

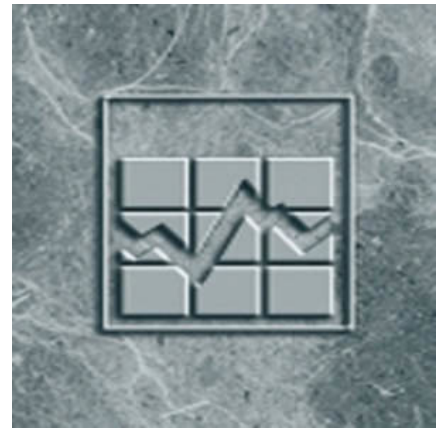
N° 75F0002M au catalogue
ISSN 1707-2867
ISBN 978-0-660-38028-5

Série de documents de recherche – Revenu

Le bien-être des Canadiens au cours de la première année de la pandémie du COVID-19

par Sarah Charnock, Andrew Heisz, et Jennifer Kaddatz, Statistique Canada
Nora Spinks et Russell Mann, L'Institut Vanier de la famille

Date de diffusion : le 15 avril 2021



Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à www.statcan.gc.ca.

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

Courriel à STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca

Téléphone entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

- | | |
|---|----------------|
| • Service de renseignements statistiques | 1-800-263-1136 |
| • Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants | 1-800-363-7629 |
| • Télécopieur | 1-514-283-9350 |

Programme des services de dépôt

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| • Service de renseignements | 1-800-635-7943 |
| • Télécopieur | 1-800-565-7757 |

Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site www.statcan.gc.ca sous « Contactez-nous » > « [Normes de service à la clientèle](#) ».

Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, les entreprises, les administrations et les autres organismes. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

Publication autorisée par le ministre responsable de Statistique Canada

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de l'Industrie 2021

Tous droits réservés. L'utilisation de la présente publication est assujettie aux modalités de l'[entente de licence ouverte](#) de Statistique Canada.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

This publication is also available in English.

Table des matières

Regard sur l'expérience canadienne liée à la pandémie de COVID-19 sous l'angle du bien-être	4
Revenu et patrimoine : le bien-être financier des familles a été mis à mal, mais il a également été soutenu par des changements dans les habitudes des ménages ainsi que par les programmes d'aide liés à la pandémie	7
Éducation et compétences : la technologie permet de maintenir des liens avec le travail, l'école, les amis et la famille, mais les Canadiens n'y ont pas tous le même accès	11
Équilibre vie professionnelle-vie privée : la garde des enfants a causé des soucis à de nombreux parents, mais des données remontant au début de la pandémie indiquent un resserrement des liens parents-enfants dans certaines familles.....	12
Santé : la crise a suscité d'importantes préoccupations en lien avec la santé mentale, et les difficultés pourraient s'aggraver pour les personnes ayant une incapacité	14
Qualité de l'environnement : les Canadiens profitent de la nature plus près de chez eux	16
Conclusion : le bien-être et la satisfaction à l'égard de la vie au cours de la première année de la pandémie	18

Le bien-être des Canadiens au cours de la première année de la pandémie du COVID-19

par Sarah Charnock, Andrew Heisz, et Jennifer Kaddatz, Statistique Canada
Nora Spinks et Russell Mann, L'Institut Vanier de la famille

Regard sur l'expérience canadienne liée à la pandémie de COVID-19 sous l'angle du bien-être

Depuis la mi-mars 2020, le Canada doit composer avec de profondes répercussions socioéconomiques en raison de la pandémie de COVID-19. Pour des raisons évidentes, une grande attention a été accordée aux effets immédiats de la pandémie sur la santé ainsi qu'à la conjoncture économique. Toutefois, de nombreux autres aspects associés à la qualité de vie ou au bien-être des Canadiens ont également fait l'objet d'une attention particulière. Des données reflétant les multiples dimensions du bien-être ont notamment été mises en relief dans le rapport *Portrait économique et budgétaire 2020*¹. En plus des tendances observées dans la sphère économique et sur le marché du travail, le gouvernement fédéral a souligné l'incidence de la pandémie de COVID-19 sur l'éducation et le perfectionnement des compétences, la violence fondée sur le sexe et l'accès à la justice, la pauvreté, la santé et le bien-être, ainsi que l'égalité des sexes, en insistant sur la diversité des multiples répercussions.

Bien avant que nous soyons touchés par la propagation de la COVID-19, le gouvernement du Canada s'était montré intéressé par l'idée d'explorer davantage la mesure du bien-être et son utilisation comme instrument de politique². En décembre 2019, le premier ministre Justin Trudeau a mandaté la ministre de la Prospérité de la classe moyenne et ministre associée des Finances « de mieux intégrer les mesures de la qualité de vie dans le processus décisionnel et budgétaire du gouvernement, en s'inspirant des leçons tirées d'autres administrations comme celles de la Nouvelle-Zélande et de l'Écosse³ ».

Compte tenu de la portée et de la diversité des rapports et des études qui se sont intéressés aux répercussions de la pandémie sur le bien-être, l'assimilation et la compréhension des multiples effets que celle-ci a pu avoir sur la qualité de vie posent tout un défi. Or, la littérature sur le bien-être propose une approche utile à cet effet.



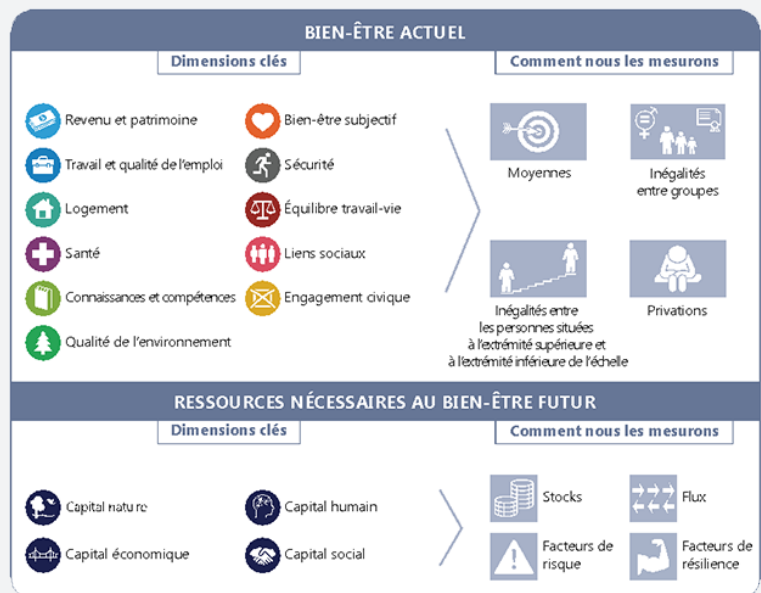
Analysée sous l'angle du bien-être, la qualité de vie comporte de multiples facettes et dimensions. Une compréhension holistique du bien-être passe par l'examen à la fois du système économique ainsi que des diverses expériences des individus et des différents milieux de vie dans lesquels ceux-ci évoluent. Les multiples facettes du bien-être peuvent être considérées comme des domaines connectés les uns aux autres dans un cadre global de bien-être; des indicateurs peuvent ainsi être proposés afin de représenter et de suivre les changements dans les domaines choisis. Certaines dimensions du bien-être peuvent s'améliorer avec le temps, et d'autres se détériorer. On peut observer que les résultats en matière de bien-être touchent la population de manière similaire dans certaines dimensions, alors que des effets plus variés peuvent être observés dans d'autres dimensions, le niveau de bien-être de certains groupes étant nettement plus faibles que celui d'autres groupes.

1. [Portrait économique et budgétaire 2020](https://www.canada.ca/content/dam/fin/publications/efs-peb/homepage/efs2020-fra.pdf). Ministère des Finances Canada. <https://www.canada.ca/content/dam/fin/publications/efs-peb/homepage/efs2020-fra.pdf>
2. Les récentes initiatives d'envergure mises de l'avant, comme l'[Analyse comparative entre les sexes plus](https://cfc-swc.gc.ca/gba-ac/index-fr.html) (<https://cfc-swc.gc.ca/gba-ac/index-fr.html>), la [Stratégie de réduction de la pauvreté](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/reduction-pauvrete/rapports/strategie.html) (<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/reduction-pauvrete/rapports/strategie.html>), l'[engagement envers des émissions nettes nulles](https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/nouvelles/2019/12/le-gouvernement-du-canada-publie-des-projections-demissions-qui-montrent-une-progression-vers-la-cible-climatique.html) (<https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/nouvelles/2019/12/le-gouvernement-du-canada-publie-des-projections-demissions-qui-montrent-une-progression-vers-la-cible-climatique.html>) et la [Stratégie nationale sur le logement](https://www.cmhc-schl.gc.ca/fr/nhs) (<https://www.cmhc-schl.gc.ca/fr/nhs>), illustrent comment cet intérêt s'est traduit dans l'élaboration de politiques. De plus, la communauté internationale a encouragé le suivi des [objectifs de développement durable \(ODD\) des Nations Unies \(ONU\)](https://www.un.org/sustainabledevelopment/fr/objectifs-de-developpement-durable/) afin de veiller à ce que « personne ne soit laissé pour compte » (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/fr/objectifs-de-developpement-durable/>; <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/programme-2030/strategie-nationale.html>).
3. Justin Trudeau, premier ministre du Canada. [Lettre de mandat de la ministre de la Prospérité de la classe moyenne et ministre associée des Finances](https://pm.gc.ca/fr/lettres-de-mandat/2019/12/13/lettre-de-mandat-de-la-ministre-de-la-prosperte-de-la-classe-moyenne). 13 décembre 2019. <https://pm.gc.ca/fr/lettres-de-mandat/2019/12/13/lettre-de-mandat-de-la-ministre-de-la-prosperte-de-la-classe-moyenne>

Ce rapport rassemble diverses constatations qui mettent en relief les changements intervenus dans la qualité de vie depuis le début de la pandémie de COVID-19, et fournit des renseignements précieux grâce à un examen des résultats sous l'angle du bien-être. Il existe plusieurs cadres couramment utilisés pour décrire les dimensions du bien-être, comme le cadre d'évaluation du bien-être et du progrès proposé par l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) [Encadré 1]. À l'instar d'autres cadres d'évaluation du bien-être, le modèle de l'OCDE divise le bien-être en dimensions économiques, sociales et environnementales interreliées, et souligne que les niveaux de bien-être et les inégalités dans ces domaines influencent le bien-être d'une société dans son ensemble⁴. Comme en fait mention la lettre de mandat du premier ministre (2019) dont il a été question précédemment, les gouvernements des quatre coins du monde ont élaboré leur propre cadre d'évaluation du bien-être ainsi que leur propre système d'indicateurs afin d'intégrer des mesures supplémentaires qui sont importantes aux yeux des citoyens. Par exemple, l'Écosse, la Nouvelle-Zélande, l'Islande et le Pays de Galles ont tous entrepris de créer des « économies du bien-être » pour aider à orienter leurs dépenses nationales⁵.

