



# La santé mentale pendant la pandémie de COVID-19 : Sondage 5 d'une série de 13 (collecte de données en février 2021)

RECHERCHE  
EN SANTÉ  
MENTALE  
CANADA

MENTAL  
HEALTH  
RESEARCH  
CANADA



*Avec le financement de*

Santé  
Canada

Health  
Canada

**pollara**  
strategic insights

Février 2021

# Résumé des résultats principaux

- Les niveaux autodéclarés d'**anxiété (25%)** et de **dépression (17%)** sont plus élevés que jamais. Nous remarquons une hausse des cas autodéclarés et des cas diagnostiqués d'anxiété et de dépression, ce qui indique une augmentation importante de 70% des autodéclarations chez les Canadiens depuis le sommet de la première vague de la COVID.
- **6 % de la population, soit plus de 1,8 million de Canadiens âgés de 18 ans et plus, démontrent des indicateurs négatifs, selon un indice composé utilisé dans le cadre de ce sondage pour suivre la santé mentale.** Les quatre indicateurs négatifs sont un niveau élevé d'anxiété et de dépression, des symptômes (modérés à sévère) de troubles de santé mentale, une faible gestion du stress et une faible résilience. Les jeunes Canadiennes sont surreprésentées.
- **Passer du temps à l'extérieur demeure l'activité la plus bénéfique à la santé mentale.** Deux cinquièmes des Canadiens ont confirmé les bienfaits du plein air, et ce, même pendant les mois d'hiver. En fait, le plein air a un impact remarquablement plus positif que l'activité physique (21 %) et certaines activités à l'intérieur, dont la lecture (30 %) et le divertissement (25 %).
- Nous remarquons également que **l'état de l'économie continue d'avoir des répercussions négatives sur la santé mentale**, s'opposant ainsi aux améliorations observées dans le quatrième sondage. Plus de la moitié des Canadiens, une augmentation significative depuis le début de la pandémie, se demandent s'ils arriveront à joindre les deux bouts.
- Le cinquième sondage indique également une hausse de l'impact négatif de **l'isolement social** sur la santé mentale. **Celui-ci étant désormais l'un des principaux facteurs de stress.**
- **Les jeunes Canadiens âgés de 18 à 34 ans sont les plus vulnérables à souffrir d'un déclin de la santé mentale.** Ce groupe signale une incidence plus élevée d'anxiété et de dépression et est plus susceptible d'être classé comme sévère sur l'échelle de détresse psychologique de Kessler (K10) et d'éprouver des symptômes au quotidien. De plus, le déclin économique, la capacité à joindre les deux bouts financièrement et l'isolement social ont un impact négatif disproportionné sur la santé mentale de ce groupe. Ils sont également moins susceptibles d'être optimistes quant à leur capacité à se rétablir et sont moins susceptibles de recevoir un traitement.

# L'anxiété et la dépression poursuivent une tendance vers la hausse

- **La COVID-19 et les restrictions liées à celle-ci ont entraîné une augmentation de l'anxiété et de la dépression** qui ne s'est pas atténuée avec le temps, et ce, même près d'un an après le début de la pandémie. Dans le premier sondage, la proportion de Canadiens déclarant des niveaux élevés d'anxiété avait quadruplé, et doublé dans le cas de la dépression, à la suite du début de la pandémie. Depuis, le nombre de Canadiens souffrant de niveaux élevés d'anxiété et de dépression a graduellement augmenté.
- Si la période de confinement se poursuit encore deux mois, les niveaux anticipés d'anxiété et de dépression chez les Canadiens augmenteront de 3 % et 4 % respectivement, par rapport aux résultats du quatrième sondage. Cette tendance mérite d'être suivie.
- **Les niveaux d'anxiété et de dépression sont graves.** Deux tiers des Canadiens qui déclarent des niveaux élevés d'anxiété ou de dépression sont susceptibles d'être classés comme modérés à graves selon l'échelle de Kessler. De plus, un tiers d'entre eux présentent des symptômes quotidiens ou ont vécu des moments de stress au cours des deux derniers jours.
- En plus des problèmes de santé mentale, les Canadiens composant avec le stress bien avant la pandémie commencent maintenant à en ressentir les effets. Un tiers d'entre eux sont de moins en moins aptes à bien le gérer comme auparavant.
- La majorité des Canadiens avec un diagnostic de troubles d'humeur reçoivent une forme de traitement. Les médicaments sur ordonnance sont le traitement le plus souvent cité (par la majorité). Et un tiers des personnes interrogées suivent un traitement administré par un professionnel.
- **Près d'un an 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 ils sont moins susceptibles d'obtenir un soutien en personne de la part d'un professionnel de la santé mentale, mais ils sont également moins susceptibles de parler à leur médecin de famille.

