




# Comprendre la santé mentale des Canadiens, pendant et après la Covid-19 : Sondage n°19

RECHERCHE  
EN SANTÉ  
MENTALE  
CANADA

MENTAL  
HEALTH  
RESEARCH  
CANADA

Contribution financière de



Health  
Canada

Santé  
Canada

**pollara**  
strategic insights

Février 2024

# Méthodologie

**Méthodologie :** Ce sondage en ligne a été réalisé auprès d'un échantillon composé de 3 224 adultes Canadiens. Il s'agit du dix-huitième sondage de cette étude (voir tableau ci-dessous). Les résultats des différents sondages sont comparés lorsque cela est possible.

**Pondération :** Les résultats nationaux ont été pondérés par les données de recensement les plus récentes en termes de genre, d'âge et de région, de manière à garantir que l'échantillon soit représentatif de la population nationale.

Sondage National n°	Dates du sondage	Nombre de réponses	Marge d'erreur	Sondage National n°	Dates du sondage	Nombre de réponses	Marge d'erreur	Sondage n°19	Nombre de réponses	Marge d'erreur
1	22-28 avril 2020	1,803	±2.3%	11	15-22 février 2022	3,512	±1.7%	Colombie-Britannique	420	±4.8%
2	31-21 août 2020	4,010	±1.5%	12	13-25 avril 2022	3,000	±1.8%	Alberta	420	±4.8%
3	22-28 octobre 2020	2,004	±2.2%	13	13-22 juillet 2022	3,023	±1.8%	Les Prairies	329	±5.4%
4	10-18 décembre 2020	2,761	±1.9%	14	21 octobre – 1 novembre 2022	3,500	±1.7%	Ontario	1094	±3.0%
5	1-8 février 2021	3,005	±1.8%	15	23 janvier -6 février 2023	3,238	±1.7%	Québec	702	±3.7%
6	20-28 avril 2021	4,005	±1.5%	16	21 avril – 3 mai 2023	3,494	±1.7%	Canada Atlantique	259	±6.1%
7	7-13 juin 2021	4,010	±1.5%	17	27 juillet – 13 août 2023	3,819	±1.6%			
8	17-24 août 2021	3,010	±1.8%	18	1-16 novembre 2023	3,207	±1.7%			
9	22 octobre – 3 novembre 2021	4,108	±1.5%	19	15-24 janvier 2024	3,224	±1.7%			
10	13-22 décembre 2021	3,701	±1.6%							

# Principaux constats

- Les Canadiens sont 12% à s'autoévaluer avec un fort niveau d'anxiété, et 8% avec un fort niveau de dépression, **les taux les plus élevés depuis la fin de la pandémie** (été 2022).
  - Le nombre de personnes rapportant un fort niveau de dépression a augmenté de 3% depuis le dernier sondage (automne 2023). Les plus fortes augmentations ont été enregistrées en Alberta et Ontario.
  - Bien qu'on s'attende à ce que l'hiver ait un impact sur les indicateurs de santé mentale, un tel impact n'a pas été enregistré l'hiver dernier (sondage 15).
  - 80% des personnes qui rapportent un fort niveau d'anxiété ou de dépression montrent également des symptômes de détresse psychologique modérés à sévères (Kessler-10).
- La question du temps d'écran a été introduite pour la première fois, révélant une **corrélation significative entre un grand nombre d'heures de temps personnel passées devant les écrans et de mauvais indicateurs de santé mentale**.
  - Les chiffres sont encore plus frappants pour les jeunes Canadiens (16-34 ans) avec un temps d'écran personnel élevé (6 heures ou plus par jour). Ils ont trois fois plus de chance que la moyenne nationale de s'autoévaluer avec un fort niveau d'anxiété (28% vs 12% en moyenne), de montrer des signes de détresse psychologique (GAD-7 et PHQ-9; 15% et 14% vs 5%), ou de montrer des signes de dépendance au cannabis (18% vs 6%); ils sont également deux fois plus susceptibles de s'autoévaluer avec un fort niveau de dépression (22% vs 11%), d'avoir eu des pensées suicidaires au cours de l'année (34% vs 14%), ou de montrer des signes de dépendance à l'alcool (12% vs 6%).
  - On note qu'un quart des jeunes (26%) passent 6 heures ou plus par jour de leur temps personnel devant les écrans.
  - Nous avons à nouveau regardé l'impact des actualités et des réseaux sociaux sur la santé mentale : l'impact négatif des actualités a légèrement baissé depuis la fin de la pandémie (-3%), alors que celui des réseaux sociaux a empiré (+4%).

# Principaux constats

- Le changement climatique est un également un nouveau sujet qui a été abordé lors de ce sondage. **La plupart des Canadiens (70%) s'inquiètent du changement climatique et un tiers (34%) rapportent que cela a un impact négatif sur leur santé mentale** (5% rapportent même un fort impact négatif).
  - Les groupes les plus impactés sont les communautés 2SLGBTQ+, les personnes racisées, les jeunes Canadiens, les personnes qui s'autoévaluent avec un fort niveau d'anxiété ou de dépression, ou qui montrent des signes de dépendance à l'alcool ou au cannabis. Ces groupes ont généralement de plus mauvais indicateurs de santé mentale que la moyenne.
- **Plus d'un Canadien sur quatre (27%) souffre actuellement de douleurs chroniques. La majorité d'entre eux (61%) rapporte que cela impacte leur vie au quotidien.**
  - Les Canadiens plus âgés mais aussi plus jeunes disent que leurs douleurs chroniques ont un impact sur leur vie au quotidien. Les autres groupes les plus touchés sont les personnes vivant dans les régions rurales, et celles qui rapportent un fort niveau d'anxiété ou de dépression.
  - La plupart des personnes souffrant de douleurs chroniques utilisent des médicaments sans ordonnance (54%) pour gérer leurs douleurs, des thérapies non-médicamenteuses à faire en autonomie (36%) ou avec un professionnel (28%), ou des prescriptions de médicaments sans opioïde (28%).
  - Les personnes qui gagnent moins de \$30K par an sont deux fois plus susceptibles d'utiliser des opioïdes pour gérer leurs douleurs (21%) que les personnes avec un revenu modéré ou élevé (9-10%).
- **La moitié des Canadiens (46%) ont déjà entendu parlé de la nouvelle ligne d'urgence 988 en prévention du suicide, et 3% l'ont déjà utilisé.**

