



Comprendre la santé mentale des canadiens pendant COVID-19 et au-delà: Sondage n° 17



Septembre 2023

Méthodologie

Méthodologie : Ce sondage en ligne a été réalisé auprès d'un échantillon de 3 819 adultes canadiens. Il s'agissait du dix-septième sondage de cette étude (voir ci-dessous). Les résultats entre les sondages sont comparés le cas échéant.

Pondération : Les résultats nationaux ont été pondérés par les données de recensement les plus récentes en termes de sexe, d'âge et de région afin de garantir que l'échantillon total est représentatif de la population dans son ensemble.

National	Dates d'entretien	Nombre d'entretiens	Marge d'erreur
Sondage treize	juil 13 à 22, 2022	3,023	±1.8%
Sondage quatorze	oct 21 à nov 1, 2022	3,500	±1.7%
Sondage quinze	jan 23 à fev 6, 2023	3,238	±1.7%
Sondage seize	avr 21 à mai 3, 2023	3,494	±1.7%
Sondage dix-sept	juil 27 à août 13, 2023	3,819	±1.6%

Sondage dix-sept	Nombre d'entretiens	Marge d'erreur
Colombie-Britannique	505	±4.4%
Alberta	505	±4.4%
Les prairies	354	±5.2%
Ontario	1298	±2.7%
Québec	853	±3.4%
Canada Atlantique	304	±5.6%

Les sondages 1 à 12 ont été réalisés auprès de 1 800 à 4 100 personnes. Ces données restent disponibles et une méthodologie complète pour ces sondages est disponible si nécessaire.

Principales conclusions

- Bien que la plupart des personnes interrogées (72%) soient convaincues qu'elles sauraient où obtenir des soins de santé mentale si elles en avaient besoin, **la plupart d'entre elles ne pensent pas que leurs besoins seraient satisfaits** (seulement 32%).
 - Au cours de l'année écoulée, 39 % des personnes ayant eu recours à des services de santé mentale ont utilisé **des services en personne**, 31 % ont eu recours uniquement à des services virtuels et 30 % ont eu recours à la fois à des services en personne et à des services virtuels. **Les répondants qui ont eu recours à des services entièrement en personne sont plus susceptibles de se déclarer satisfaits de leurs soins** (74 %) que ceux qui ont eu recours à des services virtuels (63 %) ou hybrides (68 %).
- **Les préoccupations financières restent un facteur majeur de mauvaise santé mentale** chez les Canadiens. Près de deux cinquièmes (39 %) des personnes interrogées estiment que le ralentissement économique a un impact sur leur santé mentale. Les personnes à faible revenu ou en difficulté financière sont plus susceptibles de souffrir d'anxiété et de dépression, de présenter des signes de dépendance à l'alcool et au cannabis, de moins bien gérer leur stress et d'être moins enclines à se sentir heureuses.
 - Les idées de suicide parmi les Canadiens confrontés à des difficultés financières sont extrêmement élevées : **41 % d'entre eux déclarent avoir pensé au suicide au cours de l'année écoulée.**
 - Les effets de l'inflation affectent les Canadiens, **24 % d'entre eux déclarant s'être endettés en conséquence.** Il existe une corrélation entre le fait d'être endetté et un niveau élevé d'anxiété et de dépression, des signes de dépendance à l'alcool et au cannabis et des symptômes graves de santé mentale.
 - L'insécurité en matière de logement et d'alimentation reste élevée : **23 % des Canadiens s'inquiètent de leur capacité à payer leur loyer ou leur hypothèque, et 37 % ont du mal à se nourrir correctement ou à nourrir leur famille.** Ces chiffres ont légèrement augmenté (3 % et 2 % respectivement depuis le sondage 16). L'insécurité alimentaire et l'insécurité du logement sont liées à des niveaux élevés d'anxiété.

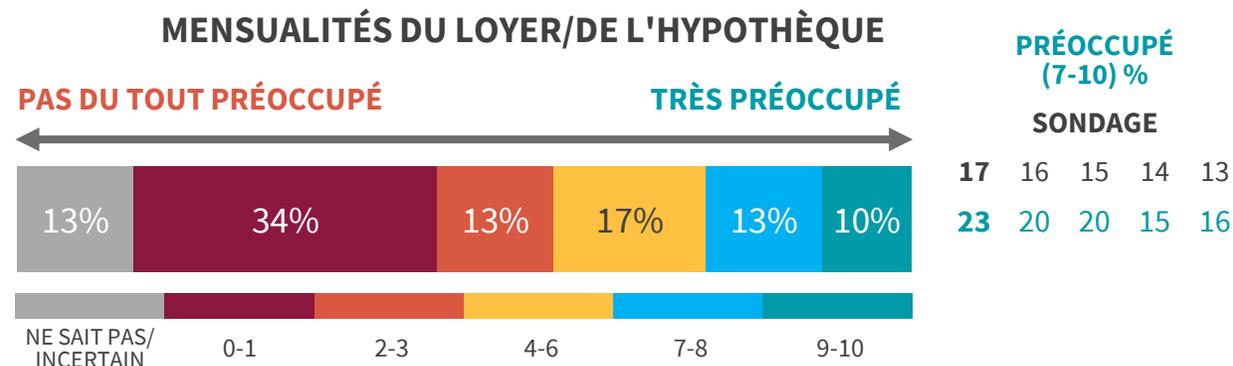
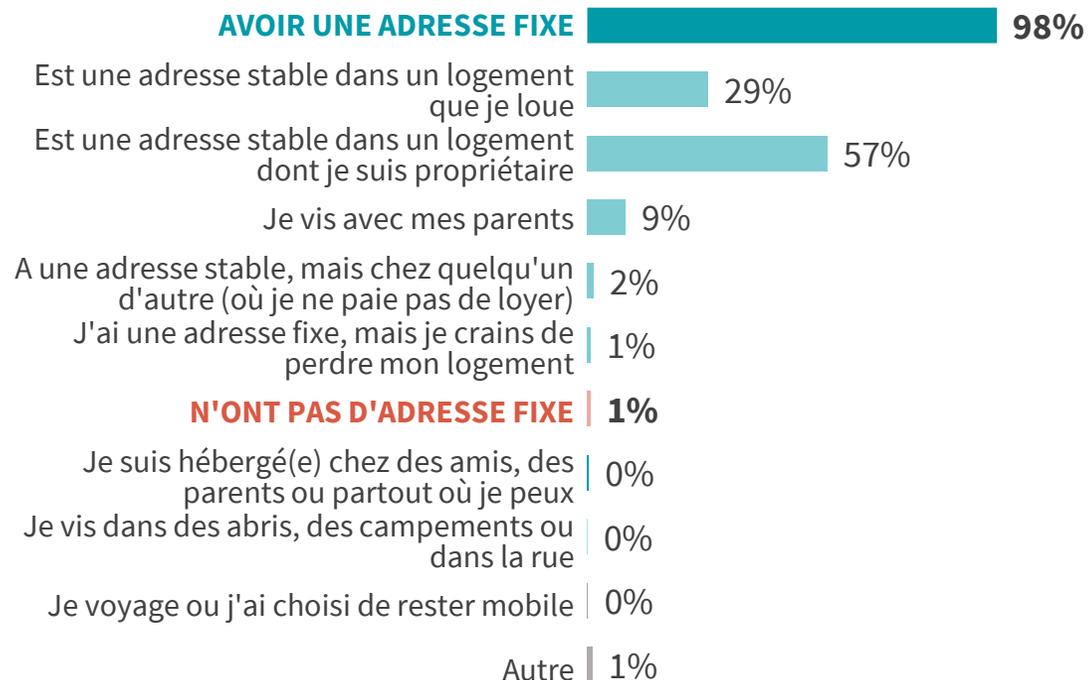
Principales conclusions