Encadré 1 : L'initiative du vivre mieux de l'OCDE

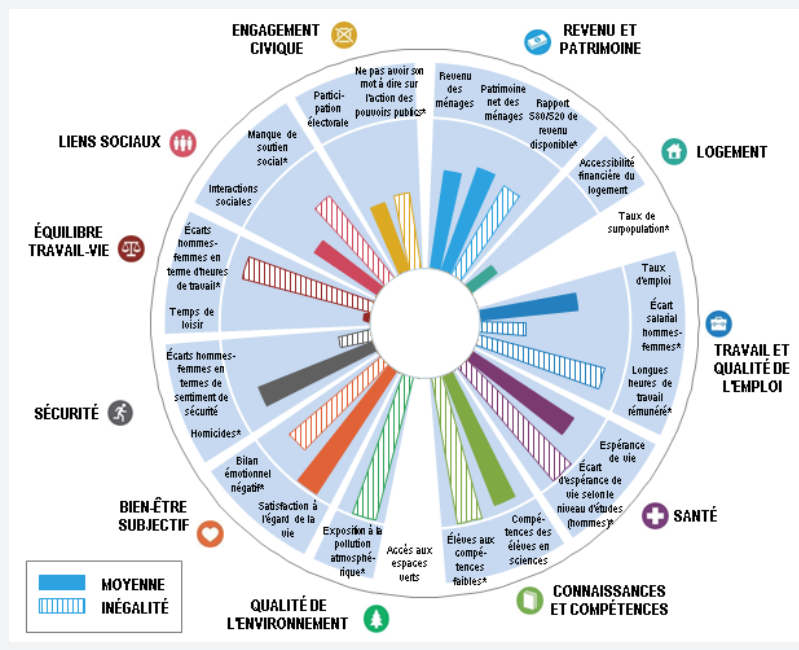
Étant donné que le bien-être comporte de multiples facettes, un cadre d'évaluation du bien-être peut constituer un guide utile pour comprendre la qualité de vie des diverses populations. Bien qu'il existe plusieurs cadres de références, le Canada a opté pour le cadre d'évaluation du bien-être et du progrès de l'OCDE comme point de départ, celui-ci ayant été créé afin de mesurer le bien-être et le progrès, soit l'un des principaux objectifs que poursuit l'OCDE dans le cadre de l'Initiative du vivre mieux. Ce cadre a été élaboré en s'appuyant sur des initiatives à l'échelle nationale et internationale, la littérature spécialisée et les conseils d'experts, ainsi qu'avec la contribution de l'organisme national de statistique représenté au Comité sur les statistiques et la politique statistique de l'OCDE. Dans ce cadre, le bien-être *actuel* comporte 11 dimensions, l'évaluation portant à la fois sur les individus, les ménages et les communautés. Il comprend également 4 ressources pour le bien-être *futur* : le capital naturel, le capital économique, le capital humain et le capital social⁶.



- L'accent mis sur l'utilisation du cadre de l'OCDE dans ce document ne saurait signifier une préférence envers ce cadre par rapport aux autres. Comme indiqué, le présent document a pour but de démontrer l'utilité d'un cadre d'évaluation du bien-être afin d'organiser les informations qui reflètent l'état de bien-être au Canada pendant la pandémie, et le fait que le cadre de l'OCDE repose sur un cadre couramment utilisé et bien compris en facilite la démonstration.
- Ces pays ont ensemble formé le partenariat Wellbeing Economy Governments (WEGo), une collaboration entre les gouvernements nationaux et régionaux visant à promouvoir le partage d'expertise et de pratiques transférables en matière de politiques. Wellbeing Economy Alliance. Wellbeing Economy Governments 2020. <https://wellbeingeconomy.org/wego> Le Canada a participé activement au mouvement en faveur du bien-être, en s'engageant à respecter les ODD des Nations unies et, plus récemment, en participant aux activités de la WEGo's Well-being Economy Alliance (WEAll). <https://wellbeingeconomy.org/>
- OCDE. [Mesurer le bien-être et le progrès : recherche et études en cours](http://www.oecd.org/fr/statistiques/mesurer-bien-etre-et-progres.htm). <http://www.oecd.org/fr/statistiques/mesurer-bien-etre-et-progres.htm>

Encadré 1 : L'initiative du vivre mieux de l'OCDE

Le cadre d'évaluation du bien-être et du progrès de l'OCDE est utilisé pour calculer l'Indicateur du vivre mieux de l'OCDE qui permet de comparer le niveau de bien-être entre les pays à l'aide d'un ensemble



d'indicateurs spécifiques pour chacune des 11 dimensions du bien-être. L'OCDE utilise ces indicateurs pour effectuer des analyses dans le cadre de la série *Comment va la vie?*, dont l'objectif est d'évaluer la qualité de vie dans 37 pays membres de l'OCDE et 4 pays partenaires, tous les 2 ans. L'édition 2020 de *Comment va la vie?* s'est concentrée sur les données de plus de 80 indicateurs, dont 24 principaux indicateurs, en se référant aux données de 2018 ou à celles de la dernière année disponible⁷. Étant donné que le bien-être d'une société est le reflet à la fois du « niveau » de bien-être et des inégalités qui s'inscrivent dans les différentes dimensions, les indicateurs du cadre expriment conjointement des perspectives absolues et relatives.

Le présent document décrit les répercussions de la pandémie de COVID-19 sur certains aspects du bien-être (pour la période allant du début de la pandémie jusqu'à la date de parution de cette publication) en mettant l'accent sur les sphères suivantes, tirées du cadre de l'OCDE :

- **Revenu et patrimoine** : Que révèlent les données sur les défis que les Canadiens doivent actuellement relever sur le plan financier?
- **Éducation et compétences** : Quelle a été l'expérience des étudiants concernant l'accès à l'éducation, principalement en regard de l'enseignement en ligne qui s'est imposé?
- **Équilibre vie professionnelle-vie privée** : Comment les familles canadiennes s'en sortent-elles, notamment en ce qui concerne la conciliation des responsabilités liées au travail et à la garde des enfants?
- **Santé** : Quels ont été les effets de la pandémie sur la santé mentale, et comment ceux-ci mettent-ils en relief la diversité des expériences?
- **Qualité de l'environnement** : Quel rapport les Canadiens ont-ils avec leur environnement et leurs parcs locaux alors que des restrictions sur le plan de la mobilité leur sont imposées?

Bien que d'autres questions puissent, bien entendu, être étudiées, celles qui précèdent ont été choisies parce qu'elles couvrent une variété de domaines au sujet desquels le Canada dispose de données récentes. Les travaux de recherche futurs verront peut-être à approfondir les sujets explorés dans le présent rapport ou à élargir l'étude à d'autres domaines qui n'auront pas été abordés.

Ce document se termine par une réflexion sur l'importance que revêtent les liens – au sein du travail, de la famille, avec l'environnement et par l'entremise de la technologie, ainsi qu'entre ces divers éléments – comme source de résilience pendant la pandémie. Bien que l'échantillonnage des variables présentées dans ce rapport ait avant tout pour but de démontrer les forces et les vulnérabilités des individus et des familles au Canada dans un monde aux

7. Certains résultats pour le Canada sont présentés dans le cadre de l'Initiative du vivre mieux de l'OCDE, *Comment va la vie au Canada?* <https://www.oecd.org/fr/statistiques/Better-Life-Initiative-country-note-Canada-in-French.pdf>

prises avec les effets du coronavirus, il met également en lumière l'importance des liens entre ces individus et leur famille, ainsi que le capital social, économique et naturel dont ils disposent en cette période de pandémie.

Revenu et patrimoine : le bien-être financier des familles a été mis à mal, mais il a également été soutenu par des changements dans les habitudes des ménages ainsi que par les programmes d'aide liés à la pandémie

La fermeture partielle ou totale d'un grand nombre de commerces et de lieux de travail en mars 2020, en raison de la pandémie, a eu un effet dévastateur sur la main-d'œuvre et a mis en péril la sécurité et la stabilité financières des particuliers et des familles canadiennes. En avril 2020, 5,5 millions de travailleurs ont été touchés par la crise économique liée à la pandémie de COVID-19, se retrouvant sans emploi ou contraints de réduire leurs heures de travail, un nombre qui s'élevait toujours à 1,1 million de travailleurs en décembre 2020⁸. Alors que les crises et les ralentissements économiques touchent généralement davantage les personnes à faible revenu que celles dont le revenu est plus élevé, il n'est pas surprenant qu'au Canada, parmi les personnes dont le revenu est inférieur à 40 000 \$, 5 sur 10 (46 %) aient affirmé avoir vu leur revenu se détériorer entre le début de la pandémie et le mois d'octobre 2020⁹, comparativement à 3 sur 10 (27 %) chez les personnes dont le revenu est supérieur à 40 000 \$.

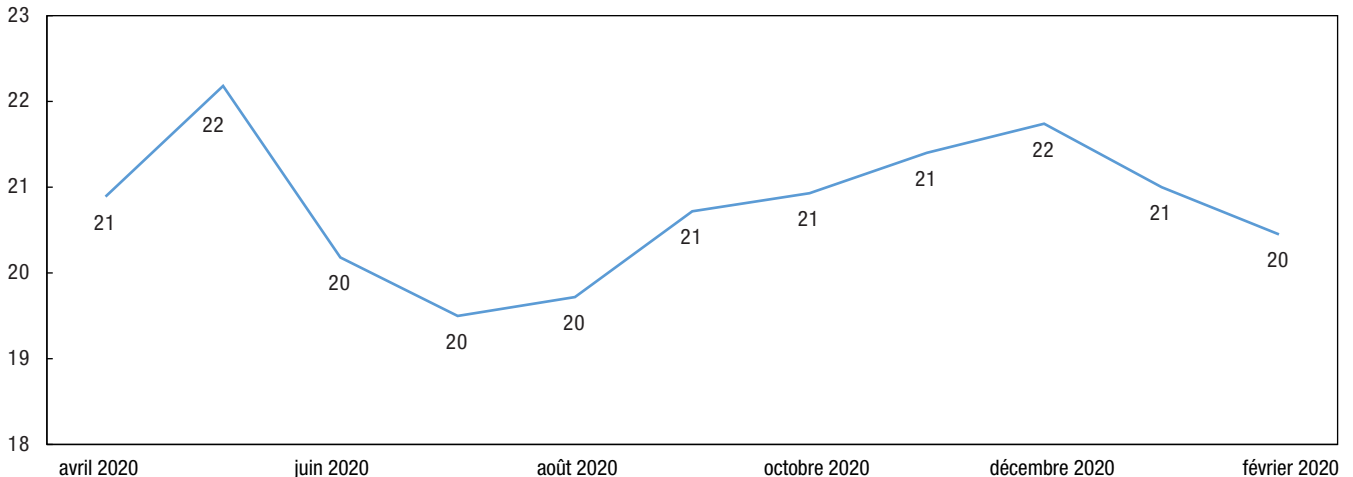
En avril 2020, Statistique Canada a ajouté une question relative au bien-être financier dans son Enquête sur la population active mensuelle : « Au cours du dernier mois, à quel point était-il difficile ou facile pour votre ménage de répondre financièrement à ses besoins en matière de transport, de logement, de nourriture, de vêtements et d'effectuer d'autres dépenses nécessaires? » L'indicateur qui en résulte reflète l'évolution des perceptions en regard de la sécurité financière, la résilience financière variant peu au cours de la période de pandémie (figure 1). En février 2021, environ un cinquième (20,4 %) des Canadiens ont déclaré avoir des difficultés à s'acquitter des dépenses en matière de logement, de nourriture, de transport et de vêtements ainsi qu'à effectuer d'autres dépenses nécessaires.

