

Santé mentale et usage de substances pendant la pandémie de COVID-19

Rapport
sommaire

Réalisé par la firme **Léger** pour le
Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances
et la Commission de la santé mentale du Canada

Principales conclusions

- La pandémie a eu de plus grandes répercussions sur la santé mentale et l'usage de substances chez les personnes vivant avec un trouble de santé mentale ou un trouble lié à l'usage de substances et chez celles qui sont susceptibles d'avoir ces troubles.
 - Seuls 2 répondants sur 5 indiquent avoir une santé mentale robuste (très bonne ou excellente).
 - 14 % des répondants rapportent, au moment du sondage, présenter des symptômes modérément graves ou graves de dépression et 24 %, des symptômes modérés ou graves d'anxiété, et 5 à 6 % des répondants ont sérieusement envisagé le suicide depuis mars 2020.
 - 1 répondant sur 3 qui consomme de l'alcool rapporte un usage accru, et 1 sur 5, un usage problématique; 2 répondants sur 5 qui consomment du cannabis mentionnent un usage accru ET problématique.
- La pandémie accentue le lien étroit entre la santé mentale et l'usage de substances.
 - Les répondants qui ont déjà reçu un diagnostic de trouble lié à l'usage de substances présentent davantage de symptômes de troubles de santé mentale. En effet, près de 1 répondant sur 2 ayant un diagnostic de trouble lié à l'usage de substances rapporte avoir ressenti des symptômes modérément graves à graves de dépression depuis mars 2020.
 - Les répondants qui ont déjà reçu un diagnostic de trouble de santé mentale déclarent une plus grande augmentation de l'usage de substances que les autres répondants. En effet, près de 1 répondant sur 2 ayant présentement des symptômes de troubles de santé mentale qui consomme du cannabis rapporte un usage accru.
- Les services disponibles ne parviennent pas à répondre aux besoins en augmentation.
 - Seulement 22 % des répondants présentant des symptômes de troubles de santé mentale et 24 % de ceux signalant un usage de substances problématique indiquent avoir obtenu des soins depuis mars; et près de 1 répondant sur 5 qui a reçu des soins mentionne avoir eu de la difficulté à en obtenir.

Contexte et objectifs

Contexte

La pandémie de COVID-19 a augmenté le stress sur de nombreux fronts pour les Canadiens et les Canadiennes. Ses répercussions sur la santé mentale sont de plus en plus visibles, notamment les symptômes d'anxiété et de dépression, et les idées suicidaires. L'usage d'alcool et de cannabis a aussi augmenté. On sait très bien que la santé mentale et l'usage de substances sont intimement liés. Pourtant, on n'a pas accordé beaucoup d'attention à l'interaction de ces phénomènes depuis le début de la pandémie. Ainsi, la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) et le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) ont collaboré pour mettre sur pied une initiative continue de sondage auprès de la population.

Le présent rapport, premier d'une série, expose les données recueillies à deux moments :

- Temps 1 (T1) : 13 octobre au 2 novembre 2020
- Temps 2 (T2) : 19 novembre au 2 décembre 2020

Objectifs

Les objectifs de ce projet sont les suivants :

- Surveiller les répercussions de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale et l'usage de substances.
- Orienter la création de ressources afin de répondre aux besoins de la population canadienne en santé mentale et en usage de substances.
- Éclairer les décisions et les politiques afin d'élargir l'accès aux services en santé mentale et en usage de substances pendant les crises sanitaires.



Des **ampoules** sont utilisées tout au long de la présentation pour contextualiser les conclusions du rapport. Elles ne doivent pas servir à comparer les sondages parce que chacun utilise une méthodologie différente. On parle notamment de différences dans les caractéristiques des échantillons, les dates des sondages et les indicateurs de santé mentale et d'usage de substances utilisés.

Méthodologie

Population étudiée

- Résidents du Canada âgés de 16 ans et plus.

Collecte de données

- Les données du sondage ont été recueillies pendant deux périodes : entre le 13 octobre et le 2 novembre 2020 (temps 1; T1) et entre le 19 novembre et le 2 décembre 2020 (temps 2; T2).
- Au total, n = 2 502 (T1) et n = 1 507 (T2) réponses ont été reçues sur la plateforme en ligne de Léger (voir la dernière diapositive pour connaître les caractéristiques des échantillons).
- Ce rapport comprend les conclusions pour les populations prioritaires suivantes : personnes indiquant avoir reçu un diagnostic de maladie mentale au cours de leur vie; personnes indiquant avoir reçu un diagnostic de trouble lié à l'usage de substances au cours de leur vie; personnes rapportant présenter des symptômes de trouble de santé mentale; personnes rapportant un usage problématique d'alcool ou de cannabis (voir la prochaine diapositive pour en savoir plus).

