



# La santé mentale pendant la pandémie de la COVID-19 : Sondage 3

RECHERCHE  
EN SANTÉ  
MENTALE  
CANADA

MENTAL  
HEALTH  
RESEARCH  
CANADA

**pollara**  
strategic insights

Novembre 2020

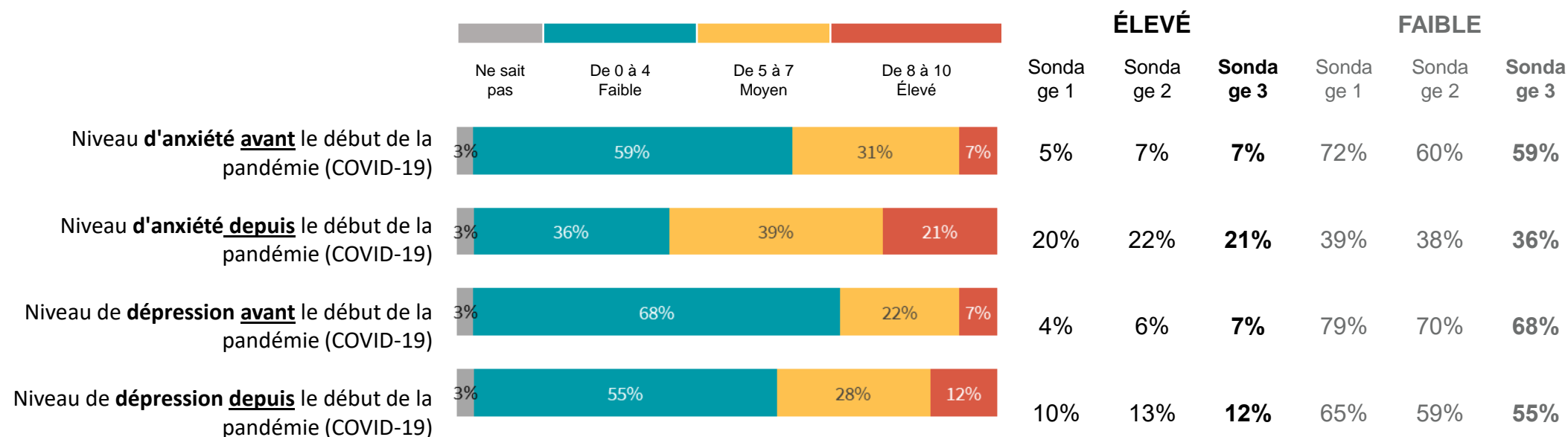
# Résumé des résultats principaux



- **Passer du temps à l'extérieur** demeure l'activité la plus bénéfique à la santé mentale. En fait, 39 % des Canadiens ont confirmé les bienfaits du plein air sur leur santé mentale tandis que 9 % à 29 % ont indiqué ressentir un effet positif d'une variété d'activités intérieures.
- Malgré la hausse de cas de la COVID-19 et des restrictions mises en place, le nombre de répondants indiquant un degré élevé d'anxiété et de dépression est resté relativement stable depuis le début de la pandémie. Ce chiffre a augmenté de façon importante au début de la pandémie et du confinement, et n'a augmenté que faiblement depuis.
- Un petit groupe de Canadiens qui n'adhèrent pas ou ne croient pas aux lignes directrices et aux restrictions relatives à la COVID-19 indique ressentir un plus haut degré d'anxiété et de dépression. Il souligne que les préoccupations économiques sont le principal facteur ayant une incidence négative sur leur santé mentale.

# Les niveaux d'anxiété demeurent trois fois plus élevés qu'avant la pandémie (1/2)

- Depuis le début de la pandémie, le nombre de Canadiens rapportant de **hauts niveaux d'anxiété** a augmenté de 5 % à 20 % et, au fur et à mesure, ce chiffre s'est élevé à **21 %**.
- La proportion de Canadiens souffrant d'un niveau élevé de dépression a doublé (12 %) depuis le début de la pandémie. Ce montant demeure stable.



