



La santé mentale pendant la pandémie de la COVID-19 : sondage 8



Septembre 2021

Résumé des résultats principaux

- **Il existe un fossé croissant entre la santé mentale des personnes vaccinées et non vaccinées.** Voici les principaux points :
 - Les personnes **vaccinées sont beaucoup plus préoccupées par la menace permanente du virus** (75 % vaccinées contre 38 % non vaccinées).
 - Les personnes **non vaccinées indiquent que les restrictions liées à la COVID-19 auront un impact sur leur santé mentale** dans les mois à venir (28 % non vaccinées contre vaccinées 12 % prévoient une forte anxiété et 26 % non vaccinées et 11 % vaccinées prévoient une forte dépression).
 - Les personnes **non vaccinées présentent beaucoup plus de symptômes de détresse mentale** (49 % présentent des symptômes graves sur l'échelle de Kessler 10 contre 36 % pour les personnes entièrement vaccinées).
 - Les personnes **non vaccinées présentent aujourd'hui des niveaux élevés d'anxiété et de dépression** (31 % d'anxiété élevée, 24 % de dépression élevée) par rapport aux personnes entièrement vaccinées (22 % d'anxiété élevée, 14 % de dépression élevée).
- **L'Alberta connaît maintenant les niveaux d'anxiété autoévalués les plus élevés**, à la place de l'Ontario qui a conservé cette place tout au long des sondages récents. Par le passé, des impacts régionaux plus élevés sur la santé mentale en raison des confinements ont été observés. Il s'agit d'un cas unique, car cette hausse ne coïncide pas avec les périodes de confinement, mais semble plutôt coïncider avec un nombre plus élevé de cas de la COVID-19.
- **Bien qu'il s'agisse de notre premier sondage avec la grande majorité des Canadiennes et Canadiens doublement vaccinés** (84 %), les niveaux d'anxiété et de dépression autoévalués n'ont pas diminué.

Résumé des résultats principaux

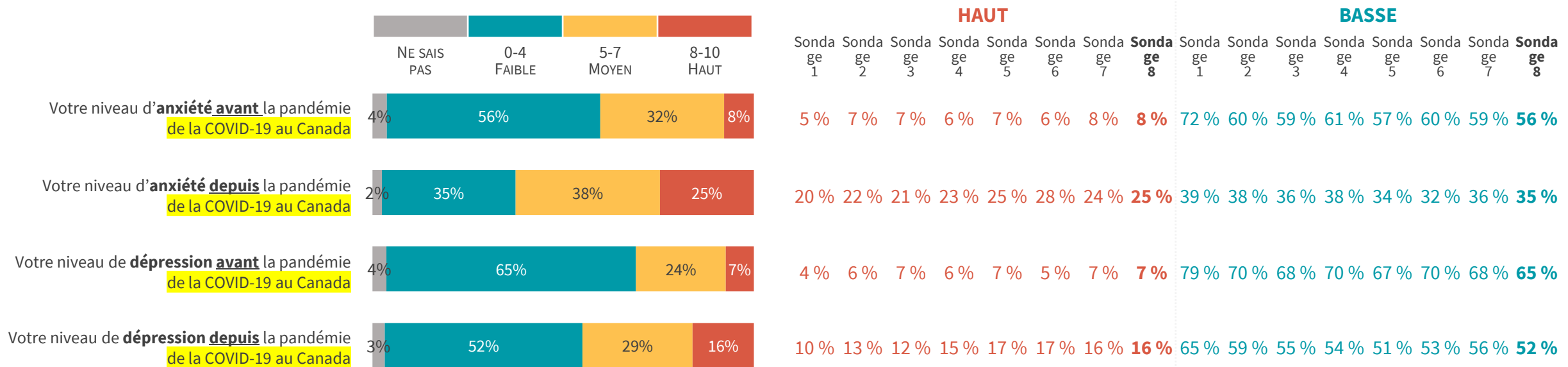
- **L'idéation suicidaire est à son plus haut niveau depuis avril 2021.** 14 % des Canadiens ont pensé au suicide au cours de la dernière année, une tendance à la hausse par rapport aux 13 % du sondage 7 et aux 12 % du sondage 6. Les pensées suicidaires sont plus fréquentes chez les personnes qui vivent seules, qui travaillent dans le secteur des soins de santé et qui souffrent d'anxiété ou de dépression à un niveau élevé.
- Au cours des quatre dernières semaines, **80 % des Canadiens ont estimé avoir des relations sur lesquelles ils peuvent compter**, toujours ou la plupart du temps. Sur la même période, un pourcentage similaire déclare que leurs relations avec leurs amis et leur famille ont été généralement bonnes.
- Un parent sur quatre (26 %) indique que ses **enfants ont rarement ou jamais eu l'occasion de socialiser** avec d'autres enfants au cours du dernier mois. Il a été démontré que le manque de socialisation a un impact important sur les enfants.
- Un Canadien sur trois (32 %) indique qu'il a recours **à des services de santé mentale depuis le début de la COVID-19, ou qu'il devrait y avoir recours**. La hausse de la prestation de services se fait presque entièrement par des services virtuels (téléphone, messagerie texte, en ligne). De plus, le taux de 4 % des répondants ayant recours à ces services l'année précédant la COVID-19 a augmenté à 14 %.