- **Plus d'un quart des Canadiens (27 %) souffrent actuellement de douleurs chroniques.** Bien que plus fréquente chez les répondants plus âgés (35 %), plus d'un Canadien plus jeune (18-34 ans) sur sept (14 %) déclare également souffrir actuellement de douleurs chroniques.
 - Il existe des corrélations entre la douleur chronique et une éventuelle dépendance à l'alcool et au cannabis, l'épuisement professionnel, l'anxiété, la dépression et les idées de suicide.
 - Il existe également des liens entre l'insécurité en matière de logement et d'alimentation, et les personnes déclarant souffrir de douleurs chroniques indiquent qu'elles sont plus susceptibles de souffrir des deux et d'être touchées par le ralentissement économique et les effets de l'inflation.
 - Les moyens les plus courants pour lutter contre la douleur sont les analgésiques en vente libre (57%), les stratégies non pharmacologiques (52%) et les ordonnances (24%).
- On constate **une augmentation de 11 %** (de 18 % à 29 %) du nombre de Canadiens citant **l'incapacité de payer comme raison de ne pas accéder à des soins de santé mentale** alors qu'ils en ont besoin. C'est l'une des trois principales raisons invoquées pour ne pas chercher à se faire soigner, les autres étant le fait de préférer se débrouiller seul (30 %) et de ne pas savoir où trouver de l'aide (29 %).
 - On constate également une augmentation du nombre de Canadiens qui paient de leur poche les services de santé mentale (de 23 % en mai 2023 à 30 %) parce qu'ils ne sont pas suffisamment couverts par leur régime d'assurance-maladie.

Les préoccupations en matière de logement ont augmenté au cours de ce sondage

- La hausse des prix et les conséquences de l'inflation (c'est-à-dire l'augmentation des taux d'intérêt) deviennent de plus en plus problématiques. 23 % des Canadiens sont préoccupés par le paiement de leur logement, soit une augmentation de 3 % depuis le printemps et de 8 % depuis l'automne dernier.

SITUATION ACTUELLE DU LOGEMENT

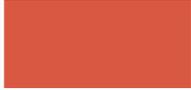


A22A : Lequel des énoncés suivants décrit le mieux votre situation actuelle en matière de logement ? Base : (Total n= 3 819)

A22B : Dans quelle mesure êtes-vous préoccupé par le paiement de votre loyer/hypothèque chaque mois ? Base : (Total n= 3 295, Sondage 14 : n=2 992, Sondage 13 : n=2 579)

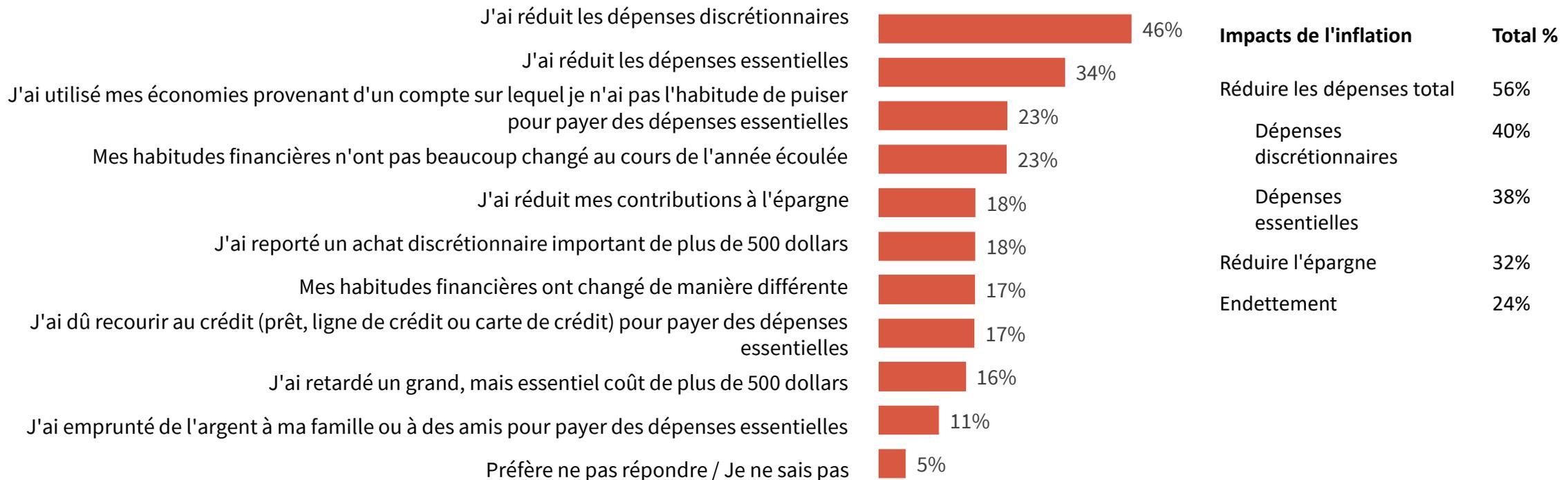
Un tiers des Canadiens continuent de craindre de ne pas pouvoir acheter des aliments sains pour leur famille