# Les Canadiens rapportent les plus mauvais indicateurs de santé mentale depuis la fin de la pandémie

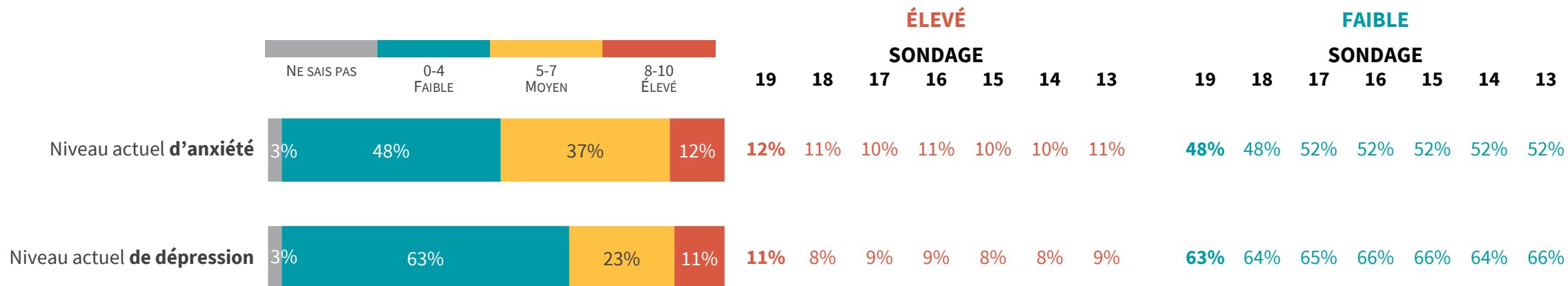
- Un Canadien sur dix (12%) s'autoévalue avec un fort niveau d'anxiété, un chiffre relativement stable depuis l'été 2022 mais supérieur au niveau d'avant la COVID-19.
- Le nombre de Canadiens qui s'autoévaluent avec un fort niveau de dépression a augmenté de 3% pour atteindre 11%, le plus haut niveau depuis la fin de la pandémie.

## Plus susceptibles de rapporter un fort niveau d'anxiété :

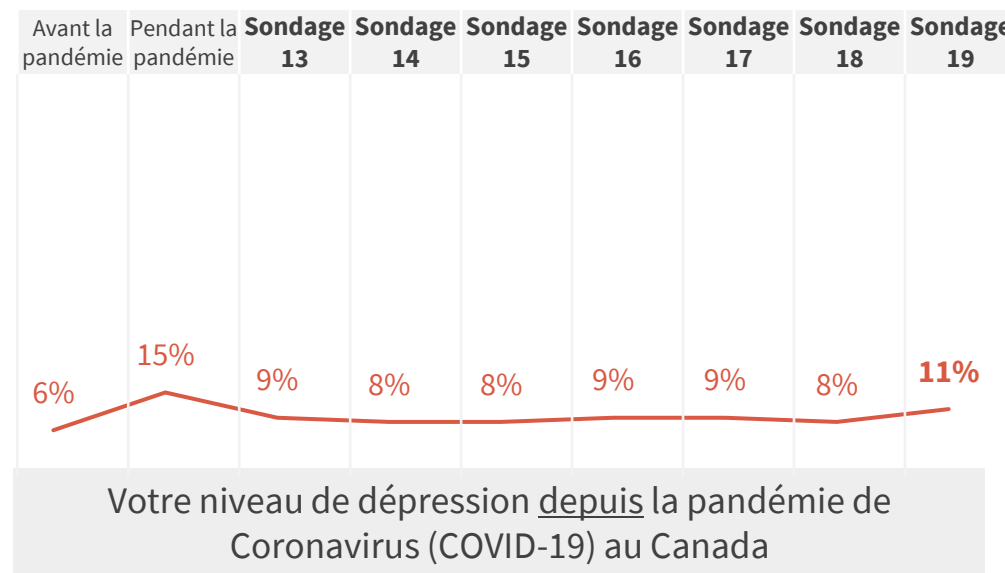
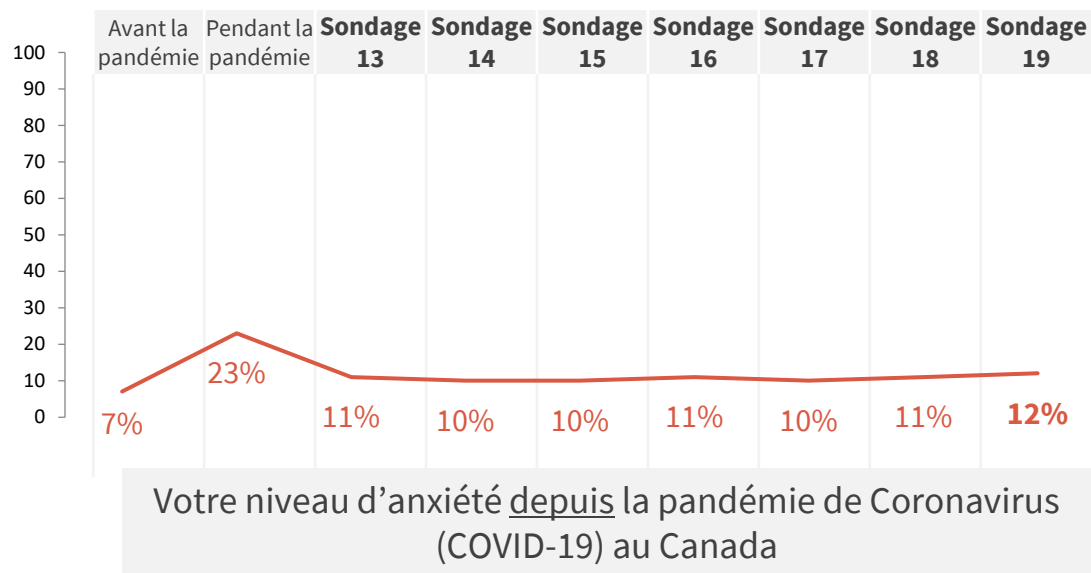
- 18 à 34 ans (16%)
- Personnes avec des enfants < 9 ans (16%)
- Douleurs chroniques actuelles (16%)
- Temps d'écran personnel élevé (17%)
- 2SLGBTQ+ (17%)
- Sans emploi (18%)
- Handicap physique (20%)
- Problèmes financiers (33%)
- Dépendance au cannabis (33%)
- Dépendance à l'alcool (36%)

## Plus susceptibles de rapporter un fort niveau de dépression :

- 18 à 34 ans (16%)
- Personnes avec des enfants < 9 ans (16%)
- Douleurs chroniques actuelles (16%)
- Temps d'écran personnel élevé (16%)
- 2SLGBTQ+ (20%)
- Sans emploi (21%)
- Handicap physique (21%)
- Dépendance au cannabis (36%)
- Dépendance à l'alcool (37%)
- Problèmes financiers (38%)



