = 4 010)

Les Canadiens sont relativement confiants quant à leur capacité de se relever des défis posés par la COVID-19

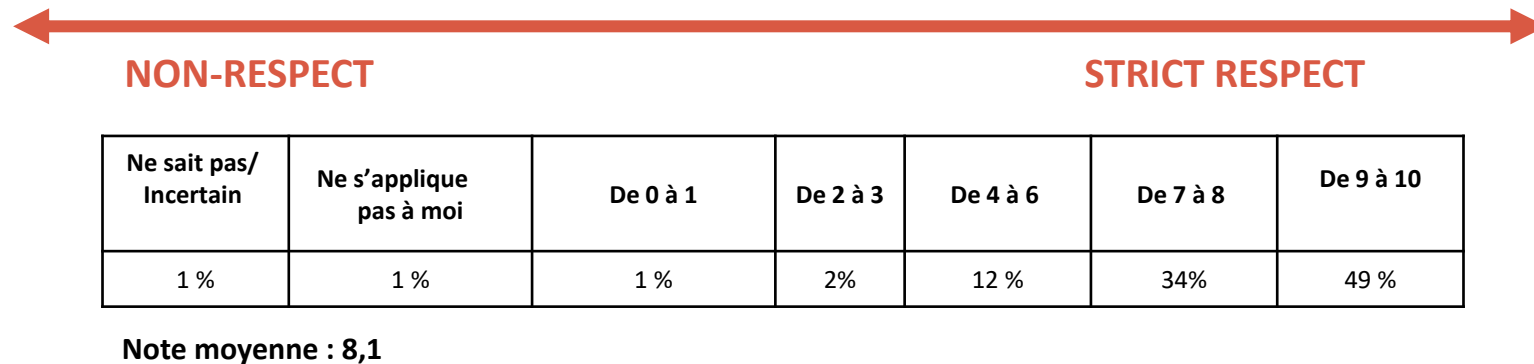
- Alors que trois cinquièmes des répondants sont plus ou moins confiants quant à leur capacité de se relever des difficultés de la vie (évalué de 7 à 10 selon 60 %), moins d'un cinquième sont très confiants (de 9 à 10 selon 17 %) et seuls 8 % se donnent une cote de 10 sur 10.
- Les Canadiens habitant dans la région des provinces de l'Atlantique (de 9 à 10 selon 20 % ; au-delà de la moyenne) et au Québec (9 à 10 selon 23 %) sont confiants quant à leur capacité de se relever de ces défis, tandis que les résidents de l'Ontario sont moins confiants (9 à 10 selon 14 %).
- Presque les deux tiers (64 %) des travailleurs de la santé de première ligne sont plus ou moins confiants quant à leur capacité de se relever de ces défis. Seul un quart d'entre eux (25 %) évalue leur capacité comme étant excellente.
- La moitié (53 %) des enseignants sentent qu'ils sont capables de se relever des difficultés de la vie, mais sont plus susceptibles d'évaluer cette capacité de 7 à 8 (46 %) au lieu de 9 à 10 (7 %).



A3B. En tenant compte des défis et des problèmes imprévus auxquels vous avez fait face au cours de votre vie, de quelle façon évalueriez-vous votre capacité à vous relever à la suite de ce défi ou de problèmes inattendus ? Base : (total n = 4 010)

Les Canadiens respectent les restrictions mises en place par le gouvernement pour faire face à la COVID-19

- La plupart des Canadiens respectent les consignes et les règlements du gouvernement. La moitié (49 %) indiquant un strict degré de conformité (de 9 à 10) et un autre tiers (34 %) indiquant un niveau de conformité élevé (de 7 à 8 sur l'échelle). Très peu des répondants (moins de 5 %) signalent un non-respect des restrictions.
- Les femmes sont plus portées que les hommes à mentionner qu'elles respectent les consignes (moyenne de 8,3 contre 7,9). *
- Les résidents de l'Ontario (cote de 7 à 8 : 30 % ; cote de 9 à 10 : 55 % — au-dessus de la moyenne) et des Prairies (cote de 7 à 8 : 41 % ; cote de 9 à 10 : 39 %) sont plus portés à rapporter qu'ils respectent les consignes, en comparaison avec les autres régions ou provinces.



A5. Dans quelle mesure respectez-vous les directives et les règlements mis en place dans votre région par le gouvernement pour contrer la COVID-19 (distanciation sociale, bulles sociales, masques, quarantaines, etc.) ?