- Les personnes souffrant d'insécurité alimentaire n'ont pas été soulagées par ce sondage, puisque 34 % d'entre elles (soit une légère augmentation de 2 %) continuent de craindre de ne pas pouvoir se procurer des aliments sains en quantité suffisante et que 3 % sont dépendantes des programmes alimentaires.
- C'est au Québec que l'insécurité alimentaire est la plus faible, avec 24 % de personnes inquiètes et 2 % qui dépendent des programmes alimentaires.
- **Profil des personnes souffrant d'insécurité alimentaire saine :** Les jeunes Canadiens (18-34 46%, 35-54 41%), les femmes (36%), ceux qui ont des enfants de moins de 9 ans (49%), les chômeurs (45%), les Canadiens racialisés (41%) et ceux qui souffrent actuellement de douleurs chroniques (40%). Bien que les personnes souffrant d'une déficience physique soient plus susceptibles de souffrir d'insécurité alimentaire que celles qui n'en souffrent pas (42% contre 33%), ce chiffre a diminué de manière significative depuis le sondage 16 (de 63%).
- Les personnes souffrant de niveaux élevés d'anxiété ou de dépression sont nettement plus susceptibles de souffrir d'insécurité alimentaire (anxiété/dépression cotées 8-10, 53 % et 56 % respectivement). Les personnes présentant des symptômes de troubles mentaux graves (60 %) ou modérés (55 %) sont également plus susceptibles de souffrir d'insécurité alimentaire.

	INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE		SONDAGE			
			16	15	14	13
Je n'ai aucun souci financier pour me nourrir et nourrir ma famille		59%	61%	60%	61%	63%
Je suis préoccupé(e) financièrement par le fait de pouvoir fournir une alimentation saine à ma famille de manière suffisante ou adéquate		34%	32%	33%	32%	30%
Je dépends d'un ou de plusieurs programmes alimentaires (banque alimentaire, club de petit-déjeuner, etc.) pour me nourrir et nourrir ma famille		3%	3%	3%	3%	3%
Préfère ne pas répondre		4%	4%	4%	4%	3%

Un quart des Canadiens se sont endettés à cause de l'inflation

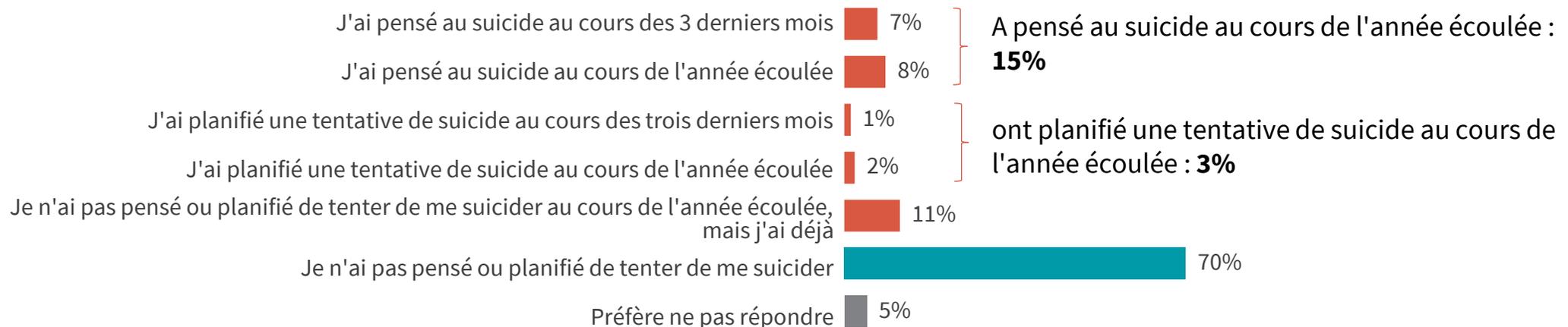
- Les trois quarts des Canadiens (77 %) déclarent que l'inflation a eu un impact sur leur vie financière au cours de l'année écoulée, soit **une augmentation de 4 %** depuis le sondage 16. Un tiers (32 %) ont réduit leur épargne, soit en puisant dans leurs économies, soit en réduisant leurs cotisations d'épargne. Près d'un quart (24 %) ont augmenté leur endettement, soit en recourant aux cartes de crédit, soit en empruntant de l'argent, ce qui représente une augmentation de 3 % depuis le dernier sondage.
- Les Québécois sont les moins susceptibles de s'être endettés (19 %). Ceux qui évaluent leur anxiété et leur dépression comme très élevées (9-10) sont plus susceptibles de s'être endettés (56% et 54% respectivement), tout comme ceux qui présentent des symptômes de troubles mentaux graves (54%) et qui ont une dépendance possible à l'alcool ou au cannabis (59% et 61%).



Un Canadien sur sept a pensé au suicide au cours de l'année écoulée

- Les pensées suicidaires continuent d'être plus fréquentes chez les jeunes. Ces pensées sont particulièrement élevées chez les 16-17 ans (29%) et les 18-34 ans (25%).
- Les personnes ayant des enfants de moins de 9 ans sont plus susceptibles d'avoir pensé au suicide au cours de l'année écoulée (22 %), et dans les communautés 2SLGBTQIA+, 32 % ont pensé au suicide et 9 % ont fait des projets au cours de l'année écoulée.
- L'instabilité financière a un impact sur les idées de suicide, les personnes ayant des problèmes d'argent étant plus susceptibles d'y songer. Plus précisément, **ceux qui sont au chômage (24 %), ont un revenu inférieur à 30 000 \$ (21 %), ont des problèmes financiers (41 %) ou se sont endettés en raison de l'inflation (30 %)** ont indiqué avoir eu des pensées suicidaires au cours de l'année écoulée..
- Les personnes qui évaluent leur anxiété et leur dépression à un niveau élevé (9-10) sont plus susceptibles d'avoir des pensées suicidaires. La moitié (54 %) des personnes dont l'évaluation de la dépression est élevée y ont pensé au cours de l'année écoulée et une personne sur huit (17 %) a planifié une tentative au cours de l'année écoulée. Parmi les personnes évaluant leur anxiété comme élevée, 47 % ont pensé au suicide au cours de l'année écoulée et 18 % ont planifié une tentative de suicide au cours de l'année écoulée.