La plupart des Canadiens ont été partiellement vaccinés, mais ceux qui ne l'ont pas été sont hésitants

- **Alors que le déploiement du vaccin se poursuit, environ neuf Canadiens sur dix ont reçu au moins une dose du vaccin contre la COVID-19.** Toutefois, parmi les personnes non vaccinées, la moitié hésite à le faire, et un quart dit qu'il ne le fera pas.
- Les personnes qui n'ont pas été vaccinées ressentent le même niveau d'anxiété que celles qui l'ont été, mais elles sont plus susceptibles de souffrir d'un niveau de dépression élevé et de présenter des troubles mentaux graves selon les échelles Kessler-10, GAD-7 et PHQ-9.
- Si la majorité des personnes interrogées pensent qu'elles seront préoccupées par la menace persistante de la COVID-19 dans le monde post-pandémique, cette préoccupation a diminué de 8 % depuis le sondage 6. Cependant, le déploiement des vaccins peut avoir un impact limité sur ce point, les personnes ayant reçu des vaccins étant plus inquiètes que celles qui n'en ont pas reçu.

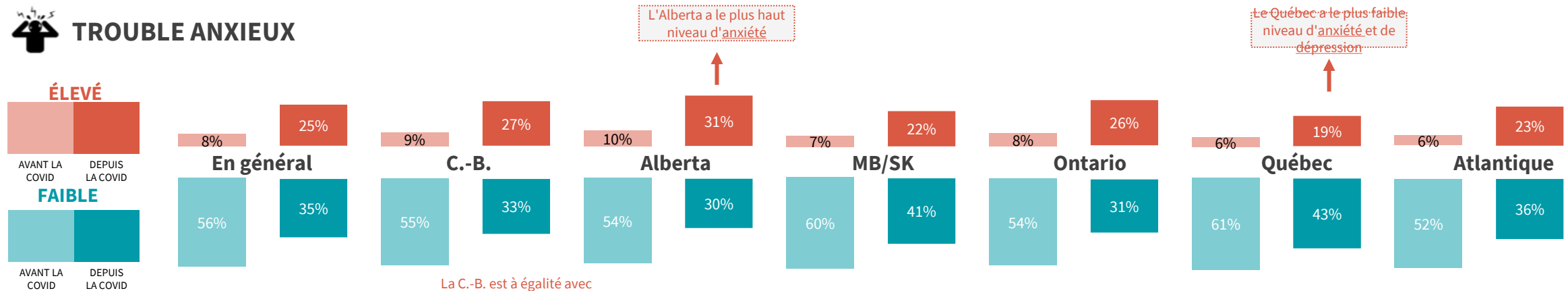
Les niveaux d'anxiété restent constants, mais demeurent plus élevés qu'en 2020

- Le sondage 7 a vu une baisse des niveaux d'anxiété (de 28 % à 24 %). Cette tendance à la baisse ne s'est pas poursuivie dans ce sondage, l'anxiété élevée ayant légèrement augmenté (jusqu'à 25 %), mais sans revenir aux sommets atteints dans le sondage 6.
- La proportion de Canadiens se disant très déprimés est restée similaire au cours des quatre derniers sondages, diminuant de seulement 1 % (de 17 % dans les sondages 5 et 6 à 16 %).
- La vaccination contribue à atténuer légèrement le niveau élevé d'anxiété et de dépression. Ceux qui ont reçu les deux doses sont les moins susceptibles de qualifier leur niveau d'anxiété (22 %) ou de dépression (14 %) d'élevé, tandis que les personnes non vaccinées, 31 % font état de niveaux élevés d'anxiété et 24 % de niveaux élevés de dépression.

