



# Comprendre la santé mentale des Canadiens pendant la pandémie de COVID-19 et au-delà : sondage 14



*Contribution financière de*

Health  
Canada

Santé  
Canada



Octobre 2022

# Principaux résultats

- **La santé mentale des Canadiens s’améliore lentement et graduellement**, les niveaux d’anxiété et de dépression autoévalués s’améliorant lentement après avoir enregistré des progrès considérables au début de l’année, alors que nous émergions de la pandémie.
  - Les scores au questionnaire PHQ9 (un indicateur clinique de la dépression) connaissent une légère amélioration, et les **symptômes de dépression modérés à graves en sont au plus faible niveau (10%)** observé depuis le début de la série de sondages, au début de 2020.
  - Pour la première fois, les provinces de l’Atlantique affichent les niveaux d’anxiété les plus élevés parmi toutes les provinces (15%) (fait à noter, le sondage a été effectué lors du passage récent d’un ouragan). Le Québec continue d’afficher les plus bas niveaux d’anxiété (7%) et de dépression (4%) autoévalués.
- De toute évidence, si l’impact négatif de la COVID-19 sur la santé mentale continue de s’estomper lentement, les **nouvelles difficultés que doivent affronter les Canadiens présentent d’autres facteurs nuisibles à la santé mentale**.
  - **L’inflation touche les Canadiens, et plus de la moitié (56 %) d’entre eux estiment qu’elle a un impact négatif sur leur santé mentale**. Le tiers des répondants craignent de ne pas être en mesure de payer la totalité des factures du ménage (une augmentation de 7 % par rapport au sondage 12). De plus, le tiers ont des inquiétudes quant à leur capacité de se nourrir et de nourrir leur famille, 3 % d’entre eux comptant déjà sur des programmes alimentaires.
  - Une corrélation a été observée entre ceux qui connaissent des niveaux très élevés d’anxiété et de dépression et ceux qui déclarent que l’inflation a un impact très négatif sur leur santé mentale (53 % et 49 %, respectivement).
  - Le quart des répondants qui ont des préoccupations financières ont également de la difficulté à gérer les sentiments de stress, d’anxiété et de dépression.
- Sur les 15 % de Canadiens qui disent avoir eu besoin de soutien en santé mentale au cours de la dernière année, **plus du tiers affirment que leurs besoins n’ont pas été comblés**. Les principaux obstacles à l’obtention de soins adéquats mentionnés par les répondants sont les coûts et les temps d’attente pour obtenir le soutien nécessaire.

# Les niveaux élevés d'anxiété et de dépression autoévalués semblent se stabiliser

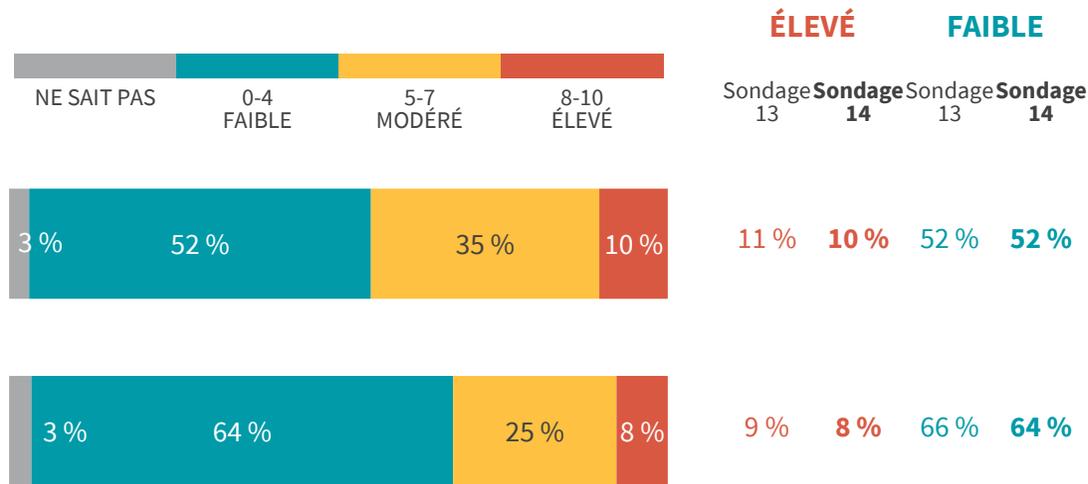
- Un Canadien sur dix a déclaré ressentir un niveau élevé d'anxiété, ce qui représente une plus grande proportion qu'avant la pandémie de COVID-19.
  - Les jeunes Canadiens de 18 à 34 ans (17 %), les étudiants (17 %) ainsi que les répondants sans emploi (15 %) ou les personnes à faible revenu (15 % des répondants ayant un revenu annuel inférieur à 30 000 \$), les membres de la communauté LGBTQ2S+ (19 %) et les membres des minorités visibles (14 %) sont plus susceptibles de déclarer des niveaux élevés d'anxiété.
  - Les Canadiens aux prises avec des problèmes de santé mentale ou qui ont une consommation de cannabis ou d'alcool jugée nocive ou équivalant à une dépendance sont plus nombreux à ressentir un niveau élevé d'anxiété, une situation qui touche au moins le tiers des personnes de ces segments.
- Un pourcentage semblable (8 %) de Canadiens ont déclaré ressentir un niveau élevé de dépression, ce qui représente une plus grande proportion qu'avant la pandémie de COVID-19.
  - Les jeunes adultes (12 % des répondants de 18 à 34 ans), ainsi que les répondants sans emploi (14 %) ou qui vivent seuls (11 %), les personnes à faible revenu (14 % des répondants ayant un revenu annuel inférieur à 30 000 \$), les membres des minorités visibles (12 %) ou ceux qui s'identifient comme faisant partie de la communauté LGBTQ2S+ (16 %), sont plus susceptibles de dire qu'ils ressentent un niveau élevé de dépression.
  - De même, les Canadiens aux prises avec des problèmes de santé mentale ou une consommation de cannabis ou d'alcool jugée nocive ou équivalant à une dépendance sont plus nombreux à ressentir un niveau élevé de dépression, une situation qui touche au moins le tiers des personnes de ces segments.