Analyse statistique

- Comme il s'agit d'un sondage en ligne non randomisé, la marge d'erreur n'est pas indiquée.
- Si les données avaient été recueillies auprès d'un échantillon randomisé, la marge d'erreur du T1 pour le Canada serait de $\pm 2,0 \%$, 19 fois sur 20 (n = 2 502) et celle du T2 pour le Canada, de $\pm 2,5 \%$, 19 fois sur 20 (n = 1 507).
- L'échantillon a été pondéré selon l'âge, le genre et la région en utilisant les données du recensement de 2016, mais il n'est pas représentatif de la population canadienne. Il faut donc faire preuve de prudence lors de la comparaison des conclusions avec celles d'autres sondages.
- Les chiffres présentés ont été arrondis au nombre entier le plus près. Les valeurs brutes ont tout de même été utilisées pour le calcul des sommes; celles-ci pourraient donc ne pas correspondre à l'addition des chiffres présentés.

PROFIL DES POPULATIONS PRIORITAIRES

	T1 (oct.-nov.)	T2 (nov.-déc.)
n =	2 502	1 507
Diagnostic de maladie mentale au cours de la vie [DMM, à vie] <i>Un professionnel de la santé ou un psychologue vous a-t-il déjà diagnostiqué un trouble de santé mentale (p. ex. dépression, anxiété, TSPT)? OUI</i>	30 % (n = 747)	28 % (n = 428)
Diagnostic de trouble lié à l'usage de substances au cours de la vie [TLUS, à vie] <i>Un professionnel de la santé ou un psychologue vous a-t-il déjà diagnostiqué un trouble lié à l'usage de substances (p. ex. trouble lié à l'usage d'alcool ou de cannabis)? OUI</i>	6 % (n = 138)	5 % (n = 77)
Symptôme de trouble de santé mentale au moment du sondage [TSM actuel] <i>Répondants qui ont rapporté des symptômes légers à graves de dépression (score de 5 ou plus au PHQ-9) ou d'anxiété (score de 5 ou plus au GAD-7), ou qui ont récemment envisagé le suicide.</i>	59 % (n = 1 482)	59 % (n = 883)
Usage problématique de substances au moment du sondage [US actuel] <i>Répondants qui ont rapporté des symptômes de consommation problématique d'alcool (score de 8 ou plus au test AUDIT) ou de cannabis (score de 8 ou plus au CUDIT-R).</i>	19 % (n = 465)	18 % (n = 265)