# L'isolement social est désormais le principal facteur de stress

- Dans le premier sondage, **un tiers des Canadiens** ont signalé que la crainte de contracter le virus avait un impact négatif sur leur santé mentale. Ce nombre a augmenté à **deux cinquièmes** dans le deuxième sondage et demeure stable jusqu'à maintenant.
- Les Canadiens restent très préoccupés en ce qui a trait aux membres de leur famille. Cela dit, la moitié d'entre eux soulignent que ces inquiétudes ont un effet négatif sur leur santé mentale.
- **L'isolement social** continue d'affecter la santé mentale de plus de la moitié des Canadiens. Cette légère augmentation démontrée dans le cinquième sondage (+4 %) fait en sorte que celui-ci est le principal facteur de stress autodéclaré.
- Le deuxième sondage démontrait une détérioration du soutien social fourni par la famille et les amis. Bien que ce résultat demeure stable dans le présent sondage, il est important de noter que l'impact positif de la communication avec la famille et les amis n'a jamais atteint les niveaux précédents du premier sondage.
- Les répercussions négatives du ralentissement économique ayant légèrement diminué dans le quatrième sondage, celles-ci sont retournées au même niveau dans le cadre du cinquième sondage, les Canadiens déclarant à nouveau qu'il a un impact négatif sur leur santé mentale. En outre, plus de la moitié des Canadiens craignent désormais de ne pas pouvoir joindre les deux bouts, alors qu'un peu plus d'un quart seulement s'inquiétait de cette situation avant la pandémie.

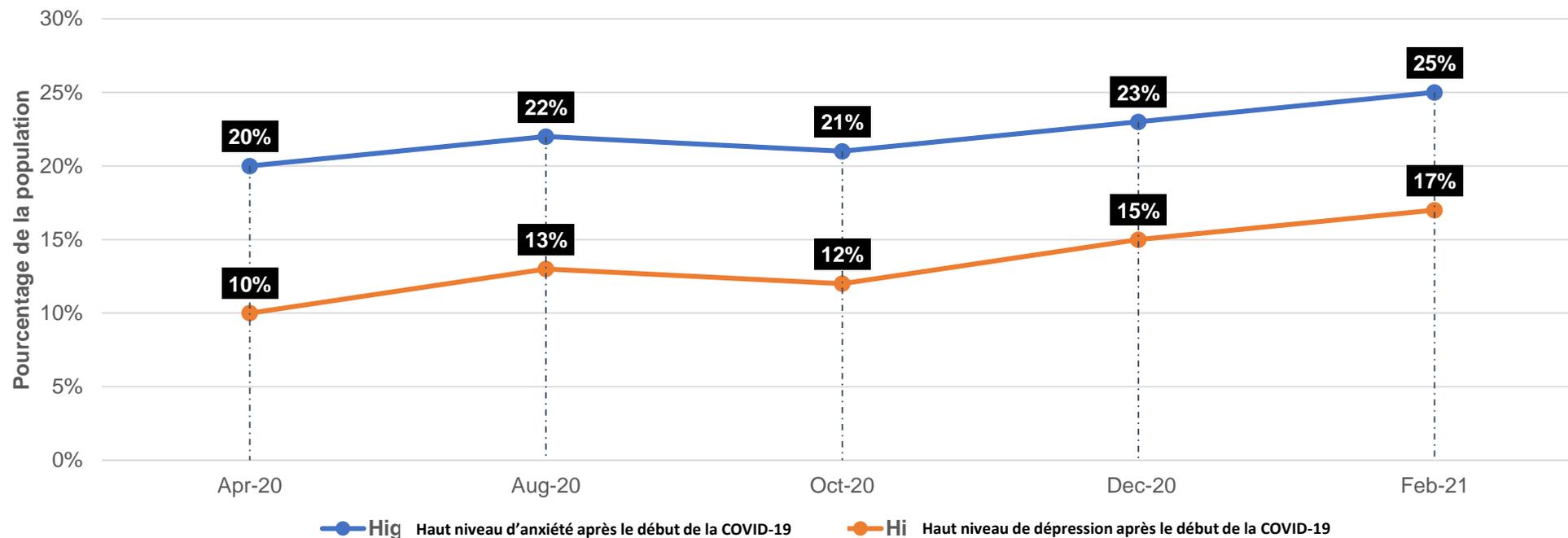
# Le soutien en matière de santé mentale continue à avoir de moins en moins d'impact

