

La santé mentale des Canadiens durant la pandémie de COVID-19

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans Le Quotidien, le mercredi 27 mai 2020

Le Secrétaire général des Nations Unies a déclaré que la santé mentale et le bien-être des sociétés ont été durement touchés par la pandémie de COVID-19 et qu'ils constituaient une priorité à laquelle il était urgent de répondre. Les craintes concernant les répercussions du virus sur la santé, les inquiétudes au sujet des membres de la famille, l'isolement social prolongé ainsi que les risques et les incertitudes économiques sont tous des sources d'anxiété courantes observées partout sur la planète.

Alors que certains prédisent une augmentation à long terme du nombre et de la gravité des problèmes de santé mentale en raison de la pandémie de COVID-19, Statistique Canada s'engage à surveiller la santé mentale des Canadiens pendant cette période.

Du 24 avril au 11 mai 2020, environ 46 000 Canadiens ont participé à notre questionnaire en ligne « Répercussions de la COVID-19 sur les Canadiens – votre santé mentale ». Aujourd'hui, Statistique Canada diffuse ces données dans le cadre d'une série de résultats fondés sur cette initiative par approche participative. Il convient de noter que contrairement aux autres enquêtes menées par Statistique Canada, les données obtenues par approche participative ne sont pas recueillies au moyen d'un plan d'échantillonnage basé sur la probabilité. Par conséquent, il faut faire preuve de prudence lors de l'interprétation des résultats, et aucune inférence quant à la population canadienne ne doit être effectuée à partir de ces résultats.

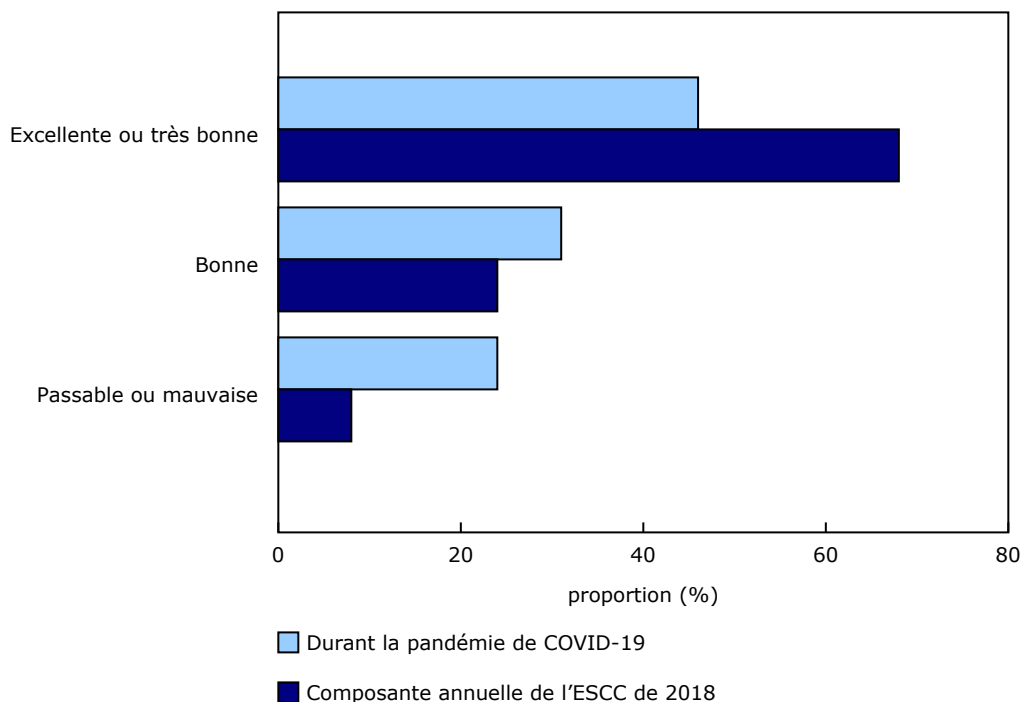
Près d'un quart des participants estiment que leur santé mentale est passable ou mauvaise

Près du quart des participants à l'approche participative (24 %) ont déclaré que leur santé mentale était passable ou mauvaise, 31 % ont estimé que leur santé mentale était bonne, et près de la moitié (46 %) ont jugé que leur santé mentale était très bonne ou excellente. Les données publiées précédemment dans le cadre de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2018 révélaient d'ailleurs que 8 % des Canadiens ont déclaré avoir une santé mentale passable ou mauvaise, 24 % ont déclaré avoir une bonne santé mentale, et 69 % ont jugé avoir une très bonne ou excellente santé mentale.