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 = 2 004)

## Les niveaux d'anxiété demeurent élevés : sous-populations vulnérables (2/2)

- Parmi les **travailleurs de première ligne**, les niveaux d'anxiété depuis le début de la pandémie ont augmenté légèrement (29 %), mais les niveaux de dépression sont nettement plus élevés (24 %).
- **Anxiété post-COVID (8 à 10)** : À ce stade-ci de la pandémie, les répondants âgés de 18 à 34 ans rapportent les plus hauts niveaux d'anxiété (31 % vs 24 %, 35 à 54 ans; 13 %, 55 ans et plus), ainsi que les femmes (26 % vs 17 % d'hommes).
- **Dépression post-COVID (8 à 10)** : La dépression est plus présente chez les personnes âgées de 18 à 34 ans (19 % vs 13 %, 35 à 54 ans; 8 %, 55 ans et plus) et parmi ceux qui ne suivent pas les restrictions gouvernementales (surtout ceux qui évaluent leur dépression à un score de 10 - 7 % contre 1 % de ceux qui essaient de suivre les directives et 2 % de ceux qui les suivent.)

*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 = 2 004)*

# Les Canadiens qui rapportent de hauts niveaux de dépression et d'anxiété cotés de modéré à élevé sur l'échelle Kessler

- La majorité des Canadiens qui rapportent souffrir de hauts niveaux de dépression ou d'anxiété depuis le début de la pandémie sont susceptibles d'être classés **de modéré (26 %)** à **sévère (36 %)** sur l'échelle Kessler.
- **Moins d'un cinquième (18 %)** des répondants souffrant d'un niveau élevé de stress ou de dépression sont considérés comme n'ayant aucun problème de santé mentale.

Échelle de détresse psychologique de 5 points*	(Tous/la plupart)	(Aucun/très peu)
Être nerveux	46%	22%
Se sentir fatigué sans aucune raison	45%	23%
Se sentir comme si tout est un effort	36%	34%
Se sentir déprimé	33%	35%
Être impatient ou agité	28%	39%
Se sentir inutile	26%	49%
Se sentir désespéré	25%	46%
Se sentir si triste que rien ne peut vous mettre de bonne humeur	19%	51%
Se sentir si impatient que vous ne réussissez pas à vous asseoir calmement	18%	64%
Se sentir si nerveux que rien ne peut vous calmer	11%	64%

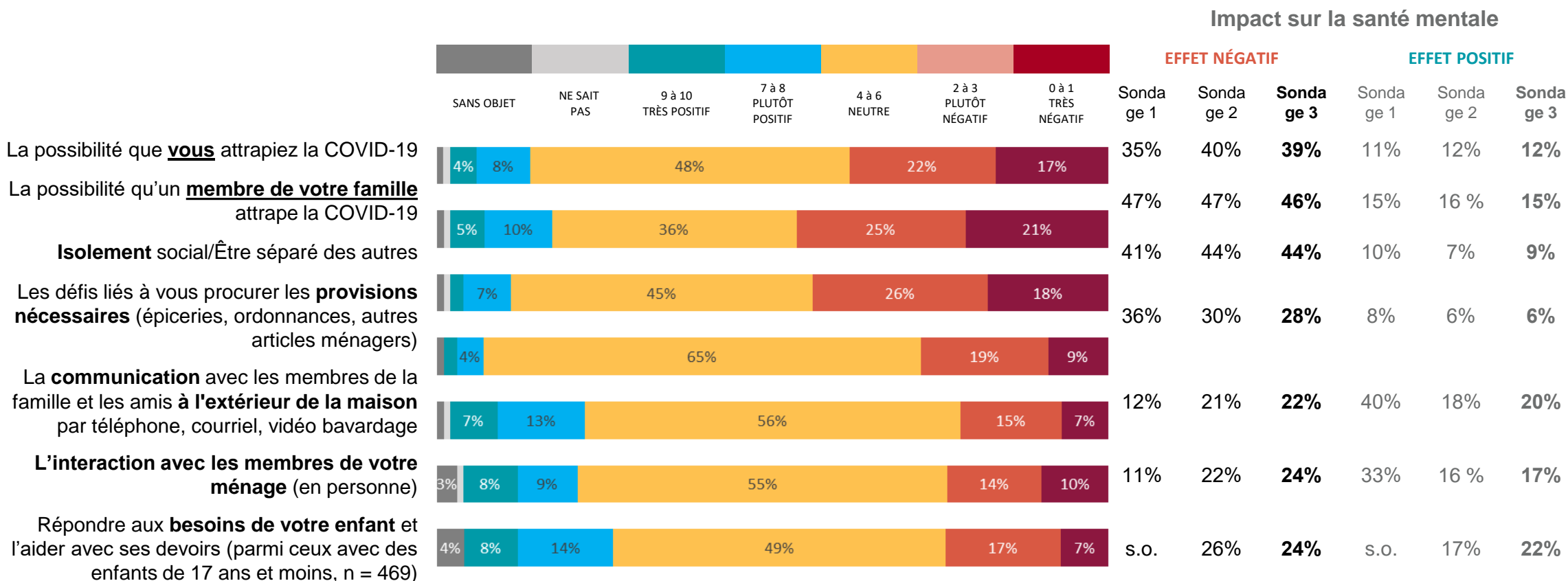
## Résultats – Santé mentale (score)