Les sondages 1 à 12 portaient sur les niveaux d'anxiété et de dépression depuis le début de la pandémie de COVID-19.

Les sondages suivants portaient sur le niveau actuel d'anxiété et de dépression.

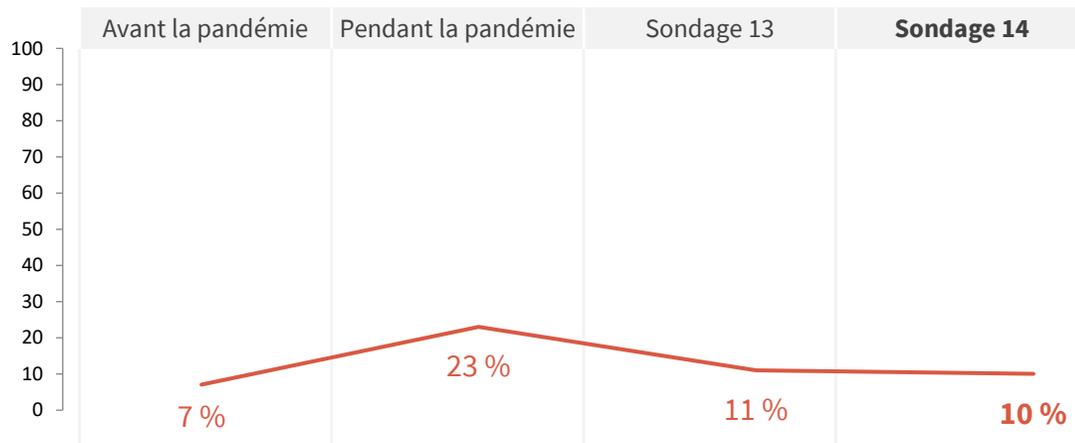
Votre niveau d'**anxiété** depuis le début de la pandémie de coronavirus (COVID-19) au Canada

Votre niveau de **dépression** depuis le début de la pandémie de coronavirus (COVID-19) au Canada



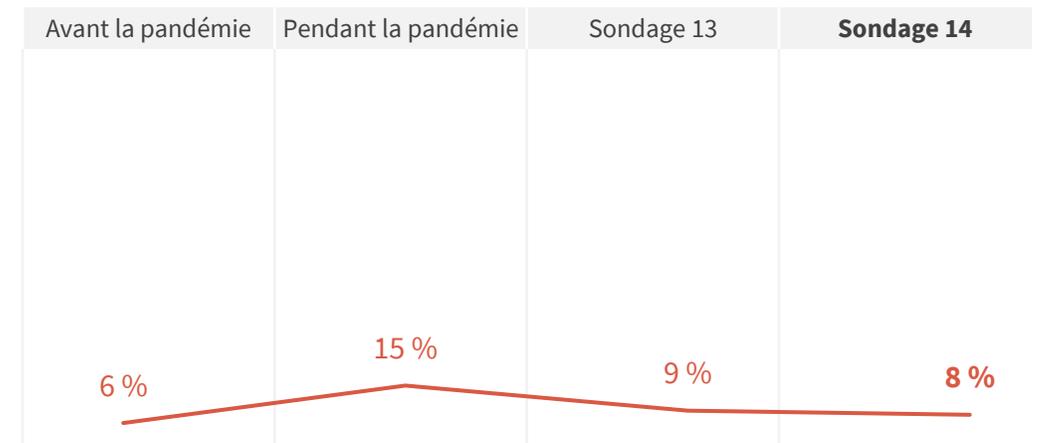
**Sondage 1 : avant la pandémie de COVID-19**  
 Niveau d'anxiété élevé, 5 %  
 Niveau de dépression élevé, 4 %

# Les niveaux d'anxiété et de dépression élevés sont à leur plus bas depuis le début de la pandémie, mais ils ne sont pas tout à fait revenus à ce qu'ils étaient auparavant



Votre niveau d'**anxiété depuis** le début de la pandémie de coronavirus (COVID-19) au Canada

ÉLEVÉ

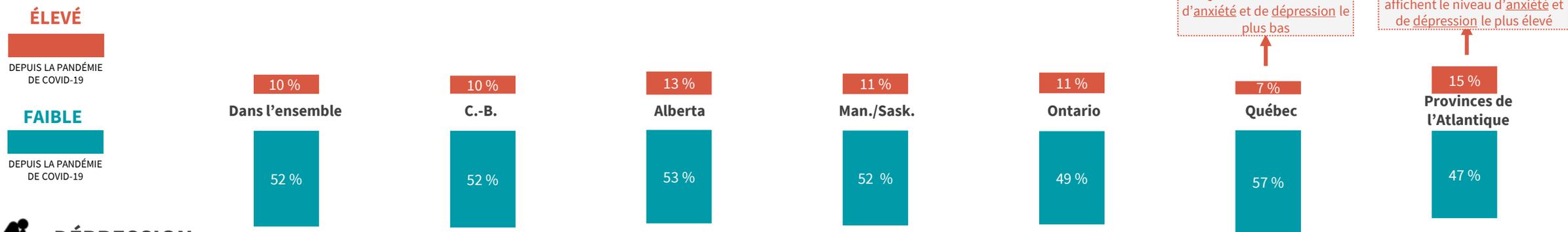


Votre niveau de **dépression depuis** le début de la pandémie de coronavirus (COVID-19) au Canada