- Au début de la pandémie, les Canadiens ont noté l'impact positif de l'activité physique, de la lecture et du divertissement sur leur santé mentale, pour ensuite signaler **une diminution de ces effets positifs** dans le cadre du deuxième sondage. Ces niveaux se maintiennent dans le cinquième sondage.
- Les bienfaits du plein air perdurent et ont augmenté de nouveau (+4 %) dans le cinquième sondage malgré les mois d'hiver.
- Les **actualités portant sur le coronavirus continuent d'avoir un impact négatif** sur la santé mentale. Ce résultat demeure stable pour la première fois depuis le deuxième, troisième et quatrième sondages où ces données étaient à la hausse.
- **Les Canadiens continuent de respecter les consignes et les règlements nécessaires pour limiter la propagation du virus.** D'ailleurs, les trois quarts d'entre eux déclarent qu'ils suivent les directives, tandis que parmi ceux qui ne le font pas, la plupart disent suivre les consignes, mais faire ce qu'ils jugent raisonnable.

# Les niveaux d'anxiété restent quatre fois plus élevés qu'avant la pandémie

- À mesure que la pandémie se poursuit, on n'observe aucune diminution des niveaux d'anxiété et de dépression. 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 (25 %) vivent beaucoup d'anxiété versus 7 % avant la pandémie.
- Le nombre de Canadiens aux prises avec un haut niveau de dépression a doublé depuis le début de la pandémie (de 4 % à 10 %). D'après le cinquième sondage, ce chiffre s'élève à 17 % ce qui représente plus du double des estimations antérieures à la COVID (7 %).
- Depuis l'apparition de la COVID-19, un Canadien sur trois se dit souffrir d'anxiété grave ou de dépression grave (29 %), tandis que 13 % signalent souffrir des deux.