# Les Canadiens rapportent les plus mauvais indicateurs de santé mentale depuis la fin de la pandémie

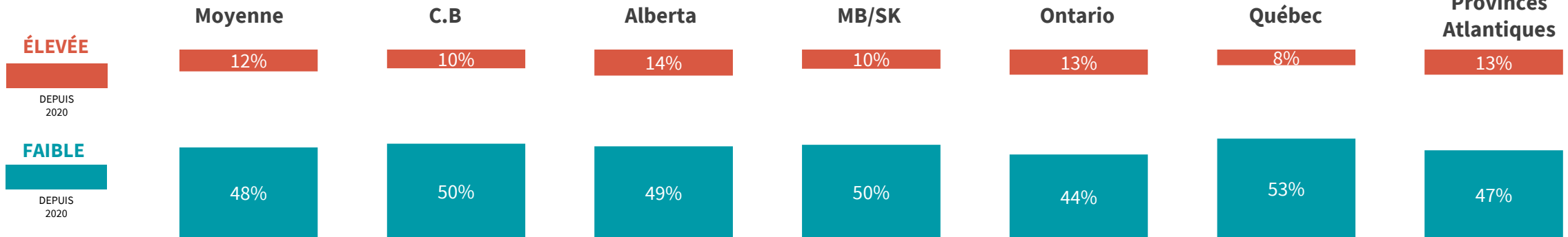


Sondages 1-12 interrogation sur les niveaux d'anxiété/dépression depuis la COVID-19.  
Sondages 13-19 interrogation sur le niveaux actuelle d'anxiété/dépression.

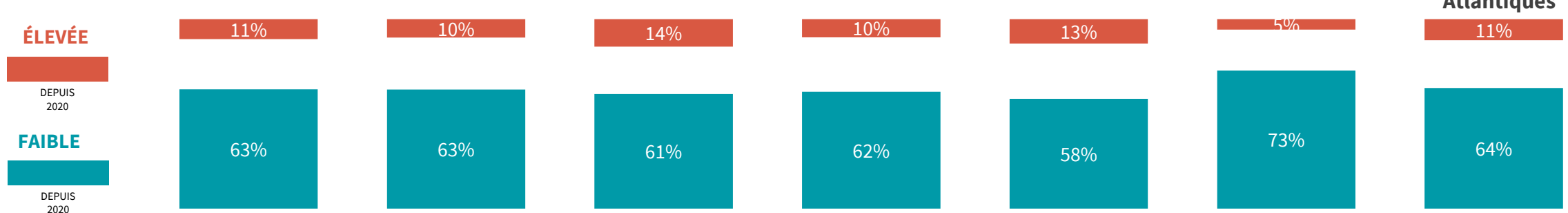
# Les plus fortes baisses de ces indicateurs ont été enregistrées en Alberta et Ontario



## ANXIÉTÉ



## DÉPRESSION



Sondages 1-12 interrogation sur les niveaux d'anxiété/dépression depuis la COVID-19.

Sondages 13-19 interrogation sur le niveaux actuelle d'anxiété/dépression.



# Les symptômes modérés à élevés de dépression ont augmenté

- D'après le test clinique Kessler-10, quatre personnes sur cinq (80%) qui s'autoévaluent avec un fort niveau d'anxiété ou de dépression sont également susceptibles de rapporter des symptômes sévères (58%) ou modérés (22%) de détresse psychologique, une augmentation de 5% par rapport au dernier sondage.
- Parmi les personnes qui s'autoévaluent avec un niveau d'anxiété ou de dépression modérés, quatre sur dix sont susceptibles de rapporter des symptômes sévères (22%) ou modérés (21%) de détresse psychologique.

Détresse psychologique - Échelle de 1 à 5	(Tout ou presque)	(Aucun ou peu)
Fatigué sans raison	31%	31%
Nerveux	28%	31%
Tout représente un effort	28%	42%
Déprimé	22%	48%
Agité	20%	50%
Désespéré	19%	57%
Sentiment d'inutilité	18%	60%
Tellement triste que rien ne peut me remonter le moral	14%	63%
Tellement agité que je ne tiens pas en place	13%	68%
Tellement nerveux que rien ne peut me calmer	11%	67%

## Score de santé mentale pour les Canadiens rapportant un niveau élevé ou modéré d'anxiété ou de dépression depuis 2020

Modéré: 5-7

Elevé: 8-10


POLL	Sondage							
	19	18	17	16	15	14	13	
35%	10%	12%	11%	12%	11%	12%	12%	Susceptible de n'avoir aucun symptôme de santé mentale (<20)
21%	11%	13%	15%	11%	14%	13%	13%	Susceptible d'avoir des symptômes de santé mentale faibles (20-24)
21%	22%	20%	19%	22%	24%	17%	21%	Susceptible d'avoir des symptômes de santé mentale modérés (25-29)
22%	58%	55%	55%	55%	52%	58%	54%	Susceptible d'avoir des symptômes de santé mentale élevés (30-50)



# Les jeunes Canadiens avec un temps d'écran élevé ont de moins bons indicateurs de santé mentale

	Moyenne nationale	6+ heures d'écrans	Age (6+ heures d'écrans)		
			16-34	35-54	55+
<b>Autoévaluation d'anxiété</b>					
Elevée (8-10)	12%	17%	28%	20%	8%
Modérée (5-7)	37%	39%	48%	44%	28%
<b>Autoévaluation de dépression</b>					
Elevée (8-10)	11%	16%	22%	18%	10%
Modérée (5-7)	23%	25%	33%	26%	18%
<b>GAD-7</b>					
Symptômes d'anxiété sévères	5%	10%	15%	13%	3%
Symptômes d'anxiété modérés	9%	12%	18%	13%	6%
<b>PHQ-9</b>					
Symptômes de dépression sévères	5%	10%	14%	12%	6%
Symptômes d'anxiété modérés à sévères	7%	10%	13%	14%	5%
Symptômes d'anxiété modérés	13%	16%	24%	17%	11%

- Les indicateurs de santé mentale sont plus bas pour les individus qui passent beaucoup de leur temps libre sur les écrans (6 heures ou plus par jour).
- Ces chiffres sont encore plus frappants pour les jeunes Canadiens (16 à 34 ans).
- Ils sont trois fois plus susceptibles que la moyenne nationale de s'autoévaluer avec un fort niveau d'anxiété (28% vs 12% en moyenne), ou de montrer des signes de détresse psychologique (GAD-7 et PHQ-9; 15% et 14% vs 5%).
- Ils ont deux fois plus de chance de s'autoévaluer avec un fort niveau de dépression (22% vs 11%).

 Significativement plus élevés que la moyenne nationale

# Les jeunes Canadiens avec un temps d'écran élevé ont de moins bons indicateurs de santé mentale

	Moyenne nationale	6+ heures d'écrans	Age (6+ heures d'écrans)		
			16-34	35-54	55+
<b>Consommation d'alcool ou de cannabis</b>					
Dépendance à l'alcool	6%	8%	12%	11%	3%
Dépendance au cannabis	6%	10%	18%	11%	2%
<b>Pensées suicidaires</b>					
Pensées suicidaires au cours de l'année	14%	21%	34%	21%	12%

- Les jeunes Canadiens qui passent 6 heures ou plus de leur temps libre devant les écrans sont deux fois plus susceptibles d'avoir eu des pensées suicidaires au cours de l'année (34% vs 14% en moyenne).
- Ils ont également deux fois plus de chance de montrer des signes de dépendance à l'alcool (12% vs 6%) et trois fois plus de chance de montrer des signes de dépendance au cannabis (18% vs 6%).