8. [Enquête sur la population active, décembre 2020](https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210108/dq210108a-fra.htm). 8 janvier 2021. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210108/dq210108a-fra.htm>

9. Prospérité Canada. [Canadians with Incomes Under \\$40K Bearing the Financial Brunt of COVID-19](http://staging.prospercanada.org/News-Media/Media-Releases/Canadians-with-incomes-under-$40K-bearing-the-fina.aspx). 19 novembre 2020. [http://staging.prospercanada.org/News-Media/Media-Releases/Canadians-with-incomes-under-\\$40K-bearing-the-fina.aspx](http://staging.prospercanada.org/News-Media/Media-Releases/Canadians-with-incomes-under-$40K-bearing-the-fina.aspx)

Graphique 1**Proportion de personnes vivant dans des ménages qui ont indiqué qu'il était « difficile » ou « très difficile » de répondre financièrement à ses besoins en matière de transport, de logement, de nourriture, de vêtements et d'effectuer d'autres dépenses nécessaires**

pourcentage



Source : Statistique Canada, Enquête sur la population active, totalisation personnalisée, 2020.

Une part importante des personnes ayant été contraintes de réduire leurs heures de travail ou ayant perdu leur emploi ont eu du mal à répondre aux besoins financiers de leur famille au cours de la première année de la pandémie. En septembre 2020¹⁰, près de la moitié (42 %) des bénéficiaires de la Prestation canadienne d'urgence (PCU) du Canada disaient trouver difficile ou très difficile de s'acquitter des dépenses nécessaires et, en octobre 2020, plus de la moitié (53 %) des chômeurs de longue durée, qui étaient à la recherche d'un emploi ou faisaient l'objet d'une mise à pied temporaire depuis 27 semaines ou plus, disaient avoir de la difficulté à assumer les dépenses nécessaires. Cette proportion était près de trois fois supérieure à celle des personnes en emploi ou des personnes inactives (p. ex. les personnes ne cherchant pas de travail, retraitées ou étudiantes) qui ont fait part de difficultés à payer leurs factures (19 %)¹¹. Les femmes, les jeunes, les Autochtones et les groupes de minorités visibles ont été touchés de manière disproportionnée par le chômage et les facteurs de stress liés aux finances¹². À titre d'exemple, dans le cadre d'une enquête de Statistique Canada, parmi les répondants ayant subi une perte d'emploi ou une réduction de leurs heures de travail, 65 % des participants autochtones ont déclaré des conséquences financières négatives majeures ou modérées en juin 2020, comparativement à 56 % des participants non autochtones.

Tout au long de la pandémie, de nombreux Canadiens ont exprimé leur crainte et leur anxiété quant aux répercussions potentielles de la pandémie sur leur situation financière. Tout comme les répercussions réelles, cette crainte n'a pas été ressentie de la même manière par tous les Canadiens. Selon les données d'un sondage mené par l'Institut Vanier de la famille, l'Association d'études canadiennes et la firme Léger¹³, si plus de la moitié (53 %) des adultes de 18 ans et plus ont déclaré en avril 2020 que l'écllosion de coronavirus constituait une menace importante pour leur situation financière personnelle, certains se disaient moins inquiets que d'autres. Trente-six pour cent (36 %) d'entre eux considéraient la crise comme une menace négligeable et 11 % affirmaient

10. [Enquête sur la population active, septembre 2020](https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/201009/dq201009a-eng.htm). 9 octobre 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/201009/dq201009a-eng.htm>

11. [Enquête sur la population active, octobre 2020](https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/201106/dq201106a-fra.htm). 6 novembre 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/201106/dq201106a-fra.htm>

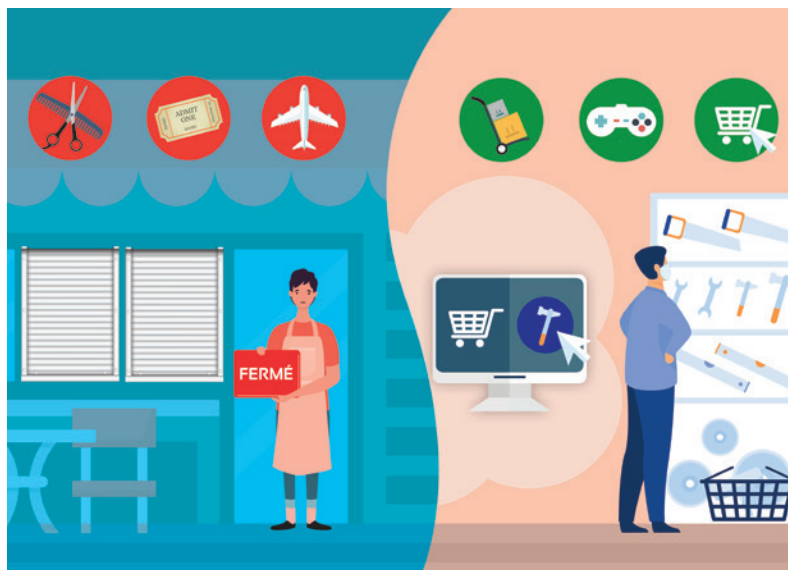
12. [La COVID-19 au Canada : le point sur les répercussions sociales et économiques après six mois](https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-631-x/11-631-x2020003-fra.htm). 20 octobre 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-631-x/11-631-x2020003-fra.htm>

13. Un [sondage](#) de la firme Léger, de l'Association d'études canadiennes et de l'Institut Vanier de la famille, mené sur une base hebdomadaire à partir du mois de mars (commençant du 10 au 12 mars), et tout au long des mois d'avril et de mai 2020, comprenait environ 1 500 personnes de 18 ans et plus qui ont été interrogées à l'aide d'une technologie ITAO (interview téléphonique assistée par ordinateur) dans le cadre d'une enquête en ligne. Certains sondages hebdomadaires comprenaient également un échantillon de rappel composé de groupes spécifiques de la population. À l'aide des données du Recensement de 2016, les résultats ont été pondérés en fonction du sexe, de l'âge, de la langue maternelle, de la région, du niveau de scolarité et de la présence d'enfants dans le ménage, afin d'assurer un échantillon représentatif de la population. Aucune marge d'erreur ne peut être associée à un échantillon non probabiliste (panel en ligne, dans le présent cas). Toutefois, à des fins comparatives, un échantillon probabiliste de 1 512 répondants aurait une marge d'erreur de $\pm 2,52\%$, et ce, 19 fois sur 20. <https://vanierinstitute.ca/fr/le-bien-etre-des-familles-pendant-la-pandemie-de-covid-19-presentations-et-transcription-de-la-conference/>

que la pandémie ne représentait pas une menace pour leurs finances. Bon nombre de ceux ayant déclaré ne pas craindre que la pandémie puisse avoir un effet négatif sur leur bien-être financier étaient des professionnels dont le travail de bureau pouvait se poursuivre en télétravail et à domicile, ou encore des travailleurs issus de secteurs moins touchés par les fermetures¹⁴.

L'industrie, le secteur et les rôles ont également eu une incidence sur le sentiment de bien-être financier de la population : en mai 2020, moins de 15 % des personnes travaillant dans les secteurs de la gestion, des finances, des services publics ou de l'administration publique ont déclaré qu'il leur était difficile ou très difficile de répondre aux besoins financiers de leur ménage¹⁵. À titre de comparaison, cette proportion chez les travailleurs des secteurs de la restauration et de l'hébergement était de 33 %, soit plus du double.

Le sexe, l'identité, la culture et la communauté ont également des répercussions sur le bien-être financier. Dans le cadre d'une enquête de Statistique Canada sur la pandémie de COVID-19 effectuée en mai 2020, 44 % des participants sud-asiatiques, 38 % des participants noirs et 36 % des participants philippins ont déclaré que la pandémie avait eu une incidence « modérée » ou « majeure » sur leur capacité à respecter leurs obligations financières, contre 22 % des participants blancs. Les groupes désignés comme minorités visibles étaient également plus susceptibles de faire état d'une santé mentale « passable » ou « mauvaise » (28 %) ou de symptômes correspondant à un trouble d'anxiété généralisée « modéré » ou « grave » (30 %), que les participants blancs (23 % et 24 % respectivement).



Des données probantes supplémentaires sur l'expérience des Canadiens ayant subi des difficultés financières durant la pandémie sont fournies par le biais de l'indice de résilience financière Seymour (Seymour Financial Resilience Index^{MC})¹⁶. Cet indice mesure la capacité des consommateurs à composer avec les difficultés financières, les facteurs de stress et les chocs occasionnés par des événements imprévus de la vie, en établissant la résilience financière des consommateurs aux échelles nationale et provinciale, par segment et par ménage individuel. L'indice indique que la résilience financière des Canadiens à l'échelle nationale s'améliore au fur et à mesure que la pandémie suit son cours, en partie grâce à l'important soutien financier accordé promptement par le gouvernement et les institutions financières de même qu'à l'évolution des comportements des consommateurs et des comportements financiers, un grand nombre de personnes prenant des mesures pour stabiliser ou accroître leur résilience financière durant la pandémie. L'indice est calculé à l'aide de neuf indicateurs, dont la mesure du stress financier occasionné par les obligations financières actuelles et futures; les épargnes liquides pouvant être utilisées en cas de besoin; les comportements financiers; une cote de solvabilité autodéclarée et la disponibilité de capital social (c'est-à-dire un proche qui pourrait offrir du soutien financier en période de

14. Avant le 1^{er} février 2020, seulement 16,6 % des entreprises avaient déclaré que 10 % ou plus de leur effectif faisaient du télétravail. À la fin du mois de mai, ce chiffre avait presque doublé (32,6 %) et près d'un quart (22,5 %) des entreprises indiquaient qu'elles s'attendaient à ce que leur effectif continue de faire du télétravail une fois la pandémie terminée. [Les répercussions de la COVID-19 sur les entreprises au Canada](#), 17 juillet 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2020052-fra.htm>