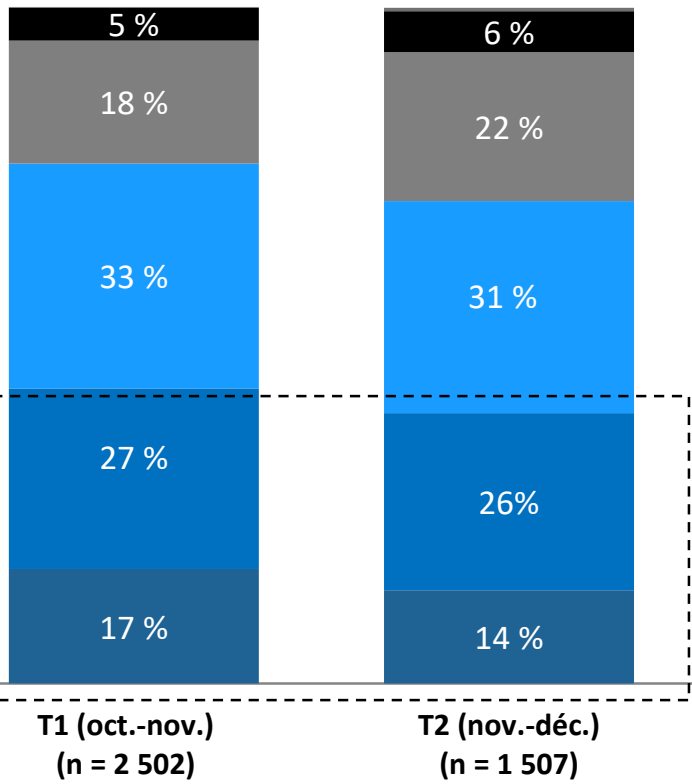
Résultats détaillés

État de santé mentale

Environ 40 % des répondants indiquent avoir une santé mentale robuste

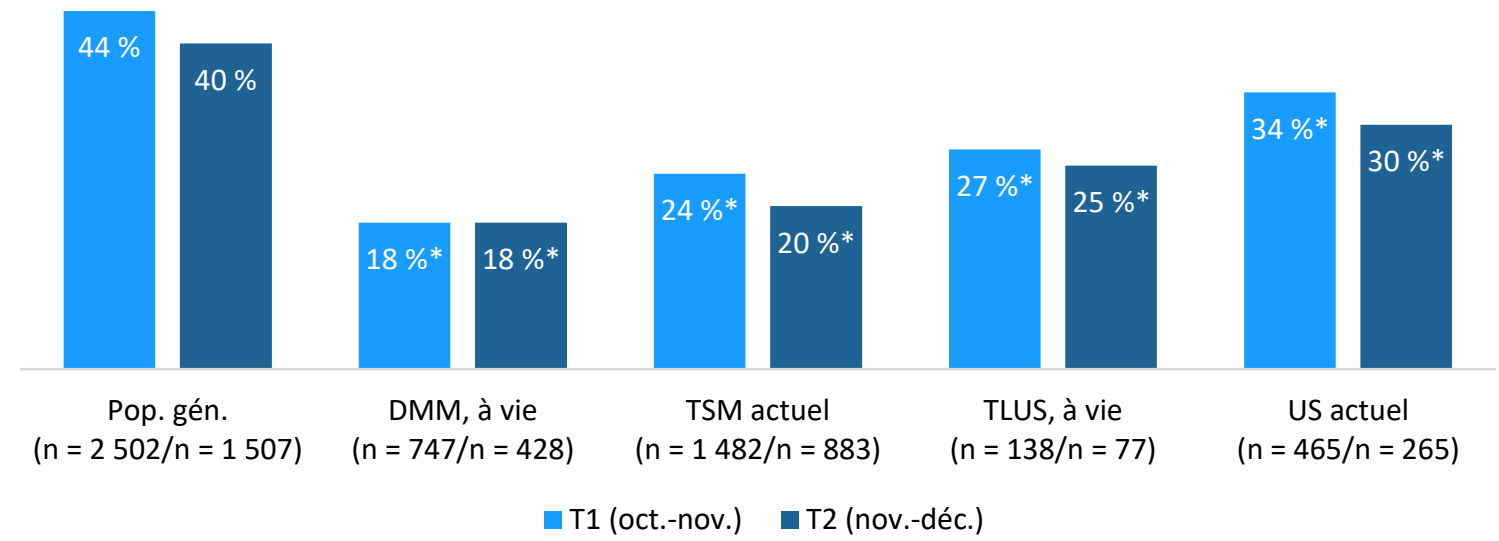
Ce pourcentage est plus faible chez ceux qui ont des problèmes de santé mentale ou d'usage de substances

Perception de la santé mentale



■ Excellente ■ Très bonne ■ Bonne
 ■ Passable ■ Mauvaise ■ Ne sais pas

Santé mentale excellente ou très bonne



Selon [Statistique Canada](#), **67 %** des Canadiens et Canadiennes avaient rapporté percevoir leur santé mentale comme excellente ou très bonne en 2019, avant la pandémie.

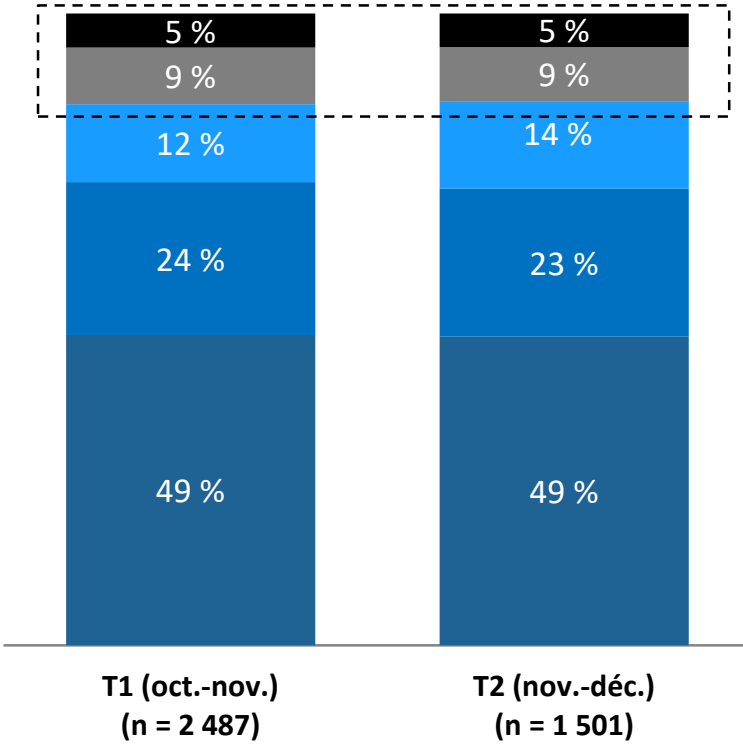
Q7 : En général, comment décririez-vous votre santé mentale? [identique pour le T1 et le T2]

* Différence statistiquement significative comparativement au reste de l'échantillon, pour un intervalle de confiance à 95 %.