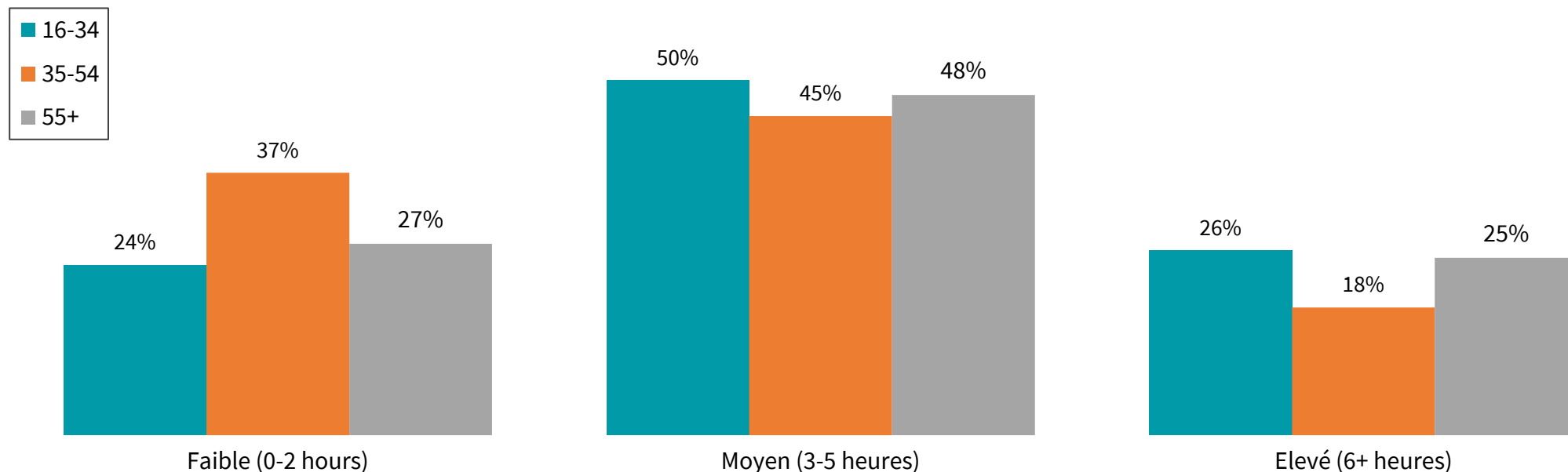


Significativement plus élevés que la moyenne nationale

# Un jeune Canadien sur quatre passe 6 heures ou plus de son temps libre devant les écrans

- Pratiquement la moitié de chaque groupe d'âge passe entre 3 et 5 heures par jour de temps personnel (hors travail) devant les écrans.
- Un quart des jeunes Canadiens (16-34 ans 26%) ainsi que des Canadiens plus âgés (55+ 25%) passent 6 heures ou plus de temps personnel devant les écrans.
- Les Canadiens âgés de 35 à 54 ans sont ceux qui passent le moins de temps devant les écrans : 37% passent 2 heures ou moins de temps personnel devant les écrans.

## Temps personnel passé devant les écrans



# Les actualités et les réseaux sociaux continuent d'avoir un impact négatif sur la santé mentale

- Deux Canadiens sur cinq (39%) déclarent que les actualités ont un impact négatif sur leur santé mentale. Ces résultats sont légèrement inférieurs à la dernière fois où cette question avait été posée pendant la pandémie (sondage n°12 – Printemps 2022).
- Plus d'un Canadien sur quatre (28%) rapporte un impact négatif des réseaux sociaux sur sa santé mentale. C'est un résultat plus élevé que durant la pandémie.

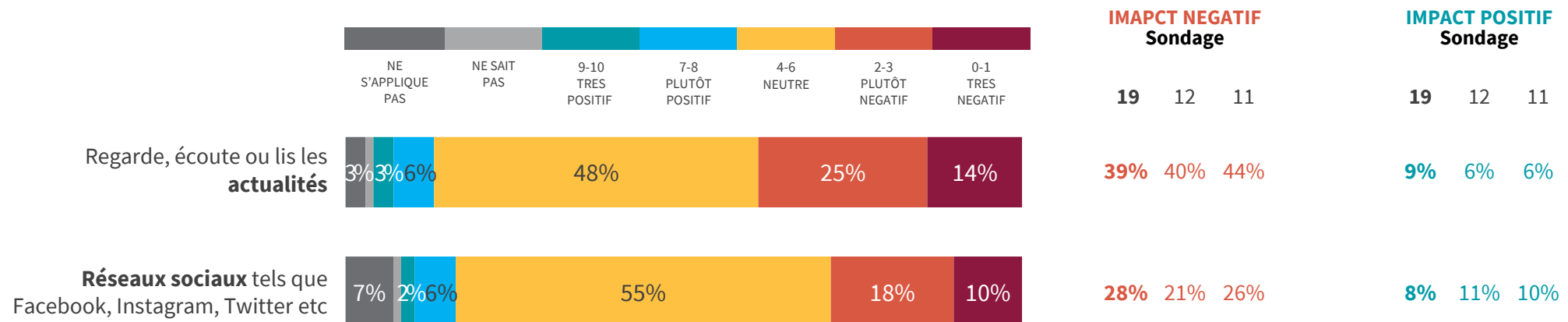
## Impact négatif des actualités:

- Femmes (44%)
- Personnes avec un temps d'écran élevé pour le travail (46%)
- Sans emploi (47%)
- S'autoévalue avec un fort niveau de dépression (48%)
- S'autoévalue avec un fort niveau d'anxiété (53%)

## Impact négatif des réseaux sociaux:

- 16-17 ans (32%)
- S'autoévalue avec un fort niveau d'anxiété (32%)
- Personnes avec des enfants < 9 ans (34%)
- 18-34 ans (35%)
- S'autoévalue avec un fort niveau de dépression (39%)
- Dépendance à l'alcool (44%)
- Dépendance au cannabis (49%)