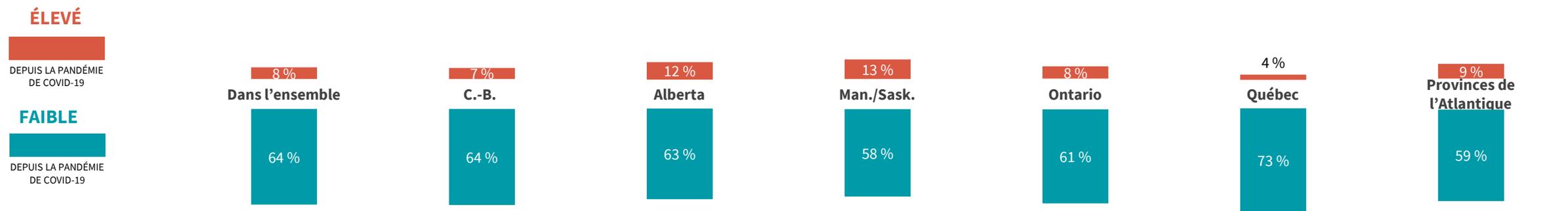
Les sondages 1 à 12 portaient sur les niveaux d'anxiété et de dépression depuis le début de la pandémie de COVID-19. Le sondage 13 portait sur le niveau actuel d'anxiété et de dépression.

# Les provinces de l'Atlantique ont déclaré des niveaux élevés d'anxiété au sondage 13

## TROUBLE ANXIEUX



## DÉPRESSION

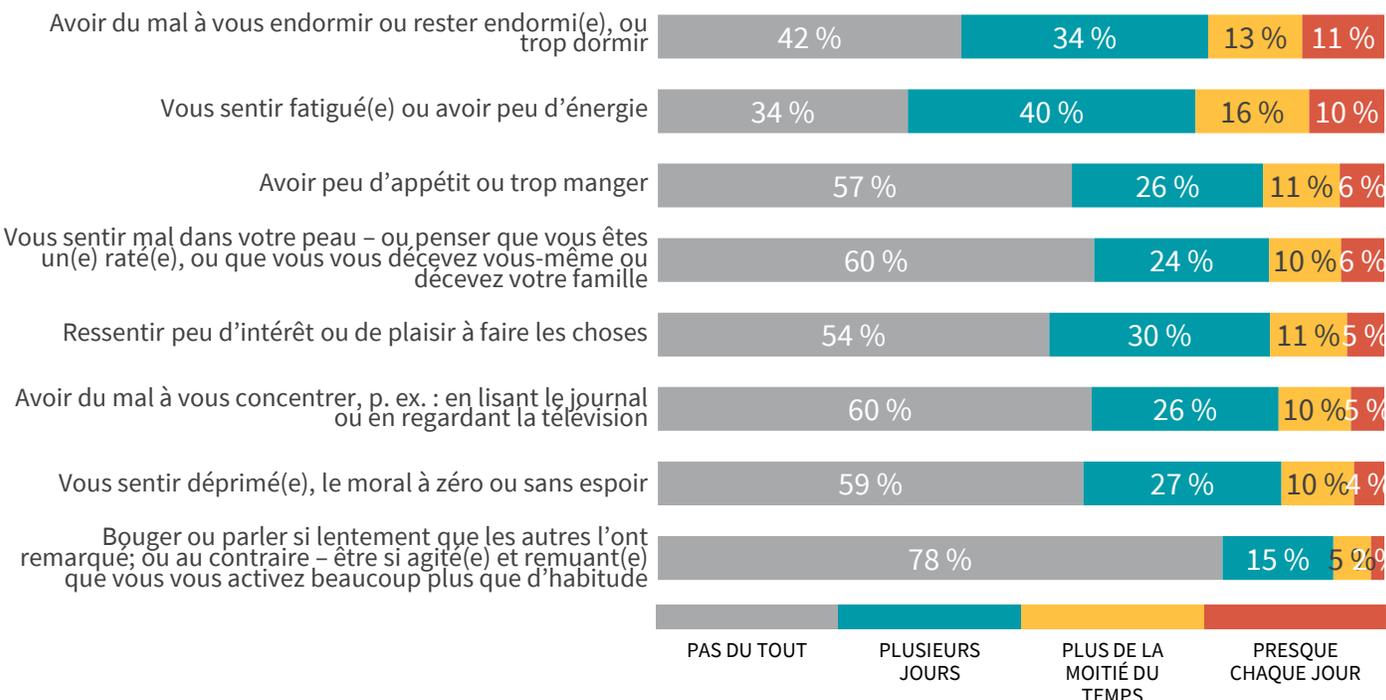


Les sondages 1 à 12 portaient sur les niveaux d'anxiété et de dépression depuis le début de la pandémie de COVID-19. Le sondage 13 portait sur le niveau actuel d'anxiété et de dépression.

# Selon le questionnaire PHQ-9, environ le cinquième des Canadiens sont susceptibles de présenter des symptômes de dépression modérés à graves

- Selon le Questionnaire sur la santé des patients-9 (PHQ-9), 22 % des Canadiens sont susceptibles de présenter des symptômes d'un trouble dépressif modéré à grave : 3 % présentant des symptômes de trouble dépressif grave, 7 %, de trouble dépressif modérément grave et 12 %, de trouble dépressif modéré. Les résultats sont demeurés constants depuis la mise en œuvre de ce test (sondage 6).
- Les taux de symptômes de dépression modérés à graves sont les plus élevés chez les répondants qui reçoivent du soutien en santé mentale (50 %), ceux qui s'identifient comme faisant partie de la communauté LGBTQ2S+ (46 %) et ceux ayant une déficience physique (36 %).
- Environ le tiers des jeunes adultes (de 18 à 34 ans), des étudiants, des travailleurs de la santé, des répondants sans emploi ou des personnes à faible revenu (moins de 30 000 \$ par année) et des femmes enceintes présentent des symptômes de dépression modérés à graves.