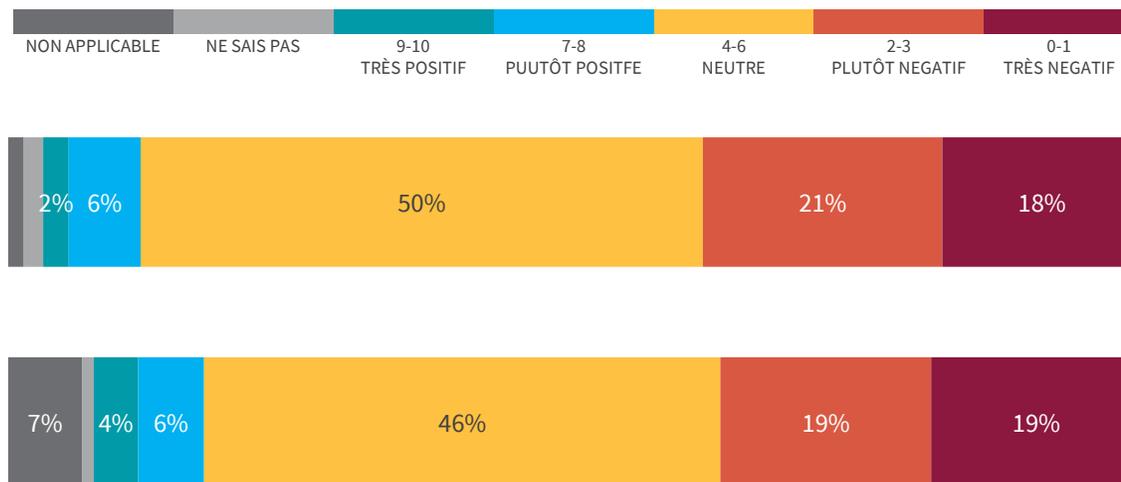
DES PENSÉES LIÉES AU SUICIDE



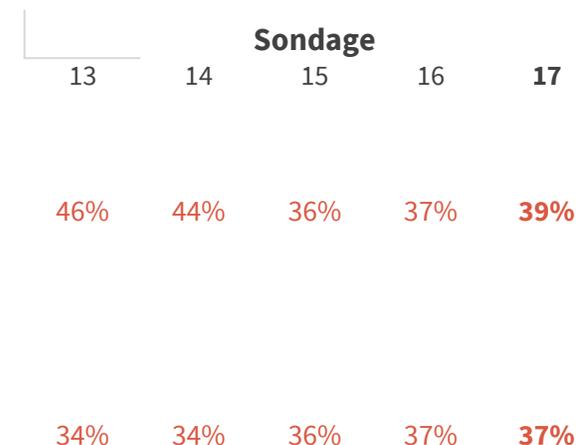
L'impact négatif des problèmes économiques s'accroît progressivement

- Près des deux cinquièmes (39%) ont été affectés par le ralentissement économique. Cette proportion a augmenté progressivement au cours des deux derniers sondages (+3), mais n'a pas retrouvé les niveaux observés à l'automne 2022. Un peu plus d'un tiers des répondants ont été affectés par la possibilité de ne pas pouvoir payer toutes leurs factures (37 %).
- Les conditions financières ont eu le plus d'impact sur les jeunes Canadiens (18-34 ans 46% pour le ralentissement économique et l'incapacité à payer les factures). Les personnes souffrant de douleurs chroniques (ralentissement économique 47 %, incapacité à payer les factures 43 %) et celles souffrant d'un handicap physique (ralentissement économique 53 %, incapacité à payer les factures 48 %) sont également plus touchées par ces conditions financières.
- Les personnes souffrant d'anxiété ou de dépression (note de 8 à 10 pour le ralentissement économique : 56 % chacun, incapacité à payer les factures : 57 % et 56 %) ainsi que celles présentant des symptômes de troubles mentaux graves (ralentissement économique : 59 %, incapacité à payer les factures : 57 %) sont les plus touchées par ces conditions financières.