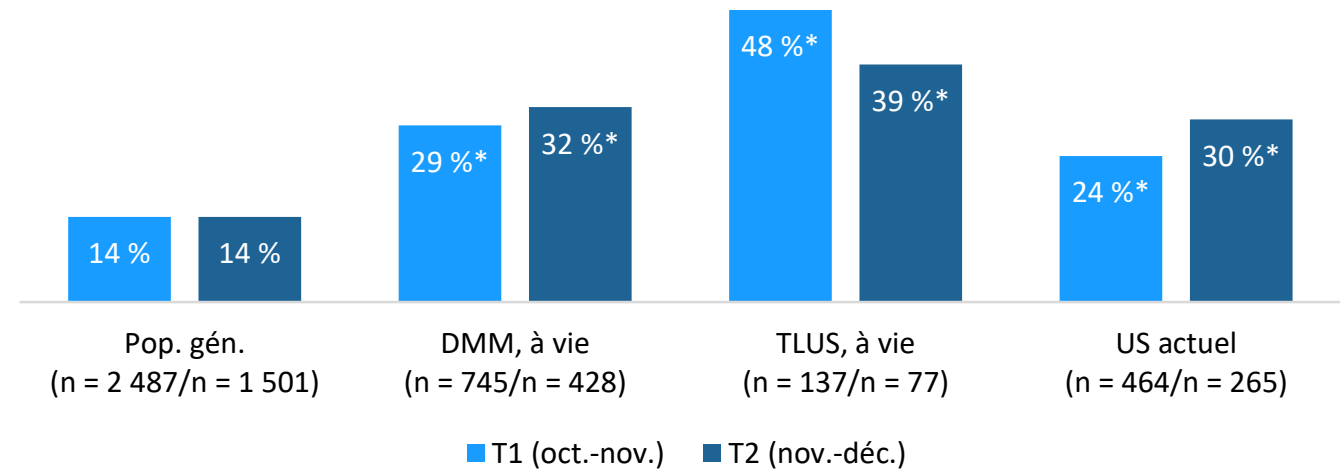
14 % des répondants présentent des symptômes graves de dépression

Ce pourcentage est plus élevé chez ceux qui ont reçu un diagnostic de maladie mentale ou qui ont des problèmes d'usage de substances

Symptômes de dépression (PHQ-9)



Symptômes de dépression modérément graves ou graves



- 20-27 : Graves
- 15-19 : Modérément graves
- 10-14 : Modérés
- 5-9 : Légers
- 0-4 : Aucun ou minimes



Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (consultée sur ODESI), **2 %** des Canadiens et des Canadiennes ont rapporté des symptômes modérément graves ou graves de dépression en 2015-2016.

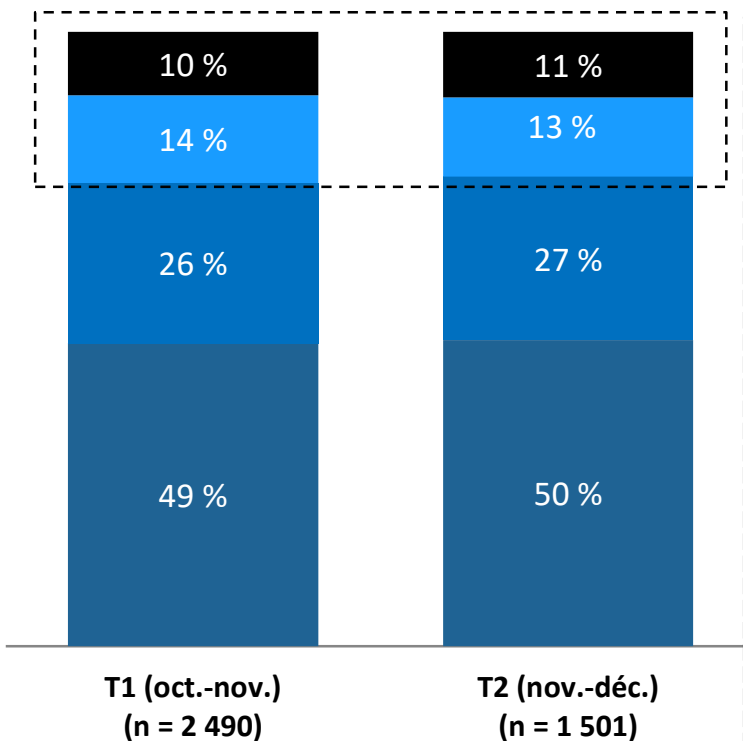
Q9 : SCORE DE DÉPRESSION (PHQ-9) [identique pour le T1 et le T2]

* Différence statistiquement significative comparativement au reste de l'échantillon, pour un intervalle de confiance à 95 %.