Bien que les données fondées sur l'approche participative ne puissent pas être comparées directement avec des estimations de la population provenant d'une enquête par échantillon, ces observations sont cohérentes avec les récents résultats obtenus au moyen de l'enquête probabiliste par panel en ligne « Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes 1 – Répercussions de la COVID-19 » de Statistique Canada. Les résultats de ce panel ont également révélé une détérioration de la santé mentale autoévaluée par les Canadiens durant la pandémie de COVID-19.



Graphique 1
Santé mentale autoévaluée des participants, du 24 avril au 11 mai 2020, et composante annuelle de l'ESCC de 2018



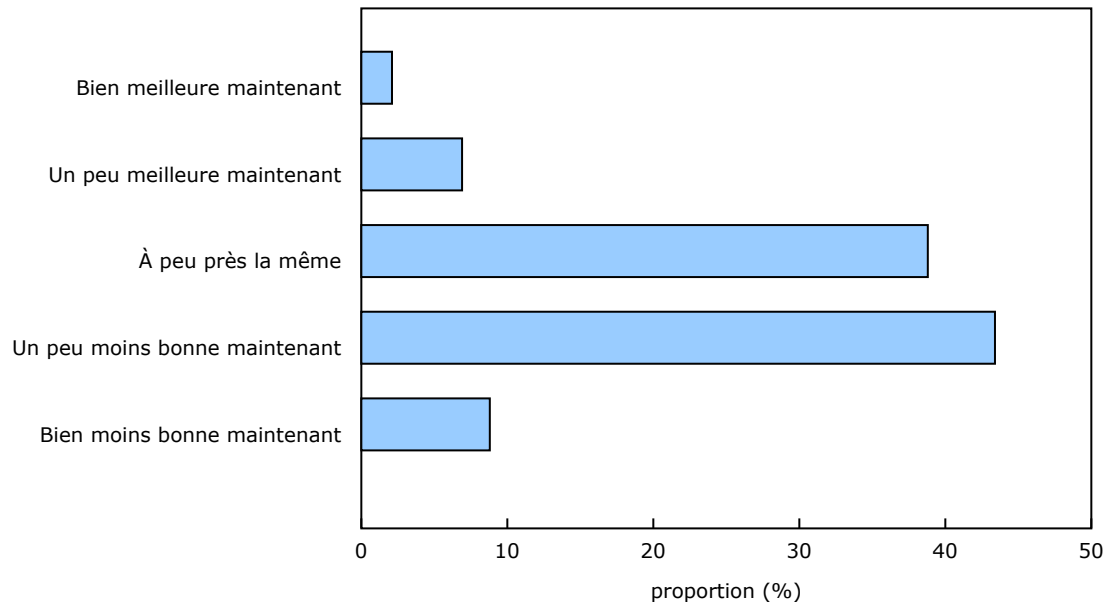
Source(s) : Répercussions de la COVID-19 sur les Canadiens – votre santé mentale et Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) de 2018.

Plus de la moitié des participants estiment que leur santé mentale s'est détériorée depuis l'instauration des mesures d'éloignement physique

On a demandé aux Canadiens de faire part des changements observés quant à leur santé mentale depuis l'instauration des mesures d'éloignement physique. Un peu plus de la moitié (52 %) des participants ont déclaré que leur santé mentale était « un peu moins bonne » ou « bien moins bonne ». L'autre 48 % des participants ont déclaré que leur santé mentale était « à peu près la même », « un peu meilleure » ou « bien meilleure ».

Graphique 2

Changement au niveau de la santé mentale autoévaluée depuis l'instauration des mesures d'éloignement physique, du 24 avril au 11 mai 2020



Source(s) : Répercussions de la COVID-19 sur les Canadiens – votre santé mentale.

La majorité des participants éprouvent au moins un symptôme d'anxiété

Les répercussions de la pandémie de COVID-19 peuvent être ressenties de diverses manières, y compris un sentiment de dépression, le deuil, la peur, la panique et l'anxiété. Ces sentiments peuvent être des réactions normales à des situations où les routines quotidiennes sont perturbées, et où les circonstances sont incertaines et perçues comme étant potentiellement dangereuses. Dans le questionnaire, on demandait aux Canadiens de faire part de leurs sentiments liés à l'anxiété, qui est l'une des réactions les plus courantes à de telles situations.

La majorité (88 %) des participants ont éprouvé au moins un symptôme d'anxiété au cours des deux semaines ayant précédé leur participation à l'enquête. Le symptôme le plus courant a été le « sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension » (71 %), suivi du fait de « devenir facilement contrarié ou irritable » (69 %) et de « difficulté à se détendre » (64 %).

L'anxiété a été mesurée au moyen de l'échelle GAD-7, laquelle est utilisée dans les enquêtes sur la santé de la population afin de déterminer les cas probables de trouble d'anxiété généralisée (TAG) et de mesurer le degré de gravité des symptômes d'anxiété.

