



La santé mentale pendant la pandémie de la COVID-19: Rapport abrégé du sixième sondage



contribution financière de



Health
Canada

Santé
Canada



Mai 2021

Résultats principaux (1 de 2)

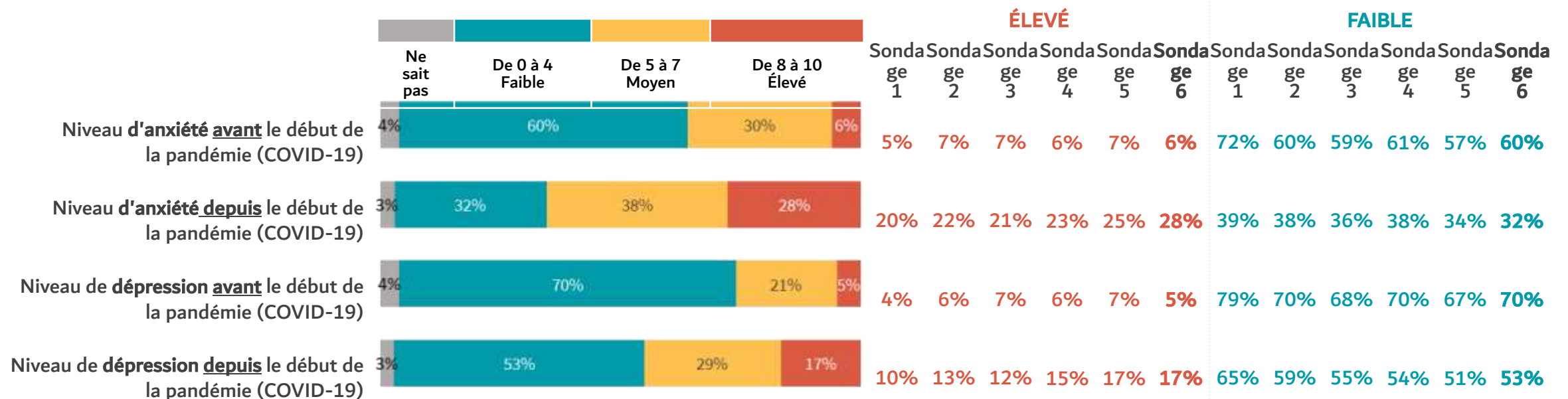
- Les niveaux d'anxiété déterminés par autoévaluation continuent d'augmenter, avec 28 % des répondants signalant un niveau élevé d'anxiété et 17 % indiquant un niveau élevé de dépression. Ce résultat est influencé en grande partie par une hausse dans la province de l'Ontario où 1 personne sur 3 (33 %) note un niveau élevé d'anxiété et 1 personne sur 5 (21 %) signale une hausse de dépression. Certains groupes et certaines données démographiques précises continuent d'afficher les taux les plus élevés d'anxiété et de dépression autoévaluées, notamment les jeunes Canadiens, les personnes qui ont de jeunes enfants à la maison, qui vivent seules ou avec des colocataires, et les travailleurs de première ligne.
- Il existe une corrélation entre les échelles d'autoévaluation et les dépisteurs de symptômes multiples, notamment le Kessler 10 (détresse générale), le QSP-9 (dépression) et le GAD7 (anxiété). Trois fois plus de jeunes Canadiens que de personnes âgées de 55 ans et plus ont qualifié leurs symptômes d'anxiété comme étant modérés ou graves sur le dépisteur GAD7.
- 30 % des Canadiens indiquent que leur santé mentale a un impact sur leur capacité à fonctionner, la répercussion la plus importante étant sur la vie sociale et familiale. Parmi les répondants qui sont à l'école ou sur le marché du travail, 8 % signalent qu'ils se sont absentés du travail ou de l'école pour des raisons de santé mentale, et 30 % indiquent que leur productivité a diminué.

Résultats principaux (2 de 2)

- Un constant positif est que plus des deux tiers des répondants (69 %) indiquent une forte résilience, ce qui suggère un rétablissement solide de la santé mentale postpandémie pour la majorité des Canadiens. Si l'on se projette deux mois en avant, les niveaux d'anxiété prévus (de 28 % à 18 %) sont plus faibles, ce qui suggère que les efforts continus de vaccination, la réduction des fermetures et le début de l'été amélioreront la santé mentale. Les niveaux de dépression devraient rester stables.
- Les activités à l'extérieur, la marche et les randonnées demeurent les activités qui ont un impact le plus positif sur votre état de santé mentale.
- Le nombre de Canadiens ayant recours à des services de santé mentale est en hausse : 11 % ont eu recours à des services dans l'année précédant la COVID-19, contre 18 % dans l'année suivant le début de la pandémie. Le nombre de Canadiens indiquant que « le coût du service » était un obstacle a considérablement diminué depuis le début de la COVID-19.

Les niveaux d'anxiété continuent d'augmenter et sont plus élevés que jamais (1 de 3)

- À mesure que la pandémie se poursuit, les niveaux d'anxiété et de dépression demeurent élevés. Semblable aux résultats du premier sondage, la proportion de Canadiens signalant de hauts niveaux d'anxiété est près de quatre fois plus élevée qu'avant la COVID. De ceux-ci, un quart (28 %) vivent beaucoup d'anxiété contre 6 % avant la pandémie.
- Le nombre de Canadiens pris avec un haut niveau de dépression reste semblable au cinquième sondage (17 %), mais a augmenté de 7 % depuis le premier sondage.