24 % des répondants présentent des symptômes modérés ou graves d'anxiété

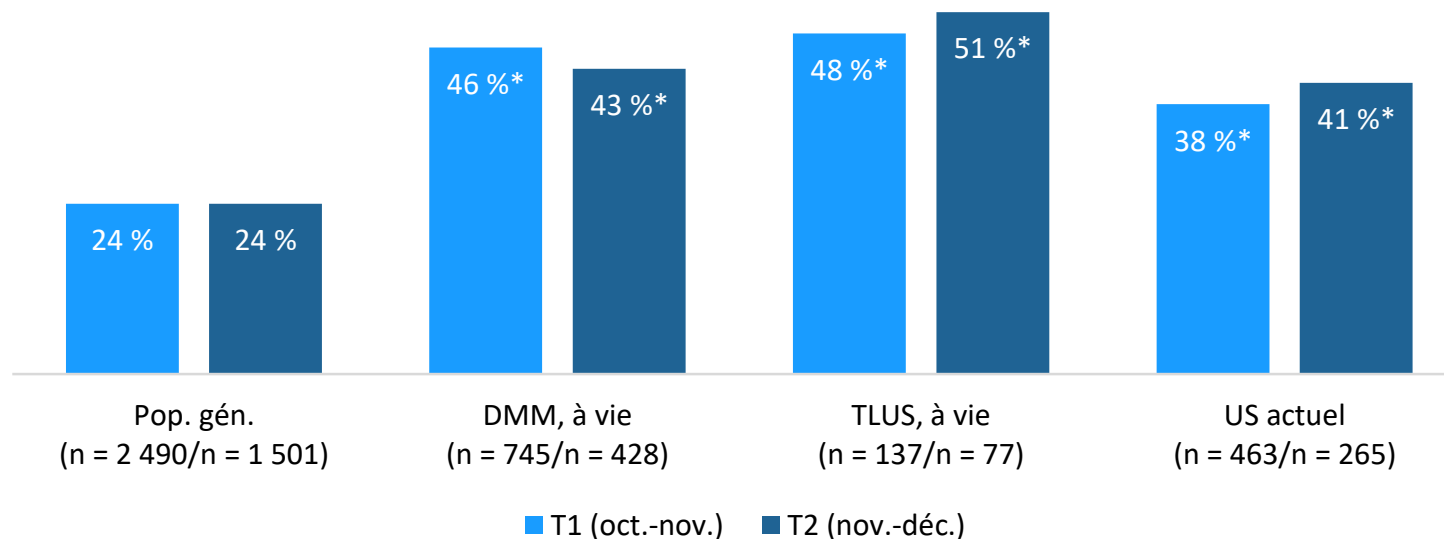
Ce pourcentage est plus élevé chez ceux qui ont reçu un diagnostic de santé mentale ou qui ont des problèmes d'usage de substances

Symptômes d'anxiété
(GAD-7)



- 15-21 : Graves
- 10-14 : Modérés
- 5-9 : Légers
- 0-4 : Aucunsou minimes

Symptômes d'anxiété modérés ou graves



Selon [Statistique Canada](#), **20 %** des Canadiens et des Canadiennes ont rapporté des symptômes modérés ou graves d'anxiété en mai 2020.

Q8 : SCORE D'ANXIÉTÉ (GAD-7) [identique pour le T1 et le T2]

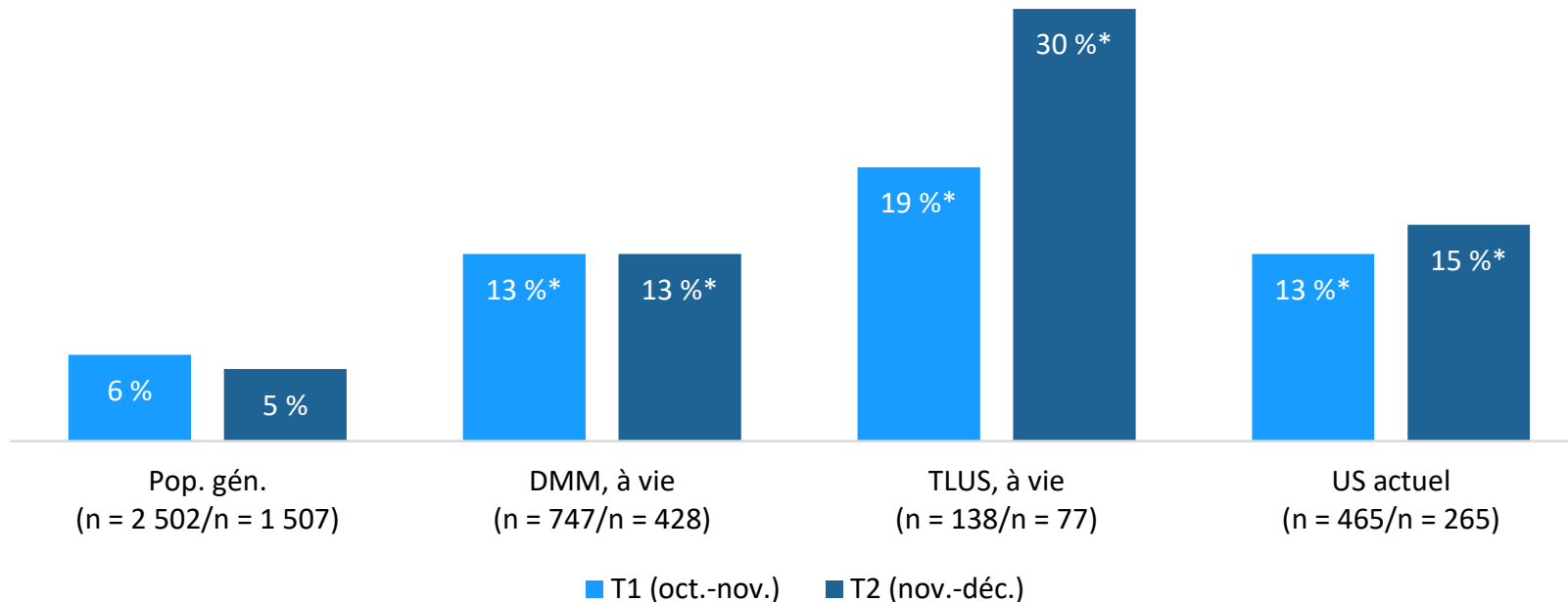
* Différence statistiquement significative comparativement au reste de l'échantillon, pour un intervalle de confiance à 95 %.