*La moyenne est utilisée ici parce que les femmes sont plus portées à noter une cote de 9 à 10 que les hommes de 7 à 8 | Base : (total n = 4 010)



RÉSULTATS DÉTAILLÉS

Services d'aide en santé mentale



Depuis le début de la COVID-19, le nombre de Canadiens qui ont recours aux services d'aide en santé mentale a dramatiquement diminué

- Avant la COVID-19, un tiers (32 %) des Canadiens obtenaient du soutien en santé mentale d'un professionnel de la santé. Toutefois, depuis le début de la pandémie, moins d'un cinquième (17 %) y ont recours. Bien que les répondants rapportant de hauts niveaux de dépression ou d'anxiété sont plus portés à obtenir ce soutien depuis le début de la COVID-19, moins de la moitié de ce groupe l'a fait (niveau élevé de dépression 43 %, niveau élevé d'anxiété 39 %).
- Moins de Canadiens ont pu accéder à de l'aide en personne depuis le début de la pandémie de la COVID-19 (de 22 % à 4 %) et peu d'entre eux (moins de 5 %) utilisent les ressources en ligne, que ce soit avant ou après le début de la pandémie.
- Avant la pandémie, 39 % des travailleurs de la santé de première ligne avaient recours aux services d'aide en santé mentale en comparaison avec 32 % depuis le début de la pandémie. On remarque le même phénomène chez les enseignants, soit de 28 % à 18 % depuis le début de la pandémie. Toutefois, l'ampleur de l'aide reçue est supérieure à la moyenne.

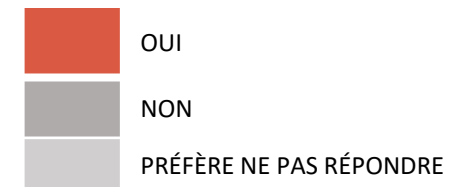
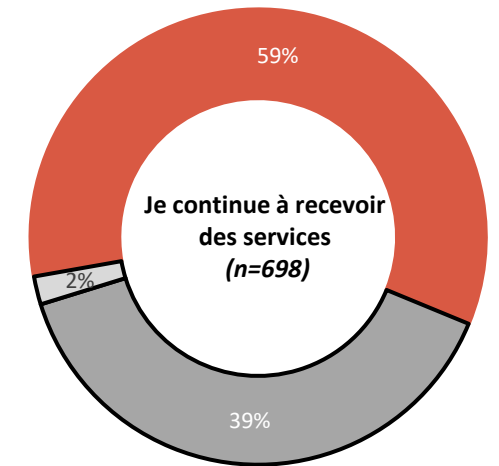
B1. AVANT l'apparition du coronavirus au Canada, avez-vous bénéficié d'un soutien en matière de santé mentale de la part de professionnels de la santé ? Base : (total n = 4 010)

B3. DEPUIS l'apparition du coronavirus au Canada, avez-vous bénéficié d'un soutien en matière de santé mentale de la part de professionnels de la santé ? Base : (total n = 4 010)

B4. À l'heure actuelle, recevez des services d'aide en santé mentale ? Base : (ceux qui ont reçu des services d'aide en santé mentale depuis le début de la COVID n = 698)

	AVANT LA COVID	DEPUIS LA COVID
OUI (NETTE)	32 %	17 %
Oui ; un soutien individuel et en personne avec un professionnel de la santé mentale (p. ex., intervenant, psychologue, psychiatre, etc.)	22 %	4 %
Oui ; un soutien individuel et virtuel EN LIGNE (p. ex., vidéo bavardage) avec un professionnel de la santé mentale (p. ex., intervenant, psychologue, psychiatre, etc.)	3 %	4 %
Oui ; un soutien individuel et virtuel PAR TÉLÉPHONE avec un professionnel de la santé mentale (p. ex., intervenant, psychologue, psychiatre, etc.)	3 %	5 %
Oui ; un soutien individuel PAR TEXTO/MESSAGERIE avec un professionnel de la santé mentale (p. ex., intervenant, psychologue, psychiatre, etc.)	2 %	1 %
Oui, avec mon médecin de famille/médecin généraliste, en thérapie de groupe/thérapie	13 %	5 %
Oui, avec en thérapie de groupe/thérapie	3 %	1 %
Oui, soutien par les pairs qualifiés	1 %	1 %
Oui ; autres services d'aide en santé mentale	3 %	1 %
NON (NETTE)	65 %	81 %
Non ; avait besoin de soutien en matière de santé mentale, mais n'y a pas eu accès	7 %	12 %
No — n'a pas eu besoin de soutien en matière de santé mentale (et n'a pas eu accès à un tel soutien)	58 %	69 %
Préfère ne pas répondre	3 %	2 %

La majorité des répondants qui avaient recours aux services d'aide en santé mentale avant la COVID y a toujours recours, mais deux cinquièmes ne l'ont plus.





Lesli Martin, Vice-présidente, Pollara
Michael Cooper, Directeur, RSMC