## Échelle de fréquence de la détresse psychologique et de la dépression



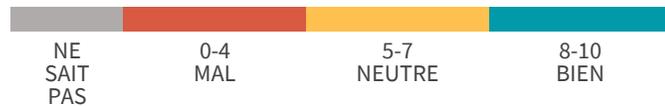
## Résultats en santé mentale chez les Canadiens souffrant de dépression depuis la pandémie de COVID-19

Sondage 14	Sondage 13	Sondage 12	Sondage 11	Sondage 10	Sondage 9	Sondage 8	Sondage 7	Sondage 6	
55 %	58 %	55 %	55 %	54 %	55 %	53 %	52 %	52 %	Peu susceptible de présenter des symptômes de dépression (0-4)
23 %	20 %	23 %	21 %	21 %	21 %	23 %	24 %	24 %	Susceptible de présenter des symptômes de dépression <b>léger</b> (5-9)
12 %	11 %	12 %	12 %	12 %	13 %	12 %	12 %	12 %	Susceptible de présenter des symptômes de dépression <b>modéré</b> (10-14)
7 %	7 %	7 %	8 %	7 %	7 %	7 %	8 %	9 %	Susceptible de présenter des symptômes de dépression <b>modérément grave</b> (15-19)
3 %	4 %	4 %	4 %	5 %	4 %	4 %	5 %	5 %	Susceptible de présenter des symptômes de dépression <b>grave</b> (20-27)

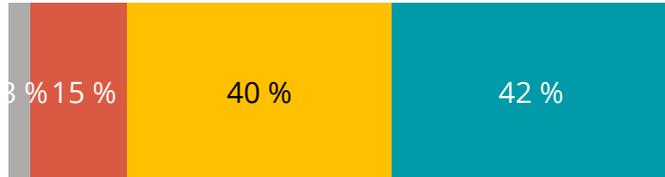
# Le nombre de Canadiens qui disent avoir de la difficulté à gérer leurs sentiments demeure constant

- Bien que le nombre de Canadiens qui affirment avoir du mal à gérer leurs sentiments soit semblable aux résultats du sondage précédent (de 14 % au sondage 13 à 15 % au sondage 14), il est nettement inférieur aux niveaux observés au plus fort de la pandémie.
- Les jeunes adultes de moins de 34 ans (21 %) et les étudiants (30 %) ont plus tendance que les autres répondants à dire qu'ils ont du mal à gérer leur stress.
- Les autres groupes susceptibles de dire qu'ils ont du mal à gérer leur stress sont ceux qui s'identifient comme faisant partie de la communauté LGBTQ2S+ (24 %), ceux qui présentent des symptômes de troubles de santé mentale modérés (26 %) ou graves (41 %) et ceux qui ont des préoccupations financières (25 %).

## GESTION DES SENTIMENTS DE STRESS, D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRESSION



Depuis le début de la pandémie de coronavirus (COVID-19) au Canada



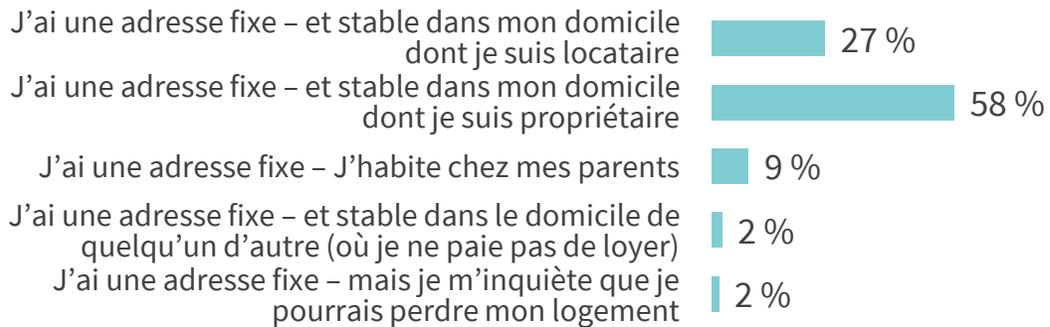
A2B. Sur une échelle de 0 à 10, comment évalueriez-vous votre capacité à gérer les sentiments de stress, d'anxiété et de dépression que vous pourriez avoir depuis que la pandémie de coronavirus (COVID-19) a commencé au Canada? Échantillon : (Total n = 3 500)

# Le sixième des Canadiens s'inquiètent d'être en mesure de payer leur loyer ou leur hypothèque

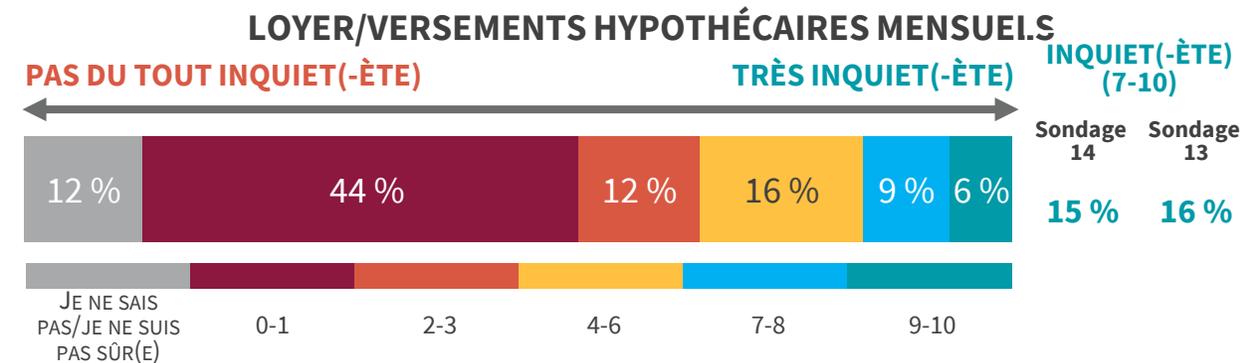
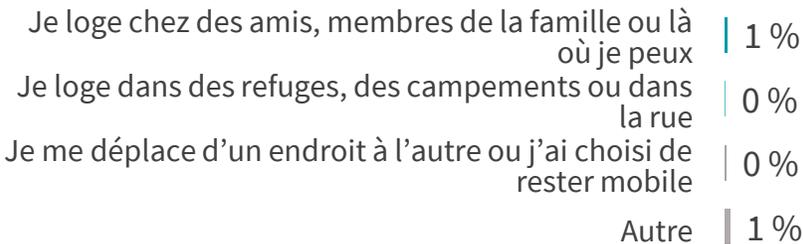
- La hausse des prix et l'inflation n'ont pas vraiment eu de conséquences sur la capacité des Canadiens de payer pour se loger. En effet, 15 % d'entre eux s'inquiètent d'être en mesure de payer leur loyer ou leur hypothèque (comparativement à 14 % selon le dernier sondage), et plus de la moitié ne s'en inquiètent pas.
- La majorité (98 %) des Canadiens ont une adresse fixe, et ils sont peu nombreux à s'inquiéter à l'idée qu'ils pourraient perdre leur logement (2 %).
- Ceux qui connaissent des niveaux élevés d'anxiété ou de dépression auto-évalués indiquent être plus préoccupés par le paiement de leur logement (41% et 39% respectivement).