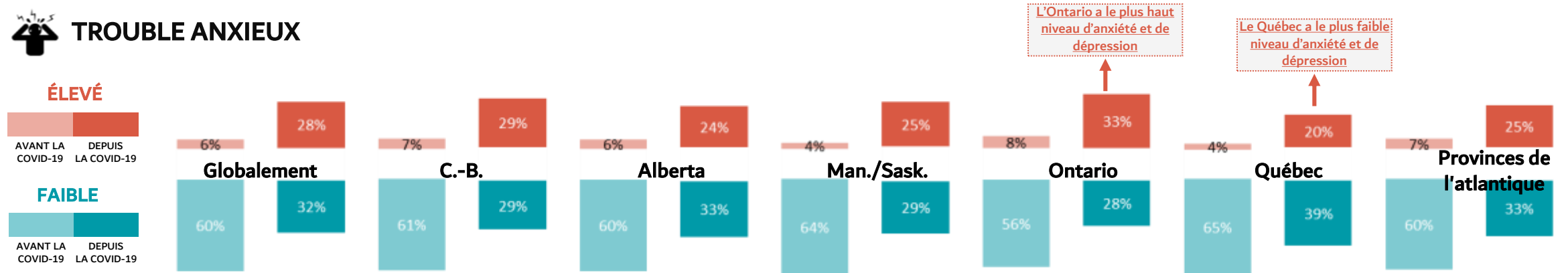


Les femmes et les jeunes âgés de 18 à 34 ans sont parmi les plus vulnérables à l'anxiété ou à la dépression (2 de 3)

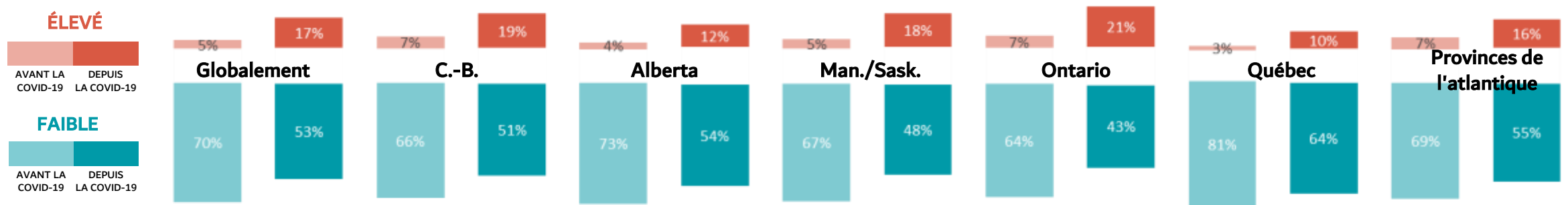
- Les répondants plus susceptibles d'évaluer leur anxiété à un niveau élevé (8 à 10) depuis le début de la pandémie,
 - Les femmes (32 % vs 22 % d'hommes)
 - Les jeunes âgés de 18 à 34 ans (33 % vs 35 à 54 : 29 % ; 55 ans et plus : 22 %)
 - Les enfants âgés de 9 ans et moins à la maison (30 % vs aucun enfant : 26 %)
 - Les résidents de l'Ontario (33 %)
 - Les travailleurs de premières lignes (38 %), selon les analyses précédentes, ce résultat est influencé en grande partie par les infirmières.
 - Les personnes qui connaissent le programme Espace mieux-être Canada (39 % vs les personnes qui ne le connaissent pas : 25 %).
- Les répondants plus susceptibles d'évaluer leur dépression à un niveau élevé (8 à 10) depuis le début de la pandémie,
 - Les femmes (19 % vs 14 % d'hommes)
 - Les jeunes âgés de 18 à 34 ans (23 % vs 35 à 54 : 17 % ; 55 ans et plus : 11 %)
 - Résidents de l'Ontario (21 %)
 - Les travailleurs de première ligne (20 %).
 - Les personnes qui connaissent le programme Espace mieux-être Canada (26 % vs les personnes qui ne le connaissent pas : 16 %).

L'Ontario rapporte les plus hauts niveaux d'anxiété et de dépression depuis COVID-19 (3 de 3)