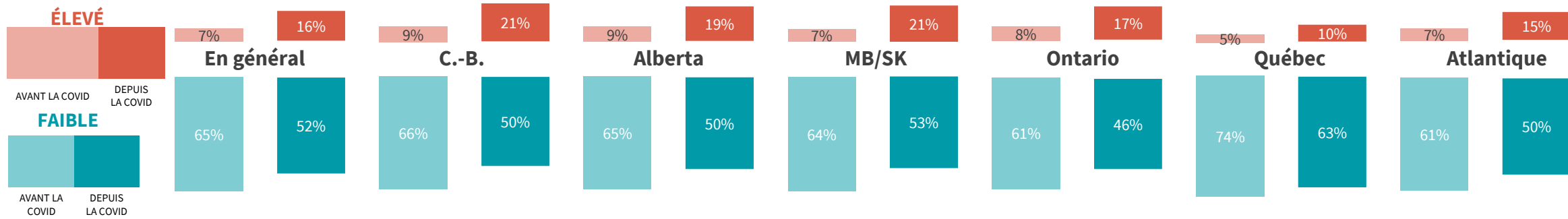


L'Alberta enregistre les plus hauts niveaux d'anxiété et de dépression depuis le début de la pandémie de la COVID-19

TROUBLE ANXIEUX



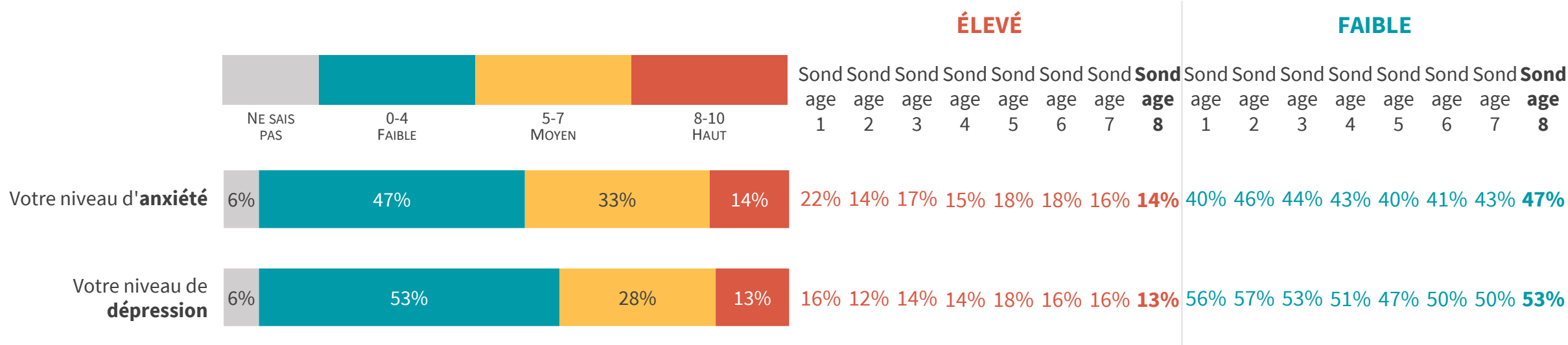
DÉPRESSION



Les niveaux d'anxiété et de dépression ont connu une légère baisse chez les Canadiens

- Si les directives sanitaires du gouvernement persistent, un septième (14 %) des Canadiens s'attendent à un niveau élevé d'anxiété et de dépression dans le présent sondage, avec une légère baisse pour l'anxiété (de 2 %) et la dépression (de 3 %).
- Les personnes non vaccinées sont plus susceptibles d'anticiper une forte anxiété et une dépression si les mesures sanitaires se poursuivent pendant encore deux mois par rapport à celles qui sont entièrement vaccinées (anxiété : 28 % non vaccinées contre 12 % vaccinées; dépression : 26 % vaccinées contre 11 % non vaccinées).

SELON VOUS, QU'ARRIVERA-T-IL SI L'ISOLEMENT SOCIAL CONTINUE ENCORE DEUX MOIS?



A2D. Et, en utilisant l'échelle ci-dessous: si la COVID-19, et les directives et lois gouvernementales qui y sont associées (p. ex., distanciation sociale, bulles/cercles sociaux, masques, quarantaines, etc.) restent en place dans votre province pendant deux mois de plus, à quoi vous attendez-vous ? Base : (total n=3 010)

Plus de la moitié des Canadiens vivent des niveaux modérés ou graves d'anxiété et de dépression selon l'échelle de Kessler 10



- Les trois cinquièmes (60 %) des Canadiens qui ont évalué leurs niveaux d'anxiété ou de dépression comme étant élevés (8-10) depuis la COVID-19 sont susceptibles de présenter des symptômes d'un trouble de santé mentale modéré (22 %) ou grave (38 %), tandis que les deux cinquièmes (41 %) sont susceptibles de présenter des symptômes d'un trouble de santé mentale léger (20 %) ou nul (21 %). L'incidence des troubles mentaux graves a légèrement diminué (moins 2 %) depuis le sondage 7.
- Parmi les personnes qui évaluent leurs niveaux d'anxiété ou de dépression comme modérés (5-7), près d'une sur trois sont susceptibles de présenter des symptômes d'un trouble de santé mentale modéré (16 %) ou grave (14 %), tandis qu'un cinquième (20 %) est susceptible de présenter des symptômes d'un trouble de santé mentale léger et la moitié (50 %) est susceptible de ne présenter aucun symptôme de trouble de santé mentale.
- Les Canadiens les plus susceptibles d'être classés comme étant atteints d'un trouble grave : les jeunes de 18 à 34 ans (49 % contre 35 à 54 ans : 35 %; 55 ans et plus : 25 %); les travailleurs de la santé de première ligne (32 %).
- Les personnes non vaccinées sont susceptibles de présenter des symptômes graves (49 % contre 40 % pour une dose, 36 % pour deux doses).

