

Résumé des conclusions

Les conséquences de la COVID-19 sur la santé mentale : 4^e tour

Réponses émotionnelles à la COVID-19

	TOTAL	C.-B. + T.N.-O.	Alb.	Man. + Sask.	Ont.	Qc	N.-B. + N.-É. + Î.-P.-É. + T.-N.-L.
BASE : Tous les répondants	3 030	391	339	222	1 157	714	207
Anxiété ou inquiétude	38 %	35 %	43 %	42 %	43 %	27 %	34 %
Stress	32 %	33 %	39 %	39 %	36 %	20 %	29 %
Colère	26 %	29 %	39 %	34 %	25 %	16 %	25 %
Tristesse	23 %	23 %	30 %	24 %	25 %	17 %	17 %
Ennui	22 %	19 %	21 %	24 %	22 %	22 %	18 %
Solitude ou isolement	20 %	22 %	27 %	21 %	21 %	17 %	14 %
Déprime	19 %	18 %	23 %	20 %	19 %	16 %	16 %
Indifférence	15 %	18 %	24 %	13 %	17 %	8 %	16 %
Désespoir	14 %	18 %	18 %	15 %	15 %	9 %	13 %
Peur	13 %	10 %	15 %	13 %	13 %	15 %	12 %
Panique	7 %	6 %	8 %	11 %	8 %	3 %	5 %
Sentiment d'être au dépourvu	6 %	7 %	9 %	5 %	6 %	5 %	7 %
Culpabilité	3 %	3 %	3 %	*	4 %	3 %	3 %
Honte	2 %	1 %	5 %	3 %	3 %	1 %	*
Calme	17 %	15 %	12 %	16 %	14 %	23 %	18 %
Optimisme	15 %	16 %	14 %	24 %	16 %	12 %	16 %
Empathie	13 %	13 %	14 %	14 %	12 %	13 %	15 %
Confort	12 %	11 %	10 %	10 %	12 %	15 %	11 %
Satisfaction	10 %	9 %	10 %	12 %	9 %	10 %	11 %
Sécurité	8 %	7 %	9 %	5 %	7 %	12 %	11 %
Inspiration	3 %	2 %	5 %	1 %	3 %	2 %	3 %

Sources de stress au cours des deux dernières semaines

	TOTAL	C.-B. + T.N.-O.	Alb.	Man. + Sask.	Ont.	Qc	N.-B. + N.-É. + Î.-P.-É. + T.-N.-L.
BASE : Tous les répondant(e)s	3 030	391	339	222	1 157	714	207

Finances (endettement, capacité de payer les factures, répercussions à long terme, etc.)	30 %	31 %	42 %	30 %	32 %	23 %	25 %
Conséquences de la pandémie sur la santé mentale de son ou ses enfants	21 %	21 %	24 %	29 %	21 %	17 %	25 %
Capacité de répondre aux besoins alimentaires de base de son ménage (avoir assez de nourriture)	16 %	17 %	20 %	15 %	16 %	15 %	13 %
Possibilité que la COVID-19 devienne une maladie endémique (c.-à-d. qu'elle continue de circuler pendant des années dans certains segments de la population)	57 %	64 %	58 %	62 %	56 %	52 %	54 %
Effets cumulatifs de la pandémie de COVID-19 conjuguée à la crise climatique	36 %	48 %	40 %	36 %	36 %	27 %	35 %
Propagation de nouveaux variants/ nouvelles mutations du virus	64 %	65 %	65 %	68 %	64 %	60 %	70 %

Changements autodéclarés en matière de santé mentale

	TOTAL	C.-B. + T.N.-O.	Alb.	Man. + Sask.	Ont.	Qc	N.-B. + N.-É. + Î.-P.-É. + T.-N.-L.
BASE : Tous les répondant(e)s	3 030	391	339	222	1 157	714	207
Détérioration de la santé mentale depuis le début de la pandémie	37 %	41 %	46 %	42 %	39 %	25 %	35 %

La détérioration de la santé mentale au sein des sous-groupes de la population

- 57 % des personnes au chômage en raison de la COVID-19
- 56 % des personnes qui avaient déjà des problèmes de santé mentale
- 47 % des étudiant(e)s
- 44 % des personnes handicapées
- 49 % des personnes LGBTQ2+
- 42 % des membres des peuples autochtones

Consommation de substances

Est-ce que vous avez augmenté votre consommation de substances à un moment ou un autre pour vous aider à composer avec le stress lié à la pandémie ?

	TOTAL	C.-B. + T.N.-O.	Alb.	Man. + Sask.	Ont.	Qc	N.-B. + N.-É. + Î.-P.-É. + T.-N.-L.
BASE : Tous les répondant(e)s	3 030	391	339	222	1 157	714	207
Oui	13 %	12 %	20 %	10 %	15 %	9 %	10 %
Non	86 %	87 %	80 %	90 %	84 %	91 %	89 %

Taux de suicide

	TOTAL	C.-B. + T.N.-O.	Alb.	Man. + Sask.	Ont.	Qc	N.-B. + N.-É. + Î.-P.-É. + T.-N.-L.
BASE : Tous les répondant(e)s	3 030	391	339	222	1 157	714	207
Pensées ou envies suicidaires	8 %	10 %	11 %	9 %	9 %	5 %	7 %