Parmi les participants qui ont déclaré que leur santé mentale était moins bonne depuis l'instauration des mesures d'éloignement physique, 41 % d'entre eux ont déclaré des symptômes correspondant à une anxiété modérée ou sévère. En revanche, chez les personnes dont la santé mentale est meilleure ou la même, 8 % ont déclaré avoir éprouvé des symptômes correspondant à une anxiété modérée ou sévère.

À l'échelle mondiale, plusieurs chercheurs et gouvernements étudient les répercussions de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale. Ces études internationales révèlent que la santé mentale s'est détériorée durant la pandémie et que beaucoup de personnes éprouvent de forts sentiments de dépression, d'anxiété et de détresse psychologique. La fréquence et l'intensité de ces sentiments varient d'une personne à l'autre et, pour certains,

peuvent mener à un diagnostic clinique. Selon le *Pew Research Center*, aux États-Unis, et la *Mental Health Foundation*, au Royaume-Uni, les jeunes et les personnes touchées sur le plan financier par la pandémie sont particulièrement vulnérables.

Hausse de l'anxiété chez les personnes touchées sur le plan financier par la COVID-19

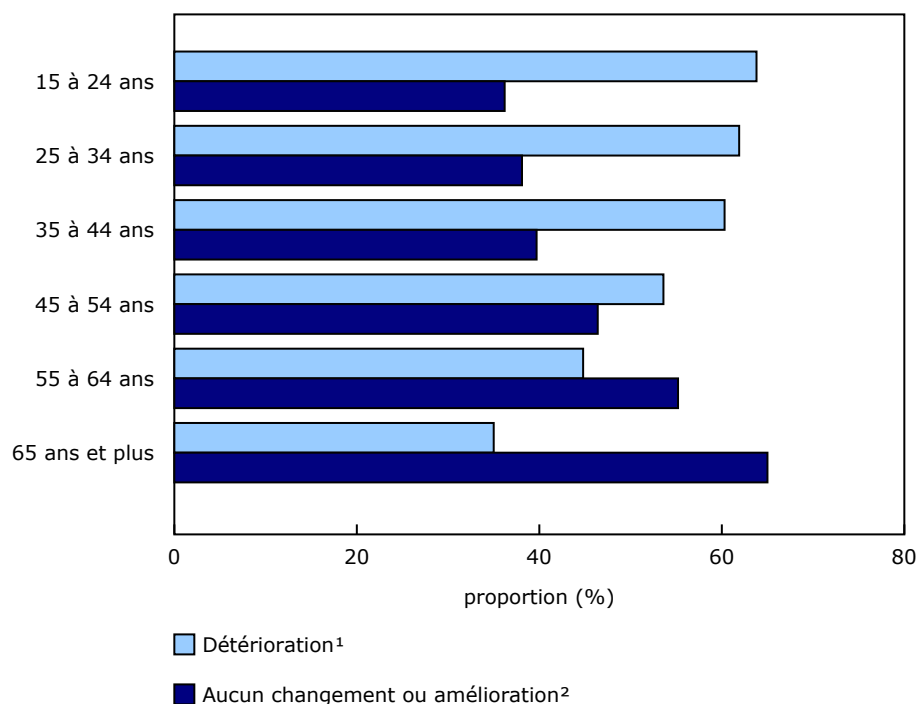
Les répercussions économiques liées à la COVID-19 qui entraînent des difficultés à respecter des obligations financières ou à répondre à des besoins essentiels peuvent constituer une importante source d'anxiété. Dans le cadre de cette enquête par approche participative, 43 % des participants qui ont fait état d'importantes répercussions sur leur capacité à respecter leurs obligations financières ont déclaré des symptômes correspondant à une anxiété modérée ou sévère. Parmi les personnes qui ont déclaré qu'il était « trop tôt » pour dire si la pandémie de COVID-19 avait eu des répercussions sur leur situation financière, environ un tiers (32 %) ont déclaré avoir éprouvé des symptômes correspondant à une anxiété modérée ou sévère. Parmi ceux qui ont subi peu ou aucune répercussion financière, 18 % ont déclaré des symptômes correspondant à une anxiété modérée ou sévère.

Les jeunes sont plus susceptibles de déclarer une détérioration de leur santé mentale

Les jeunes étaient les plus susceptibles de déclarer que leur santé mentale est moins bonne depuis l'instauration des mesures d'éloignement physique, tandis que les personnes âgées étaient moins susceptibles de le faire. Près des deux tiers (64 %) des participants de 15 à 24 ans ont déclaré que la situation avait une incidence négative sur leur santé mentale, tandis qu'un peu plus du tiers (35 %) des personnes de 65 ans et plus ont déclaré que la situation avait une incidence négative sur leur santé mentale depuis l'instauration des mesures d'éloignement physique. Ce constat concorde avec les résultats diffusés précédemment par Statistique Canada dans le cadre de la « Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes 1 – Répercussions de la COVID-19 ». Plus précisément, tous les groupes d'âge, à l'exception des personnes âgées, étaient moins susceptibles de déclarer une santé mentale excellente ou très bonne durant la pandémie de COVID-19, comparativement aux taux observés avant la pandémie.

