

## Résumé des conclusions

### Les conséquences de la COVID-19 sur la santé mentale : 3<sup>e</sup> tour

#### Réponses émotionnelles à la COVID-19

	Région										
	Total	C.-B.+ T. N.-O.	Alb.	Man.	Sask.	Ont.	Qc	N.-B.	N.-É.	Î.-P.- É.	T.- N.-L.
BASE :	3 034	398	337	122	92	1156	719	63	22	7	42
Anxiété ou inquiétude	40 %	37 %	46 %	51 %	41 %	44 %	31 %	40 %	45 %	52 %	32 %
Ennui	35 %	32 %	35 %	35 %	48 %	40 %	32 %	32 %	16 %	18 %	38 %
Stress	34 %	28 %	40 %	37 %	40 %	40 %	24 %	22 %	32 %	52 %	17 %
Solitude ou isolement	31 %	31 %	34 %	36 %	30 %	32 %	26 %	32 %	24 %	52 %	20 %
Tristesse	25 %	27 %	24 %	28 %	27 %	28 %	20 %	23 %	24 %	18 %	10 %
Colère	23 %	14 %	29 %	16 %	28 %	26 %	22 %	19 %	19 %	18 %	8 %
Déprime	23 %	19 %	25 %	27 %	26 %	26 %	19 %	14 %	20 %	18 %	12 %
Désespoir	12 %	11 %	15 %	14 %	18 %	15 %	7 %	8 %	11 %	0 %	4 %
Peur	12 %	9 %	11 %	9 %	11 %	12 %	15 %	14 %	10 %	0 %	8 %
Panique	5 %	4 %	6 %	7 %	4 %	7 %	2 %	1 %	7 %	0 %	4 %
Au dépourvu	5 %	6 %	3 %	10 %	3 %	6 %	2 %	10 %	3 %	13 %	6 %
Culpabilité	3 %	5 %	4 %	2 %	6 %	4 %	1 %	0 %	3 %	0 %	9 %
Honte	2 %	2 %	2 %	5 %	3 %	2 %	1 %	0 %	3 %	0 %	2 %
Aucune émotion négative	23 %	29 %	20 %	24 %	13 %	17 %	30 %	21 %	29 %	48 %	35 %
Optimisme	24 %	31 %	23 %	21 %	26 %	24 %	20 %	28 %	26 %	35 %	30 %
Quiétude	22 %	24 %	22 %	17 %	24 %	17 %	30 %	21 %	22 %	13 %	31 %
Empathie	17 %	19 %	18 %	21 %	14 %	18 %	15 %	10 %	9 %	17 %	15 %
Confort	15 %	16 %	16 %	18 %	10 %	14 %	15 %	20 %	15 %	0 %	16 %
Sécurité	11 %	11 %	13 %	5 %	9 %	9 %	15 %	15 %	10 %	0 %	20 %
Satisfaction	9 %	11 %	13 %	9 %	8 %	9 %	7 %	7 %	10 %	18 %	13 %
Inspiration	3 %	4 %	4 %	2 %	3 %	4 %	3 %	0 %	0 %	0 %	6 %
Aucune émotion positive	50 %	43 %	53 %	49 %	56 %	53 %	48 %	48 %	55 %	35 %	31 %

## Changements autodéclarés en matière de santé mentale

	Région							
	Total	C.-B.	Alb.	Man./Sask.	Ont.	Qc	Atl.	T.-N.-L.
BASE :	3 034	376	337	214	1 156	719	210	22
Proportion dont la santé mentale s'est détériorée depuis le début de la pandémie	41 %	37 %	45 %	42 %	45 %	35 %	32 %	36 %

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

- 61 % des personnes au chômage en raison de la COVID-19
- 54 % des personnes qui avaient déjà des problèmes de santé mentale
- 50 % des personnes de 18 à 24 ans
- 48 % des étudiants
- 47 % des personnes handicapées
- 46 % des personnes LGBTQ2+

