



**La santé mentale pendant la pandémie de la COVID-19 :  
Sondage 4 d'une série de 13  
(collecte de données de la mi-décembre)**

RECHERCHE  
EN SANTÉ  
MENTALE  
CANADA

MENTAL  
HEALTH  
RESEARCH  
CANADA

**pollara**  
strategic insights

Décembre 2020

## Résumé des résultats principaux

- Nous avons observé le **taux le plus élevé jamais enregistré du nombre de personnes rapportant de hauts niveaux d'anxiété (23 %) et de dépression (15 %)** ; un résultat qui surpasse le sommet de la première vague.
- Les **travailleurs de première ligne signalent une hausse des problèmes et des diagnostics d'anxiété** ainsi qu'une augmentation d'accès aux traitements et de résilience pour surmonter ces difficultés.
- **75 % des Canadiens affirment qu'ils se feront vacciner.** En général, ceux qui se disent plus préoccupés ou qui ne se feront pas vacciner présentent un degré plus élevé d'anxiété et de dépression.
- Alors que la pandémie se poursuit et que les mesures limitant les déplacements demeurent en place, les répercussions négatives de l'**isolement social** et du **télétravail** sur la santé mentale se font sentir davantage.
- Les **Canadiens signalent avoir plus de la difficulté à gérer leur stress et certains aspects de leur santé mentale qu'avant le début de la pandémie.** Toutefois, la plupart sont optimistes quant à leur rétablissement une fois la pandémie terminée, et **65 % des Canadiens indiquent qu'ils restent très résistants face aux défis comme la COVID-19.**

# Les niveaux de dépression et d'anxiété demeurent élevés

- **La COVID-19 et les restrictions en place ont entraîné une augmentation de l'anxiété et de la dépression, qui ne s'est pas atténuée avec le temps.** Dans le cadre du premier sondage, la proportion de Canadiens rapportant de hauts niveaux d'anxiété avait quadruplé et doublé dans le cas de la dépression. Ce nombre était demeuré relativement stable, tandis que le quatrième sondage révèle le plus grand nombre de personnes déclarant un niveau élevé d'anxiété, et surtout de dépression, depuis notre premier sondage. Ce résultat est probablement dû au stress lié à la pandémie et aux changements d'humeur attendus avec l'arrivée de l'hiver.
- Si le confinement se poursuit pour les deux prochains mois, **les niveaux prévus d'anxiété et de dépression demeurent stables.** Alors que les niveaux anticipés d'anxiété et de dépression avaient légèrement augmenté dans le troisième sondage réalisé au début de la deuxième vague, ceux-ci ont légèrement diminué et se situent à nouveau au niveau du deuxième sondage.
- **Les niveaux d'anxiété et de dépression sont graves.** La majorité des Canadiens rapportant des niveaux élevés d'anxiété et de dépression sont susceptibles d'être classés comme étant « de modéré à sévère » selon l'échelle de Kessler.
- En plus des problèmes de santé mentale, plus de la moitié des Canadiens estimaient bien gérer le stress, l'anxiété et la dépression avant le début de la pandémie, mais ce chiffre est maintenant tombé à seulement un tiers.
- La majorité des Canadiens avec un diagnostic de troubles d'humeur reçoivent un traitement. Les médicaments sur ordonnance représentent le traitement le plus souvent cité (par plus de la moitié), tandis qu'un quart des répondants suivent un traitement administré par un professionnel.
- **Des mois après le début de la pandémie, les Canadiens n'ont toujours pas accès à des services de santé mentale au même rythme qu'avant la pandémie.** Non seulement sont-ils moins susceptibles d'obtenir un soutien d'un professionnel de la santé mentale en personne, mais ils sont également moins susceptibles de parler à leur médecin de famille.