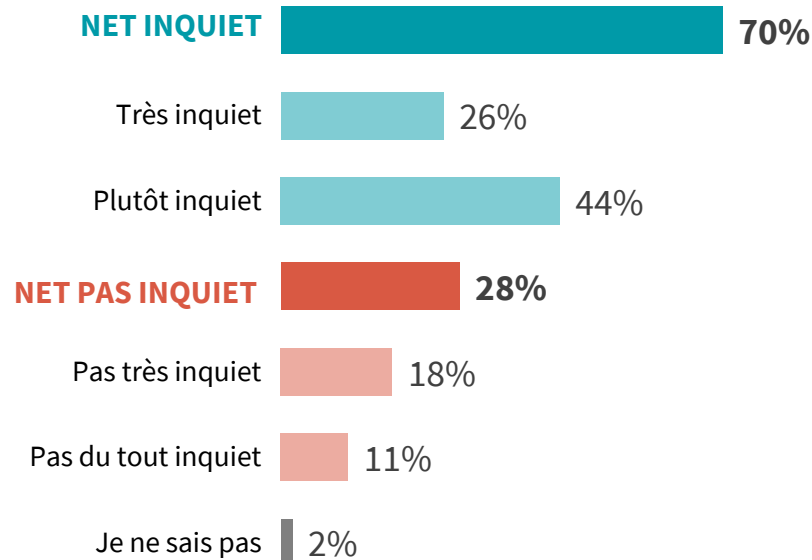
## Impact sur la santé mentale



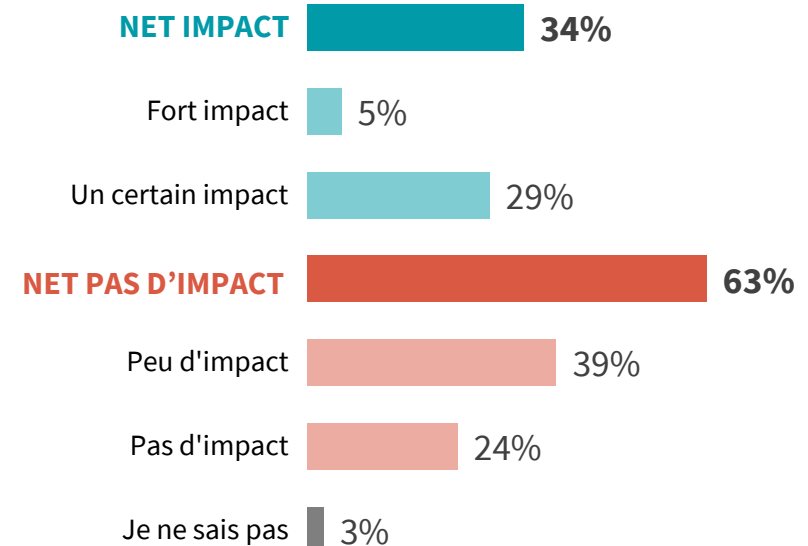
# La majorité des Canadiens s'inquiètent du changement climatique; un tiers disent que cela a un impact sur leur santé mentale

- Sept Canadiens sur dix (70%) s'inquiètent du changement climatique. Parmi eux, 26% déclarent être très inquiets.
- Les habitants d'Ontario et CB (73%) sont les plus inquiets, avec les personnes qui vivent dans un milieu urbain (71%), les jeunes (18-34 ans 73%), les femmes (74%), les personnes qui s'autoévaluent avec une forte anxiété (75%), celles qui ont un diplôme universitaire (75%), et les membres des communautés 2SLGBTQ+ (79%).
- Une personne sur trois (34%) déclare que le changement climatique a un impact sur sa santé mentale. Parmi elles, 5% rapportent un impact sévère.
- Les habitants d'Alberta et Manitoba (40% et 43%), les personnes avec des enfants de moins de 9 ans (41%), les membres des communautés 2SLGBTQ+ (42%), les personnes qui s'autoévaluent avec un fort niveau d'anxiété ou de dépression (53% et 52%), ou celles qui montrent des signes de dépendance à l'alcool ou au cannabis (57% et 56%) sont plus susceptibles de dire que le changement climatique impact leur santé mentale.

## INQUIET DU CHANGEMENT CLIMATIQUE



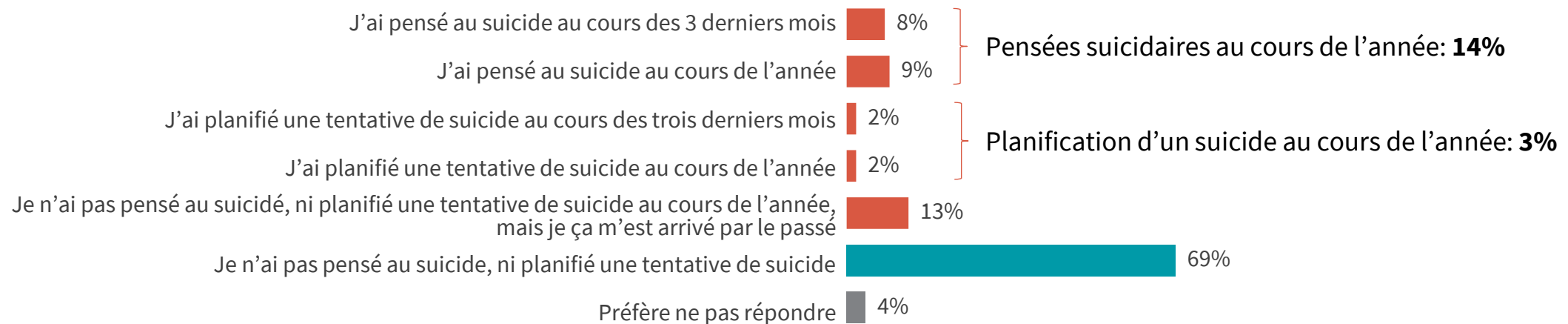
## IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE



# Un Canadien sur sept a pensé au suicide au cours de l'année, 3% l'ont planifié

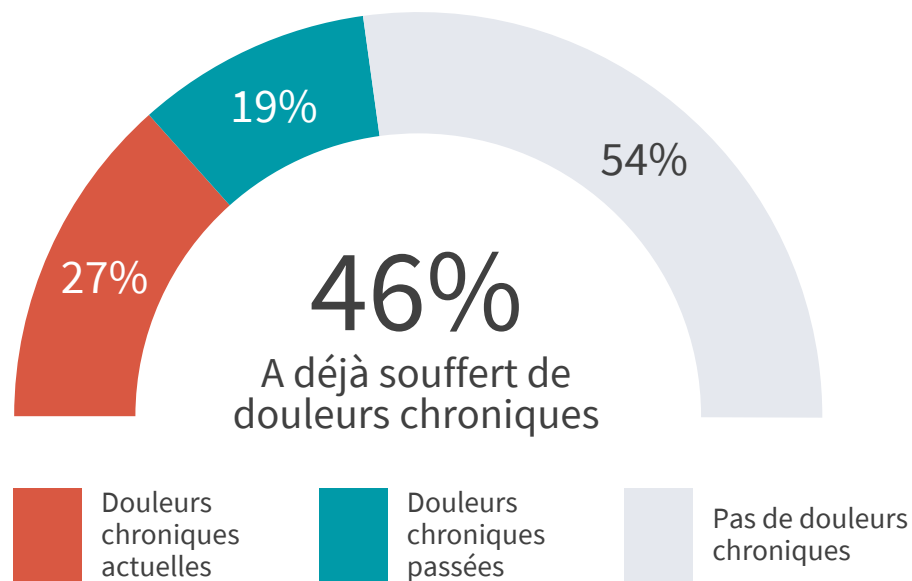
- Les pensées suicidaires continuent d'être prédominantes parmi les personnes qui passent beaucoup de temps personnel devant les écrans (21%), celles qui ont des douleurs chroniques (22%), et les jeunes (16-17 25%, 18-35 23%).
- Au sein des communautés 2SLGBTQ+, 36% ont eu des pensées suicidaires au cours de l'année, et 9% ont planifié un suicide.
- L'instabilité financière a un impact sur les pensées suicidaires. Les personnes sans emploi (28%), celles qui se sont endettées à cause de l'inflation (28%) ou celles qui ont des soucis financiers (39%) sont plus susceptibles d'avoir considéré le suicide au cours de l'année.
- Les personnes qui s'autoévaluent avec un fort niveau d'anxiété ou de dépression ont plus de pensées suicidaires. Celles qui rapportent un fort niveau de dépression sont trois sur cinq (59%) à avoir considéré le suicide et une sur cinq (19%) à l'avoir planifié; celles qui rapportent un fort niveau d'anxiété sont 46% à avoir pensé au suicide et 18% à l'avoir planifié.