Niveaux élevés d'anxiété et de dépression depuis le début de la pandémie



# Les jeunes Canadiens âgés de 18 à 34 ans sont plus vulnérables à l'anxiété ou à la dépression



- Les répondants plus susceptibles d'évaluer leur anxiété à un niveau élevé (8 à 10) depuis le début de la pandémie :
  - Les femmes (31 % vs 19 % d'hommes)
  - Les jeunes âgés de 18 à 34 ans (34 % vs 35 à 54) 27 % ; 55 ans et plus : 18 %
  - Les répondants avec de jeunes enfants âgés de 9 ans et moins à la maison (30 % vs aucun enfant : 24 %)
  - Les adultes habitant avec leurs parents sont plus susceptibles que les adultes vivant seuls de souffrir d'anxiété sévère (37 % vs 25 %), tandis que ceux habitant avec une conjointe ou un conjoint sont moins susceptibles de souffrir d'anxiété sévère (22 %)
  - Les résidents de l'Ontario (30 %)
  - Les Canadiens exposés au virus (32 %), connaissant quelqu'un ayant contracté le virus (32 %) ou quelqu'un décédé du virus
  - Les Canadiens continuent à s'inquiéter de leur capacité à joindre les deux bouts (42 %) ou en sont devenus préoccupés depuis l'apparition de la COVID (38 %)
  - Les répondants qui sont affectés de façon négative par l'arrivée de l'hiver (35 %)
- Les répondants plus susceptibles d'évaluer leur dépression à un niveau élevé (8 à 10) depuis le début de la pandémie :
  - Les femmes (18 % vs 15 % d'hommes)
  - Les jeunes âgés de 18 à 34 ans (23 % vs 35 à 54) 18 % ; 55 ans et plus : 11 %
  - Les adultes habitant avec leurs parents sont les plus susceptibles que les adultes vivant seuls de souffrir de dépression sévère (25 % vs 19 %), tandis que ceux habitant avec une conjointe ou un conjoint sont moins susceptibles de souffrir de dépression sévère (14 %).
  - Les résidents de l'Ontario (21 %)
  - Les travailleurs de première ligne (26 %)
  - Les Canadiens exposés à la COVID (22 %) ou qui connaissent quelqu'un ayant contracté la COVID (20 %)
  - Les Canadiens continuent à s'inquiéter de leur capacité à joindre les deux bouts (32 %) ou en sont devenus préoccupés depuis l'apparition de la COVID (25 %)
  - Les répondants qui sont affectés de façon négative par l'arrivée de l'hiver (24 %)

Base : (total n = 3 005)

A1. Avez-vous déjà, avant ou depuis la pandémie, reçu un diagnostic d'un professionnel de la santé indiquant que vous êtes affecté par l'un des éléments suivants :

# Deux tiers des Canadiens signalent un haut niveau de dépression ou d'anxiété modéré ou grave (échelle de Kessler)

- Deux tiers (62%) des Canadiens ayant classé leur niveau d'anxiété ou de dépression comme étant grave depuis le début de la COVID-19 (8 à 10) sont plus susceptibles de souffrir de symptômes de santé mentale modérés (20%) ou sévères (43%), tandis que deux cinquièmes (37%) sont plus susceptibles d'avoir un trouble mental léger (18%) ou inexistant (19%). Ces résultats sont relativement cohérents d'un sondage à l'autre, avec une légère diminution des troubles mentaux graves constatés dans le troisième sondage.
- Parmi ceux qui qualifient leur anxiété ou leur dépression de modérée (5 à 7), plus d'un quart (29 %) sont susceptibles d'avoir un problème de santé mentale modéré (14 %) ou grave (15 %), tandis qu'un cinquième (21 %) sont susceptibles d'avoir un problème de santé mentale léger et la moitié (50 %) sont susceptibles de n'avoir aucun problème de santé mentale.
- Les Canadiens plus susceptibles d'être classés comme étant atteints d'un trouble grave : Les résidents de l'Ontario ; les plus jeunes (Canadiens âgés de 18 à 34 ans) ; les parents d'enfants de moins de 9 ans ; ceux qui ont été exposés à la COVID et ceux qui continuent à s'inquiéter ou à craindre de ne pas pouvoir joindre les deux bouts depuis la COVID ; ceux qui vivent avec des colocataires ou leurs parents.

## Échelle de détresse psychologique de 5 points\*

(Tous/la plupart) (Aucun/très peu)

Se sentir fatigué sans aucune raison	29%	37%
Être nerveux	22%	42%
Se sentir comme si tout est un effort	22%	52%
Se sentir déprimé	18%	53%
Être impatient ou agité	18%	51%
Se sentir désespéré	17%	62%
Se sentir inutile	15%	69%
Se sentir si impatient que vous ne réussissez pas à vous asseoir calmement	10%	73%
Se sentir si triste que rien ne peut vous mettre de bonne humeur	12%	69%
Se sentir si nerveux que rien ne peut vous calmer	9%	75%

## Résultats parmi les Canadiens souffrant d'un taux élevé à modéré d'anxiété ou de dépression depuis le début de la COVID.