# Groupes particulièrement touchés par le confinement

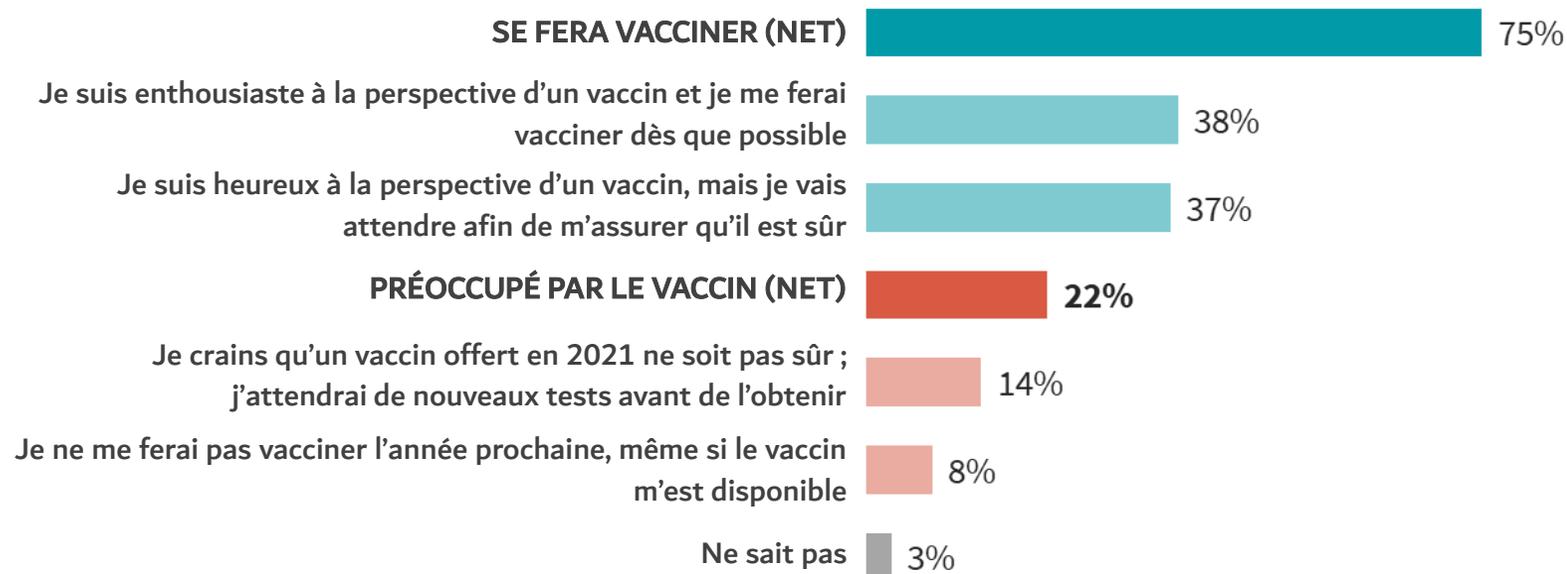
- Un peu plus d'un cinquième (22 %) des Canadiens anticipaient un niveau d'anxiété (8-10) élevé suivant deux mois d'isolement. Ce taux a diminué à 14 % et demeure stable selon le sondage actuel (15 %).
- La proportion de répondants qui s'attendent à un niveau élevé de dépression reste la même que dans les autres sondages, soit 14 %.
- Les Canadiens de moins de 55 ans (18 à 34 ans : 21 % ; 35 à 54 : 19 % ; versus 55 ans et plus : 9 %) sont nettement plus susceptibles d'anticiper une hausse de leur niveau d'anxiété si l'isolement se poursuit pendant deux autres mois, tandis que les jeunes Canadiens (18 à 34 ans) sont plus susceptibles d'anticiper des taux de dépression plus élevés (18 à 34 ans : 23 % ; 35 à 54 : 17 % ; 55 ans et plus : 8 %).
- Les parents s'attendent également à ressentir un niveau plus élevé d'anxiété (tous les parents 21 % ; vers les répondants sans enfants 13 %) et de dépression (parents avec des enfants en bas âge ; 19 % : des enfants plus âgés ; 20 % : versus les adultes sans enfant 14 %).
- Les répondants qui ne suivent pas les lignes directrices ou qui font ce qu'ils pensent être le mieux sont plus susceptibles d'anticiper une anxiété plus importante (23 % et 20 % contre 13 % des répondants qui les suivent).
- Les travailleurs de première ligne anticipaient une hausse de leur niveau d'anxiété et de dépression dans le cadre du troisième sondage, mais ce ne fut pas le cas dans le quatrième sondage où les résultats reflètent ceux de la population générale (anxiété 18 %, dépression 19 %). Cela suggère que les travailleurs de la santé étaient anxieux en prévision de la deuxième vague.