TROUBLE ANXIEUX



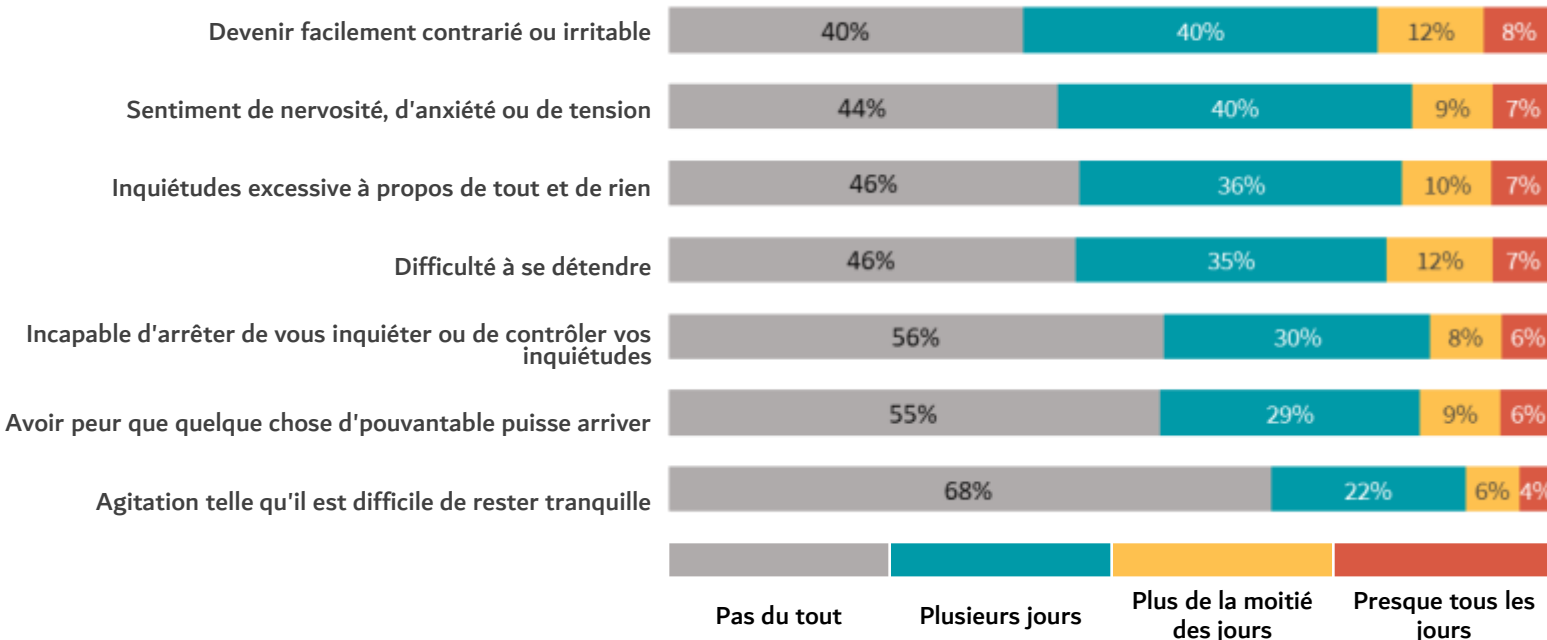
DÉPRESSION



Un sixième des Canadiens signalent un niveau d'anxiété modéré ou grave sur l'échelle GAD-7 (1 de 2)

- Selon le test de dépistage du trouble d'anxiété générale-7 (GAD-7), 6 % des Canadiens présentent des symptômes d'anxiété grave et 9 % des symptômes d'anxiété modérée.
- Les niveaux d'anxiété sont les plus élevés chez les personnes âgées de 18 à 34 ans (9 % grave, 14 % modéré), particulièrement par rapport aux répondants âgés de 55 ans et plus (3 % grave, 5 % modéré) et chez les femmes (7 % vs 4 % des hommes, anxiété grave ; 10 % vs 8 % des hommes, anxiété modérée).
- Parmi ceux qui présentent des symptômes d'anxiété sévère, 85 % ont évalué leur anxiété depuis COVID-19 comme étant élevée (8 à 10). Parmi ceux qui présentent une anxiété modérée, 65 % ont évalué leur anxiété depuis COVID-19 comme étant élevée.

Échelle de détresse psychologique et de l'anxiété



Résultats parmi les Canadiens souffrant d'anxiété depuis le début de la COVID-19

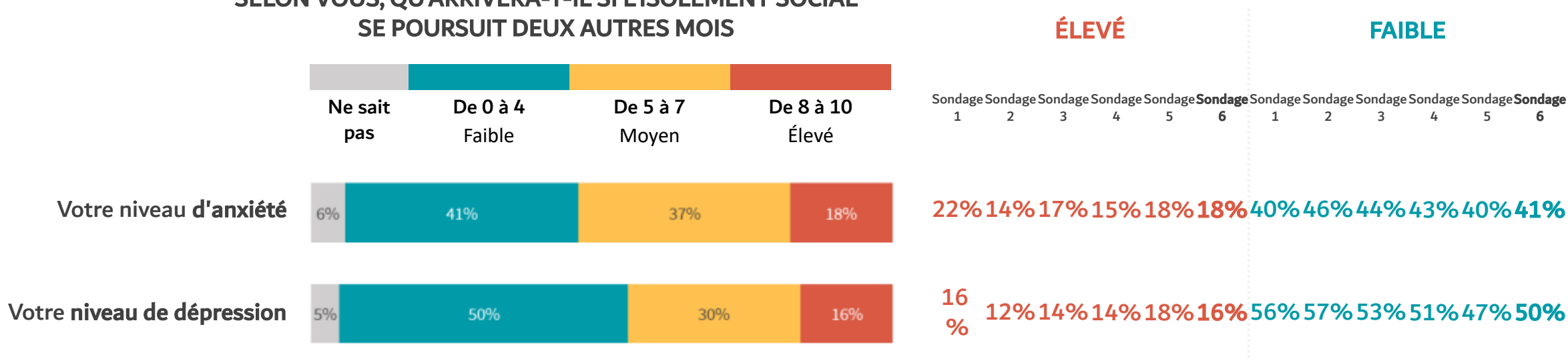
Sondage	âge 6
62%	N'a probablement aucun trouble anxieux (de 0 à 5)
23%	Anxiété légère (de 6 à 10)
9%	Anxiété modérée (de 11 à 15)
6%	Anxiété sévère (de 16 à 21)

A10. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence vous êtes-vous senti affecté par... Base; (total n = 4 005)

Les niveaux d'anxiété demeurent stables tandis que les niveaux de dépression ont légèrement diminué (2 de 2)

- Dans le cadre du sixième sondage, près d'un cinquième (18 %) des Canadiens anticipent une hausse de l'anxiété si la période de confinement se poursuit. Ce résultat est semblable au cinquième sondage, mais pas aussi élevé que les estimations du premier sondage.
- De plus, les estimations de la dépression ont diminué de 2 % depuis le cinquième sondage, ce qui correspond au premier sondage. Cette tendance mérite d'être suivie si les mesures de confinement restent en place.
- Si la période d'isolement social se poursuit encore deux mois, 59 % des Canadiens estiment que leur haut niveau d'anxiété restera stable, tandis que 62 % d'eux estiment que leur niveau de dépression restera élevé également.