Échelle de détresse psychologique de 5 points	(Tous/la plupart)	(Aucun/peu)
Se sentir fatigué sans aucune raison	27 %	40 %
Se sentir comme si tout est un effort	21 %	53 %
Être nerveux	19 %	45 %
Se sentir déprimé	17 %	58 %
Être impatient ou agité	15 %	57 %
Se sentir désespéré	14 %	63 %
Se sentir inutile	13 %	70 %
Se sentir si triste que rien ne peut vous mettre de bonne humeur	10 %	72 %
Se sentir si impatient que vous ne réussissez pas à vous asseoir calmement	7 %	78 %
Se sentir si nerveux que rien ne peut vous calmer	7 %	76 %

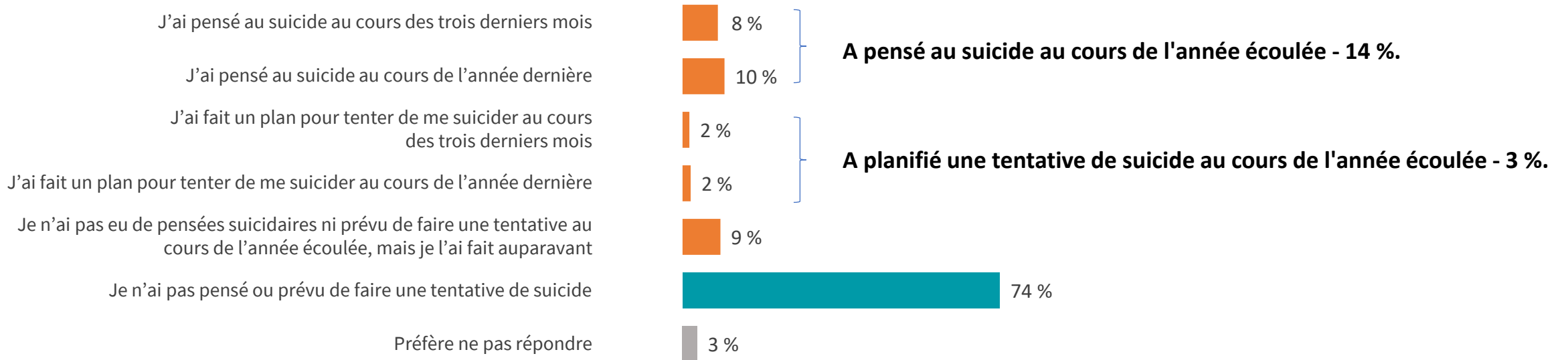
Niveaux de santé mentale chez les Canadiens souffrant d'anxiété ou de dépression élevée ou modérée depuis la COVID-19

Modéré : 5 à 7		Élevé : 8 à 10						
Sondage 8	Sondage 7	7	6	5	4	3	2	
50 %	21 %	20 %	23 %	19 %	19 %	18 %	21 %	N'a probablement aucun trouble de santé mentale (<20)
20 %	20 %	19 %	18 %	18 %	18 %	19 %	16 %	Léger trouble de santé mental (20 à 24)
16 %	22 %	21 %	21 %	20 %	22 %	26 %	21 %	Trouble modéré de santé mentale (25 à 29)
14 %	38 %	40 %	37 %	43 %	40 %	36 %	42 %	Trouble sévère de santé mentale (30 à 50)

Près d'un sixième des Canadiens ont eu des pensées suicidaires au cours de la dernière année