# La crainte de la propagation continue à avoir un effet négatif sur la santé mentale

- Deux cinquièmes (40 %) des Canadiens signalent que leur crainte de contracter la maladie est néfaste sur leur santé mentale, tandis que près de la moitié (46 %) sont surtout préoccupés pour les membres de leur famille. Les résultats sont comparables à ceux du troisième sondage.
- Au début de l'épidémie, les Canadiens ont déclaré que la communication avec les amis et la famille, à l'intérieur et à l'extérieur de la maison, avait un impact positif sur la santé mentale, mais le deuxième sondage a révélé une augmentation de l'impact négatif de ces interactions. Dans le quatrième sondage, un peu plus d'un quart (25 %) des répondants ont déclaré que la communication avec les personnes à l'extérieur de la maison avait un effet négatif, soit une légère augmentation de 3 %. De même, un quart des personnes interrogées déclarent que l'interaction avec les membres de leur ménage avait un impact négatif, comme dans le troisième sondage.
- L'isolement social est désormais l'un des principaux facteurs de stress en matière de santé mentale, avec près de la moitié (47 %) des répondants qui signalant un effet négatif, soit une augmentation de 3 % depuis le troisième sondage et de 6 % depuis le premier sondage, une tendance qui mérite d'être suivie.
- Dans le quatrième sondage, les répondants signalant qu'ils respectent peu les consignes, mais font ce qu'ils pensent être le mieux sont moins préoccupés par la contraction de la maladie, que ce soit eux ou un membre de leur famille (30 % et 41 %, respectivement), comparativement aux Canadiens qui respectent les lignes directrices (43 % et 48 %). Ce groupe est également plus susceptible de dire que l'isolement social a un impact négatif (55 % contre 46 % des personnes qui suivent les lignes directrices).
- Dans l'ensemble, les femmes sont plus portées à signaler les répercussions négatives comme la crainte de contracter la maladie (44 %), qu'un membre de leur famille contracte la maladie (55 %), l'isolement social (52 %) et l'achat de produits essentiels (31 %).

# Trois quarts des Canadiens sont satisfaits du vaccin

- Trois quarts des Canadiens sont satisfaits de l'arrivée d'un vaccin, mais seulement 38 % d'entre eux prévoient se faire vacciner dès que possible et 37 % sont satisfaits, mais veulent attendre un certain temps pour s'assurer qu'il est sécuritaire. À l'inverse, un cinquième des répondants hésitent à se faire vacciner : 14 % souhaitent que d'autres tests soient effectués avant de se faire vacciner et 8 % ne prévoient pas de se faire vacciner en 2021.
- Plus de quatre cinquièmes (81 %) des Canadiens de 55 ans et plus recevront le vaccin, 45 % d'entre eux soulignent qu'ils le recevront dès qu'il sera offert. En comparaison, 69 % des répondants de 18 à 34 ans prévoient de se faire vacciner (32 % dès que le vaccin sera disponible), mais 25 % signalent être inquiets (contre 17 % des 55 ans et plus).
- Les individus qui se disent très anxieux ou dépressifs (9-10) sont plus susceptibles d'être inquiets en ce qui a trait au vaccin (26 % et 27 % respectivement).



A6 : Lequel des énoncés suivants décrit le mieux vos sentiments à l'égard d'un éventuel vaccin qui pourrait être mis à la disposition des Canadiens en 2021 ?  
Base : (total n = 2 761)