Sondage 2	Sondage 3	
21%	18%	Aucun trouble de santé mentale (de 10 à 20)
16 %	19%	Léger trouble de santé mentale (de 20 à 24)
21%	26%	Trouble <b>modéré</b> de santé mentale (de 25 à 29)
42%	36%	Trouble <b>sévère</b> de santé mentale (de 30 à 50)

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

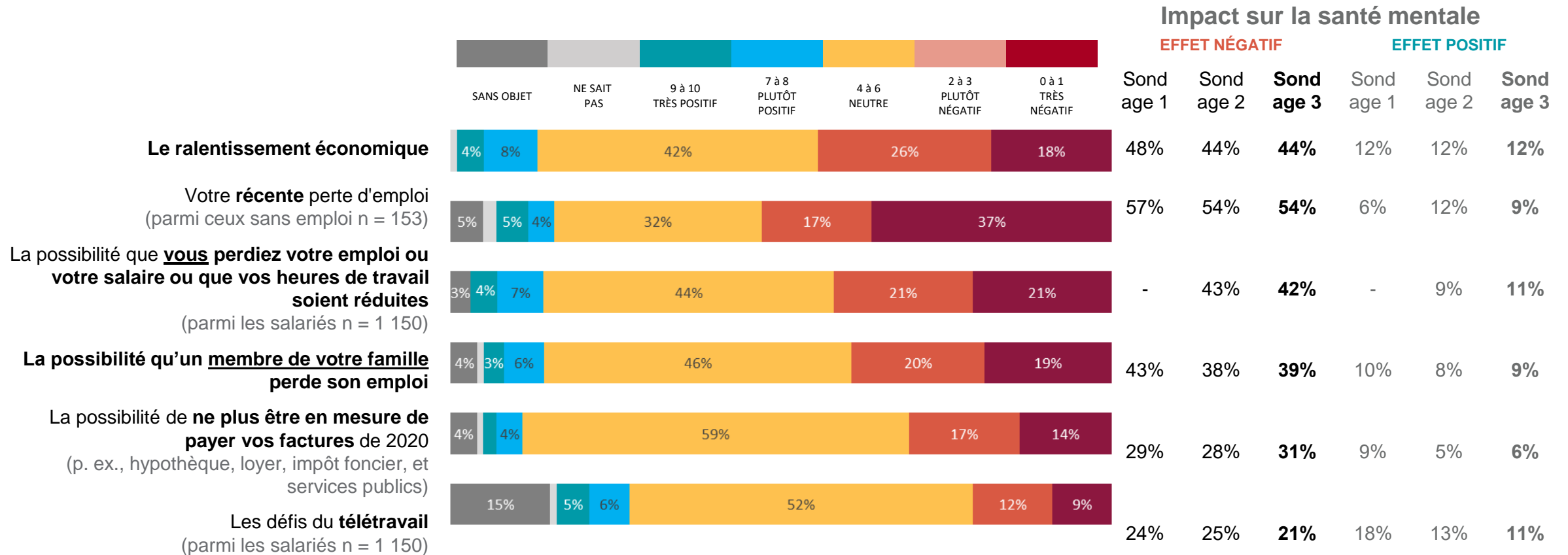
**A2B.** Au cours des quatre dernières semaines, à quelle fréquence vous êtes-vous senti... Base : (ceux qui rapportent avoir des niveaux élevés de dépression ou d'anxiété depuis la COVID n = 173).