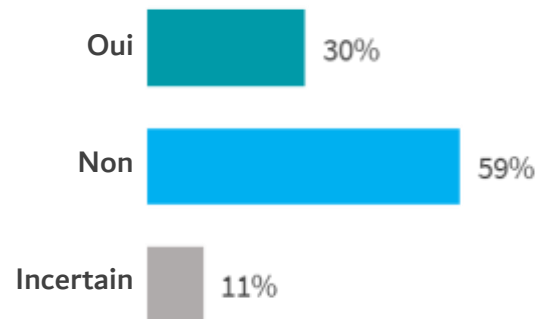
SELON VOUS, QU'ARRIVERA-T-IL SI L'ISOLEMENT SOCIAL SE POURSUIT DEUX AUTRES MOIS



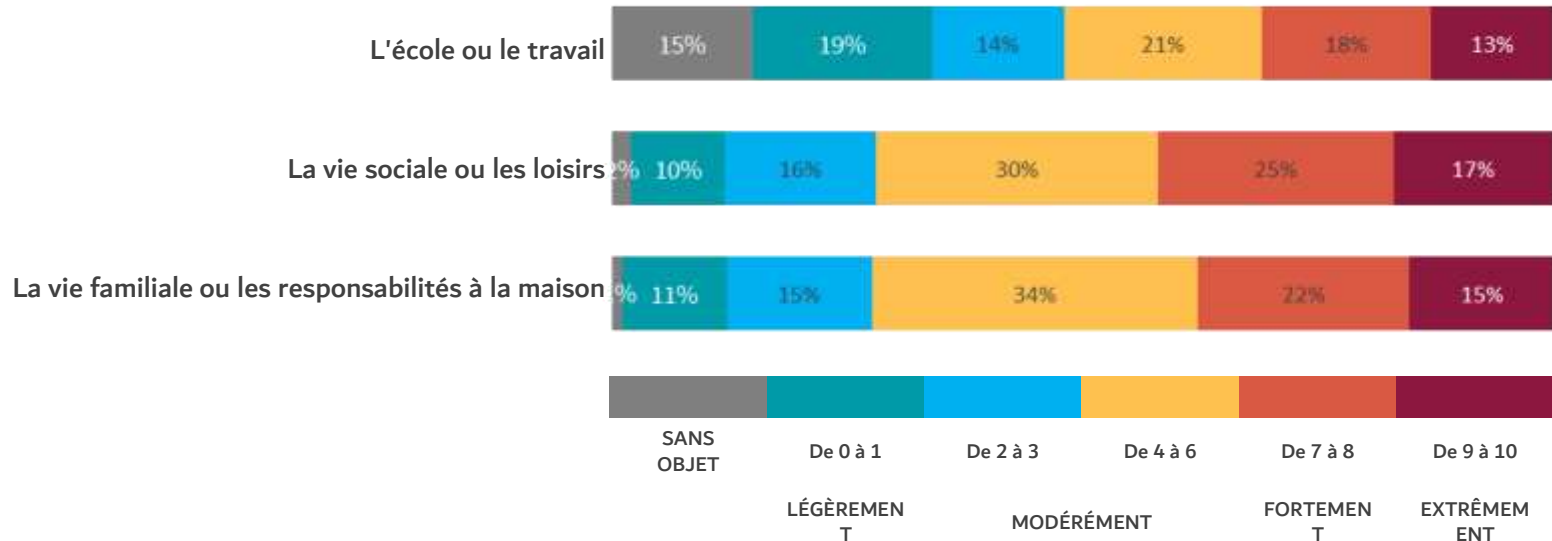
Un Canadien sur trois ressent les répercussions des symptômes de santé mentale sur leur vie quotidienne

- La vie sociale et les loisirs ont été les plus perturbées (de 9 à 10 : 17 %) par les symptômes de santé mentale comparativement à la vie familiale ou les responsabilités à la maison (15 %) et l'école ou le travail (13 %).
- Les Canadiens les plus vulnérables à souffrir en raison de leur santé mentale : les jeunes Canadiens (43 %; de 35 à 54 ans : 32 %; 55 ans et plus : 18 %); femmes (32 % vs 27 % d'hommes); personne en emploi (33 % vs 25 % sans emploi); avec un trouble de l'humeur (45 % vs 17 %, personne sans trouble de l'humeur).