## PENSÉES SUICIDAIRES

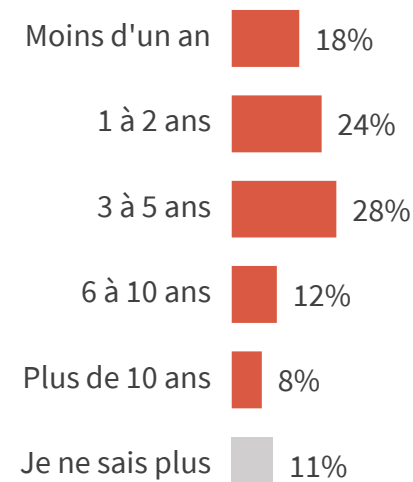


# Plus d'un Canadien sur quatre souffre actuellement de douleurs chroniques

- Près de la moitié (46%) des Canadiens déclarent avoir souffert de douleurs chroniques. Parmi eux, 27% en souffrent actuellement et 19% en ont souffert par le passé.
- Alors que les Canadiens plus âgés rapportent plus souvent souffrir de douleurs chroniques (35% en souffrent actuellement), 10% des 16-17 ans et 17% des 18-34 ans déclarent également avoir des douleurs chroniques.
- Les personnes qui vivent à la campagne ou dans de petites villes (33%), celles qui montrent des signes de dépendance au cannabis (38%), celles qui rapportent des symptômes sévères de détresse psychologique (40%), qui s'autoévaluent avec un fort niveau d'anxiété ou de dépression (44% et 45%), ou qui ont des soucis financiers (49%) sont plus susceptibles de souffrir de douleurs chroniques. Un temps d'écran personnel élevé est également associé à plus de douleurs chroniques (34%).
- La plupart des personnes qui rapportent avoir eu des douleurs chroniques dans le passé disent que c'était il y a moins de 5 ans (70%).



## De quand datent vos dernières douleurs chroniques



**A1ONEW1:** Les douleurs chroniques sont des douleurs qui persistent ou reviennent pendant plus de trois mois. Quelle réponse vous correspond le mieux? Base: (Total n=3,224)

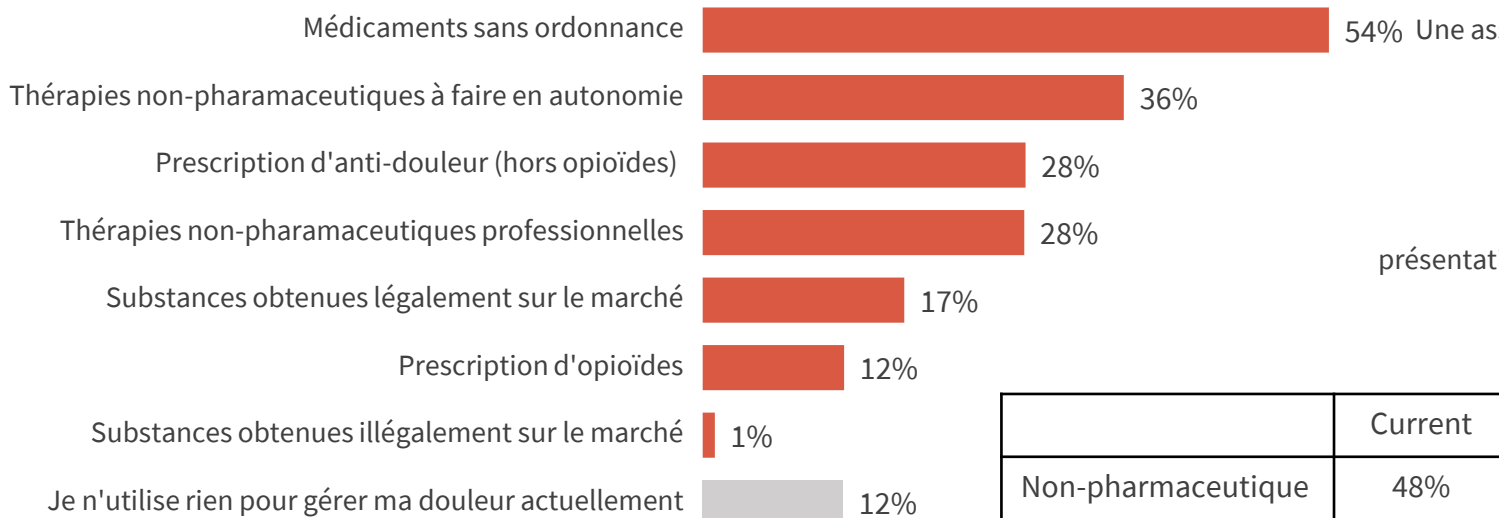
**A1ONEW3:** De quand datent vos dernières douleurs chroniques? Base: (Total n=613)