## SITUATION DE LOGEMENT ACTUELLE

**PERSONNES AYANT UNE ADRESSE FIXE** 98 %



**PERSONNES N'AYANT PAS D'ADRESSE FIXE** 1 %

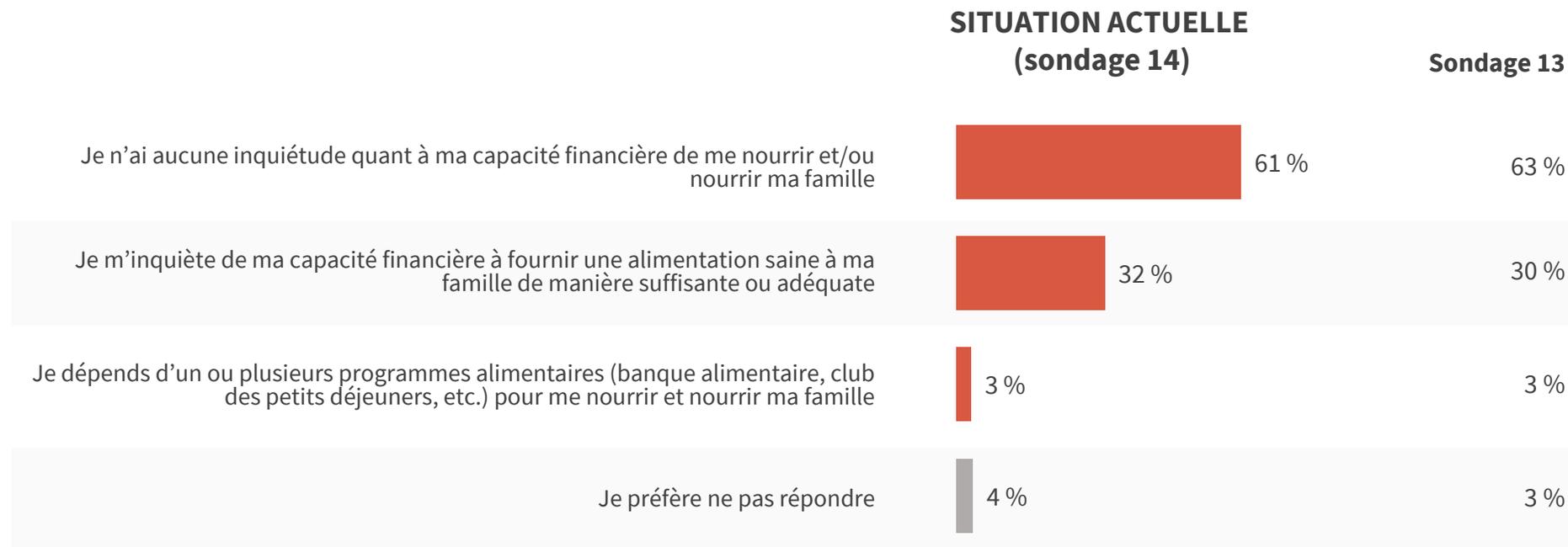


A22A. Laquelle des options suivantes correspond le plus à votre situation de logement actuelle? Échantillon : (Total n = 3 500)

A22B. Dans quelle mesure vous inquiétez-vous d'être en mesure de payer votre loyer/hypothèque chaque mois? Échantillon : (Total n = 2 992), sondage 13 : n = 2 579)