### Modéré 5 à 7

### Élevé 8 à 10

Sondage 5	Sondage 5	Sondage 4	Sondage 3	Sondage 2	
50%	19%	19%	18%	21%	N'a probablement <b>aucun</b> trouble de santé mentale (<20)
21%	18%	18%	19%	16%	<b>Léger</b> trouble de santé mentale (de 20 à 24)
14%	20%	22%	26%	21%	Trouble <b>modéré</b> de santé mentale (de 25 à 29)
15%	43%	40%	36%	42%	Trouble <b>sévère</b> de santé mentale (de 30 à 50)

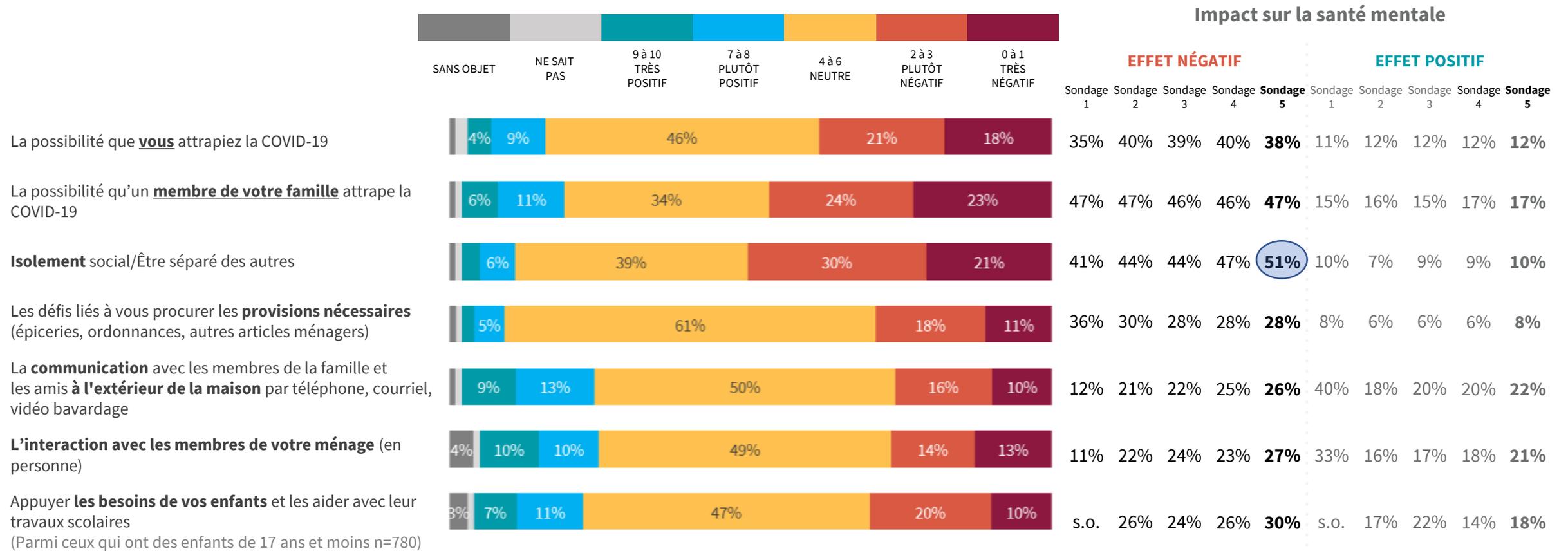
A2C. Au cours des quatre dernières semaines, à quelle fréquence vous êtes-vous senti...

Base : (La dépression ou l'anxiété depuis le début de la pandémie classé 5 à 10, n = 2 003; 8 à 10, n = 879; 5 à 7, n = 1 463).