Capacité de composer avec le stress lié à la pandémie de la COVID-19

	TOTAL	C.-B. + T.N.-O.	Alb.	Man. + Sask.	Ont.	Qc	N.-B. + N.-É. + Î.-P.-É. + T.-N.-L.
BASE : Tous les répondant(e)s	3 030	391	339	222	1 157	714	207

Compose bien/ passablement bien avec le stress	77 %	76 %	73 %	80 %	75 %	79 %	86 %
Ne compose pas bien/pas du tout bien avec le stress	15 %	15 %	21 %	15 %	18 %	11 %	8 %

Stratégies d'adaptation

*Les dix stratégies d'adaptation les plus fréquemment rapportées sont incluses ci-dessous

	TOTAL	C.-B. + T.N.-O.	Alb.	Man. + Sask.	Ont.	Qc	N.-B. + N.-É. + Î.-P.-É. + T.-N.-L.
BASE : Tous les répondant(e)s	3 030	391	339	222	1 157	714	207
Marcher ou pratiquer une activité physique à l'extérieur	47 %	57 %	44 %	44 %	48 %	42 %	40 %
Maintenir de saines habitudes de vie (équilibre, sommeil, alimentation, etc.)	39 %	46 %	43 %	37 %	38 %	35 %	35 %
Passer du temps en personne avec sa famille ou ses amis	37 %	37 %	36 %	44 %	38 %	33 %	39 %
Pratiquer un passe-temps	36 %	38 %	37 %	37 %	36 %	33 %	37 %
Communiquer virtuellement avec sa famille ou ses amis (appels téléphoniques, appels vidéo, etc.)	32 %	33 %	33 %	34 %	33 %	29 %	29 %
Rester informé(e) avec du contenu pertinent (bulletins télévisés, journaux, information en ligne, etc.)	32 %	33 %	29 %	32 %	31 %	31 %	36 %
Pratiquer une activité physique à l'intérieur (à la	28 %	29 %	30 %	26 %	28 %	26 %	26 %

salle de sport, à la maison, etc.)							
Passer du temps avec son ou ses animaux de compagnie	28 %	29 %	27 %	30 %	30 %	22 %	31 %
Pratiquer des activités de plein air avec sa famille ou ses amis	25 %	34 %	29 %	20 %	25 %	20 %	25 %
Passer du temps avec les membres de son ménage	25 %	29 %	30 %	27 %	28 %	13 %	31 %

Pendant la pandémie, y a-t-il eu un moment où vous avez senti que vous aviez besoin d'aide pour gérer vos émotions ou composer avec des problèmes de santé mentale ou de consommation d'alcool ou de drogues, mais n'en avez pas obtenu?

	TOTAL	C.-B. + T.N.-O.	Alb.	Man. + Sask.	Ont.	Qc	N.-B. + N.-É. + Î.-P.-É. + T.-N.-L.
BASE : Tous les répondant(e)s	3 030	391	339	222	1 157	714	207
Oui	17 %	17 %	23 %	18 %	19 %	11 %	12 %

Pourquoi n'avez-vous pas reçu l'aide dont vous aviez besoin (au cours des 12 derniers mois)?

	TOTAL	C.-B. + T.N.-O.	Alb.	Man. + Sask.	Ont.	Qc	N.-B. + N.-É. + Î.-P.-É. + T.-N.-L.
BASE : Tous les répondant(e)s	3 030	391	339	222	1 157	714	207
Vous ne saviez pas comment/ où obtenir ce genre d'aide	36 %	35 %	47 %	33 %	36 %	26 %	41 %
L'accès aux soins était limité (p. ex., l'aide n'était pas facilement disponible)	29 %	37 %	26 %	26 %	23 %	42 %	29 %
Vous n'aviez pas les moyens de payer	36 %	41 %	54 %	35 %	32 %	30 %	21 %

Votre assurance ne couvrait pas les services requis	19 %	19 %	26 %	27 %	17 %	15 %	17 %
---	------	------	------	------	------	------	------

Méthodologie

Il s'agissait de la quatrième vague d'une enquête de surveillance intersectionnelle sur les conséquences de la COVID-19 en matière de santé mentale au Canada. L'enquête a été menée par une équipe de recherche universitaire de l'Université de la Colombie-Britannique (UBC) et l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), en collaboration avec Maru/Matchbox. Les premières questions de l'enquête s'appuyaient sur une enquête longitudinale britannique commandée par la Mental Health Foundation en mars 2020 et s'inspiraient de la recherche sur les conséquences des dernières pandémies en matière de santé mentale de même que sur l'expérience des personnes ayant ou ayant eu des problèmes de santé mentale. Les questions ont ensuite été adaptées en fonction du contexte canadien et des nouveaux enjeux prioritaires. Les données du premier tour ont été recueillies en mai 2020, celles du deuxième tour, en septembre 2020, celles du troisième tour, en janvier 2021, et celles du quatrième tour, en novembre et décembre 2021. Au total, 3 030 répondants et répondantes ont participé à la quatrième vague. Cet échantillon est représentatif de la population canadienne adulte selon l'âge, le genre, la région et le revenu familial. Pour les proportions tirées de notre échantillon de 3 030 participants et participantes, la marge d'erreur maximale est de 1,79 % à un niveau de confiance de 95 % (échantillon global).