Graphique 3

Changement au niveau de la santé mentale autoévaluée depuis l'instauration des mesures d'éloignement physique, selon le groupe d'âge, du 24 avril au 11 mai 2020



1. Indiqué par « un peu moins bonne » ou « bien moins bonne »

2. Indiqué par « à peu près la même », « un peu meilleure » ou « bien meilleure »

Source(s) : Répercussions de la COVID-19 sur les Canadiens – votre santé mentale.

De même, les personnes de 15 à 24 ans étaient les plus susceptibles (41 %) de déclarer des symptômes correspondant à une anxiété modérée ou sévère, alors que les personnes de 65 ans et plus étaient les moins susceptibles de déclarer ces symptômes (11 %). Le niveau d'anxiété plus élevé chez les jeunes concorde avec les résultats de l'enquête intitulée « Répercussions de la pandémie de COVID-19 sur les étudiants du niveau postsecondaire », notamment en ce qui a trait aux importantes préoccupations en matière de finances, de perturbations scolaires et de répercussions sur l'emploi chez les participants.

Les participants qui estiment que leur santé mentale s'est détériorée ont également déclaré des niveaux de stress plus élevés

Le stress est une réaction physiologique normale à une situation difficile. On a demandé aux participants de faire part du niveau de stress vécu pendant la plupart de leurs journées. Au total, 6 % des participants ont déclaré ne pas ressentir de stress (journées « pas du tout stressantes »). Les deux tiers (66 %) ont déclaré de faibles niveaux de stress (« pas tellement stressantes » ou « un peu stressantes »), et 28 % ont déclaré des niveaux de stress élevés (« assez stressantes » ou « extrêmement stressantes »).

Parmi les personnes qui estiment que leur santé mentale s'est détériorée, 41 % ont déclaré des niveaux de stress élevés (des journées « assez stressantes » ou « extrêmement stressantes »). À l'inverse, 13 % des personnes dont la santé mentale est demeurée la même ou s'est améliorée ont déclaré des niveaux de stress élevés.

Note aux lecteurs

Au cours des prochaines semaines, de nouvelles initiatives par approche participative seront lancées pour obtenir des renseignements actuels sur d'autres questions importantes, comme la mesure dans laquelle la COVID-19 touche la vie et le bien-être de différents groupes de Canadiens. Les Canadiens sont invités à continuer de visiter le site Web pour participer aux enquêtes.

Des ajustements ont été apportés à la méthodologie pour rendre compte des différences selon l'âge, le sexe et la province.

Les mesures d'éloignement physique ont été définies comme les changements apportés aux routines quotidiennes afin de minimiser les contacts étroits avec les autres, y compris les mesures suivantes : éviter les foules et les rassemblements, éviter les gestes de salutation courants comme les poignées de main, limiter les contacts avec les personnes plus vulnérables et maintenir une distance d'au moins deux longueurs de bras (environ deux mètres) avec les autres.

Le trouble d'anxiété généralisée est un état caractérisé par des soucis fréquents et persistants ainsi qu'une anxiété excessive à l'égard de plusieurs événements ou activités. Les participants dont le score était de 10 ou plus sur l'échelle GAD-7 étaient considérés comme ayant eu des symptômes de trouble d'anxiété généralisée modérés à sévères au cours des deux semaines ayant précédé leur participation à l'enquête. Les données recueillies ne font pas obligatoirement état d'un diagnostic professionnel de trouble d'anxiété généralisée. Dans le contexte de la pandémie de COVID-19 où la population a été exposée de manière inattendue à une crise mondiale sans précédent qui en engendre des répercussions de grande ampleur, notamment des perturbations importantes ayant trait à l'emploi, à la scolarité, aux routines et à l'augmentation des risques pour la santé, il est important de noter que les sentiments d'anxiété peuvent être considérés comme des réactions naturelles et ne sont pas nécessairement des indicateurs d'un trouble de santé mentale à long terme.

Définitions, source de données et méthodes : numéro d'enquête 5323.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour en savoir davantage sur les concepts, les méthodes et la qualité des données, veuillez communiquer avec nous au 514-283-8300 ou composer sans frais le 1-800-263-1136 (STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca), ou veuillez communiquer avec les Relations avec les médias au 613-951-4636 (STATCAN.mediahotline-ligneinfomedias.STATCAN@canada.ca).