Environ 5 % des répondants ont sérieusement envisagé le suicide depuis mars

Ce pourcentage est plus élevé chez ceux qui ont reçu un diagnostic de maladie mentale ou qui ont des problèmes d'usage de substances

Idées suicidaires

A sérieusement envisagé le suicide depuis mars 2020



Selon [Statistique Canada](#), en 2019, **3 %** des Canadiens et des Canadiennes avaient rapporté avoir sérieusement envisagé le suicide dans les 12 mois précédents.

Q11 : Avez-vous sérieusement envisagé le suicide depuis le début de la pandémie de COVID-19? [identique pour le T1 et le T2]

* Différence statistiquement significative comparativement au reste de l'échantillon, pour un intervalle de confiance à 95 %.



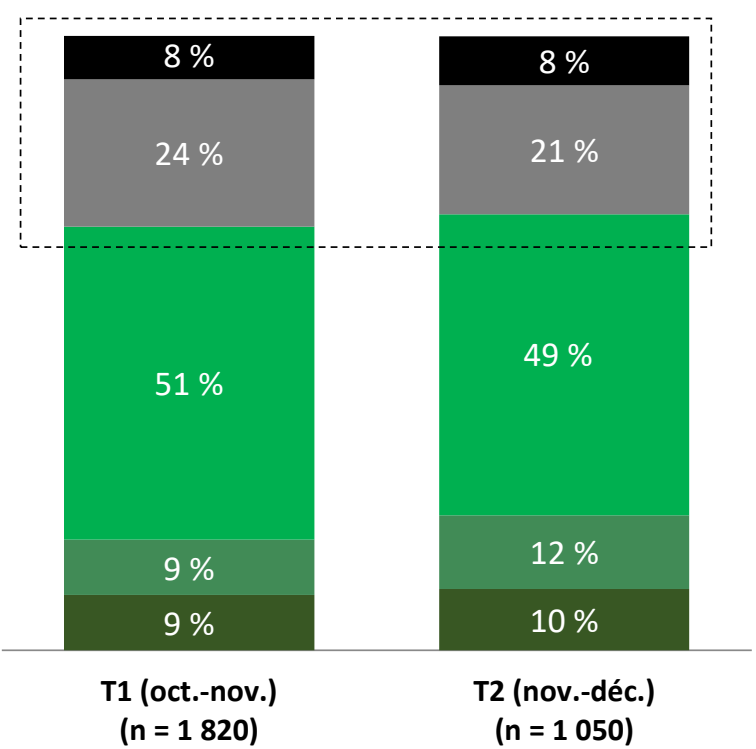
Résultats détaillés

Usage d'alcool et de cannabis

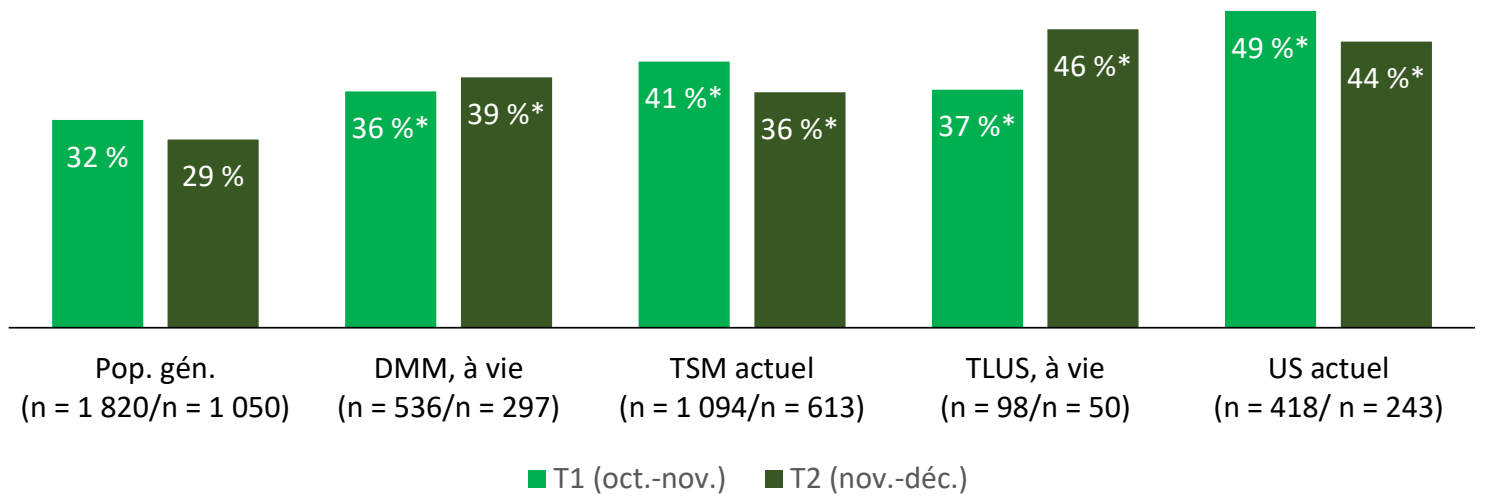
Environ 30 % des répondants qui consomment de l'alcool rapportent un usage accru depuis le début de la pandémie