## Taux de suicide

	Région							
	Total	C.-B.	Alb.	Man./Sask.	Ont.	Qc	Atl.	T.-N.-L.
BASE :	3 034	376	337	214	1 156	719	210	22
Pensées ou envies suicidaires	8 %	7 %	8 %	10 %	8 %	6 %	5 %	7 %

## Composer avec le stress lié à la pandémie de la COVID-19

	Région							
	Total	C.-B.	Alb.	Man./Sask.	Ont.	Qc	Atl.	T.-N.-L.
BASE :	3 034	376	337	214	1 156	719	210	22
Compose bien / passablement bien avec le stress	79 %	82%	80 %	78 %	76 %	80 %	83 %	93 %
Ne compose pas bien / pas du tout avec le stress	15 %	11 %	15%	16 %	19 %	13 %	12 %	3 %

## Stratégies d'adaptation

	Région							
	Total	C.-B.	Alb.	Man./Sask.	Ont.	Qc	Atl.	T.-N.-L.
BASE :	3 034	376	337	214	1 156	719	210	22
Marche ou activité physique à l'extérieur	51 %	58 %	48 %	45 %	52 %	50 %	48 %	42 %
Communications virtuelles avec la famille ou les amis	43 %	40 %	46 %	36 %	46 %	43 %	35 %	46 %
Maintien de saines habitudes de vie (équilibre, sommeil, alimentation, etc.)	40 %	44 %	44 %	34 %	40 %	39 %	41 %	47 %
Rester informés avec du contenu pertinent (nouvelles, etc.)	38 %	38 %	34 %	31 %	37 %	41 %	43 %	66 %
Pratique d'un passe-temps	37 %	41 %	40 %	36 %	36 %	36 %	34 %	47 %
Augmentation du temps d'écran	57 %	60 %	59 %	59 %	60 %	51 %	53 %	63 %
Plus grande consommation de nourriture	28 %	31 %	36 %	30 %	31 %	22 %	29 %	37 %
Magasinage compulsif en ligne (p. ex. achat d'article sans en avoir besoin)	18 %	18 %	18 %	20 %	18 %	17 %	19 %	19 %
Consommation accrue de substances pour composer avec la situation	13 %	12 %	14 %	9 %	17 %	8 %	16 %	20 %

## Méthodologie

Il s'agissait de la troisième vague de trois d'une enquête de surveillance intersectionnelle sur les conséquences de la COVID-19 en matière de santé mentale au Canada. L'enquête a été menée par une équipe de chercheurs universitaires de l'Université de la Colombie-Britannique (UBC) et l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), en collaboration avec Maru/Matchbox. Les questions de l'enquête s'appuient sur une enquête longitudinale britannique commandée par la *Mental Health Foundation* en mars 2020 et s'inspirent de la recherche sur les conséquences des dernières pandémies en matière de santé mentale. Les données de la première vague ont été recueillies entre le 14 et le 29 mai 2020. Les données de la deuxième vague ont été recueillies entre le 14 et le 21 septembre 2020. Les données de la troisième vague ont été recueillies entre le 18 et le 22 janvier 2021 pour un total de 3 034 répondants, et elles ont été pondérées pour s'assurer que l'échantillon est représentatif de la population canadienne adulte selon l'âge, le genre, la région et le revenu familial. Pour les

proportions tirées de notre échantillon de 3 034 participants, la marge d'erreur maximale est de 1,79 % à un niveau de confiance de 95 %.

Pour les demandes des médias :

**Katherine Janson**

Directrice nationale des communications  
Association canadienne pour la santé  
mentale

Téléphone : 647 717-8674

[kjanson@cmha.ca](mailto:kjanson@cmha.ca)

**Lou Bosshart**

Spécialiste des relations médias  
Relations médias de l'UBC  
Téléphone : 604 822-2048

[lou.bosshart@ubc.ca](mailto:lou.bosshart@ubc.ca)