# Le tiers des Canadiens s'inquiètent de leur capacité financière à fournir une alimentation saine à leur famille

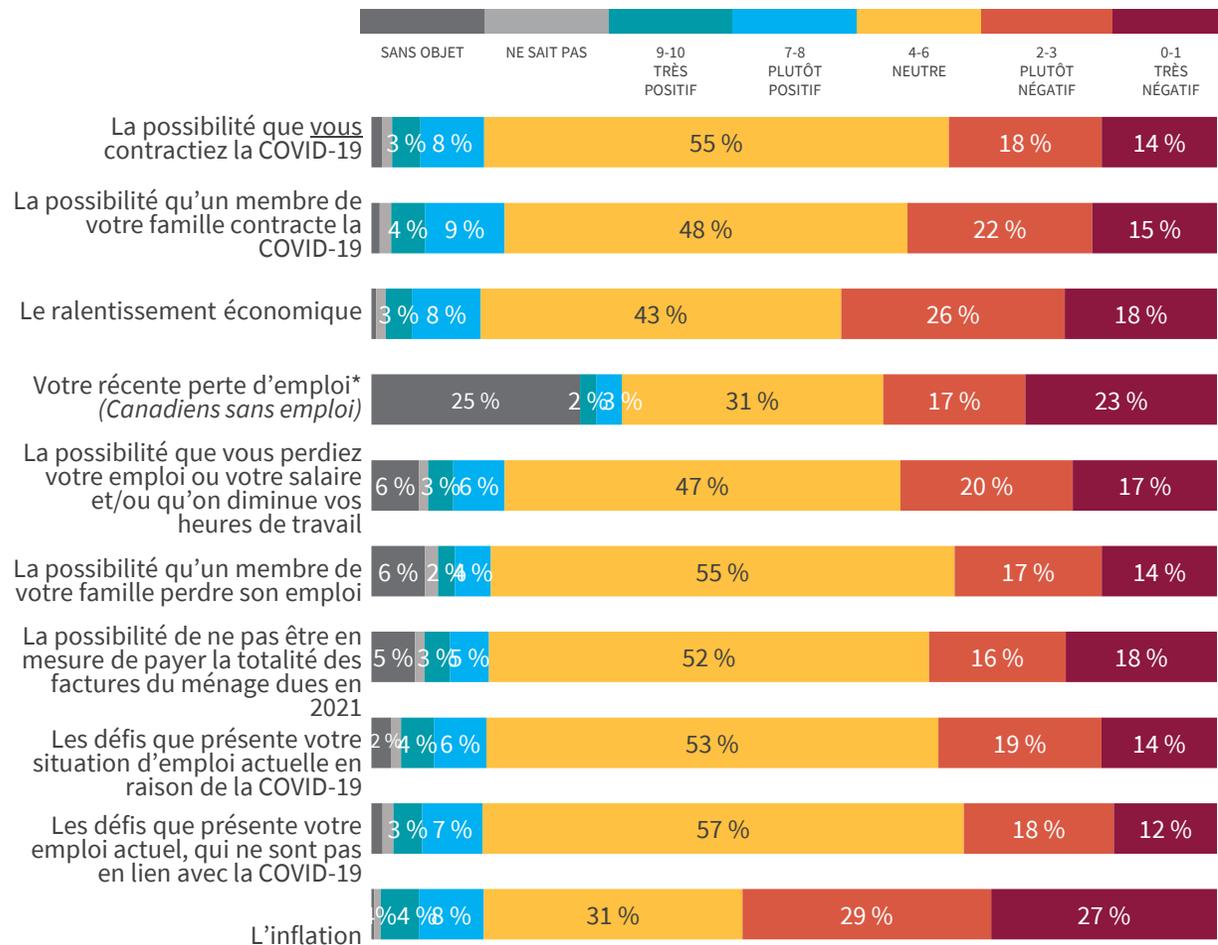
- Le tiers des Canadiens s'inquiètent de pouvoir fournir une alimentation saine à leur famille, et 3 % d'entre eux dépendent déjà de programmes alimentaires.
- Les deux cinquièmes des Canadiens des provinces de l'Atlantique et des Prairies s'inquiètent de pouvoir fournir une alimentation saine à leur famille de manière suffisante.
- **Profil des personnes en situation d'insécurité alimentaire** : jeunes Canadiens (41 % des répondants de 18 à 34 ans et 38 % des répondants de 35 à 54 ans), personnes qui ont des enfants (45 %), répondants sans emploi (58 %), membres des minorités visibles (43 %) et personnes ayant une déficience physique (51 %).
- Les personnes souffrant d'un niveau élevé d'anxiété ou de dépression sont beaucoup plus susceptibles de souffrir d'insécurité alimentaire (64 % et 65 % respectivement). Plus de la moitié d'entre elles se disent préoccupées par l'approvisionnement en aliments sains (52 % et 55 % respectivement) et une personne sur dix dépend déjà d'un programme alimentaire (12 % et 10 % respectivement).



# Malgré une légère baisse, la possibilité de contracter la COVID-19 demeure une inquiétude pour certains, et la moitié des répondants s'inquiètent de l'inflation

