

La santé mentale pendant la deuxième vague de la pandémie de COVID-19 au Canada

La pandémie de COVID-19 a entraîné des changements majeurs dans la vie quotidienne des Canadiens, influençant leur santé physique et mentale.

Santé mentale positive



La santé mentale positive est la capacité que nous avons tous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à profiter de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Elle comprend des résultats mesurables tels que le sentiment de satisfaction à l'égard de la vie, un fort sentiment d'appartenance à la communauté et l'évaluation de sa santé mentale comme étant excellente ou très bonne¹.

Par rapport à avant la pandémie de 2019, moins d'adultes au Canada ont déclaré avoir connu une santé mentale positive élevée pendant la pandémie de l'automne 2020².



Excellente ou très bonne santé mentale autoévaluée

60 % à l'automne 2020 **vs** **67 %** en 2019



Sentiment très fort ou plutôt fort d'appartenance à la communauté locale

64 % à l'automne 2020 **vs** **68 %** en 2019



Satisfaction moyenne à l'égard de la vie, notée de 0 (très insatisfait) à 10 (très satisfait)

7,2 à l'automne 2020 **vs** **8,1** en 2019

Inégalités en santé mentale

La pandémie de COVID-19 a eu un impact disproportionné sur la santé mentale de certains groupes de population. À l'automne 2020, les groupes suivants étaient plus susceptibles de déclarer que leur santé mentale était un peu plus mauvaise ou beaucoup plus mauvaise qu'avant la pandémie de COVID-19 :



Femmes (par rapport aux hommes)



Individus âgés de 18 à 64 ans (par rapport à ceux âgés de 65 ans et plus)



Personnes vivant dans des zones urbaines (par rapport aux zones rurales)



Personnes absentes du travail en raison d'une fermeture/licenciement de l'entreprise ou de circonstances personnelles liées à COVID-19 (par rapport à non)

L'Agence de la santé publique du Canada continuera de surveiller les résultats positifs en matière de santé mentale et autres troubles liés à la santé mentale au Canada en 2021 et au-delà.


Renseignements supplémentaires sur les données

L'Agence de la santé publique du Canada a financé l'Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale de 2020 afin de mieux comprendre la santé mentale autodéclarée des Canadiens pendant la pandémie³. Les réponses des adultes vivant au Canada ont été recueillies par Statistique Canada de septembre à décembre 2020. Des résultats supplémentaires de l'Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale de 2020 sont disponibles dans le **numéro spécial de novembre 2021** du journal Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques.

Des ressources en santé mentale sont disponibles

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez est en crise ou a besoin d'un soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances, visitez le site Espace Mieux-être Canada pour trouver un large éventail de ressources et de soutiens : <https://wellnesstogether.ca/fr-CA>.

Pour plus d'informations sur la santé mentale et la pandémie de COVID-19, veuillez consulter le site suivant : www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/sante-mentale.html.

 **VISITEZ**
le site Canada.ca sur la maladie à coronavirus (COVID-19)

 **AIMEZ-NOUS**
[@CANenSante](https://twitter.com/CANenSante)

 **SUIVEZ-NOUS**
[@GouvCanSante](https://twitter.com/GouvCanSante)

RÉFÉRENCES ET NOTES :

- Agence de la santé publique du Canada, Centre de surveillance et de recherche appliquée. Cadre d'indicateurs de surveillance de la santé mentale positive (consulté en août 2021). Accessible à l'adresse : <https://sante-infobase.canada.ca/sante-mentale-positive/>
- Les données des adultes ayant répondu à l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2019 ont été utilisées pour les estimations de la santé mentale positive avant la pandémie. Les données des adultes ayant répondu à l'Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale de 2020 ont été utilisées pour les estimations de la santé mentale positive et du changement perçu de la santé mentale durant la pandémie. Veuillez trouver des méthodes et des résultats plus détaillés dans l'article de journal suivant : <https://doi.org/10.24095/hpcdp.41.11.05f>.
- Statistique Canada. Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale (ECSM), 2020 (Consultée en juillet 2021). Accessible à l'adresse : https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&id=1283036.