EFFETS DE LA SANTÉ MENTALE SUR LA CAPACITÉ À FONCTIONNER



PERTURBATIONS DUES AUX SYMPTÔMES DE SANTÉ MENTALE



A11. La prochaine question résume les répercussions que les symptômes de la santé mentale peuvent avoir sur votre vie quotidienne. Avez-vous l'impression que votre santé mentale a un effet quelconque sur votre capacité à fonctionner ? Base : (total n = 4 005)

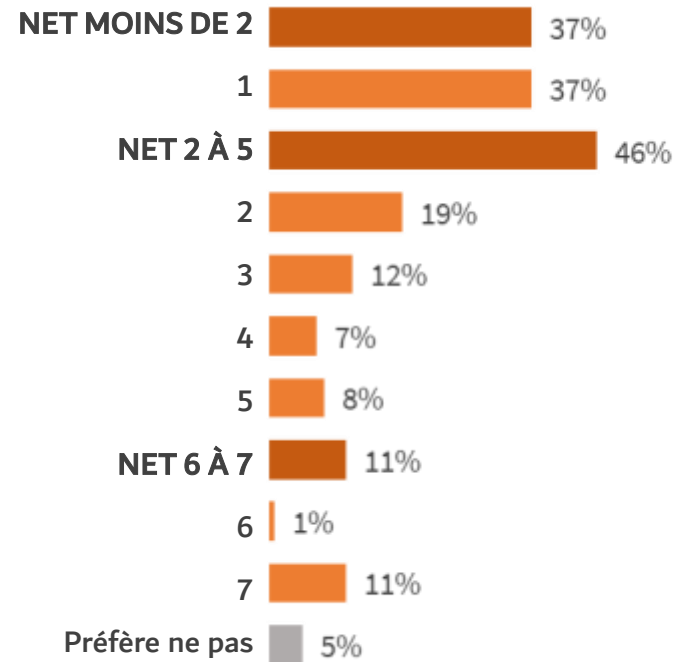
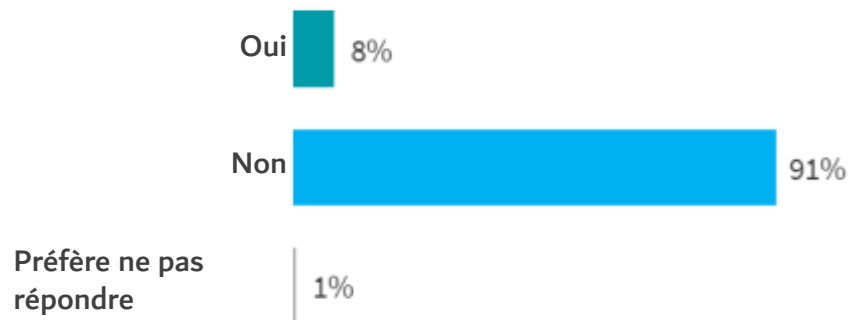
A12. Les symptômes de santé mentale ont-ils perturbé l'un des suivants : Base : (oui à la question A11 n = 1 138)

La santé mentale est à l'origine d'un nombre considérable de jours de travail et/ou d'école perdus.

- Ce problème est plus grave chez les jeunes Canadiens, puisque 1 jeune sur 10 (11 %) âgé de 18 à 34 ans s'est absenté en moyenne 2,5 des 7 derniers jours.
- Plus de 1 travailleur de première ligne sur 10 a perdu du temps de travail (13 %), manquant en moyenne 2,6 des 7 derniers jours.
- Ceux qui présentent des troubles graves selon le Kessler-10 (22 %), le GAD-7 (26 %) ou le PHQ9 (27 %) sont les plus susceptibles d'avoir des journées perdues.

ABSENTÉISME EN RAISON DE LA SANTÉ MENTALE

JOURS D'ÉCOLE OU DE TRAVAIL PERDUS AU COURS DE LA DERNIÈRE SEMAINE EN RAISON DE LA SANTÉ MENTALE



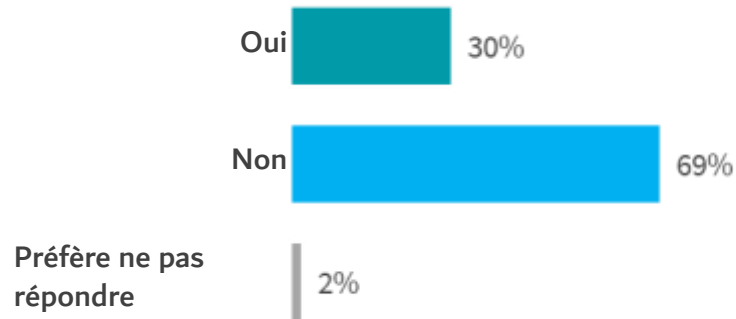
Moyenne de **2,7 JOURS**

A13. Est-ce que vous vous êtes absentés de l'école ou du travail au cours de la dernière semaine pour des raisons de santé mentale? Base : (Travailleur ou étudiant n = 2 501) A13A. Pendant combien de jours? Base : les personnes qui se sont absentées (n = 200).