## Impact sur la santé mentale

### IMPACT NÉGATIF

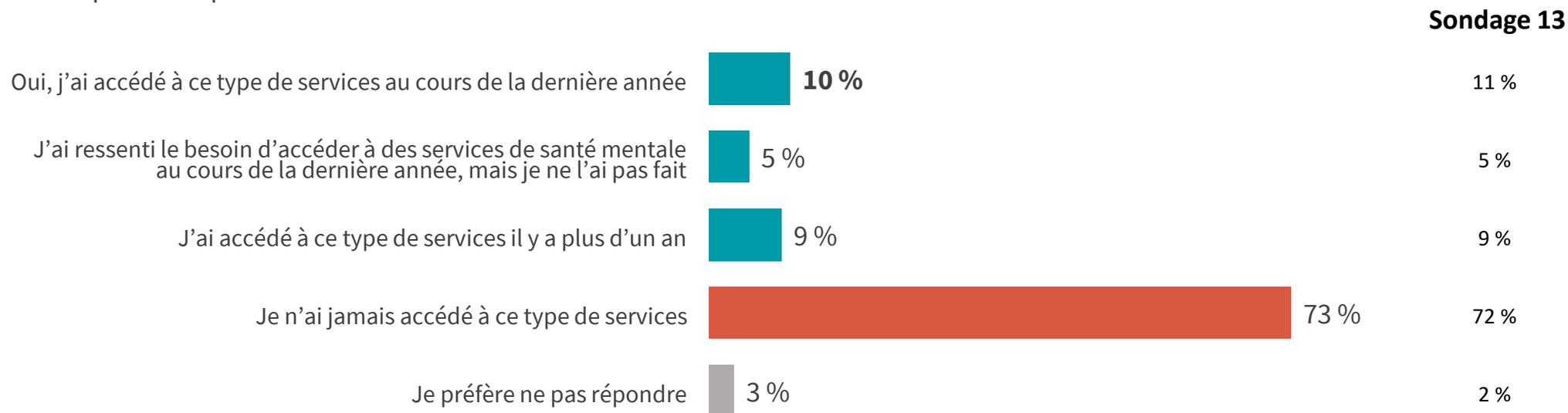


Sondage 4	Sondage 5	Sondage 6	Sondage 7	Sondage 8	Sondage 9	Sondage 10	Sondage 11	Sondage 12	Sondage 13	Sondage 14
40 %	38 %	39 %	36 %	38 %	33 %	35 %	33 %	34 %	33 %	32 %
46 %	47 %	49 %	44 %	45 %	41 %	43 %	39 %	41 %	39 %	37 %
41 %	44 %	44 %	40 %	41 %	38 %	42 %	42 %	43 %	46 %	44 %
47 %	55 %	51 %	51 %	46 %	43 %	43 %	52 %	40 %	39 %	39 %
40 %	40 %	42 %	41 %	39 %	35 %	37 %	36 %	35 %	36 %	37 %
38 %	41 %	38 %	38 %	35 %	33 %	35 %	33 %	30 %	29 %	31 %
27 %	30 %	28 %	28 %	27 %	26 %	28 %	28 %	27 %	34 %	34 %
36 %	36 %	39 %	38 %	35 %	34 %	35 %	34 %	34 %	32 %	33 %
-	-	-	-	-	-	-	-	29 %	30 %	30 %
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	56 %

**A3A.** Pendant cette pandémie de coronavirus (COVID-19) au Canada, quel impact chacun des facteurs suivants a-t-il actuellement sur votre santé mentale, le cas échéant? Les réponses données par moins de 2 % des répondants ne sont pas indiquées. Échantillon : (Total n = 3 500), \* « Votre récente perte d'emploi », échantillon : 128 (personnes sans emploi)

# Un Canadien sur dix a reçu du soutien en santé mentale au cours de la dernière année

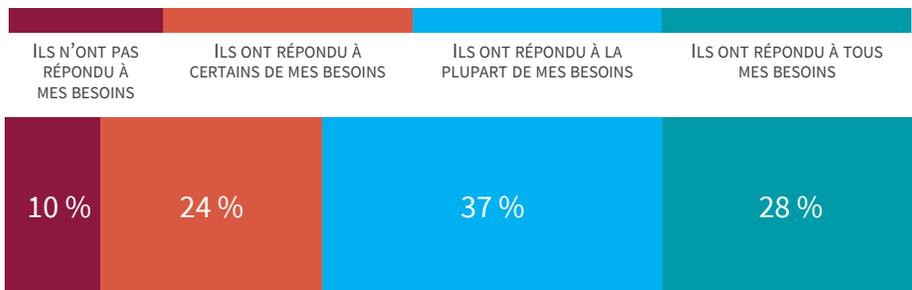
- Un répondant sur dix (10 %) a déclaré avoir accédé à des services de soutien en santé mentale au cours de la dernière année, tandis que 5 % l'ont envisagé, mais ne l'ont pas fait, et 9 % ont accédé à ce type de services il y a plus d'un an. Les résultats concordent avec ceux du sondage 13.
- Près des trois quarts des répondants (73 %) ont déclaré n'avoir jamais accédé à des services de soutien en santé mentale.
- Les jeunes Canadiens (13 % des répondants de 18 à 34 ans et 12 % des répondants de 35 à 54 ans, comparativement à 6 % des répondants de 55 ans ou plus), les étudiants (15 %), ceux qui s'identifient comme faisant partie de la communauté LGBTQ2S+ (23 %) et ceux ayant une déficience physique (20 %), ceux qui ont un niveau d'anxiété (28 %) ou de dépression élevé (32 %) et ceux qui ont une dépendance au cannabis (21 %) ou à l'alcool (23 %) sont plus susceptibles d'avoir accédé à des services en santé mentale au cours de la dernière année.



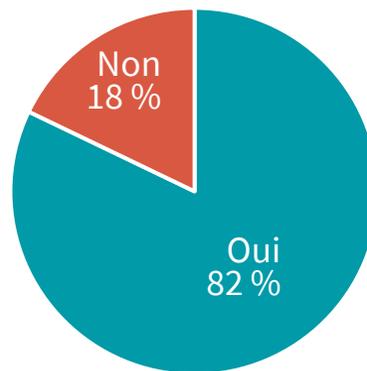
# Bien que la plupart des répondants soient satisfaits des services de soutien en santé mentale qu'ils ont reçus, certains disent qu'ils n'ont pas répondu à tous leurs besoins

- Si le sixième des Canadiens ont indiqué avoir eu besoin de services de soutien en santé mentale au cours de la dernière année, seulement un sur dix y a eu accès. Alors que la plupart (65 %) des répondants qui ont accédé à des services de soutien ont déclaré que ces services ont répondu adéquatement à leurs besoins, seulement 28 % ont déclaré que ces services ont répondu à tous leurs besoins, tandis que 34 % ont affirmé que ces services ont répondu à certains de leurs besoins ou qu'ils n'y ont pas du tout répondu.
- Si l'on considère les personnes qui n'ont pas accès aux soins mais qui devraient y avoir accès, et celles qui y ont accès mais dont les besoins ne sont pas satisfaits, 56 % des personnes qui ont besoin de soins ne voient pas leurs besoins satisfaits.
- La majorité (82 %) des personnes qui ont accédé à des services de soutien en santé mentale affirment qu'ils y ont eu accès en temps voulu, et 18 % affirment le contraire.
- Les répondants qui estimaient que les services de soutien n'avaient pas répondu à leurs besoins ont mentionné qu'ils n'étaient pas abordables (46 %), qu'il y avait de longues listes d'attente (30 %) et de l'incertitude quant à l'existence de meilleurs services de soutien ou à la façon d'y accéder (25 %) comme principales raisons.