Ce pourcentage est plus élevé chez ceux qui ont des problèmes de santé mentale ou d'usage de substances

Changements dans l'usage d'alcool



Augmentation légère ou forte de l'usage d'alcool depuis mars 2020 (T1) ou dans le dernier mois (T2)



■ Forte augmentation ■ Légère augmentation
■ Aucun changement ■ Légère diminution
■ Forte diminution



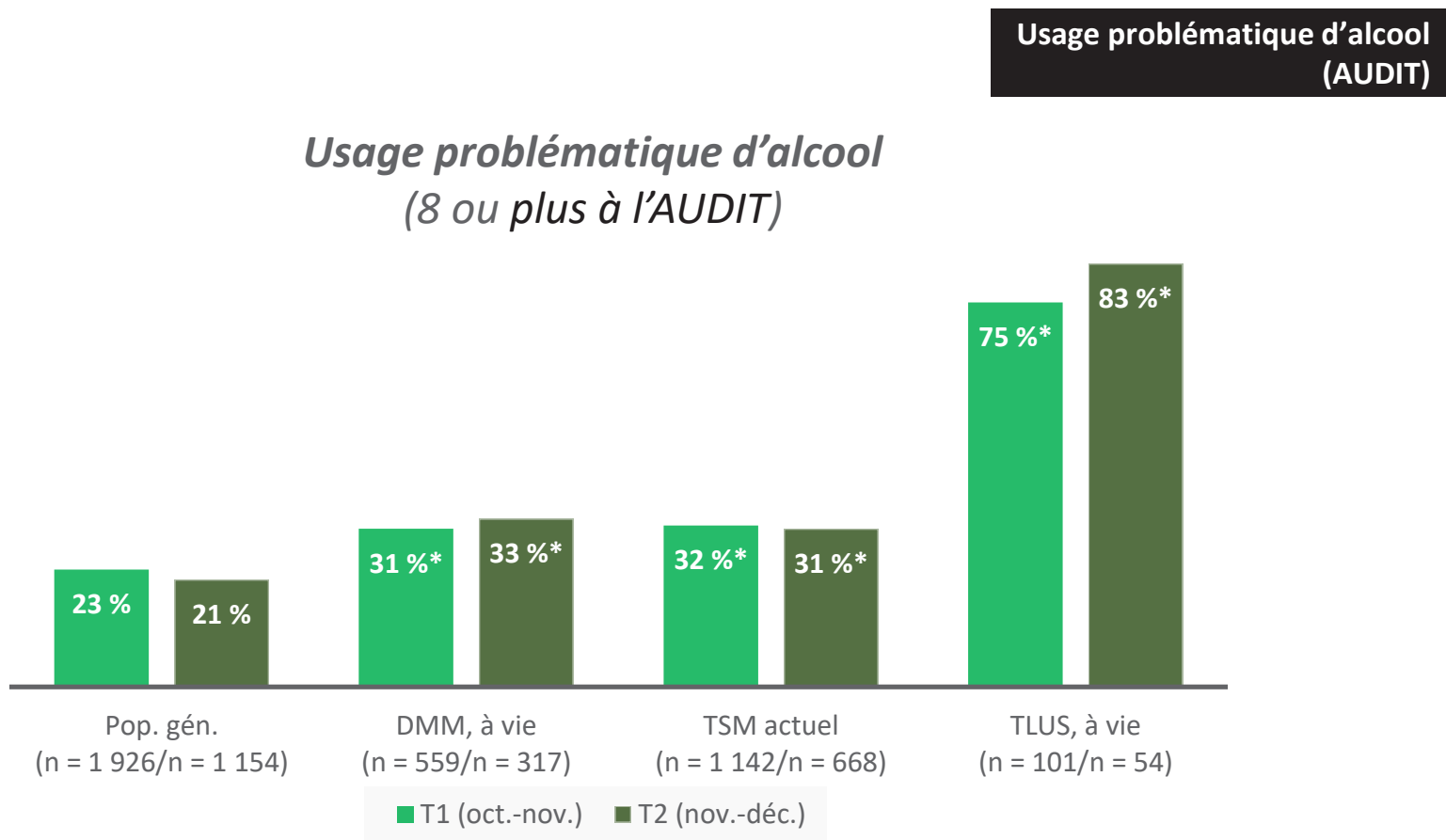
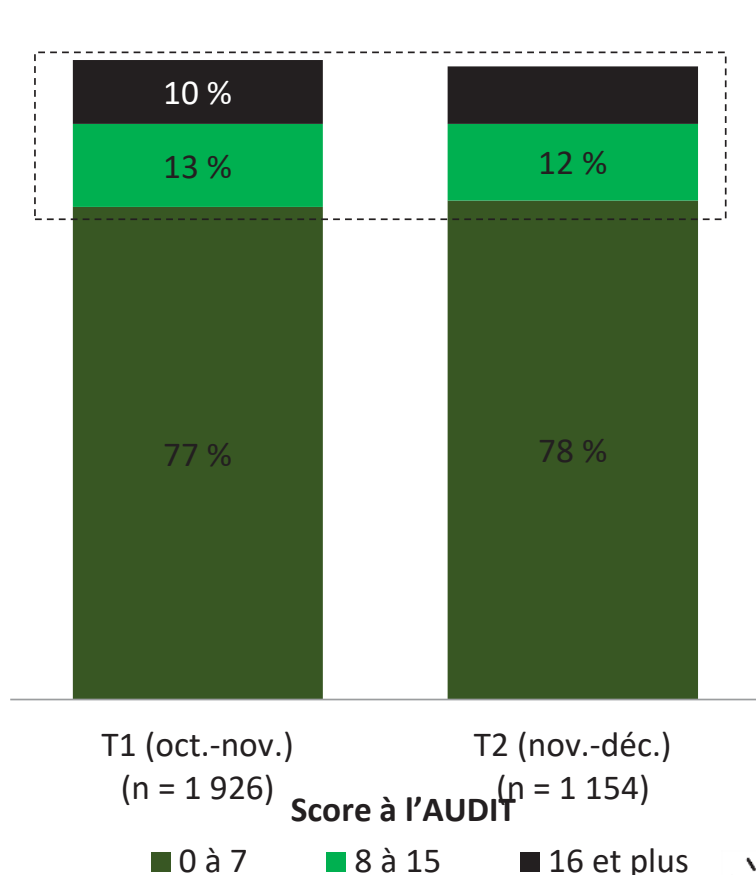
À la fin avril 2020, [Recherche en santé mentale Canada](#) indiquait que **28 %** des personnes qui consommaient de l'alcool avaient augmenté leur consommation pendant la pandémie.