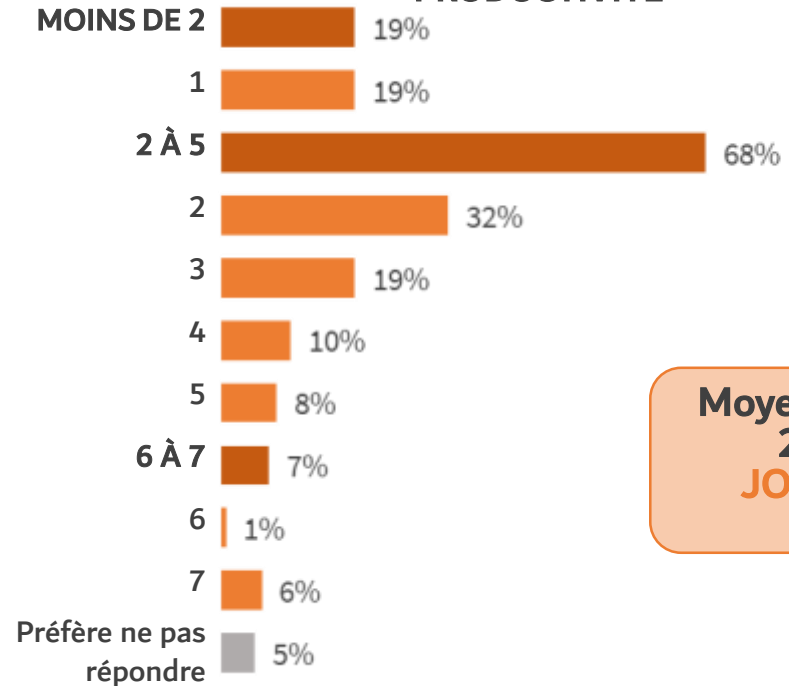
Parmi le cinquième des répondants qui ont ressenti un affaiblissement de leurs facultés ou une baisse de productivité, la plupart se sont sentis ainsi pendant 2 à 5 jours

- Les Canadiens les plus vulnérables à être perturbés et subir une baisse de productivité en raison de leur santé mentale : les jeunes Canadiens (37 %; de 35 à 54 ans : 23 % ; 55 ans et plus : 9 %); femmes (24 % vs 18 % d'hommes); personne avec un emploi (27 % vs 14 % sans emploi); avec un trouble de l'humeur (31 % vs 13 % sans trouble de l'humeur).
- Les répondants qui ont ressenti un affaiblissement de leur capacité ou une baisse de productivité pendant 6 à 7 jours : Les hommes (10 % vs les femmes : 5 %).

AFFAIBLISSEMENT DES FACULTÉS ET BAISSÉ DE PRODUCTIVITÉ À L'ÉCOLE OU AU TRAVAIL AU COURS DE LA DERNIÈRE SEMAINE



NOMBRE DE JOURS OÙ VOUS AVEZ RESENTI UN AFFAIBLISSEMENT DE VOS FACULTÉS ET UNE BAISSÉ DE PRODUCTIVITÉ



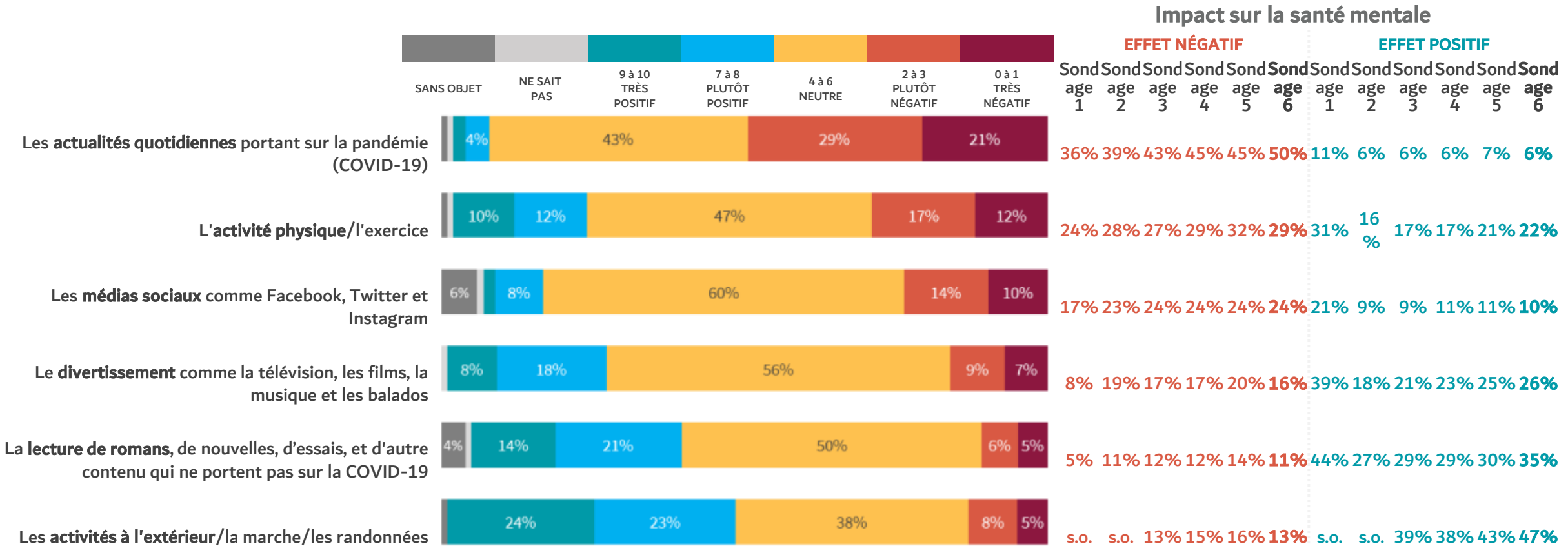
Moyenne de 2,9 JOURS

A14. Au cours de la semaine dernière, y a-t-il eu des jours où vous vous êtes senti si affecté que votre productivité était réduite, que ce soit à l'école ou au travail?

Base : (Travailleur ou étudiant n = 2 501)

A14A. Pendant combien de jours? Base : (Personnes qui se sont absentes n = 714).