15. Statistique Canada. Enquête sur la population active. Totalisations spéciales. 2020.

16. Depuis 2017, en sa qualité de chef de file en matière de santé financière, la firme Seymour Management Consulting Inc. (Seymour Consulting) mesure la santé financière, le bien-être/stress et la résilience des Canadiens par le biais de différentes études. Les études sur le bien-être financier fournissent des données conjoncturelles qui sont contextualisées pour le Canada avant la pandémie, et révèlent que le stress financier, la santé financière précaire et la vulnérabilité financière constituaient des enjeux généraux pour bon nombre de Canadiens (tous revenus confondus) bien avant que la pandémie ait touché le pays en 2020, ce qui est mis en évidence dans les rapports publiés par Seymour Consulting. En plus de mesurer la santé financière, des indicateurs de bien-être et de résilience et l'évolution des comportements des consommateurs et des comportements financiers, les études permettent de mesurer le bien-être financier des Canadiens dans le contexte des autres éléments de leur bien-être personnel global, en établissant des comparaisons entre les données de février 2018 (avant la pandémie) et les données plus récentes de février 2021. Les études sur le bien-être financier (2017-2021) mesurent la santé financière, le bien-être et la résilience des Canadiens et des clients d'institutions bancaires au moyen de différents indicateurs. Elles établissent également la mesure dans laquelle les caisses populaires et les institutions financières de premier plan viennent en aide à leurs clients qui cherchent à améliorer leur santé financière. Il est possible de consulter [les rapports publiés par Seymour Consulting](#) à l'adresse suivante : <http://financialhealthindex.org/research-reports/> (en anglais seulement).

difficulté)¹⁷. Selon l'indice, la cote de résilience financière moyenne de référence obtenue pour le Canada à l'échelle nationale en février 2020 (juste avant l'arrivée en force de la pandémie au pays) s'élevait à 49,58 sur une échelle de 0 à 100. Cela révèle que les ménages canadiens étaient financièrement vulnérables aux difficultés financières, aux facteurs de stress et aux chocs à l'échelle nationale avant la pandémie. En date de juin 2020, cependant, la cote de résilience financière moyenne à l'échelle nationale était de 55,58; elle était de 54,53 en octobre 2020 et a augmenté pour s'établir à 55,69 en février 2021, ce qui signale un accroissement de la résilience financière chez les particuliers et les familles, bien que bon nombre de ménages bénéficient actuellement d'une aide financière temporaire. De plus, il a été démontré que les ménages du segment « Extremely Vulnerable » (Extrêmement vulnérables) prenaient des mesures pour s'adapter à leur situation et pallier les manques; en effet, en date d'octobre 2020, 80,7 % de ces ménages ont réduit considérablement leurs dépenses non essentielles, 66,2 % ont puisé dans leurs économies et 43,6 % ont emprunté davantage pour être en mesure de couvrir leurs dépenses de tous les jours.

L'indice de résilience financière Seymour indique également que les ménages plus vulnérables sur le plan financier ressentent plus négativement les effets de la pandémie causant des difficultés financières que les Canadiens financièrement résilients. Ainsi, en octobre 2020, 64,2 % des ménages des segments « Financially Vulnerable » (Financièrement vulnérables) et « Extremely Vulnerable » (Extrêmement vulnérables) étaient entièrement ou plutôt d'accord avec le fait que la pandémie occasionnait des difficultés financières importantes pour leur ménage, et 71,7 % étaient entièrement ou plutôt d'accord avec le fait que leurs soucis financiers les rendaient physiquement malades (comparativement à 12,5 % des ménages financièrement résilients, représentant 28,0 % de la population). Au total, 81,3 % des ménages des segments « Extremely Vulnerable » (Extrêmement vulnérables) et « Financially Vulnerable » (Financièrement vulnérables) étaient entièrement d'accord ou plutôt d'accord avec le fait que leurs soucis financiers avaient une incidence négative sur leur santé et leur bien-être en général, comparativement à seulement 12,0 % des ménages financièrement résilients.

En plus des efforts déployés par les Canadiens au sein de leur famille afin de composer avec les répercussions de la pandémie au cours de la dernière année, la situation financière de plus de 8,9 millions de personnes a été appuyée par la Prestation canadienne d'urgence (PCU) et le Programme d'assurance-emploi (AE)¹⁸. Selon certaines estimations expérimentales du revenu hebdomadaire familial effectuées par Statistique Canada au cours de la période de janvier à septembre 2020, les prestations d'aide liées à la pandémie, comme la Prestation canadienne d'urgence et le Programme d'assurance-emploi, pourraient avoir contrecarré une hausse potentielle importante du nombre de familles en situation de faible revenu au Canada entre les mois de février et d'avril 2020. En se basant sur les données de l'Enquête sur la population active et les données relatives à la PCU, ces estimations ont montré une augmentation substantielle de la proportion de personnes vivant dans des familles dont la « rémunération hebdomadaire est inférieure à la mesure de faible revenu (MFR) », qui est passée de 26 % en février à 38 % en avril. Celle-ci a par la suite diminué graduellement et s'élevait à 24 % en septembre 2020. Toutefois, lorsque ces chiffres ont été recalculés afin d'inclure les prestations liées à la pandémie (Allocation canadienne pour enfants, Crédit pour TPS/TVH, Programme d'assurance-emploi et PCU), la proportion ajustée de personnes vivant dans des familles dont la rémunération hebdomadaire est inférieure à la MFR était de 21 % en février 2020, de 22 % en avril 2020 et de 16 % de mai à septembre 2020. Il est donc intéressant de noter que la proportion de personnes au sein de familles vivant avec un revenu inférieur à la MFR était inférieure de 16 points de pourcentage en avril, alors que la population pouvait recourir aux divers programmes d'aide, comparativement à la période où ceux-ci n'étaient pas offerts – les prestations d'urgence semblent donc avoir permis à de nombreux Canadiens d'éviter de se retrouver en situation de faible revenu. Des résultats similaires ont été constatés aux États-Unis, où la pauvreté a diminué au cours des premiers mois suivant le début de la pandémie, grâce aux mesures d'intervention d'urgence adoptées dans ce pays¹⁹.

17. L'[indice de résilience financière Seymour](#) (Seymour Financial Resilience IndexSM) est un modèle de régression exclusif élaboré en tenant compte des nuances du consommateur canadien et de l'écosystème. Il utilise quatre années de données conjoncturelles obtenues dans le cadre des études sur le bien-être financier à l'échelle nationale réalisées par Seymour Consulting, la base de référence de l'indice étant fondée sur les données de février 2021 (avant la pandémie). À l'aide de ce modèle de cotation, une cote de 0 à 100 est accordée aux Canadiens en ce qui concerne la résilience financière de leur ménage, ce qui permet de créer quatre segments de résilience financière : « Extremely Vulnerable » (Extrêmement vulnérables) [cote de 0 à 30]; « Financially Vulnerable » (Financièrement vulnérables) [cote de 30,01 à 50]; « Approaching Resilience » (Résilience imminente) [cote de 50,01 à 70]; et « Financially Resilient » (Financièrement résilients) [cote de 70,01 à 100]. <http://financialhealthindex.org/seymour-financial-resilience-index/>.

18. [Statistiques sur la Prestation canadienne d'urgence et le Programme d'assurance-emploi](#). 4 octobre 2020. <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/reclamations-rapport.html>

19. Kimberley Beck, Cilanne Boulet, Nell Hamalainen, et autres. [Estimations expérimentales du revenu familial hebdomadaire, janvier à septembre 2020](#). 18 décembre 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75f0002m/75f0002m2020004-fra.htm>

Éducation et compétences : la technologie permet de maintenir des liens avec le travail, l'école, les amis et la famille, mais les Canadiens n'y ont pas tous le même accès

Pendant la pandémie, Internet est devenu un outil essentiel pour travailler et apprendre à la maison, entretenir des relations et des liens sociaux, prendre des rendez-vous médicaux et y assister, se divertir, faire des achats et bien d'autres activités. En 2020 et en 2021, de nombreux Canadiens ne pourraient s'imaginer vivre et fonctionner sans Internet.

Selon le CRTC²⁰, où que vous soyez, votre téléphone devrait être en mesure de se connecter à Internet, et vous devriez avoir une connexion Internet offrant des vitesses de connexion à large bande d'au moins 50 Mb/s de téléchargement et 10 Mb/s de téléversement, ainsi qu'un accès à des données illimitées. Bien que (en 2019) la grande majorité (87,4 %) des Canadiens puissent désormais bénéficier d'une vitesse minimale de 50/10²¹, il existe malheureusement un écart important entre les services offerts en régions urbaines et rurales, alors que seules 45,6 % des communautés rurales disposent de services permettant les vitesses minimales suggérées. En novembre 2020, le gouvernement fédéral a annoncé l'octroi de 1,75 milliard de dollars afin d'aider les Canadiens à accéder à des services Internet haute vitesse dans l'ensemble du pays. Son objectif est d'offrir un tel accès à 98 % des Canadiens d'ici 2026 et à 100 % d'entre eux d'ici 2030.



L'Enquête canadienne sur l'utilisation d'Internet (ECUI) de 2018 a révélé qu'en plus des écarts entre les populations rurales et urbaines, il existe de grandes différences dans l'accès à la technologie en fonction du statut socioéconomique. En effet, en 2018, 4 % des ménages se situant dans la tranche inférieure de 25 % des revenus n'avaient pas accès à Internet, contre seulement 0,2 % des ménages dans la tranche des revenus la plus élevée. De plus, les ménages à faible revenu (63 %) étaient plus susceptibles de compter moins d'un appareil par membre du ménage que les ménages à revenu élevé (56 %)²². De nombreuses personnes déjà désavantagées se sont donc retrouvées sans les ressources nécessaires pour apprendre et acquérir de nouvelles compétences à domicile pendant le confinement lié à la pandémie de COVID-19.

Alors que les écoles ont eu recours à des plateformes virtuelles en raison des mesures de confinements qui se poursuivent en 2021, l'accès à Internet devient primordial. Les enfants qui poursuivent leurs études à domicile pendant la pandémie représentent l'un des groupes les plus touchés à cet égard²³. Les inégalités qui touchent les élèves des écoles rurales défavorisées ont été exacerbées par l'accès limité de certains élèves à Internet, et donc par une communication restreinte avec leurs enseignants pendant la période d'enseignement virtuel. Les enfants des régions rurales qui n'ont pas accès à Internet et ceux dont les ménages ne disposent pas d'appareils en quantité suffisante, ou dont la vitesse de connexion ne permet pas d'accueillir plusieurs utilisateurs, risquent de prendre du retard dans leur éducation et leur développement social. En outre, leurs moins nombreux échanges en ligne sont susceptibles d'affecter leur bien-être sur le plan social.

Même les enfants disposant d'un accès fiable à la technologie sont susceptibles d'avoir constaté des répercussions de l'enseignement et de l'étude en ligne sur leur capacité d'acquérir des connaissances et des compétences ainsi que sur leur bien-être global pendant la pandémie²⁴. À titre d'exemple, l'Institut Angus Reid indiquait en mai 2020 que même si 75 % des jeunes affirmaient suivre leurs cours pendant leur confinement,

20. Fonds pour la large bande : Comblent le fossé numérique au Canada. CRTC. <https://crtc.gc.ca/fra/internet/internet.htm>

21. Rapport de surveillance des communications. CRTC. <https://crtc.gc.ca/fra/publications/reports/policymonitoring/2020/cmr4.htm>

22. Pandémie de COVID-19 : La fermeture des écoles et la préparation des enfants à l'apprentissage en ligne. 15 avril 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00001-fra.htm>

23. Les Canadiens dépensent plus d'argent et passent plus de temps en ligne pendant la pandémie, et plus des deux cinquièmes ont déclaré un cyberincident. 14 octobre 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/201014/dq201014a-fra.htm>

24. Voir également les travaux de l'OCDE dans ce domaine : <http://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/youth-and-covid-19-response-recovery-and-resilience-c40e61c6/> et <http://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/strengthening-online-learning-when-schools-are-closed-the-role-of-families-and-teachers-in-supporting-students-during-the-covid-19-crisis-c4ecba6c/>

quantité d'entre eux se disaient par ailleurs démotivés (60 %) et affirmaient ne pas aimer la nouvelle façon de procéder (57 %) ²⁵. Des préoccupations ont également été soulevées quant à la baisse du niveau d'activité et à la moins bonne condition physique des jeunes Canadiens appelés à passer de plus en plus de temps devant leur écran ²⁶.