Impact sur la santé mentale

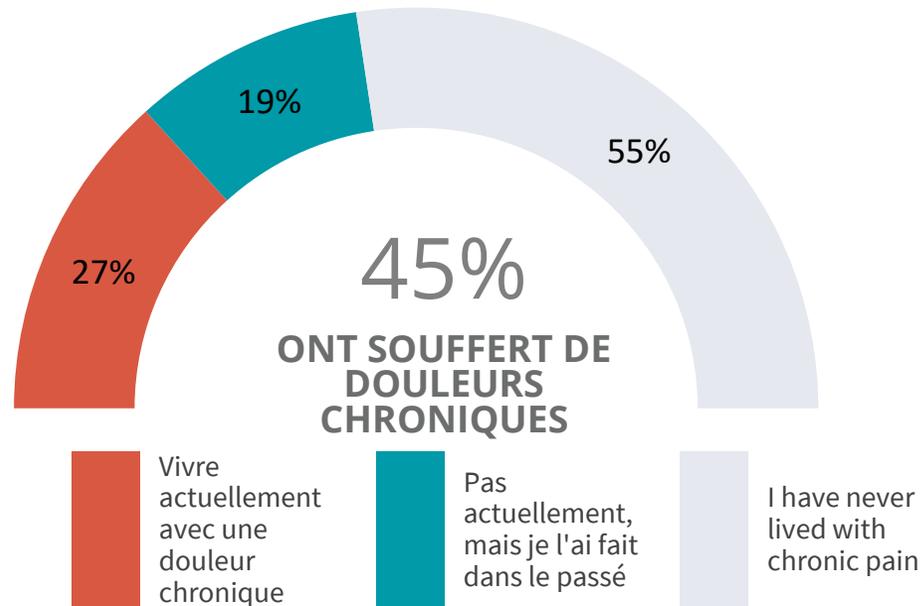


Impact négatif

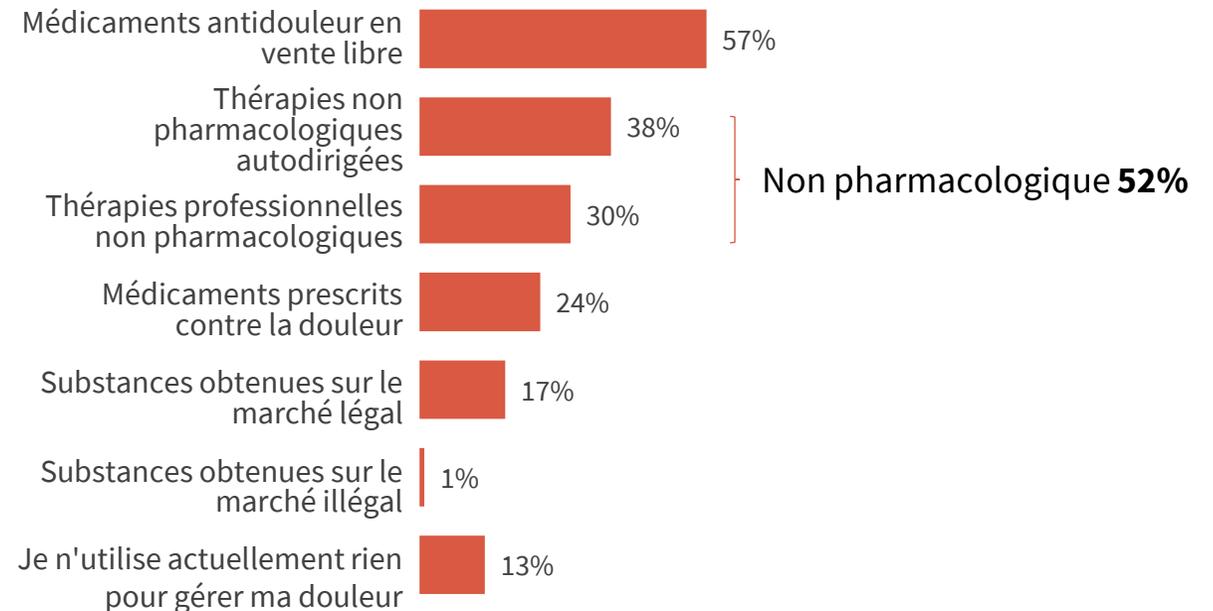


Plus d'un quart des Canadiens souffrent actuellement de douleur chronique

- Plus d'un quart des Canadiens (27 %) souffrent de douleurs chroniques. Si la moitié d'entre eux ont recours à des méthodes non pharmacologiques (52 %), ils sont un peu plus nombreux à utiliser des analgésiques en vente libre (57 %), 24 % à prendre des analgésiques sur ordonnance et 17 % à dépendre de substances telles que l'alcool ou le cannabis.
- Si la douleur chronique est plus fréquente chez les Canadiens plus âgés (35 % en souffrent actuellement, 52 % en ont déjà souffert), 9 % des 16-17 ans et 14 % des 18-34 ans en souffrent actuellement. La douleur chronique actuelle est également plus fréquente chez les femmes (30 %), les travailleurs de la santé de première ligne (29 %) et les personnes indiquant des troubles dangereux liés au cannabis (45 %). Les personnes souffrant de douleurs ont tendance à avoir un revenu plus faible (moins de 50 000 euros, 31 %) et à avoir des soucis financiers (32 %) ou des difficultés (43 %).
- Les personnes qui évaluent leur anxiété ou leur dépression à un niveau élevé (9-10) sont plus susceptibles de souffrir également de douleurs chroniques (46 % et 43 %), tout comme celles qui présentent des symptômes de troubles mentaux graves (41 %).



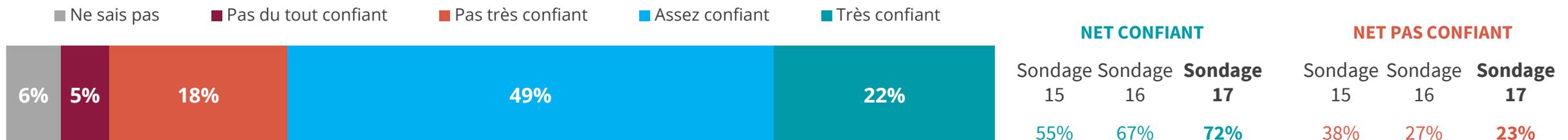
DES STRATÉGIES POUR GÉRER LA DOULEUR CHRONIQUE ACTUELLE



La confiance dans le fait de savoir où obtenir un soutien en matière de santé mentale continue de progresser dans ce sondage