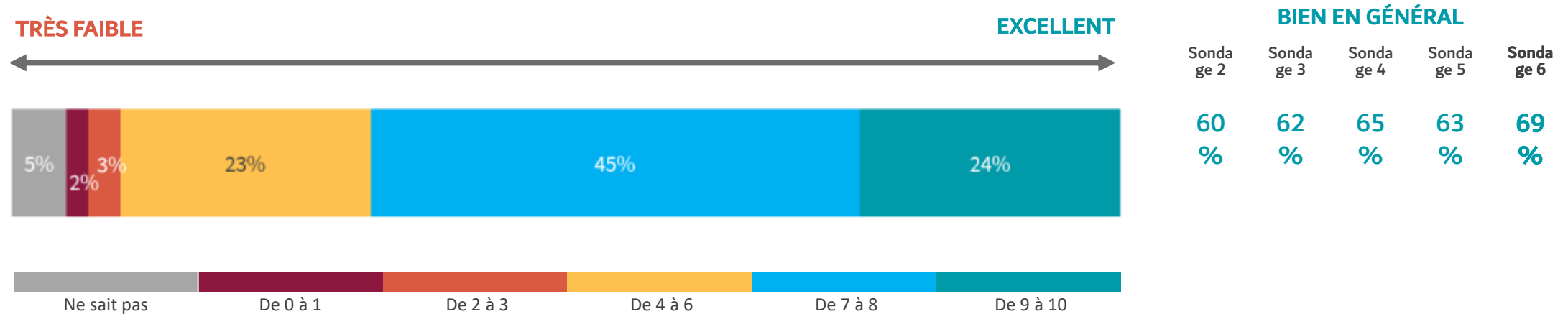
Le plein air continue à avoir l'impact le plus positif sur la santé mentale (2/2)



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 = 4 005)

Un nombre croissant de Canadiens se sentent confiants quant à leur capacité à se remettre des défis créés par la COVID-19

- Plus des deux tiers (69 %) des Canadiens sont confiants quant à leur capacité à surmonter les défis créés par la COVID-19 (69 % ; note de 7 à 10, 10 signifiant excellent) et un quart se sentent très confiant (24 % ; note de 9 ou 10). Bien qu'on note une légère baisse dans le cinquième sondage, il y a eu une augmentation significative depuis le premier sondage (+9 %).
- En comparaison avec les répondants plus âgés, les jeunes Canadiens (âgés de moins de 55 ans) ne sont pas aussi positifs quant à leur capacité à surmonter les défis présentés par COVID-19 (18-34 : 57 % ; 35 à 54 ans : 64 % ; 55 ans et plus : 80 %).
- Les Canadiens n'ayant reçu aucun diagnostic de trouble de santé mentale sont beaucoup plus positifs (7 à 10) quant à leur capacité à se remettre de ces défis (77 %), comparativement à ceux qui souffrent d'une maladie mentale (58 %).