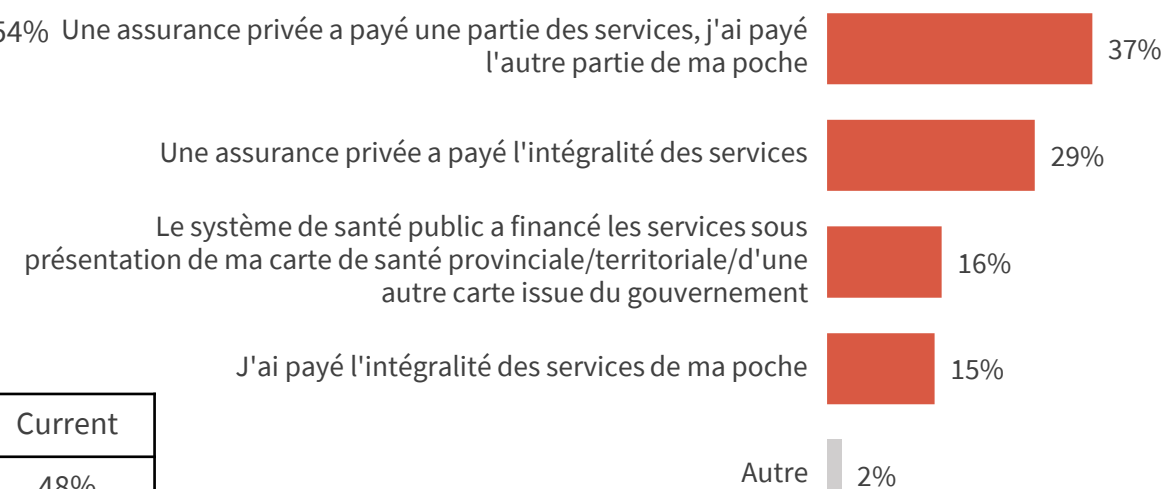
# Les personnes qui souffrent de douleurs chroniques ont tendance à gérer elles-mêmes leurs douleurs

- Quatre personnes sur cinq (82%) qui souffrent de douleurs chroniques déclarent gérer elles-mêmes leurs douleurs, principalement via des médicaments sans ordonnances (54%), ou des thérapies non-médicamenteuses à faire en autonomie (36%). A titre de comparaison, 40% demandent de l'aide à des professionnels pour gérer leurs douleurs, principalement via des thérapies non-médicamenteuses professionnelles (28%), ou la prescription de médicaments (hors opioïdes - 28%).
- On peut noter que 12% ont recours à des prescriptions d'opioïdes pour gérer leurs douleurs. Les personnes dont le salaire est inférieur à \$30K sont plus susceptibles d'avoir recours aux opioïdes (21%) que les personnes avec un salaire moyen ou élevé (9 à 10%).
- Deux personnes sur trois dépendent d'une assurance privée pour payer tout (29%) ou une partie (37%) des thérapies professionnelles. Cela veut dire que la moitié des gens financent en partie (37%) ou entièrement (15%) leurs thérapies eux-mêmes. Seulement 16% ont accès à des thérapies proposées par le système de santé public.

## STRATEGIES POUR GÉRER LES DOULEURS CHRONIQUES ACTUELLES

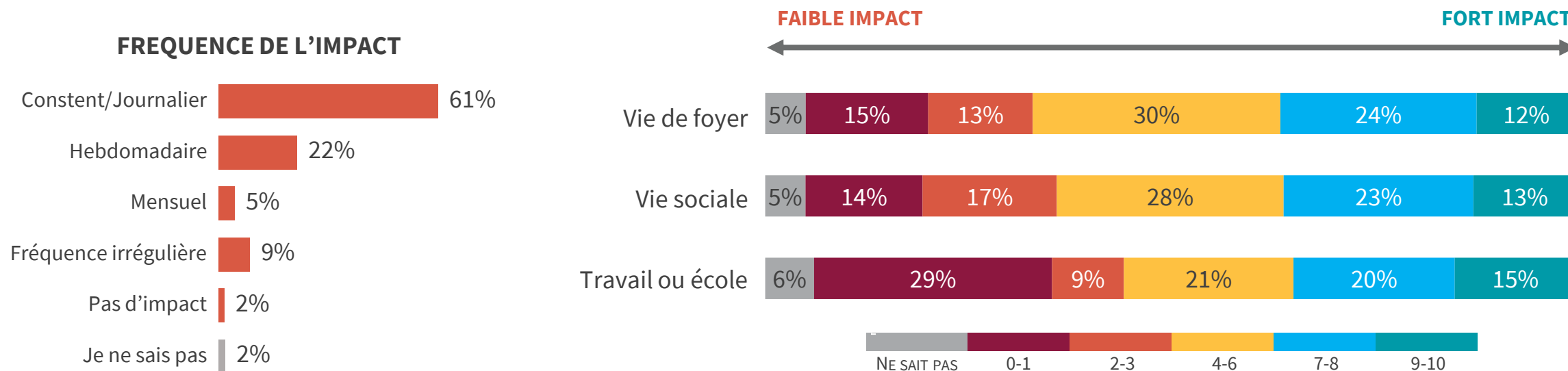


## FINANCEMENT DES THÉRAPIES ACTUELLES



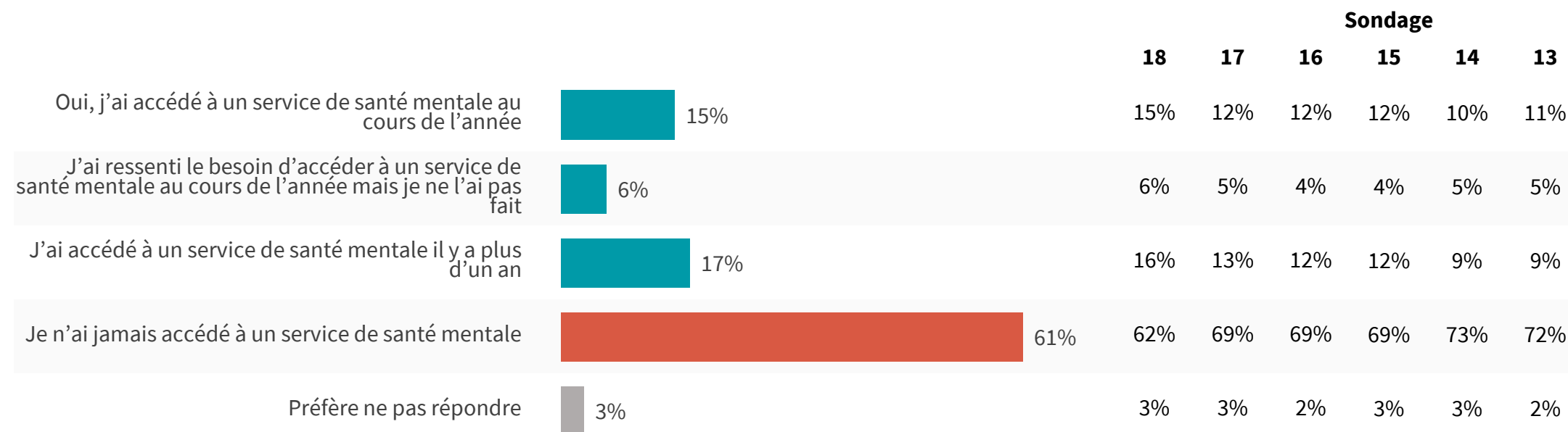
# Les personnes qui souffrent de douleurs chroniques rapportent que cela impacte leur quotidien