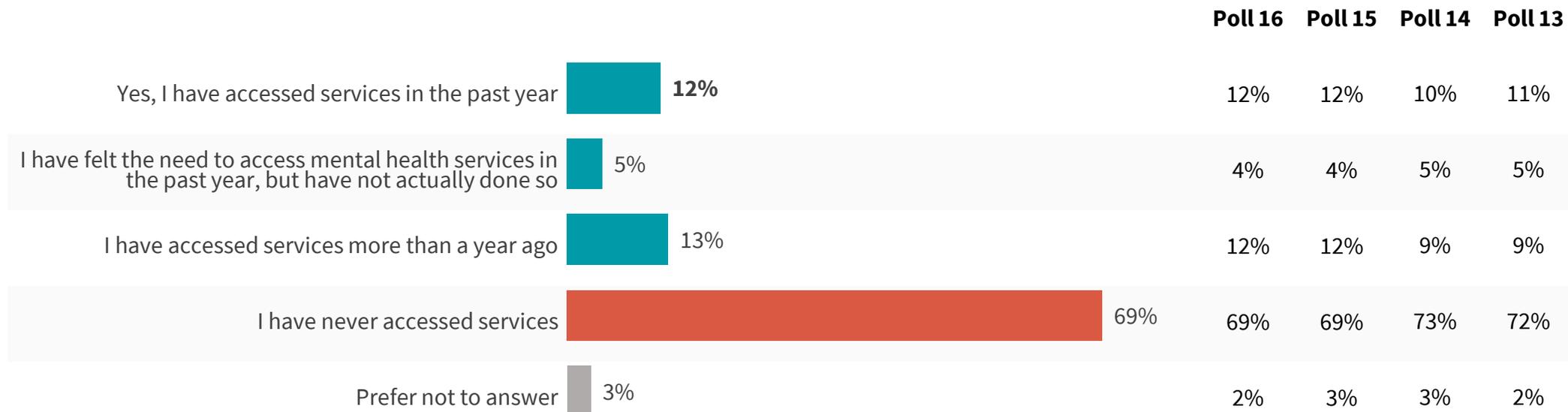
- Plus de sept personnes sur dix (72%) sont assez (49%) ou très (22%) confiantes dans le fait qu'elles sauraient où obtenir un soutien en matière de santé mentale pour elles-mêmes ou pour leurs proches. Il s'agit d'une augmentation de 5 % depuis le sondage 16 et de 17 % depuis le sondage 15.
- Ceux qui ont eu recours à des services de santé mentale au cours de l'année écoulée sont plus susceptibles de se sentir très confiants (31%), ce qui correspond aux résultats du sondage 16.
- Les personnes ayant reçu un diagnostic sont plus susceptibles de se sentir confiantes (74%, soit une augmentation de 11 % par rapport au sondage 16), mais celles qui ont un niveau d'anxiété élevé (8-10) sont moins confiantes dans l'obtention de ces soutiens (65%).
- La confiance est la même dans toutes les régions pour ce sondage.

Si vous ou un membre de votre famille proche ou de votre cercle d'amis aviez besoin d'un soutien en matière de santé mentale, dans quelle mesure savez-vous que vous sauriez où l'obtenir ?



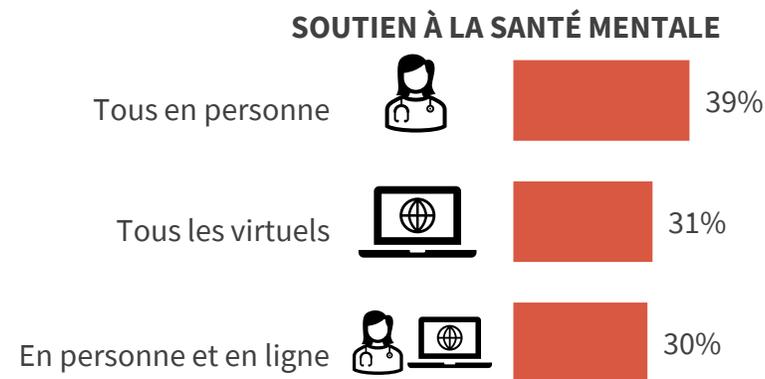
Une personne sur dix a eu recours à une aide en matière de santé mentale au cours de l'année écoulée, ce qui est conforme aux sondages précédents

- Une personne sur dix (12 %) a déclaré avoir eu recours à des services de santé mentale au cours de l'année écoulée, tandis que 5 % ont estimé qu'ils avaient besoin d'aide mais n'y ont pas eu accès. 13 % ont eu recours à des services il y a plus d'un an, 3 % entre 1 et 2 ans et 10 % il y a plus de 2 ans. Les résultats sont constants depuis le sondage 13.
- Sept personnes sur dix (69%) ont déclaré n'avoir jamais eu recours à des services de santé mentale.
- Les plus jeunes (18-34 : 19%, 35-54 : 14% vs. 55+ : 6%), les femmes (14%), les chômeurs (19%) ou les étudiants (17%), les membres de la communauté 2SLGBTQ+ (25%), les personnes souffrant d'anxiété (26%) et de dépression (25%), les personnes ayant des problèmes financiers (26% -8), les personnes souffrant actuellement de douleurs chroniques (16%) et les personnes dépendantes du cannabis (22%) ou de l'alcool (24%) sont plus susceptibles d'avoir eu recours aux services de santé mentale au cours de l'année écoulée.



Les Canadiens ont accès à une combinaison de services de santé mentale en personne et virtuels