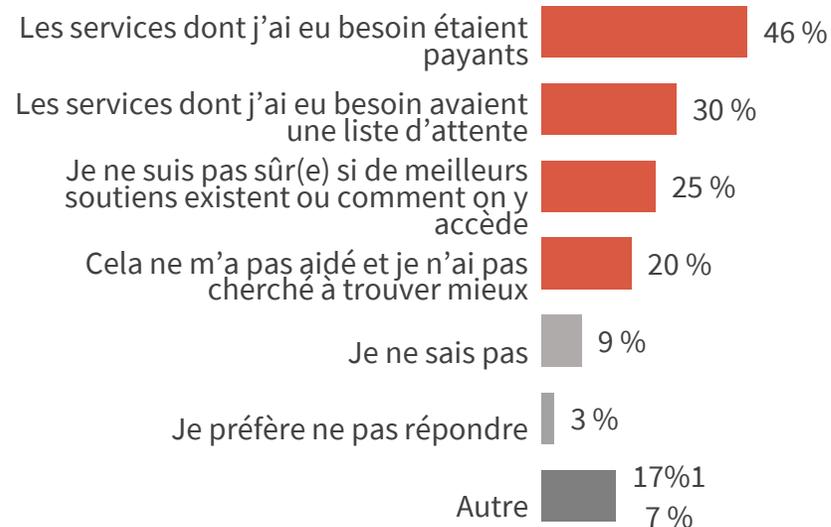
## LES SERVICES DE SANTÉ MENTALE AUXQUELS VOUS AVEZ EU ACCÈS ONT RÉPONDU À VOS BESOINS



## DISPONIBLES EN TEMPS VOULU



## RAISONS POUR LESQUELLES LES SERVICES AUXQUELS VOUS AVEZ EU ACCÈS N'ONT PAS RÉPONDU À TOUS VOS BESOINS



B22. Les services de santé mentale auxquels vous avez eu accès ont-ils répondu à vos besoins? Échantillon : n = 368

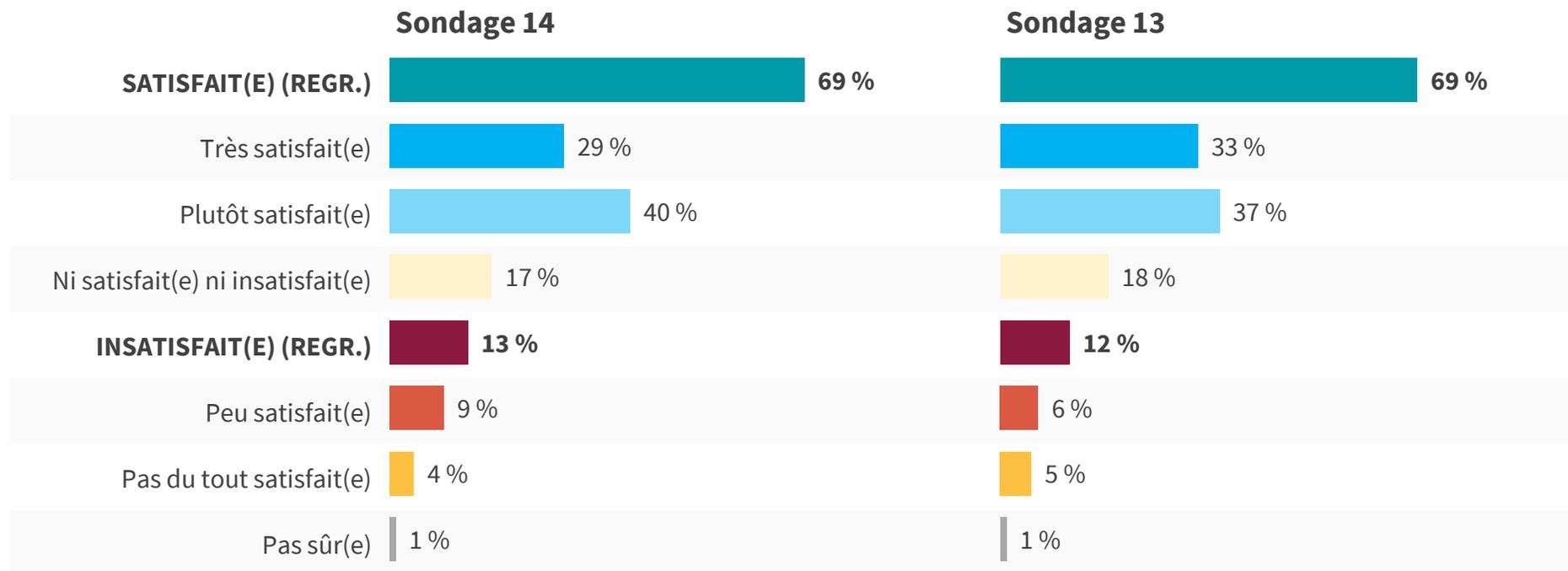
B23A. Les services de santé mentale dont vous avez eu besoin étaient-ils disponibles en temps voulu? Échantillon : n = 237

B23B : Pour quelle(s) raison(s) les services auxquels vous avez eu accès n'ont-ils pas répondu à tous vos besoins? Échantillon : n = 131

# La plupart des répondants sont satisfaits des services de soutien qu'ils ont reçu au cours de la dernière année

- Les deux tiers de ceux qui ont reçu des services de soutien au cours de la dernière année en sont plutôt (40 %) ou très (29 %) satisfaits. La satisfaction est demeurée constante par rapport au dernier sondage (juillet 2022), qui mesurait la satisfaction à l'égard des services de soutien reçus depuis la pandémie de COVID-19.
- Les jeunes Canadiens sont moins satisfaits que les répondants appartenant à des groupes d'âge plus avancés (59 % des répondants de 18 à 34 ans, comparativement à 72 % des répondants de 35 à 54 ans et à 76 % des répondants de 55 ans ou plus).

## SATISFACTION À L'ÉGARD DES SERVICES DE SOUTIEN REÇUS AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE





**Lesli Martin, première vice-présidente, Pollara**

**Michael Cooper, vice-président, RSMC**

**Brittany Saab, coordinatrice nationale, Engagement des parties prenantes,  
RSMC**

**RECHERCHE  
EN SANTÉ  
MENTALE  
CANADA**

**MENTAL  
HEALTH  
RESEARCH  
CANADA**



*Contribution financière de*

Health  
Canada

Santé  
Canada

**pollara**  
strategic insights

[www.pollara.com](http://www.pollara.com)