Outre l'importance de la technologie pour la scolarisation des enfants et des jeunes pendant la pandémie de coronavirus, de nombreux adultes ont également besoin d'une connexion Internet pour acquérir des compétences et des connaissances en lien avec leur travail, pour des questions médicales ou pour d'autres besoins. De nos jours, on recourt souvent à Internet pour se tenir au fait des actualités et obtenir des renseignements ou du soutien en ligne, ce lieu commun permettant également d'entretenir des liens avec nos proches. Au cours de la pandémie, les autorités sanitaires locales ont fait valoir que les échanges en ligne étaient l'un des meilleurs moyens de pratiquer la distanciation physique, un moyen dont tous ne peuvent malheureusement pas se prévaloir et qui est susceptible de créer des sentiments d'isolement, de frustration et d'exclusion chez ceux et celles qui n'ont pas accès à Internet ²⁷.

Les études portant sur les relations sociales permises par le biais de la technologie révèlent que plus les participants entretiennent des liens avec d'autres personnes via Internet et d'autres médias, plus ils sont susceptibles d'adopter des stratégies pour se tenir occupés et maintenir d'autres comportements positifs, comme manger sainement et faire de l'exercice. Bien que la technologie ne puisse pas remplacer le contact humain et physique, elle constitue un moyen de contrer la solitude et contribue au maintien d'une bonne santé et du bien-être ²⁸. En d'autres termes, la technologie pourrait être vue comme essentielle au maintien de liens positifs et de la qualité de vie pendant la pandémie de COVID-19 ²⁹.

Équilibre vie professionnelle-vie privée : la garde des enfants a causé des soucis à de nombreux parents, mais des données remontant au début de la pandémie indiquent un resserrement des liens parents-enfants dans certaines familles

Le bien-être est largement tributaire d'un équilibre entre le travail, la vie familiale et la capacité de prendre soin de soi. Il n'en demeure pas moins que beaucoup de Canadiens parviennent difficilement à concilier efficacement le travail et la vie familiale, voire n'y arrivent tout simplement pas. Cette situation touche particulièrement les femmes en emploi ayant de jeunes enfants. En juin 2020, les parents interrogés dans le cadre d'une enquête de production



participative de Statistique Canada intitulée « Être parent durant la pandémie » étaient principalement préoccupés par leur capacité de concilier la garde des enfants, l'enseignement à la maison et le travail. Ainsi, 74 % des participants ont déclaré se sentir très ou extrêmement préoccupés à cet égard ³⁰. Ce sentiment d'inaptitude à trouver le juste équilibre entre le travail et la vie familiale ne s'est pas démenti tout au long de la pandémie : d'après une étude d'Environics menée en mars 2021, 25 % des Canadiens considéraient que la COVID-19 avait contribué à détériorer leur équilibre travail-vie familiale, et près de 3 parents d'enfants de moins de 18 ans sur 10 (29,8 %) partageaient cette opinion ³¹.

De façon générale, les femmes semblent plus touchées que les hommes par les difficultés associées à la garde des enfants et

25. Angus Reid Institute. [Kids & COVID-19: Canadian Children Are Done with School from Home, Fear Falling Behind, and Miss Their Friends](https://angusreid.org/covid19-kids-opening-schools/). 11 mai 2020. <https://angusreid.org/covid19-kids-opening-schools/>
26. Sarah Moore, Guy Faulkner, Ryan E. Rhodes, et autres. [Impact of the COVID-19 Virus Outbreak on Movement and Play Behaviours of Canadian Children and Youth: A National Survey](https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-00987-8?fbclid=IwAR04YeUkdn5zPsBXd1AuIvGysWl6xVA0cOLUKhzzXAeuitcgLGMVDZ_4Hg). 6 juillet 2020. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-00987-8?fbclid=IwAR04YeUkdn5zPsBXd1AuIvGysWl6xVA0cOLUKhzzXAeuitcgLGMVDZ_4Hg
27. [What It's like Without Internet During the COVID-19 Pandemic](https://www.cbc.ca/news/canada/ottawa/Internet-covid-19-1.5541165). 23 avril 2020. CBC News. <https://www.cbc.ca/news/canada/ottawa/Internet-covid-19-1.5541165>
28. Kathleen Anne Moore et Evita March. [Socially Connected During COVID-19: Online Social Connections Mediate the Relationship Between Loneliness and Positive Coping Strategies](https://assets.researchsquare.com/files/rs-35835/v1/2eef6c61-199b-4014-8d1e-5dc8911f7a48.pdf). Édition de mars du Research Square. <https://assets.researchsquare.com/files/rs-35835/v1/2eef6c61-199b-4014-8d1e-5dc8911f7a48.pdf>
29. L'ECUI de 2020 comportera une série de questions sur le bien-être mental des Canadiens pendant la pandémie, ce qui permettra d'étudier le lien entre les interactions sociales, l'utilisation d'Internet et le bien-être mental global.
30. [Les répercussions de la COVID-19 sur les familles et les enfants canadiens](https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200709/dq200709a-fra.htm). 9 juillet 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200709/dq200709a-fra.htm>. Comme indiqué précédemment, les données de ces enquêtes de production participative n'ont pas été tirées d'un échantillonnage probabiliste, et les résultats ne sauraient être considérés comme représentatifs de la population.
31. Environics Research. Étude non publiée. Mars 2021.

à l'équilibre travail-vie familiale, notamment celles de 25 à 54 ans³². Au début de la pandémie de COVID19, les femmes ont été beaucoup plus touchées que leurs homologues masculins au chapitre de l'emploi. Lors des phases de déconfinement, bon nombre d'entre elles n'ont repris le travail qu'à heures réduites. Même avec la rentrée scolaire en mode présentiel en septembre, 70 % des mères déclaraient travailler moins de la moitié des heures habituelles qu'elles avaient faites en septembre 2019³³. Dans l'intervalle, les responsabilités familiales liées à l'enseignement à domicile ont continué d'incomber largement aux femmes dans bien des cas, et certaines ont vu leurs tâches à la maison s'alourdir encore plus qu'en temps normal, y compris chez les femmes ayant continué de travailler à temps plein durant la pandémie³⁴.

Traditionnellement, les femmes ont toujours assumé une plus large part des responsabilités familiales touchant la garde des enfants et d'autres tâches à la maison que les hommes. La situation actuelle risque d'accroître leur charge, notamment à cause de la fermeture des écoles et des restrictions dans l'accès aux services sociaux, comme les services de garde et les soins aux aînés³⁵. Par contre, étant donné que la tendance est au travail à domicile pour plusieurs, les hommes se trouvent dans une situation leur permettant d'assumer une plus grande part des responsabilités liées aux tâches familiales³⁶.

Une chose est sûre : la garde des enfants s'est révélée particulièrement éprouvante pour de nombreux parents en 2020. Environ le tiers (33,7 %) des participants à une enquête de production participative de Statistique Canada réalisée en juin 2020 affirmaient avoir l'intention de renvoyer leurs enfants en service de garde dès la réouverture ce ceux-ci, et près des neuf dixièmes d'entre eux (88 %) ont déclaré ne pas pouvoir travailler sans l'accès à des services de garde³⁷. Or, plus du tiers (36 %) des parents ou tuteurs ayant un ou plusieurs enfants de 5 ans ou moins nécessitant des services de garde ont dit avoir de la difficulté à trouver des services de garde ou d'apprentissage pour les jeunes enfants. Presque la moitié (48 %) des participants qui disaient avoir du mal à trouver des services de garde adéquats affirmaient ne pas en avoir les moyens, près des quatre dixièmes (38 %) évoquaient plutôt la difficulté de trouver des services de garde compatibles avec l'horaire de travail ou d'école, et près des quatre dixièmes d'entre eux (37 %) déclaraient avoir de la difficulté à trouver des services de garde dont la qualité répondait à leurs attentes³⁸.

À long terme, la généralisation du télétravail pourrait changer la donne en ce qui concerne la flexibilité du travail et le recours aux services de garde tarifés, ce qui se répercutera sur les responsabilités familiales et le niveau d'engagement des parents à la maison auprès des enfants. Par contre, si le chômage et le télétravail s'accroissent et que les services de garde étaient moins sollicités, le fardeau de nombreux Canadiens pourrait s'accroître, tout comme l'écart des responsabilités selon les sexes ainsi que les tensions dans les familles touchées. La possibilité pour les parents de trouver des services de garde de qualité, abordables, fiables et à proximité pourrait affaiblir leur capacité d'occuper un emploi rémunéré et fragiliser leur équilibre travail-vie familiale³⁹. Cette situation risque aussi de miner les liens au sein du couple ainsi que les relations avec leurs enfants. En somme, ces perturbations du mode de travail et de la parentalité entraînent des conséquences complexes et multidimensionnelles.

En revanche, bon nombre de Canadiens ont affirmé que le travail à domicile ou leur présence à la maison durant la pandémie avait eu des retombées positives sur leur qualité de vie. Cette réalité transparaît notamment dans l'augmentation du temps libre et du temps de qualité avec la famille proche⁴⁰. À titre d'exemple, les données colligées à l'été 2020 par la firme Léger, l'Association d'études canadiennes et l'Institut Vanier de la famille révélaient que 6 parents sur 10 passaient plus de temps à discuter avec leurs enfants qu'avant le début du

32. [Mettre l'accent sur les Canadiens : résultats de l'Enquête sociale générale – Satisfaction par rapport à l'équilibre entre l'emploi et la vie à la maison : feuillet d'information](https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-652-x/89-652-x2016003-fra.htm). 14 avril 2016. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-652-x/89-652-x2016003-fra.htm>

33. Jason Kirby. [Charts to Watch in 2021: The Most Important Economic Graphs for the Year Ahead](https://www.macleans.ca/economy/charts-to-watch-in-2021-the-most-important-canadian-economic-charts-for-the-year-ahead/). 7 décembre 2020. *Macleans*. www.macleans.ca/economy/charts-to-watch-in-2021-the-most-important-canadian-economic-charts-for-the-year-ahead/

34. Karine Leclerc. [Soins des enfants : répercussions de la COVID-19 sur les parents](https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00091-fra.htm). 14 décembre 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00091-fra.htm>

35. Linda L. Carli. Women, Gender Equality and COVID-19. 30 septembre 2020. *Gender in Management*. ISSN : 1754-2413.

36. *Ibidem*

37. [Utilisation des services de garde d'enfants pendant et après la pandémie de COVID-19](https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00062-fra.htm). 29 juillet 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00062-fra.htm> Comme indiqué précédemment, les données de ces enquêtes de production participative n'ont pas été tirées d'un échantillonnage probabiliste, et les résultats ne sauraient être considérés comme représentatifs de la population.