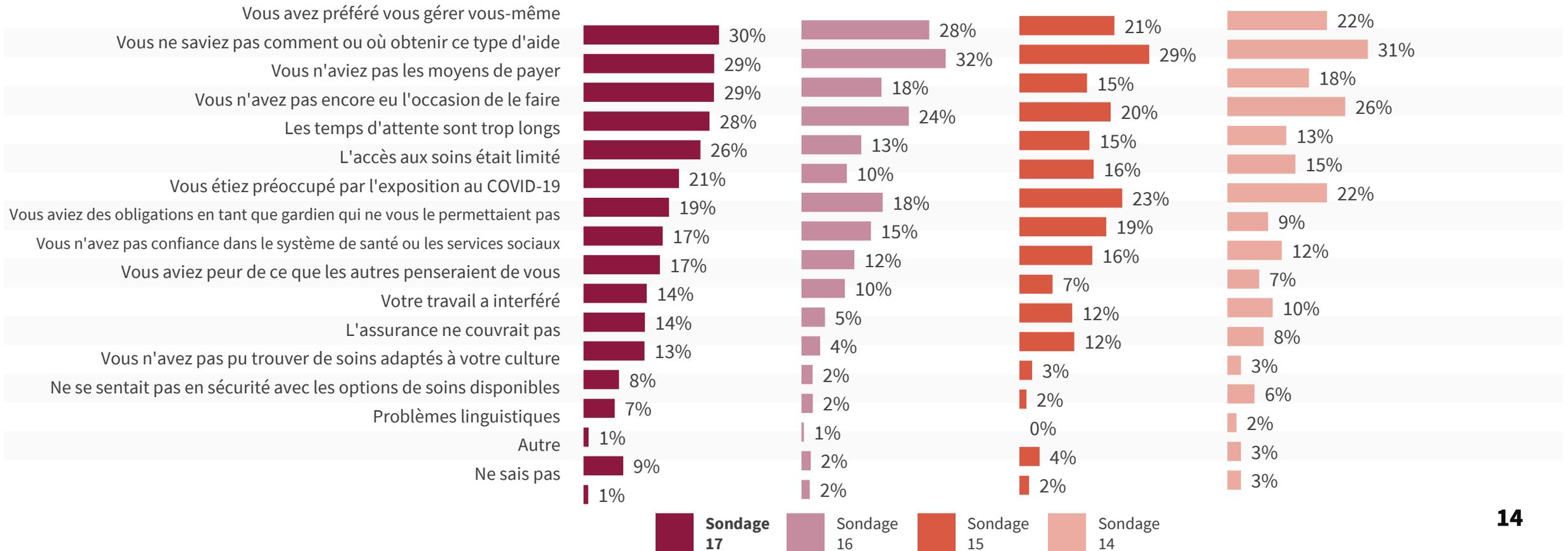
- Les personnes qui ont eu recours à des services de santé mentale au cours de l'année écoulée sont partagées quant à la manière dont elles ont accédé à ces services. Près des deux cinquièmes (39 %) n'ont eu accès qu'à des aides en personne, tandis que trois personnes sur dix ont eu accès à toutes leurs aides virtuellement (31 %) ou à un mélange des deux (30 %).
- L'âge n'a que peu d'impact sur l'accès aux services de santé mentale.
- Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de dépendre uniquement de soutiens virtuels (35 % contre 22 %), tout comme les personnes qui n'ont pas reçu de diagnostic de santé mentale (45 %). Les personnes ayant des enfants sont plus susceptibles d'accéder à des aides en personne (48 %).
- Les membres des communautés 2SLGBTQIA+ sont plus susceptibles d'avoir eu recours à une forme hybride de soutien (45%) et sont moins susceptibles d'avoir dépendu uniquement de la personne (28%).
- Les personnes qui ont accès à des services de santé publique (43 %) ou à des services gratuits (39 %) sont plus susceptibles de bénéficier d'une combinaison de services virtuels et de services en personne. Les personnes qui ont payé pour les services sont plus susceptibles d'avoir utilisé le virtuel, et celles qui sont plus susceptibles d'avoir utilisé leurs prestations sont plus susceptibles d'avoir bénéficié d'un soutien en personne.



Les personnes qui n'ont pas eu recours à des soins de santé mentale sont plus susceptibles d'en invoquer la raison financière

- Parmi les personnes qui estimaient avoir besoin d'un soutien en matière de santé mentale mais qui n'y avaient pas accès, près d'une sur trois (29 %) a déclaré qu'elle n'avait pas les moyens de le payer. Il s'agit d'une augmentation de 11 % par rapport au sondage 16 et de 14 % par rapport au sondage 15.
- Une personne sur trois (30 %) préfère le gérer elle-même ou ne sait pas où elle peut obtenir ce type d'aide (29 %).

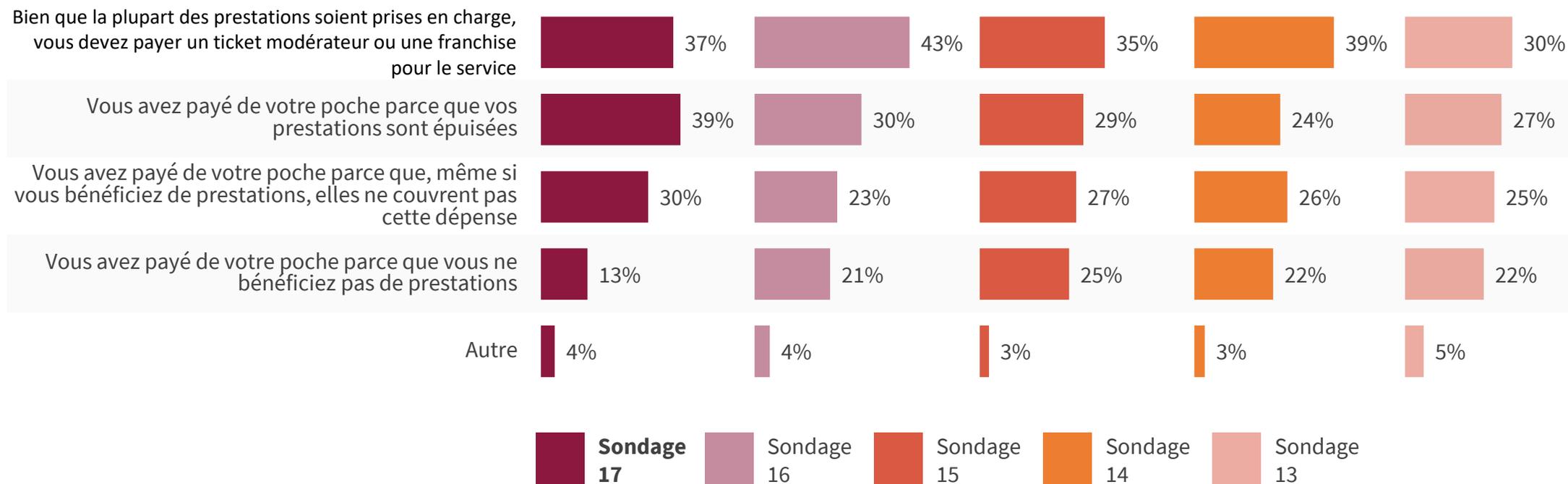
RAISONS DE NE PAS ACCÉDER À LA SANTÉ MENTALE



De plus en plus de Canadiens paient de leur poche parce qu'ils n'avaient pas une couverture suffisante

- La raison la plus fréquemment invoquée pour payer de sa poche est l'épuisement des prestations (39 %), soit une augmentation de 9 % depuis le sondage 16. En outre, le fait de payer parce que les prestations ne couvraient pas ce dont ils avaient besoin a également augmenté dans ce sondage (30 %).
- Plus d'un tiers (37 %) ont déclaré avoir dû payer une franchise.