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



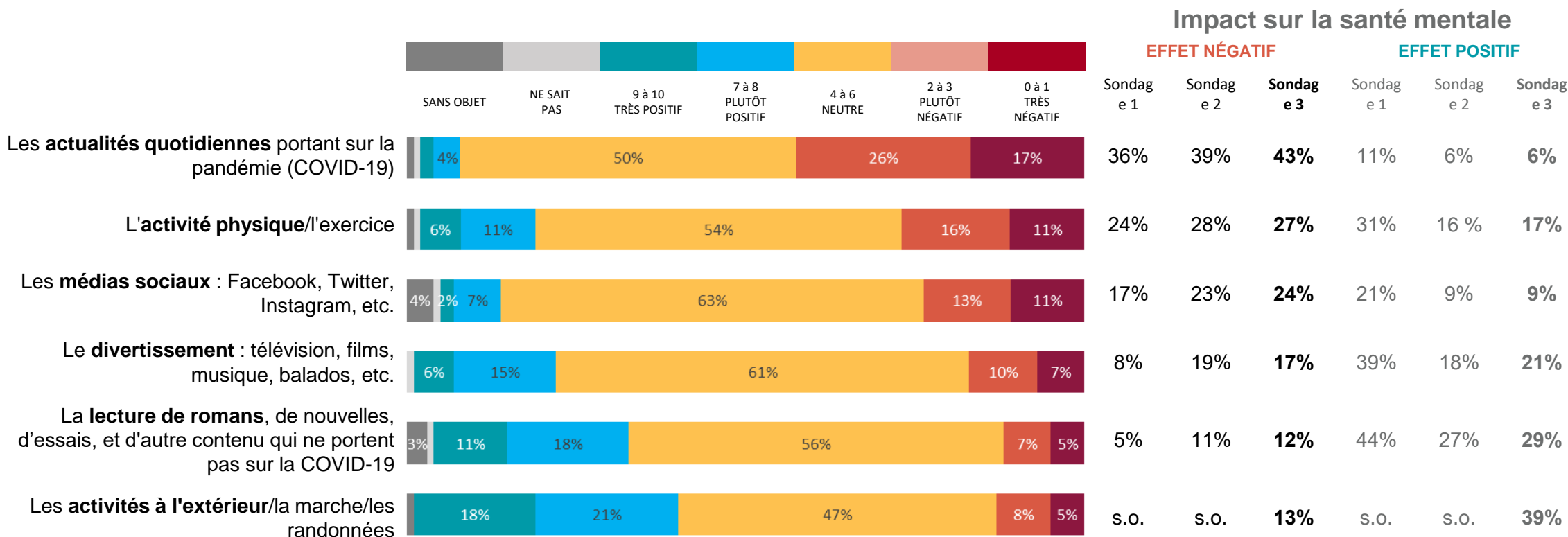
A3A. Dans le cadre de la pandémie (COVID-19) actuelle au Canada, veuillez évaluer chaque facteur selon l'effet de celui-ci sur votre état de santé mentale, le cas échéant. Base : (total n = 2 004)

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



**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 = 2 004)

# L'effet positif des activités sur la santé mentale se stabilise à la suite d'une baisse rapportée dans le sondage 2



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 = 2 004)



# 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. Toutefois, le degré de conformité est plus bas en Colombie-Britannique (69 %) où 11 % des répondants essaient de suivre les consignes, mais sont plus portés à faire ce qu'ils jugent nécessaires.
- Le degré de conformité est également plus faible chez les répondants âgés de 18 à 34 ans (68 %) et plus fort chez les 55 ans et plus (84 %).