38. *Ibidem*

39. Leanne Findlay. [Les services d'apprentissage et de garde des jeunes enfants de 0 à 5 ans dans les provinces et les territoires](https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-626-x/11-626-x2019013-fra.htm). 30 juillet 2019. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-626-x/11-626-x2019013-fra.htm>

40. [Tracker nord-américain de Léger](https://leger360.com/wp-content/uploads/2021/01/Tracker-Nord-Ame%CC%81ricain-de-Le%CC%81ger-4-janvier-2021_VF-min.pdf?x16723). 4 janvier 2021. Léger. https://leger360.com/wp-content/uploads/2021/01/Tracker-Nord-Ame%CC%81ricain-de-Le%CC%81ger-4-janvier-2021_VF-min.pdf?x16723

confinement⁴¹. En outre, plus des quatre dixièmes des adultes ayant de jeunes enfants à la maison (43 %) affirmaient avoir plus de temps qu'auparavant pour se détendre durant la pandémie⁴². Dans un précédent coup de sonde de la firme Léger, de l'Association d'études canadiennes et de l'Institut Vanier réalisé en avril, 43 % des époux ou conjoints de fait ayant des enfants de moins de 18 ans à la maison s'entendaient même pour dire qu'ils s'étaient rapprochés de leur partenaire depuis le début de la pandémie⁴³.

Santé : la crise a suscité d'importantes préoccupations en lien avec la santé mentale, et les difficultés pourraient s'aggraver pour les personnes ayant une incapacité

Les difficultés financières survenues dans le sillage de la pandémie de COVID19 se sont répercutées sur le bien-être physique et mental de plusieurs personnes ayant des assises économiques fragiles ou un capital social insuffisant⁴⁴. Le stress financier associé à la pandémie semble avoir eu des incidences sur le sommeil, la santé mentale et l'humeur⁴⁵. Au demeurant, les conséquences sur l'humeur et le sommeil sont susceptibles de déborder sur les autres membres de la famille et de miner également leur bien-être. Selon le Dr David B. Rosen : « Le sommeil est une affaire de famille [et] dès que l'un d'eux se trouve en déficit, tout le monde s'en ressent [ce qui entraîne des] effets marqués sur la vie de famille et les familles elles-mêmes⁴⁶. » Récemment, les hôpitaux de certaines régions du pays ont signalé une hausse du nombre de patients ayant consulté pour des troubles alimentaires^{47, 48}.

Sans surprise, la proportion d'adultes ayant déclaré avoir une bonne santé mentale s'était repliée en 2020 par rapport aux études des années antérieures. En juillet 2020, un peu moins des six dixièmes (55 %) des participants à la Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes déclaraient avoir une excellente ou une très bonne santé mentale, comparativement aux sept dixièmes des répondants (68 %) ayant participé à l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), en 2019⁴⁹. Avant la pandémie de COVID19, les jeunes de 15 à 24 ans étaient déjà les moins susceptibles de déclarer avoir une excellente ou une très bonne santé mentale. En juillet 2020, cette tranche d'âge accusait au surplus la plus forte baisse des répondants déclarant avoir une bonne santé mentale, soit un recul de 20 points de pourcentage (de 60 % en 2019 à 40 % en juillet 2020). Les personnes de 65 ans et plus sont le seul groupe n'ayant déclaré aucune baisse au chapitre de la santé mentale entre le début de la pandémie et juillet 2020⁵⁰.

Certains groupes de la population canadienne semblent plus touchés que d'autres puisqu'on observe chez eux une baisse plus marquée du niveau de bien-être mental depuis le début de la pandémie. C'est le cas notamment de près de 70 % des personnes de diverses identités de genre ayant répondu à un questionnaire de production participative de Statistique Canada en avril et en mai 2020, qui ont déclaré avoir une santé mentale de passable à mauvaise, contre seulement 25,5 % des femmes participantes et 21,2 % des hommes participants⁵¹. La proportion de personnes de diverses identités de genre ayant déclaré des symptômes de trouble d'anxiété généralisée de modéré à grave (61,8 %) était deux fois plus élevée que la proportion de femmes participantes

41. Un [sondage](#) de la firme Léger, de l'Association d'études canadiennes et de l'Institut Vanier de la famille, mené sur une base hebdomadaire à partir du mois de mars (commençant du 10 au 12 mars), et tout au long des mois d'avril et de mai 2020, comprenait environ 1 500 personnes de 18 ans et plus qui ont été interrogées à l'aide d'une technologie ITAO (interview téléphonique assistée par ordinateur) dans le cadre d'une enquête en ligne. Certains sondages hebdomadaires comprenaient également un échantillon de rappel composé de groupes spécifiques de la population. À l'aide des données du Recensement de 2016, les résultats ont été pondérés en fonction du sexe, de l'âge, de la langue maternelle, de la région, du niveau de scolarité et de la présence d'enfants dans le ménage, afin d'assurer un échantillon représentatif de la population. Aucune marge d'erreur ne peut être associée à un échantillon non probabiliste (panel en ligne, dans le présent cas). Toutefois, à des fins comparatives, un échantillon probabiliste de 1 512 répondants aurait une marge d'erreur de $\pm 2,52$ %, et ce, 19 fois sur 20. <https://vanierinstitute.ca/fr/le-bien-etre-des-familles-pendant-la-pandemie-de-covid-19-presentations-et-transcription-de-la-conference/>
42. Laetitia Martin, Jennifer Kaddatz et Ana Fostik, Ph. D. [Le bien-être des familles pendant la pandémie de COVID19 : Présentations et transcription de la conférence](#). 22 mai 2020. L'Institut Vanier de la famille. <https://vanierinstitute.ca/fr/le-bien-etre-des-familles-pendant-la-pandemie-de-covid-19-presentations-et-transcription-de-la-conference/>
43. Ana Fostik, Ph. D., Jennifer Kaddatz et Nora Spinks. [Les couples se soutiennent mutuellement pendant la pandémie de COVID-19](#). 21 avril 2020. L'Institut Vanier de la famille. <https://institutvanier.ca/fr/les-couples-se-soutiennent-mutuellement-pendant-la-pandemie-de-covid-19/>
44. Mark Walker. [COVID-19 Money Worries Impacting Mental Wellbeing](#). 20 mai 2020. *The Fintech Times*. <https://thefintechtimes.com/covid-19-money-worries-impacting-mental-wellbeing/>
45. Jennifer Kaddatz. [Les familles peinent à composer avec les conséquences financières de la pandémie de COVID19](#). 9 avril 2020. L'Institut Vanier de la famille. <https://institutvanier.ca/les-familles-peinent-a-composer-avec-les-consequences-financieres-de-la-pandemie-de-covid-19/>
46. Dr David B. Posen. [Les familles et le sommeil](#). 8 mars 2016. L'Institut Vanier de la famille. <https://vanierinstitute.ca/fr/les-familles-et-le-sommeil/>
47. Caroline Alphonso. [Shadow Pandemic of Young People with Eating Disorders a Challenge for Health Networks to Treat](#). 20 janvier 2021. *The Globe and Mail*. <https://www.theglobeandmail.com/canada/article-shadow-pandemic-of-young-people-with-eating-disorders-strains-capacity/>
48. Chris Stoodley. [Nova Scotia Sees 400% Rise in Demands for Eating Disorder Services](#). 7 février 2021. *Halifax Today*. <https://www.halifaxtoday.ca/local-news/nova-scotia-sees-400-rise-in-demand-for-eating-disorder-services-3361443>
49. [Répercussions sur la santé mentale](#). 20 octobre 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-631-x/2020004/s3-fra.htm>
50. *Ibidem*
51. Melissa Moysier. [Différences entre les genres en matière de santé mentale durant la pandémie de COVID-19](#). 9 juillet 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00047-fra.htm>. Comme indiqué précédemment, les données de ces enquêtes de production participative n'ont pas été tirées d'un échantillonnage probabiliste, et les résultats ne sauraient être considérés comme représentatifs de la population.

(29,3 %) et trois fois supérieure à celle des hommes participants (20,5 %). De même, les groupes de minorités visibles étaient plus susceptibles que les Blancs d'estimer avoir une mauvaise santé mentale (soit 27,8 % contre 22,9 %) ainsi que des symptômes caractéristiques d'un trouble d'anxiété généralisée « modéré » ou « grave » (soit 30,0 % contre 24,2 %) ⁵². Une autre étude a permis d'observer que les femmes autochtones pourraient être particulièrement touchées par les difficultés liées à la pandémie puisque 48 % des répondantes ont dit éprouver des symptômes caractéristiques d'un trouble d'anxiété généralisée modéré ou grave. À cet égard, 64 % des femmes autochtones ont indiqué que leur santé mentale était « un peu moins bonne » ou « bien moins bonne » depuis l'instauration des mesures de distanciation physique ⁵³.

Des études ont également évalué la variation de l'état de santé mentale en lien avec le statut d'emploi. Résultat : tant les personnes en emploi que celles sans emploi ont déclaré une dégradation de leur santé mentale de 2019 à mars 2020. Les personnes ayant déclaré être « en emploi, mais absentes du travail » en raison de la COVID19 semblaient avoir été les plus touchées en ce qui a trait à la santé mentale, mais ce groupe affichait l'amélioration la plus nette en juillet 2020. Ce redressement pourrait être attribuable aux effets des programmes d'aide liés à la COVID19, comme la Prestation canadienne d'urgence ⁵⁴.

À la lumière de données publiées par Statistique Canada à la suite d'une collecte de production participative réalisée du 23 juin au 6 juillet 2020 sur le volet « Vivre avec un problème de santé de longue durée ou une incapacité », on a constaté que les personnes ayant un tel problème notaient une dégradation de leur santé globale et mentale dans le sillage de la pandémie ⁵⁵. Plus précisément, près de la moitié (48 %) des participants ayant un problème de santé de longue durée ou une incapacité ont déclaré que leur santé était « beaucoup moins bonne » ou « un peu moins bonne » qu'avant la pandémie. Cette proportion grimpeait à 64 % parmi les participants ayant des difficultés cognitives (c'est-à-dire des difficultés à apprendre, à retenir l'information ou à se concentrer), et à 60 % chez les participants ayant des problèmes de santé mentale. De même, plus de la moitié (57 %) des participants ayant un problème de santé de longue durée ou une incapacité ont déclaré que leur santé mentale était « beaucoup moins bonne » ou « un peu moins bonne » qu'avant la pandémie.