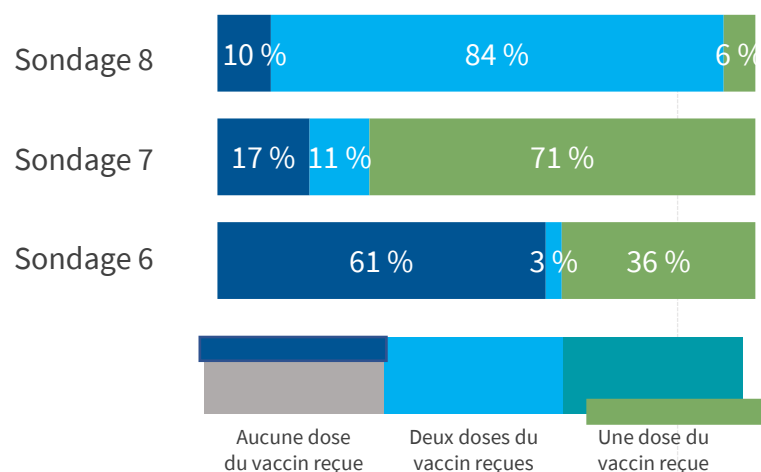
- Les pensées suicidaires sont plus prédominantes chez les jeunes : 24 % des 18 à 34 ans (dont 14 % au cours des trois derniers mois), et 6 % ayant planifié une tentative (dont 4 % au cours des trois derniers mois).
- Les pensées suicidaires sont également plus nombreuses chez les personnes qui vivent seules (17 %).
- Un cinquième (18 %) des travailleurs de la santé de première ligne ont pensé au suicide au cours de l'année écoulée (27 %) et 4 % ont planifié une tentative.
- Les personnes qui évaluent leurs niveaux d'anxiété ou de dépression comme étant élevées (notées de 9 à 10) depuis la COVID-19 ont davantage de pensées suicidaires. Parmi ceux qui évaluent leurs niveaux d'anxiété comme élevés, 37 % ont pensé au suicide au cours de l'année écoulée (23 % au cours des trois derniers mois) et 6 % ont planifié une tentative au cours de l'année écoulée (4 % au cours des trois derniers mois).
- La moitié (50 %) des personnes ayant une dépression auto-évaluée élevée y ont pensé au cours de l'année écoulée (38 % au cours des trois derniers mois) et plus d'une personne sur dix (12 %) a planifié une tentative au cours de l'année écoulée (9 % au cours des trois derniers mois). Les résultats restent cohérents avec ceux du sondage 7.

PENSÉES SUICIDAIRES



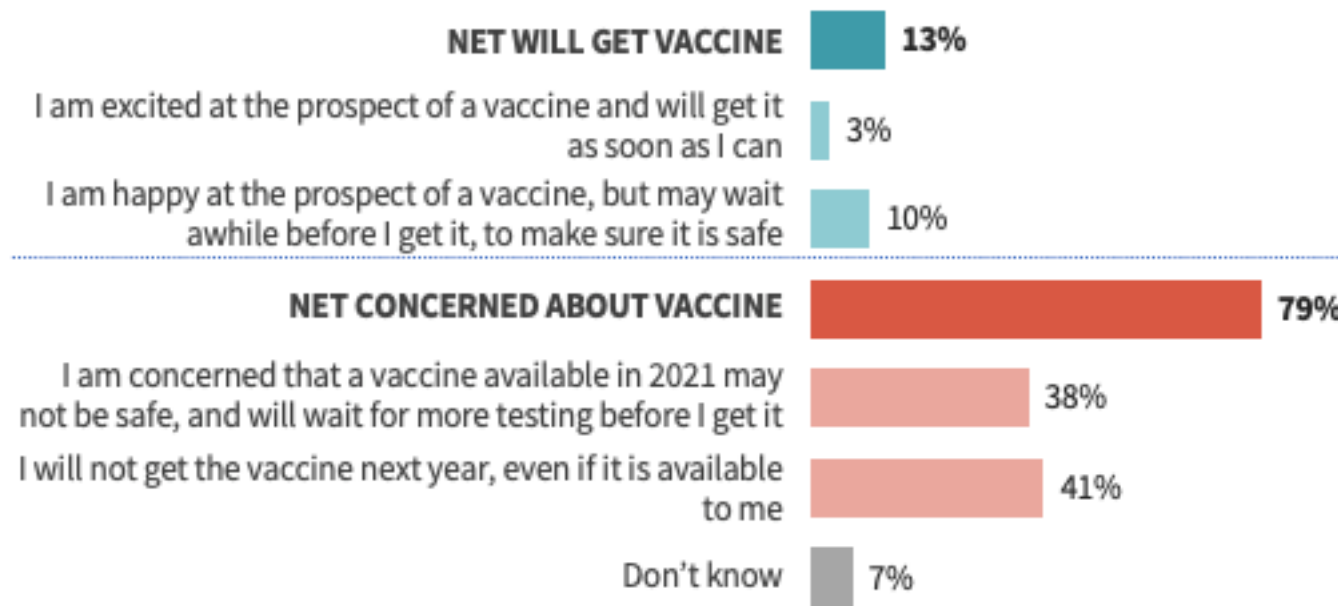
Neuf Canadiens sur dix ont reçu au moins une dose, parmi ceux qui n'en ont pas reçu, quatre cinquièmes sont hésitants

- La grande majorité des Canadiens ont reçu au moins une dose du vaccin (90 %), et 84 % ont reçu les deux doses.
- Toutefois, parmi les 10 % qui n'ont pas encore été vaccinés, quatre cinquièmes (79 %) hésitent à le faire, 38 % disant qu'ils pourraient attendre et 41 % qu'ils ne le feront pas.
- Parmi ceux qui ne sont pas encore vaccinés, l'hésitation est la plus forte en Alberta (15 %) et chez les jeunes Canadiens (de 18 à 34 ans : 13 %, de 35 à 54 ans : 13 % et 55 ans et plus : 6 %).