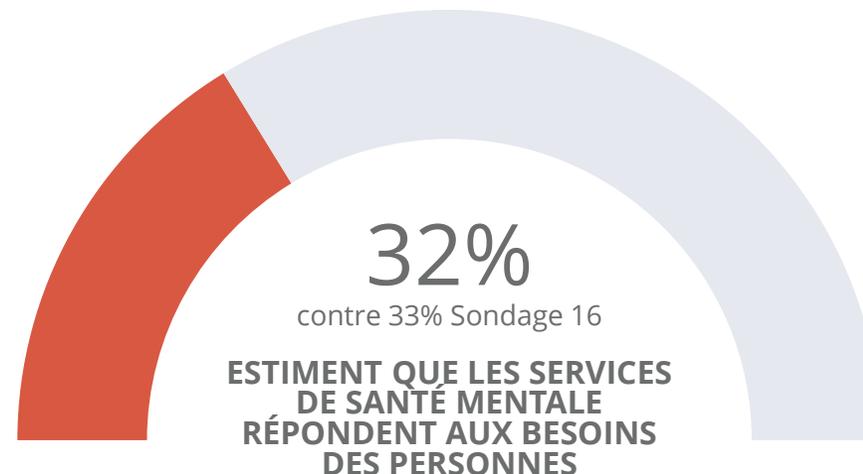
RAISONS DU PAIEMENT DE LA POCHE



Seulement un tiers des personnes interrogées pensent que les services de santé mentale répondent aux besoins des Canadiens

- Un tiers des Canadiens pensent que les services de santé mentale disponibles dans ce pays répondent aux besoins des gens. Ce chiffre est identique à celui du dernier sondage, après une augmentation de 8 % dans le sondage 16.
- Les personnes qui ont eu recours à des aides au cours de l'année écoulée sont moins susceptibles d'être de cet avis que celles qui n'y ont pas eu recours (26% contre 33%).
- Les résidents du Québec sont les plus susceptibles de penser que leurs besoins sont satisfaits (37%). Les jeunes Canadiens (en particulier les 16-17 ans, 55%) et les Canadiens racialisés (38%).
- Les personnes ayant fait l'objet d'un diagnostic de santé mentale sont moins susceptibles de dire que leurs besoins sont satisfaits (28 %), tout comme les personnes susceptibles de présenter des symptômes de troubles mentaux graves (25 %). Les personnes souffrant actuellement de douleurs chroniques sont également moins nombreuses à le penser (27 %).

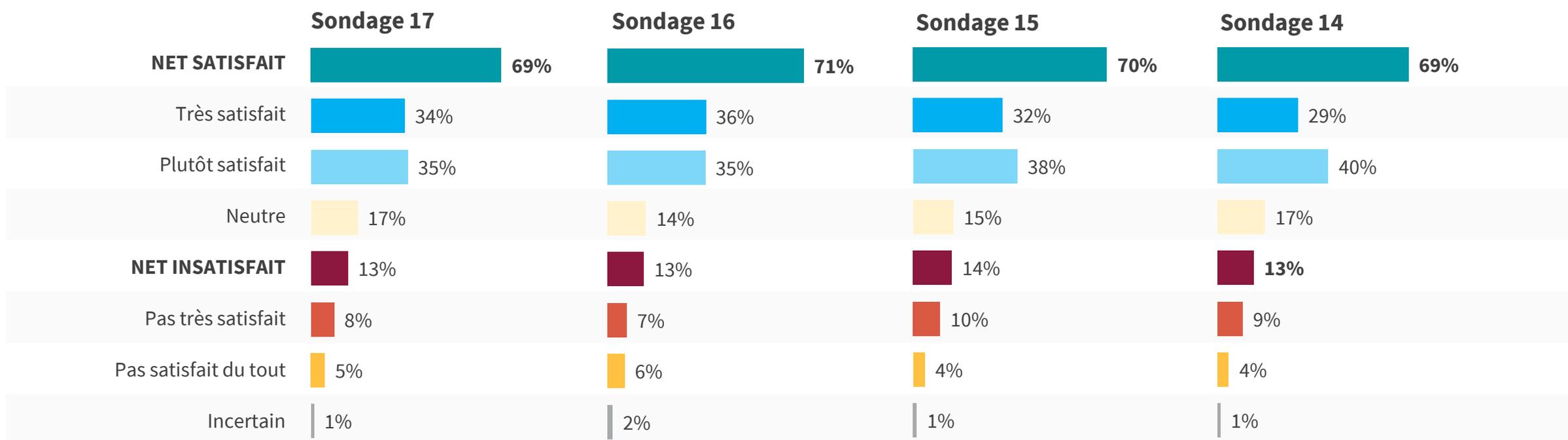
Pensez-vous que les services de santé mentale disponibles au Canada répondent aux besoins des personnes ?



La plupart sont satisfaits de l'aide qu'ils ont reçue au cours de l'année écoulée

- Sept personnes sur dix ayant bénéficié d'un soutien au cours de l'année écoulée en sont plutôt (35 %) ou très (34 %) satisfaites. La satisfaction est restée constante par rapport aux trois derniers sondages.
- Les soutiens en personne suscitent une plus grande satisfaction que les soutiens virtuels, les trois quarts (74 %) de ceux qui ont reçu uniquement des soutiens en personne étant satisfaits et près des deux cinquièmes (38 %) très satisfaits, contre seulement 63 % de ceux qui ont reçu tous les soutiens virtuellement étant satisfaits et un quart (25 %) très satisfaits. Parmi ceux qui ont reçu les deux, deux tiers sont satisfaits (68 %) et un tiers est très satisfait (36 %).

SATISFACTION À L'ÉGARD DE L'AIDE REÇUE AU COURS DE L'ANNÉE ÉCOULÉE





Lesli Martin, première vice-présidente, Pollara

Michael Cooper, vice-président, RSMC

Brittany Saab, gestionnaire, partenariats et initiatives stratégiques, RSMC

**RECHERCHE
EN SANTÉ
MENTALE
CANADA**

**MENTAL
HEALTH
RESEARCH
CANADA**

Contribution financière de
 **Health
Canada** **Santé
Canada**

pollara
strategic insights
www.pollara.com