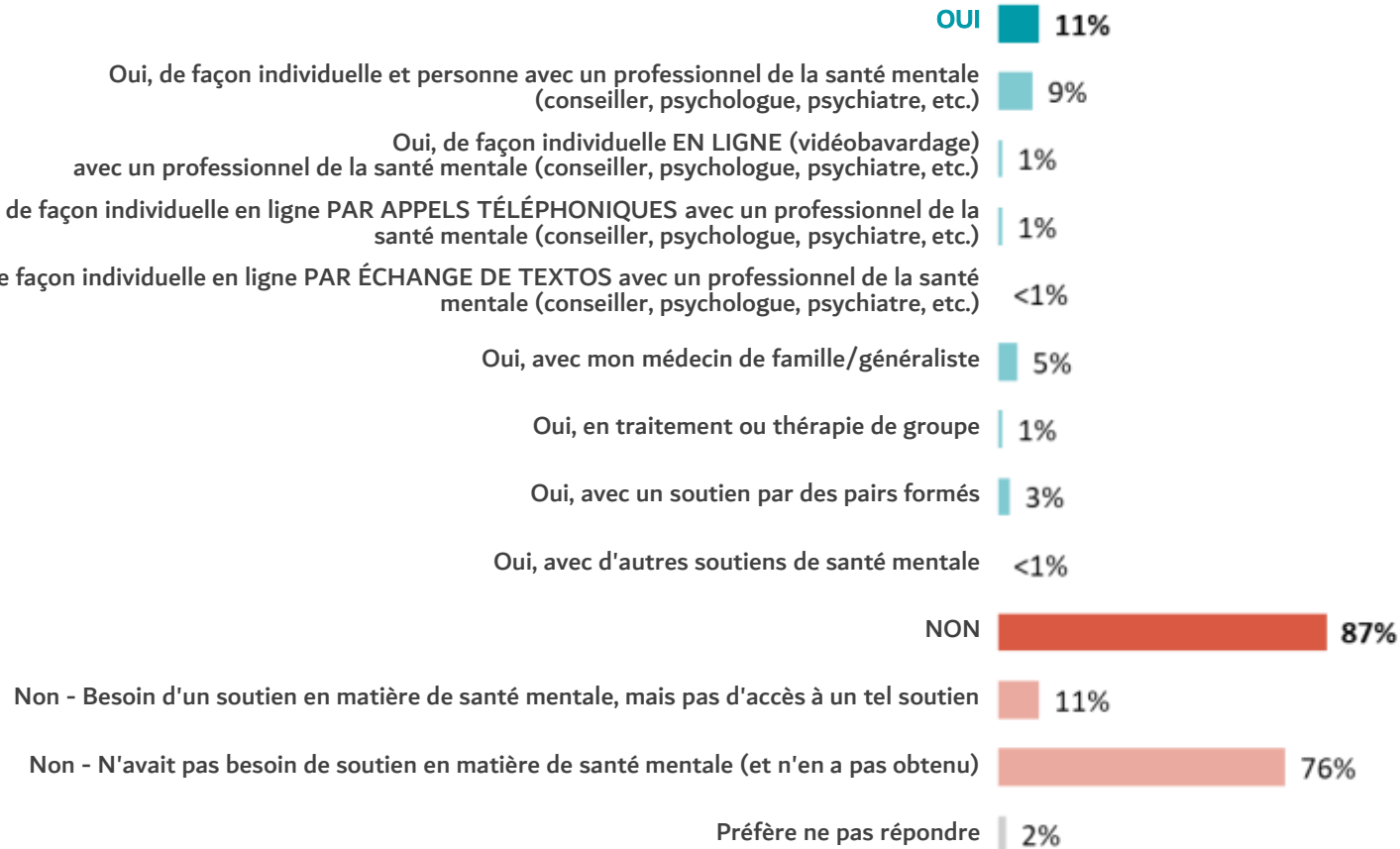


A3B. En réfléchissant aux défis et aux problèmes inattendus que vous avez rencontrés dans votre vie, comment évaluez-vous votre capacité à gérer et à rebondir après ces défis et ces problèmes inattendus ? Base : (total n = 4 005)

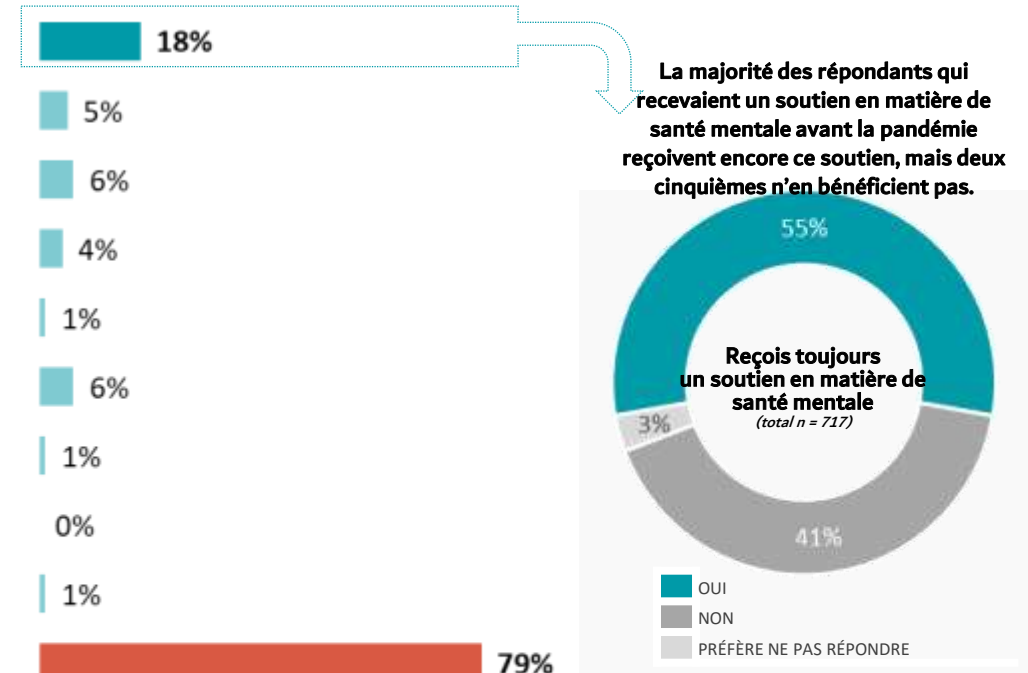
Accès aux services de santé mentale depuis la COVID-19 restent stables à moins d'un cinquième

- Au cours de l'année précédant la pandémie, 11 % des Canadiens ont eu accès à des services de santé mentale. Ce chiffre est passé à 18 % dans l'année qui a suivi le début de la pandémie. Parmi ceux qui ne l'ont pas fait, un sur dix, dans les deux périodes, estimait avoir besoin de ce soutien.

Canadiens AYANT EU ACCÈS À UN SOUTIEN DANS L'ANNÉE PRÉCÉDANT LA COVID-19



DEPUIS LA COVID-19, moins d'un cinquième a eu accès à du soutien



Les jeunes Canadiens âgés de 18 à 34 ans sont plus susceptibles de continuer à avoir accès à du soutien depuis la COVID-19 (24 % vs 35 à 54 ans : 22 % ; 55 ans et plus : 9 %)

B11. AVANT l'écllosion de la COVID-19 au Canada, avez-vous déjà reçu du soutien en matière de santé mentale d'un professionnel de la santé ? (total n = 4 005)
 B13. DEPUIS l'écllosion de la COVID-19 au Canada, avez-vous bénéficié d'un soutien quelconque de la part de professionnels de la santé mentale ? (total n = 4 005)
 B14. Recevez-vous actuellement (encore) ce soutien ? (total n = 717)



Lesli Martin, vice-présidente, Pollara
Michael Cooper, vice-président, RSMC
Brittany Saab, engagement des parties prenantes, RSMC



contribution financière de



Health
Canada

Santé
Canada