Les répondants ayant reçu au moins la première dose : 90 %

A5A. Avez-vous reçu le vaccin contre la COVID-19 ? Base : (total n=3 010)

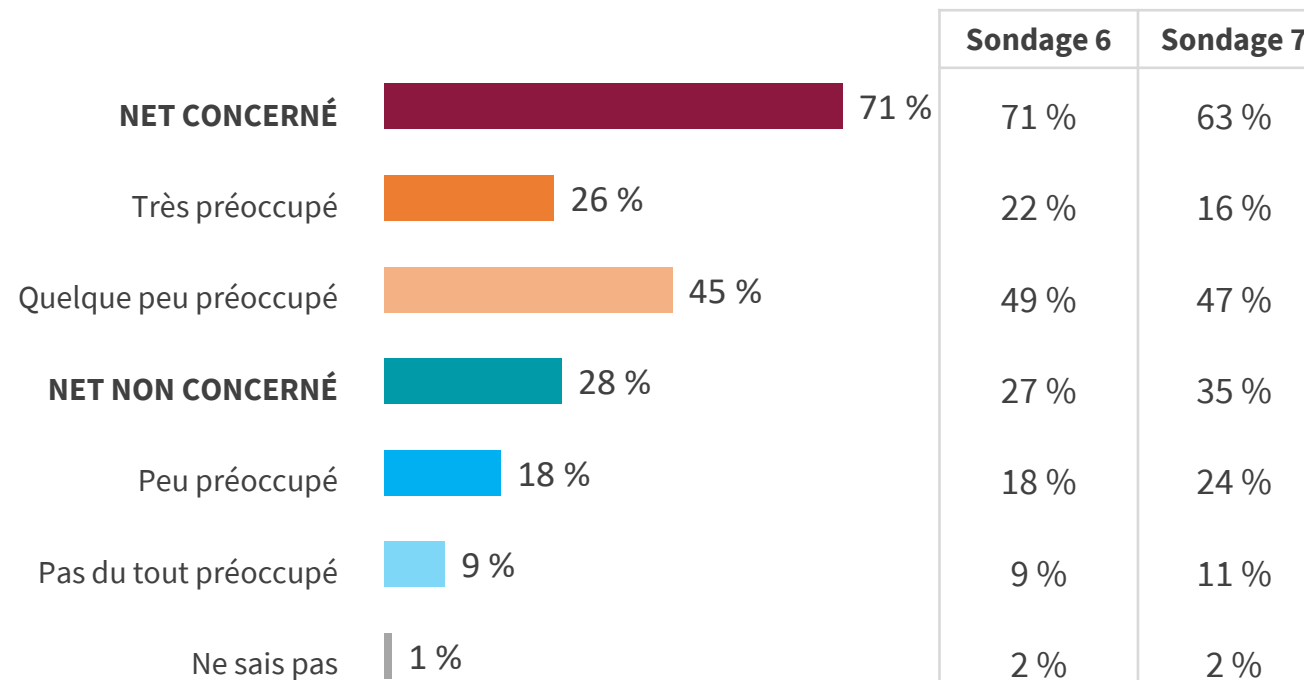


A6. Lequel des énoncés suivants décrit le mieux votre sentiment à l'égard d'un vaccin potentiel qui pourrait être offert en 2021 ? Base : (Pas encore été vacciné n=306)

La plupart des Canadiens seront toujours préoccupés par la COVID-19 et les niveaux de préoccupation sont revenus à ceux observés lors du sondage 6