# La crainte de la propagation de la COVID-19 continue à avoir un effet négatif sur la santé mentale

- Deux cinquièmes (38 %) des Canadiens disent que l'inquiétude liée aux risques de contracter la COVID-19 a un impact négatif sur leur santé mentale, tandis que près de la moitié (47 %) s'inquiètent que les membres de leur famille contractent le virus. Les résultats sont comparables à ceux des troisième et quatrième sondages.
- **L'isolement social** est maintenant le principal facteur de stress. Un cinquième (51 %) des répondants signalent un impact négatif, une hausse de 4 % depuis le quatrième sondage et 10 % depuis le premier sondage. Les répondants vivant seuls rapportent que l'isolement social a peu d'impact négatif (45 %) comparé aux répondants en colocation (68 %).
- Toutefois, l'isolement social est particulièrement difficile sur les personnes plus vulnérables aux troubles de santé mentale. De ceux-ci, deux tiers (66 %) rapportent un impact négatif sur leur santé mentale.
- Au début de la pandémie, les Canadiens ont signalé que **la communication avec les amis et la famille, à l'intérieur et à l'extérieur du foyer**, avait un impact positif sur la santé mentale. Toutefois, le deuxième sondage a révélé une augmentation de **l'impact négatif de ces interactions**, un effet qui continue à se faire sentir dans ce cinquième sondage. Plus d'un quart des répondants indiquent que la communication à l'extérieur de leur domicile (26 %) a un impact négatif, tandis qu'un quart d'entre eux remarquent que la communication au sein du foyer (27 %, +4 %) a un effet néfaste.
- Les jeunes Canadiens âgés de 18 à 34 ans ressentent les répercussions négatives de la pandémie sur leur santé mentale. Ils risquent davantage d'être touchés par : l'isolement social (56 % vs 35 à 54 ans ; 51 % ; 55 ans et plus : 47 %) ; un membre de famille qui contracte le virus (53 % vs 35 à 54 ans ; 47 % ; 55 ans et plus : 43 %) ; et l'achat de produits de nécessité (33 % vs 35 à 54 ans ; 29 % ; 55 ans et plus : 26 %).
- Les jeunes Canadiens âgés de 18 à 34 ans sont plus portés à reconnaître **la communication** avec les gens à l'extérieur de la maison (28 % vs 35 à 54 ans ; 18 % ; 55 ans et plus : 21 %) ; et au sein du foyer (24 % vs 35 à 54 ans ; 20 % ; 55 ans et plus : 16 %) comme **une influence positive** sur la santé mentale malgré l'effet négatif global de la communication déjà constaté.
- Dans l'ensemble, **les femmes** restent plus portées à dire que la pandémie a un impact négatif. Notamment, l'isolement social (55 %), le fait qu'un membre de la famille attrape la COVID (50 %), le fait qu'elles attrapent elles-mêmes la COVID (40 %) et le fait d'acheter des produits de première nécessité (32 %).

# L'isolement social demeure un facteur néfaste sur la santé mentale



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 = 3 005)

# Le ralentissement économique continue à avoir un effet néfaste sur la santé mentale

## Le ralentissement économique

Votre **récente** perte d'emploi  
(parmi ceux sans emploi n = 193)

La possibilité que **vous** perdiez votre emploi ou votre salaire ou que vos heures de travail soient réduites  
(parmi les salariés n = 1 467)

La possibilité qu'un **membre de votre famille** perde son emploi

La possibilité de **ne plus être en mesure de payer vos factures** de 2020  
(p. ex., hypothèque, loyer, impôt foncier, et services publics)

Les défis du **télétravail**  
(parmi les salariés n = 1 467)



## Impact sur la santé mentale

EFFET NÉGATIF					EFFET POSITIF				
Sondage 1	Sondage 2	Sondage 3	Sondage 4	Sondage 5	Sondage 1	Sondage 2	Sondage 3	Sondage 4	Sondage 5
48%	44%	44%	41%	<b>44%</b>	12%	12%	12%	11%	12%
57%	54%	54%	47%	<b>55%</b>	6%	12%	9%	11%	10%
-	43%	42%	40%	<b>40%</b>	-	9%	11%	10%	11%
43%	38%	39%	38%	<b>41%</b>	10%	8%	9%	9%	10%
29%	28%	31%	27%	<b>30%</b>	9%	5%	6%	6%	7%
24%	25%	21%	36%	<b>36%</b>	18%	13%	11%	11%	12%

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 = 3 005)

# Le plein air continue à avoir l'impact le plus positif sur la santé mentale



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 = 3 005)