Dans le cadre d'une étude de février 2021 sur les réalités vécues durant la pandémie, plus de la moitié des répondants autochtones ayant une incapacité ou un problème de santé de longue durée ont indiqué que leur santé s'était détériorée quel que soit le type d'incapacité, qu'il s'agisse de difficultés à voir ou à entendre, de problèmes physiques, cognitifs ou de santé mentale, ou de tout autre problème de santé ou affection pouvant durer six mois ou plus ⁵⁶. Les travaux de recherche évoqués dans cette étude montrent que les personnes ayant des types particuliers d'incapacité nécessitant plus de soins en personne ou de soutien thérapeutique dans leur milieu étaient plus vulnérables aux restrictions liées à la pandémie de COVID-19. Malgré l'accessibilité à certains soins et à d'autres formes de soutien, les interruptions prolongées dans les services irremplaçables ont causé un déficit de soins pour plusieurs, notamment chez les personnes ayant des types d'incapacité particuliers.

À la faveur d'une série de coups de sonde hebdomadaires portant sur l'état de santé mentale des Canadiens en situation de pandémie, la firme Léger et l'Association d'études canadiennes ont colligé des données qui procurent un portrait évolutif détaillé de la santé mentale pendant la crise. À la question « Depuis que la crise de COVID19 a commencé, comment évalueriez-vous votre santé mentale? », le nombre de répondants ayant déclaré « excellente » ou « très bonne » ne dessine aucune tendance haussière nette de la santé mentale autodéclarée, et ce, durant presque toute la période visée. Dans un premier temps, pour la période du 20 avril au 30 novembre 2020, la proportion de réponses positives flottait au-dessus de la barre des 35 % avec des pics souvent supérieurs à 40 % (voir la figure 2). Par contre, depuis le 1^{er} décembre 2020, la proportion de réponses positives à propos de la santé mentale depuis le début de la pandémie n'a jamais franchi le cap des 35 % sur une base hebdomadaire, suivant plutôt une courbe régressive ayant reculé jusqu'à 29 % au 1^{er} février 2021 ⁵⁷.

52. *Ibidem*

53. Paula Arriagada, Tara Hahmann et Vivian O'Donnell. [Les Autochtones et la santé mentale durant la pandémie de COVID-19](https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00035-fra.htm). 23 juin 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00035-fra.htm>

54. *Ibidem*

55. Fei-Ju Yang, Kristin Dorrance et Nicole Aitken. [Les changements survenus dans la santé et le bien-être des Canadiens ayant un problème de santé de longue durée ou une incapacité depuis le début de la pandémie de COVID-19](https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00082-eng.htm). 7 octobre 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00082-eng.htm>. Comme indiqué précédemment, les données de ces enquêtes de production participative n'ont pas été tirées d'un échantillonnage probabiliste, et les résultats ne sauraient être considérés comme représentatifs de la population.

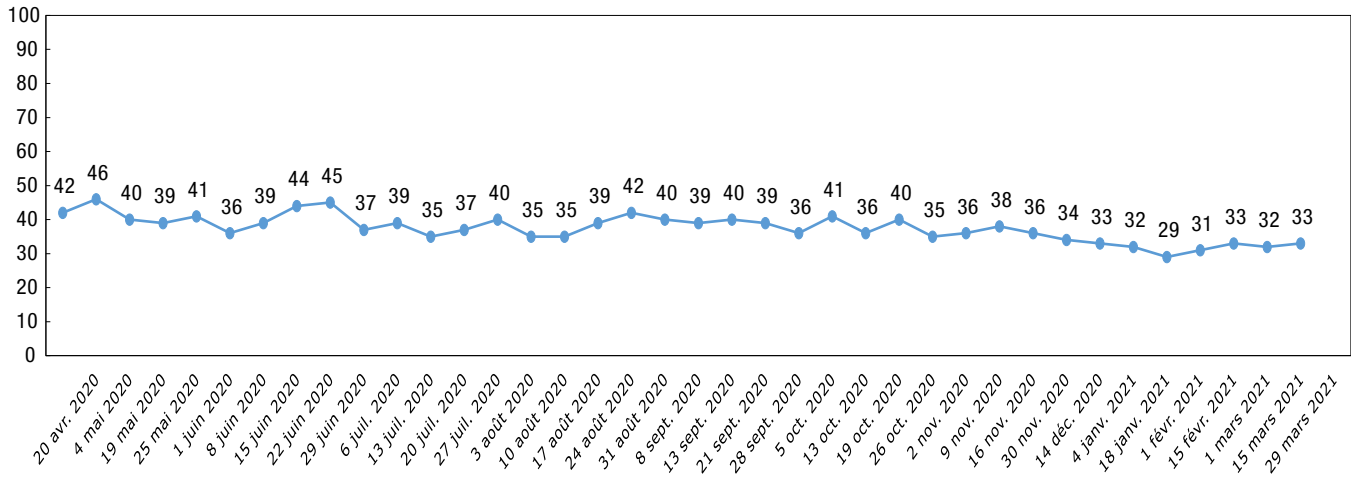
56. Tara Hahmann. [Changements survenus dans la santé, l'accès aux services de santé et la capacité de respecter les obligations financières chez les Autochtones ayant un problème de santé de longue durée ou une incapacité depuis le début de la pandémie de COVID-19](https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2021001/article/00006-fra.htm). 1^{er} février 2021. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2021001/article/00006-fra.htm>. Comme indiqué précédemment, les données de ces enquêtes de production participative n'ont pas été tirées d'un échantillonnage probabiliste, et les résultats ne sauraient être considérés comme représentatifs de la population.

57. [Tracker nord-américain de Léger \(diapos 26 à 50\)](https://2g2cck18vixp3neol4b6605-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2021/02/Tracker-Nord-Ame%CC%81ricain-de-Le%CC%81ger-1er-fe%CC%81vrier-2021-min.pdf). 1^{er} février 2021. Léger. <https://2g2cck18vixp3neol4b6605-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2021/02/Tracker-Nord-Ame%CC%81ricain-de-Le%CC%81ger-1er-fe%CC%81vrier-2021-min.pdf>

Graphique 2

SANTÉ MENTALE DURANT LA CRISE (Évolution): Depuis que la crise de COVID-19 a commencé, comment évalueriez-vous votre santé mentale? % Total Bonne (Excellent + Très bonne) présenté

proportion (pourcentage)



Source : Sondages hebdomadaires de l'Association d'études canadiennes et Léger, du 20 avril 2020 au 1er février 2021

Qualité de l'environnement : les Canadiens profitent de la nature plus près de chez eux

Selon certaines études, les liens positifs avec la nature pourraient accroître la capacité d'affronter des situations difficiles. En effet, passer du temps dans un environnement naturel peut contribuer à réduire le stress ou à accélérer la récupération après des épisodes stressants⁵⁸. Des études d'observation et d'intervention ont fait ressortir de nombreux autres avantages à cet égard, notamment en ce qui concerne le diabète, l'hypertension artérielle, les accidents vasculaires cérébraux et l'asthme⁵⁹.

Bien connues de nombreux Canadiens, les directives sur l'activité physique⁶⁰ recommandent 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée pour les enfants, et 150 minutes par semaine pour les adultes. Toutefois, on connaît moins la recommandation qui préconise de passer 120 minutes par semaine à l'extérieur⁶¹. Les parcs et les espaces verts jouent un rôle important dans la vie des Canadiens si l'on se fie aux données qui révèlent leur contribution positive à la santé mentale⁶². Heureusement, le Canada jouit d'un environnement de qualité grâce à ses ressources naturelles abondantes et à ses nombreux espaces verts. En 2017, près des neuf dixièmes des ménages canadiens (87 %) déclaraient vivre à proximité d'un parc (situé à moins de 10 minutes de chez eux). Parmi ceux-ci, 85 % disaient l'avoir fréquenté au cours des douze mois précédents. Sans surprise, la fréquentation des parcs était plus élevée au sein des ménages comptant des enfants (95 %) comparativement à ceux qui n'en avaient pas (82 %). Par ailleurs, les Canadiens semblaient satisfaits dans l'ensemble de leur environnement local (à hauteur de 81 %)⁶³.

Il semble que les ventes de vélos, de kayaks, d'équipement de conditionnement physique à la maison, de skis de fond et de raquettes se soient envolées durant la pandémie, si bien que bon nombre d'intéressés n'ont pas pu se

58. Keith Ingulli et Gordon Lindbloom. *Connection to Nature and Psychological Resilience*. *Ecopsychology*. 29 mars 2013. <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/eco.2012.0042>
 59. Caoimhe Twohig-Bennett et Andy Jones. *The Health Benefits of the Great Outdoors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Greenspace Exposure and Health Outcomes*. Octobre 2018. *Environmental Research*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935118303323>
 60. *Directives canadiennes en matière d'activité physique*. ParticipACTION et Société canadienne de physiologie de l'exercice. <http://www.csep.ca/CMFiles/directives/CSEP-InfoSheetsComplete-FR.pdf>
 61. Mathew P. White et autres. *Spending at Least 120 Minutes a Week in Nature Is Associated with Good Health and Well-being*. 13 juin 2019. *Scientific Reports*. <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>
 62. Centre de collaboration nationale en santé environnementale. *La COVID-19 et la sécurité à l'extérieur : considérations sur l'utilisation des espaces récréatifs extérieurs*. <https://ccnse.ca/documents/guide/la-covid-19-et-la-securite-lexterieur-considerations-sur-lutilisation-des-espaces>
 63. *La satisfaction moyenne à l'égard de la vie et à l'égard des aspects sélectionnés de la vie, selon le groupe d'âge et le sexe*. 2016. Statistique Canada. https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310010601&request_locale=fr

procurer les équipements d'activités extérieures convoités⁶⁴. Et puisque de nombreux centres d'entraînement et autres installations récréatives ont dû fermer leurs portes pendant la pandémie de COVID19, certains se sont tournés vers les parcs pour bouger un peu. D'autres ont aussi profité de ces espaces pour socialiser un peu lors de rencontres extérieures dans le respect des normes de distanciation physique. Selon les données publiées par Google dans son Rapport sur la mobilité de la communauté au Canada, la fréquentation des parcs au pays a bondi de 117 % de la mi-mai à la fin de juin 2020 par rapport aux niveaux de référence⁶⁵.

À ce propos, dans le cadre d'un sondage sur le rôle qu'ont joué les parcs durant la pandémie, près des trois quarts des répondants (70 %) disaient apprécier davantage les parcs et espaces verts en cette période, et 82 % considéraient que les parcs étaient plus importants pour leur santé mentale en situation de pandémie⁶⁶.

Un sondage de la firme Léger de juin 2020 portant sur la fréquentation des sentiers révélait que 75 % des Canadiens les empruntaient dans le cadre de leurs loisirs et pour faire de l'exercice. Une étude semblable en novembre 2020 confirmait une hausse de 50 % de la fréquentation des sentiers parmi tous les groupes d'âge⁶⁷. Le désir d'accéder à la nature constituait la principale motivation évoquée par les Canadiens qui les parcouraient. Presque tous les utilisateurs de sentiers (95 %) ont affirmé le faire pour améliorer leur santé mentale ainsi que pour bouger et garder la forme. Près des sept dixièmes d'entre eux (69 %) disaient avoir l'intention d'en faire autant durant l'hiver. La vaste majorité des répondants qui planifiaient des vacances à l'hiver 2021 (78 %) envisageaient d'utiliser les sentiers dans le cadre de leurs sorties hivernales. Plus des neuf dixièmes des randonneurs (91 %) étaient tout à fait d'accord avec l'idée que les sentiers représentent une importante source de loisirs communautaires, qu'ils contribuent au développement économique des collectivités (76 %) et qu'ils participent à la construction de notre économie du tourisme (77 %).