- Parmi les personnes qui souffrent de douleurs chroniques, quatre sur cinq (83%) disent que cela impacte leur vie de manière au moins hebdomadaire. Parmi elles, 61% disent que cet impact est quotidien.
- Les personnes plus âgées (55+ 65%), tout comme les plus jeunes (18-34 ans 53%, 35-54 ans 59%) rapportent que les douleurs chroniques ont un impact sur leur quotidien.
- Les personnes qui vivent en milieu rural ou dans de petites villes (70%), celles qui s'autoévaluent avec un fort niveau d'anxiété ou de dépression (73% pour chaque), ou celles avec un temps d'écran personnel élevé (69%) ont plus de chances de déclarer souffrir de douleurs chroniques au quotidien.
- Toujours parmi les personnes qui souffrent de douleurs chroniques, une personne sur trois rapporte que cela impacte tous les aspects de sa vie : foyer (36%), vie sociale (36%), travail/école (35%)



# L'accès aux services de santé mentale reste constant par rapport au dernier sondage

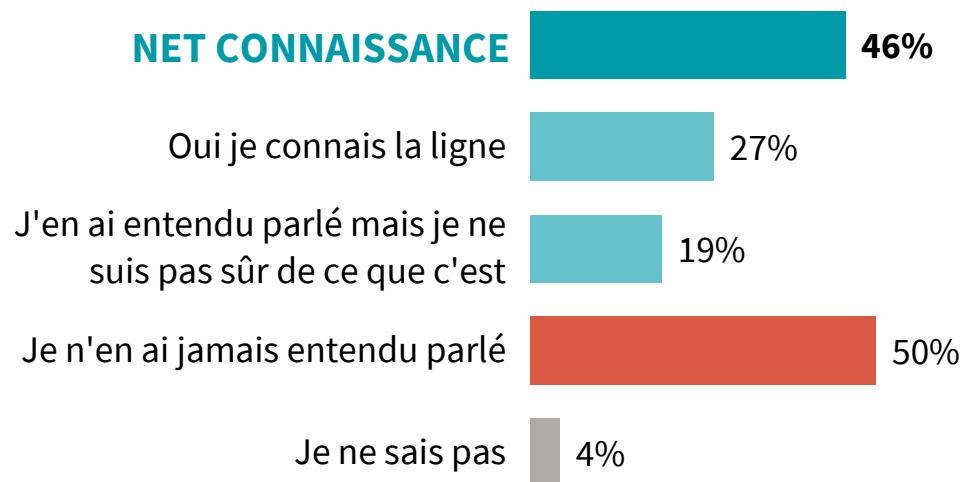
- Après avoir augmenté lors du précédent sondage, le nombre de personnes ayant eu accès à un service de santé mentale est resté stable lors de ce sondage : 15% ont accédé à un service de santé mentale, et 6% disent qu'ils en avaient besoin mais qu'ils ne l'ont pas fait.
- Six personnes sur dix (61%, une diminution de 11% depuis le sondage n°13 fait à l'été 2022) rapportent n'avoir jamais accédé à un service de santé mentale.
- Les personnes ayant accédé à un service de santé mentale dans l'année: celles avec de douleurs chroniques (20%), les jeunes (18-34 ans 22%, 35-54 ans 18%), les personnes qui montrent des signes de dépendance à l'alcool / la drogue (29% et 30%), les membres des communautés 2LGBTQ+ (33%), les personnes avec des soucis financiers (41%).
- Les personnes qui vivent en milieu urbain sont plus susceptibles que celles qui vivent en campagne d'avoir eu accès à un service de santé mentale dans l'année (16% vs 12%).
- Bien que les personnes qui s'autoévaluent avec un fort niveau d'anxiété ou de dépression, ainsi que celles qui rapportent des symptômes sévères de détresse psychologique, sont plus susceptibles d'avoir accédé à un service de santé mentale (35%, 39% et 36%), la majorité d'entre eux ne l'a toujours pas fait.



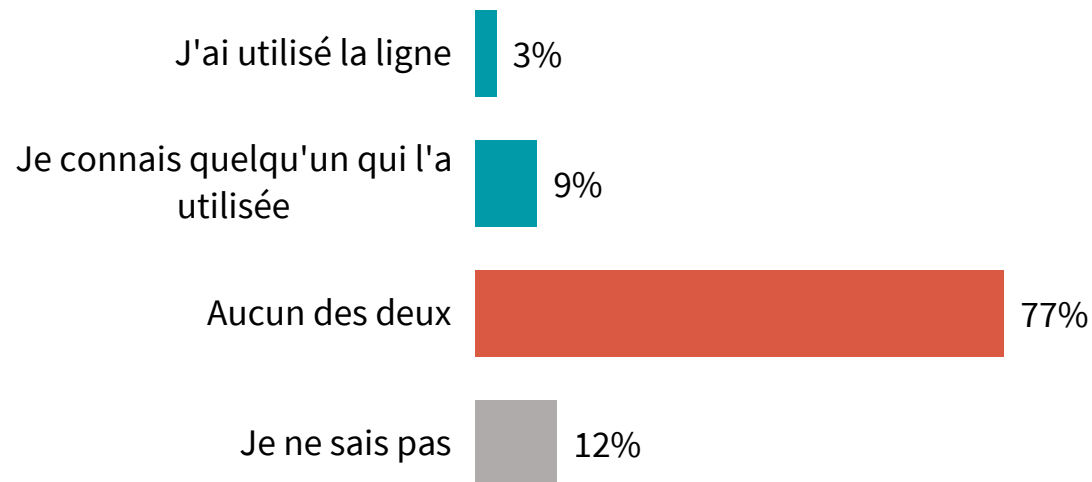
# La moitié des Canadiens connaissent la nouvelle ligne d'urgence en prévention du suicide 988

- La moitié des Canadiens (46%) déclarent connaître la ligne d'urgence en prévention du suicide 988 : 27% savent ce que c'est et 19% en ont juste entendu parlé.
- La connaissance de cette ligne est moins bonne au Québec (38%), mais elle est meilleure chez les jeunes Canadiens (18-34 53%), ceux qui rapportent des symptômes modérés à sévères de détresse psychologique (55% et 54%), les membres des communautés 2SLGBTQ+ (57%), et les personnes qui montrent des signes de dépendance à l'alcool ou au cannabis (62% et 71%).
- 3% ont déjà utilisé cette ligne et 9% connaissent quelqu'un qui l'a utilisé.

Connaissance de la ligne d'urgence en prévention du suicide 988



Utilisation de la ligne d'urgence en prévention du suicide 988



**E20.** Connaissez-vous la ligne d'urgence en prévention du suicide ? Base: (Sondage 19 n= 3,224) **E21:** Est-ce que vous avez déjà utilisé la ligne d'urgence en prévention du suicide ou est-ce que quelqu'un que vous connaissez l'a utilisée ? Base: (Sondage 19 n= 1,461)



**Lesli Martin, Première Vice-Présidente, Pollara**  
**Michael Cooper, Vice-Président, MHRC**  
**Claire Hlavacek, Coordinatrice des Partenariats et des Initiatives**  
**Stratégiques**



*Financial contribution from*



Health  
Canada

Santé  
Canada