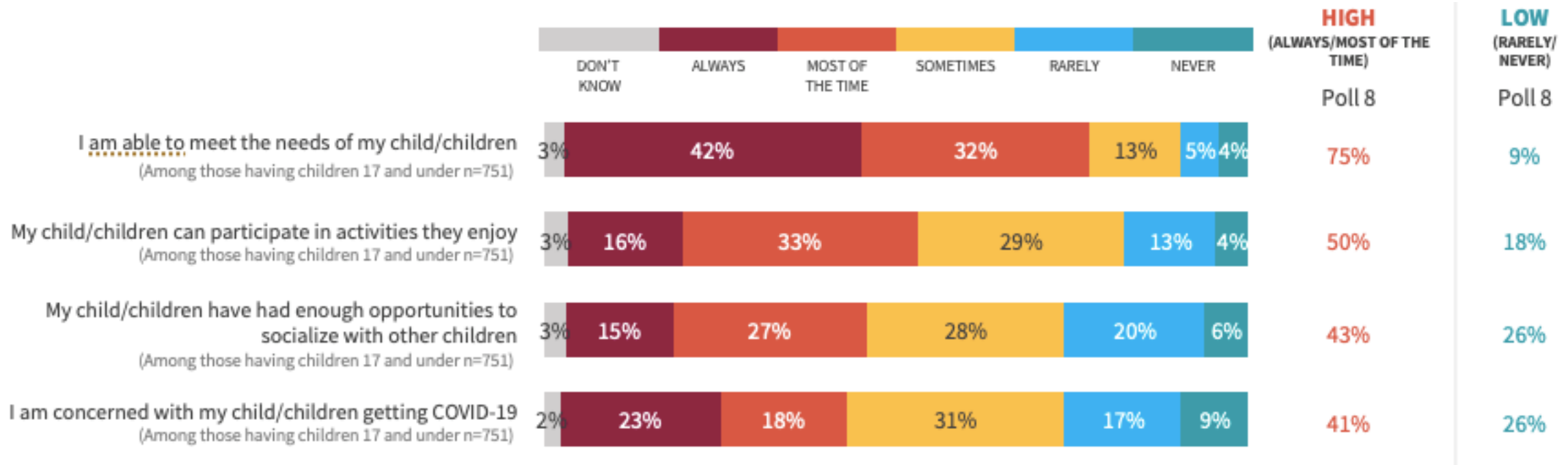
- Près de sept Canadiens sur dix disent qu'ils resteront préoccupés par la menace de la COVID-19 une fois la pandémie terminée. Cette proportion a augmenté de 8 % depuis le sondage 7, revenant aux niveaux observés lors du sondage 6.
- L'inquiétude est la plus faible au Québec (48 %), et la plus forte en Ontario (80 %) et en Colombie-Britannique (80 %). Les personnes vivant dans les centres urbains (72 % en milieu urbain contre 64 % en milieu rural), les femmes (75 %) et les personnes de 55 ans et plus (76 %) sont également les plus préoccupées.
- Ceux qui ont été vaccinés sont plus préoccupés par cette menace persistante que ceux qui ne l'ont pas été (vaccinés : 75 %, non vaccinés : 38 %).

PRÉOCCUPÉE PAR LA MENACE POTENTIELLE PERSISTANTE DE LA COVID-19



Les parents pensent pouvoir répondre aux besoins de leurs enfants, mais s'inquiètent des conséquences de la pandémie

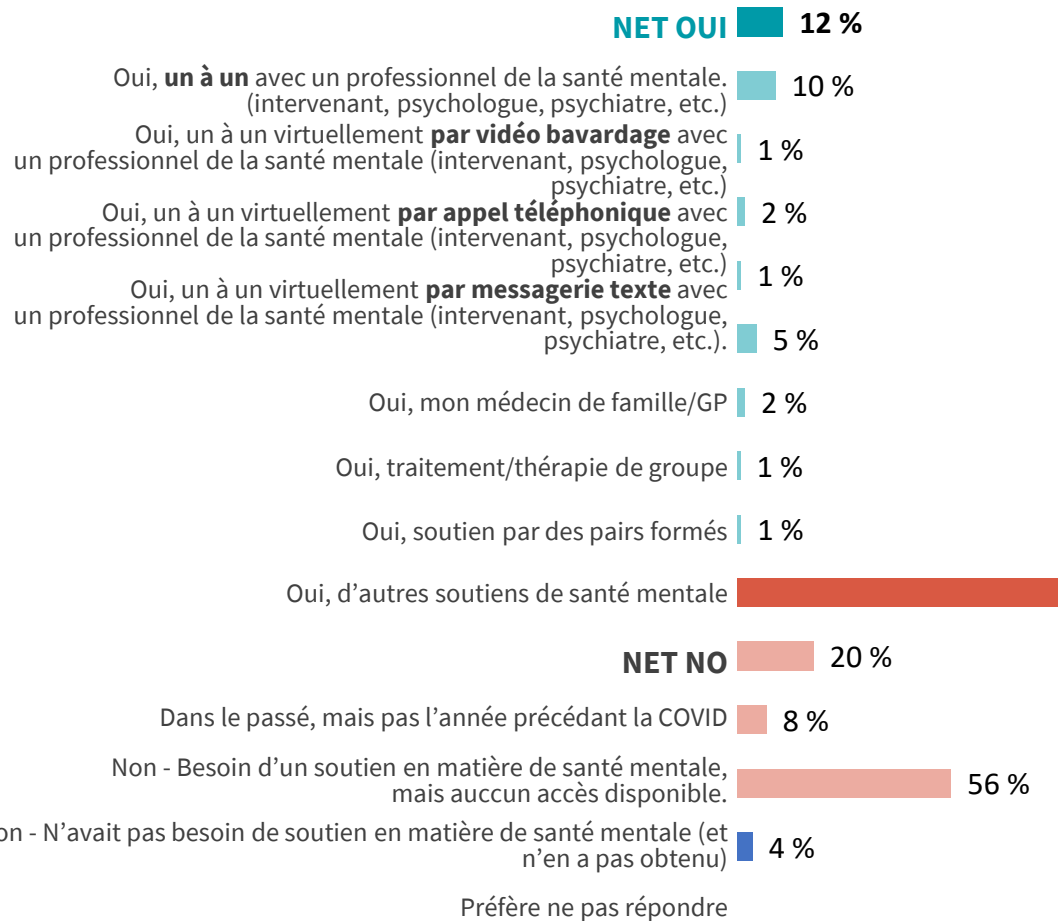
- Les trois quarts des Canadiens indiquent être préoccupés par leur capacité à répondre aux besoins de leur(s) enfant(s) la plupart du temps (32 %) à toujours (42 %), suivis de la moitié qui s'inquiètent de la participation de leurs enfants aux activités qu'ils aiment.
- Les Canadiens s'adaptent bien au travail à domicile et à d'autres formes de travail, puisqu'ils sont rarement (20 %) ou jamais (40 %) préoccupés par leur niveau de productivité au travail.