Les services des parcs nationaux et des lieux historiques ont dû être fermés temporairement à certains moments durant la pandémie, tout comme ce fut le cas pour les parcs provinciaux. On a dû également boucler les structures de jeux dans les parcs et restreindre l'accès aux courts de tennis, aux aires de basketball et aux terrains de soccer. Les habitués des parcs ont sans doute pris toute la mesure de ces fermetures durant la pandémie de COVID19 compte tenu des habitudes de jeux et des activités de leurs enfants. Seulement 3 % des Canadiens habitant à distance de marche d'un parc disent ne s'y être jamais rendus pendant la pandémie de COVID-19, cette proportion passant à 16 % chez ceux qui n'y ont pas accès en 10 minutes à pied depuis leur domicile⁶⁸.

Malgré cela, bon nombre de municipalités au pays cherchent des solutions novatrices pour élargir l'éventail d'activités extérieures accessibles aux Canadiens durant la pandémie. Ainsi, de nombreuses routes ont été fermées à la circulation aux quatre coins du pays pour céder le passage aux piétons et aux cyclistes, et divers moyens sont envisagés pour prolonger certaines activités récréatives extérieures durant l'hiver et au printemps^{69,70}. La ville de Toronto prévoit multiplier les toilettes publiques et entretenir une soixantaine de kilomètres supplémentaires de pistes et de sentiers⁷¹. Ailleurs comme à Prince Albert en Saskatchewan, les municipalités demandent au gouvernement local d'adopter des solutions novatrices pour élargir l'éventail des loisirs extérieurs⁷².

64. [America Outdoors: Consumers Are Flocking to These 5 Activities](https://www.npd.com/wps/portal/npd/us/news/thought-leadership/2020/consumers-are-flocking-to-these-5-activities/). Août 2020. NPD. <https://www.npd.com/wps/portal/npd/us/news/thought-leadership/2020/consumers-are-flocking-to-these-5-activities/>

65. Évolution de la mobilité. [Rapport sur la mobilité de la communauté \(COVID-19\)](https://www.gstatic.com/covid19/mobility/2020-06-27_CA_Mobility_Report_fr.pdf). 27 juin 2020. Google. https://www.gstatic.com/covid19/mobility/2020-06-27_CA_Mobility_Report_fr.pdf

66. [Les parcs face à la COVID – 19 : les faits saillants de nos enquêtes nationales](https://www.parkpeople.ca/2020/07/16/les-parcs-face-a-la-covid-19-les-faits-saillants-de-nos-enquetes-nationales/). 16 juillet 2020. Park People. [https://www.parkpeople.ca/2020/07/16/les-parcs-face-a-la-covid-19-les-faits-saillants-de-nos-enquetes-nationales/?lang=fr](https://www.parkpeople.ca/2020/07/16/les-parcs-face-a-la-covid-19-les-faits-saillants-de-nos-enquetes-nationales/)

67. [Les Canadiens disent que les sentiers leur apportent des bénéfices sur le plan de la santé physique et mentale pendant la pandémie de COVID-19](https://thegreattrail.ca/fr/news/canadians-covid-19/). 17 décembre 2020. Sentier Transcanadien. <https://thegreattrail.ca/fr/news/canadians-covid-19/>

68. [Les parcs face à la COVID – 19 : les faits saillants de nos enquêtes nationales](https://www.parkpeople.ca/2020/07/16/les-parcs-face-a-la-covid-19-les-faits-saillants-de-nos-enquetes-nationales/). 16 juillet 2020. Park People. <https://www.parkpeople.ca/2020/07/16/les-parcs-face-a-la-covid-19-les-faits-saillants-de-nos-enquetes-nationales/?lang=fr>

69. Rhianna Schmunk. [Cars to Be Banned from Stanley Park to Encourage Physical Distancing](https://www.cbc.ca/news/canada/british-columbia/stanley-park-vancouver-physical-distancing-covid-19-coronavirus-1.5524319). 7 avril 2020. CBC News. <https://www.cbc.ca/news/canada/british-columbia/stanley-park-vancouver-physical-distancing-covid-19-coronavirus-1.5524319>

70. Helen Pike. [Calgary to Reduce Lanes on Some Roads to Help Walkers, Cyclists Keep Their Distance During COVID-19 Pandemic](https://www.cbc.ca/news/canada/calgary/biking-naheed-nenshi-covid-coronavirus-sampson-carra-1.5511968). 27 mars 2020. CBC News. <https://www.cbc.ca/news/canada/calgary/biking-naheed-nenshi-covid-coronavirus-sampson-carra-1.5511968>

71. [Toronto to Maintain More Outdoor Spaces During Winter Due to COVID-19 Pandemic](https://nationalpost.com/pm-news-pmn/canada-news-pmn/toronto-to-maintain-more-outdoor-spaces-during-winter-due-to-covid-19-pandemic). 25 novembre 2020. National Post. <https://nationalpost.com/pm-news-pmn/canada-news-pmn/toronto-to-maintain-more-outdoor-spaces-during-winter-due-to-covid-19-pandemic>

72. Alison Sandstrom. [Council Looks to Create New Winter Recreation Options](https://www.ckbi.com/2020/12/15/council-looks-to-create-new-winter-recreation-options/). 15 décembre 2020. 900 CKBI. <https://www.ckbi.com/2020/12/15/council-looks-to-create-new-winter-recreation-options/>

Conclusion : le bien-être et la satisfaction à l'égard de la vie au cours de la première année de la pandémie

En 2020 et dans les premiers mois de 2021, la pandémie de COVID19 a considérablement affecté le bien-être et la qualité de vie des Canadiens et des familles canadiennes. Elle a eu des répercussions multidimensionnelles sur le bien-être, lesquelles ont été amplement documentées. De nombreuses études ont également scruté les incidences multiples de cette pandémie sur la qualité de vie de différents groupes au sein de la population canadienne.

L'effet de la pandémie sur la qualité de vie à l'échelle nationale transparaît également dans la baisse marquée et généralisée de la satisfaction à l'égard de la vie en général du point de vue des Canadiens. En 2018, ceux-ci avaient accordé une note moyenne de 8,09 (sur une échelle de 0 « Insatisfait » à 10 « Très satisfait ») lorsqu'on leur avait demandé d'évaluer leur degré de satisfaction à l'égard de la vie en général au moment de l'enquête. En juin 2020, cette cote avait toutefois fondu de 1,38 point pour s'établir à 6,71, soit le plus faible indice de satisfaction à l'égard de la vie depuis que ces données sont compilées, c'est-à-dire en 17 ans⁷³. En analysant les données sous un autre angle, on constate que 72 % des Canadiens avaient donné une note de 8 ou plus (sur 10) pour la satisfaction à l'égard de la vie en 2018, mais qu'à peine 40 % en ont fait autant en juin 2020. Depuis le début de la pandémie, ce sont les jeunes et les personnes immigrantes qui ont connu les plus fortes baisses quant à la satisfaction à l'égard de la vie⁷⁴.

Les caractéristiques du bien-être sont évidemment multidimensionnelles. Pour bien saisir cette réalité, il s'avère judicieux d'en étudier les domaines particuliers, qui sont eux-mêmes décomposés à l'aide d'indicateurs ciblés et significatifs. Pris séparément, ces facteurs environnementaux spécifiques paraissent difficilement conciliables avec la réalité touchant la santé mentale, l'utilisation des services de garde, l'accès à Internet ou la résilience financière. En admettant toutefois que le bien-être est tributaire de multiples processus et variables qui s'intègrent éventuellement dans un cadre, on arrive à mieux comprendre comment se portent les Canadiens dans une perspective plus globale. Les réalités vécues durant la pandémie de COVID19 témoignent de la multiplicité des facettes qui caractérisent la qualité de vie, et les études comme celle-ci montrent l'importance d'un portrait exhaustif pour mieux comprendre les incidences de la COVID19 sur la population canadienne.

Les conclusions du présent rapport font notamment ressortir l'importance des liens que les gens entretiennent dans leur vie. De fait, le dénominateur commun de toutes les dimensions du bien-être examinées dans cette étude tient probablement à ces relations et à ces liens : ceux qui unissent les gens à l'emploi, à la technologie, à la famille, à l'environnement et à la santé mentale. Et tous ces facteurs exercent et subissent des influences réciproques.

Ainsi, la vigueur des liens avec le marché du travail dépend de plusieurs facteurs, comme un emploi prévisible et convenable doublé d'une grande résilience financière. Ce sont là des facteurs susceptibles de favoriser le bien-être financier. À son tour, le bien-être financier bénéficie sans doute de l'accès à la technologie, qui permet de produire un CV par exemple, de postuler à un emploi, de travailler à domicile en mode virtuel ou de garder contact avec les autres. Grâce à la technologie, les Canadiens ont pu communiquer par visioconférence et accéder à des environnements associés à la vie sociale, éducative et professionnelle.

De même, l'accès à des services de garde d'enfants abordables et de qualité est souvent lié à de meilleurs revenus disponibles, lesquels permettent de conjuguer les soins et les autres responsabilités sans épuiser toutes ses ressources en temps et en énergie. Corolairement, le temps et les revenus disponibles permettent d'avoir des loisirs comme des activités récréatives extérieures, ce qui favorise à la fois le bien-être physique et mental. Les Canadiens qui passent du temps à l'extérieur à échanger avec leurs voisins et à fréquenter des parcs sont plus susceptibles d'avoir une bonne santé physique et mentale, ce qui accroît certainement la résilience. D'autres gagnent du temps en télétravail et réalisent du même coup des économies sur les repas à l'extérieur. Ils peuvent alors consacrer plus de temps à leurs proches et à leur famille, et s'attabler avec eux autour de repas cuisinés et plus sains.

73. John F. Helliwell, Grant Schellenberg et Johnathan Fonberg. [La pandémie de COVID-19 et la satisfaction à l'égard de la vie au Canada](https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00093-fra.htm). 21 décembre 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00093-fra.htm>

74. [Réduction de la qualité de vie](https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-631-x/2020004/s2-fra.htm). 20 octobre 2020. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-631-x/2020004/s2-fra.htm>

Les dimensions de la qualité de vie dont fait état le présent document représentent à peine la moitié de celles évoquées dans le cadre d'évaluation du bien-être de l'OCDE, et seulement quelques variables ont été prises en compte. De plus, parmi les extrants de ces variables, l'étude ne retient que quelques éléments probants. Voilà pourquoi il est à la fois important et difficile d'obtenir un portrait du bien-être et de le mettre à profit, tout en bénéficiant d'une perspective évocatrice sur la qualité de vie. Pour y parvenir, il faut réunir un vaste ensemble de variables, en assurer le suivi et les décortiquer afin de décrire avec exhaustivité l'évolution du bien-être au fil du temps, et de comprendre les moteurs de ces changements.