Les personnes ayant eu recours aux services de santé mentale reste stable à 20 %

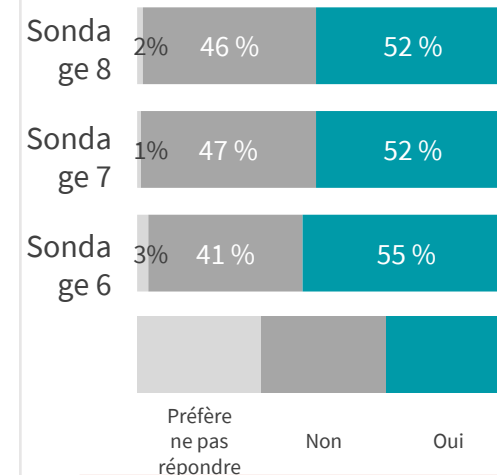
- Au cours de l'année précédant la COVID-19, 12 % des Canadiens avaient eu recours à des services de soutien en santé mentale. Ce chiffre est passé à 20 % (conformément au sondage 7) dans l'année qui a suivi le début de la pandémie. La moitié (52 %) des personnes qui ont eu recours à des mesures de soutien depuis la publication du rapport COVID-19 continuent de le faire.

ACCÈS À L'AIDE DANS L'ANNÉE PRÉCÉDANT LA COVID :



	Sondage 6	Sondage 7	DEPUIS LA COVID :	Sondage 6	Sondage 7
NET OUI	11 %	12 %	20 %	18 %	20 %
Oui, un à un avec un professionnel de la santé mentale. (intervenant, psychologue, psychiatre, etc.)	9 %	10 %	6 %	5 %	6 %
Oui, un à un virtuellement par vidéo bavardage avec un professionnel de la santé mentale (intervenant, psychologue, psychiatre, etc.)	1 %	2 %	7 %	6 %	8 %
Oui, un à un virtuellement par appel téléphonique avec un professionnel de la santé mentale (intervenant, psychologue, psychiatre, etc.)	1 %	1 %	6 %	4 %	5 %
Oui, un à un virtuellement par messagerie texte avec un professionnel de la santé mentale (intervenant, psychologue, psychiatre, etc.)	<1 %	1 %	1 %	1 %	1 %
Oui, mon médecin de famille/GP	5 %	5 %	6 %	6 %	6 %
Oui, traitement/thérapie de groupe	1 %	2 %	1 %	1 %	1 %
Oui, soutien par des pairs formés	3 %	0 %	2 %	0 %	0 %
Oui, d'autres soutiens de santé mentale	84 %	1 %	78 %	1 %	2 %
NET NO	87 %	64 %	NA	79 %	78 %
Dans le passé, mais pas l'année précédant la COVID	NA	21 %	12 %	NA	NA
Non - Besoin d'un soutien en matière de santé mentale, mais aucun accès disponible.	11 %	8 %	65 %	13 %	13 %
Non - N'avait pas besoin de soutien en matière de santé mentale (et n'en a pas obtenu)	NA	56 %	2 %	66 %	65 %
Préfère ne pas répondre	2 %	2 %		3 %	3 %

S'ILS REÇOIVENT UN SOUTIEN EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE



Les **jeunes Canadiens de 18 à 34 ans** sont plus susceptibles d'avoir eu accès à des mesures de soutien (de 18 à 34 ans : 29 %; de 35 à 54 ans : 23 %; 55 ans et plus : 11 %).



Lesli Martin, vice-présidente, Pollara
Michael Cooper, vice-président, RSMC
Brittany Saab, Engagement des parties prenantes, RSMC