Q22, r14 : Consommation d'alcool (brevages) – Avez-vous remarqué des changements dans les comportements suivants depuis le début de la pandémie de COVID-19 (depuis mars 2020)? [T1] Dans le dernier mois, avez-vous remarqué des changements dans les comportements suivants? [T2]

* Différence statistiquement significative comparativement au reste de l'échantillon, pour un intervalle de confiance à 95 %.

Plus de 20 % des répondants qui consomment de l'alcool signalent un usage problématique

Ce pourcentage est plus élevé chez ceux qui ont des problèmes de santé mentale ou qui ont reçu un diagnostic de trouble lié à l'usage de substances



Comme l'indique l'[Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues 2017](#), **21 %** des personnes qui consommaient de l'alcool ne respectaient pas les [Directives de consommation d'alcool à faible risque](#) permettant de limiter les effets chroniques sur la santé, et **15 %** dépassaient les directives pour les effets aigus.

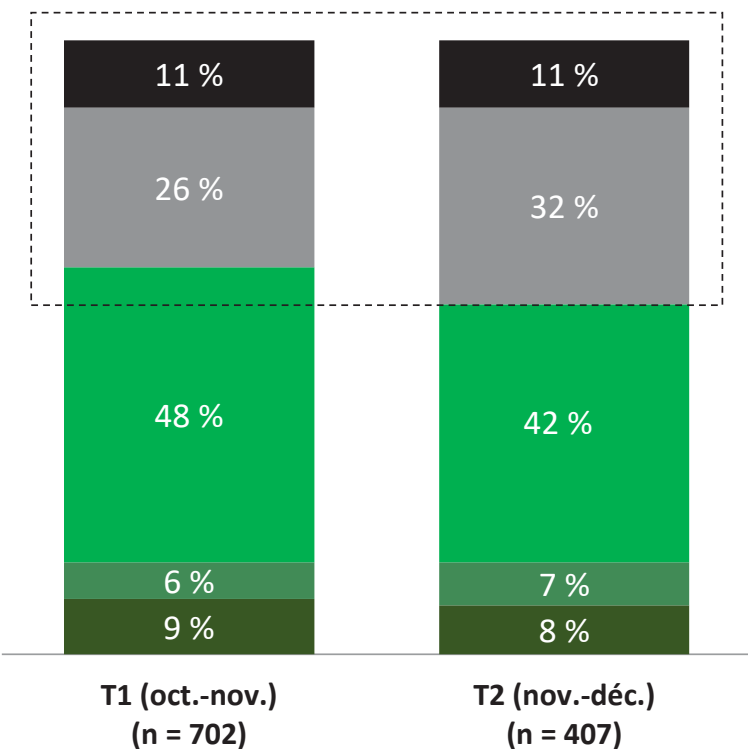
Q30 : Score à l'AUDIT (test de dépistage des troubles liés à la consommation d'alcool) [identique pour le T1 et le T2]

* Différence statistiquement significative comparativement au reste de l'échantillon, pour un intervalle de confiance à 95 %.

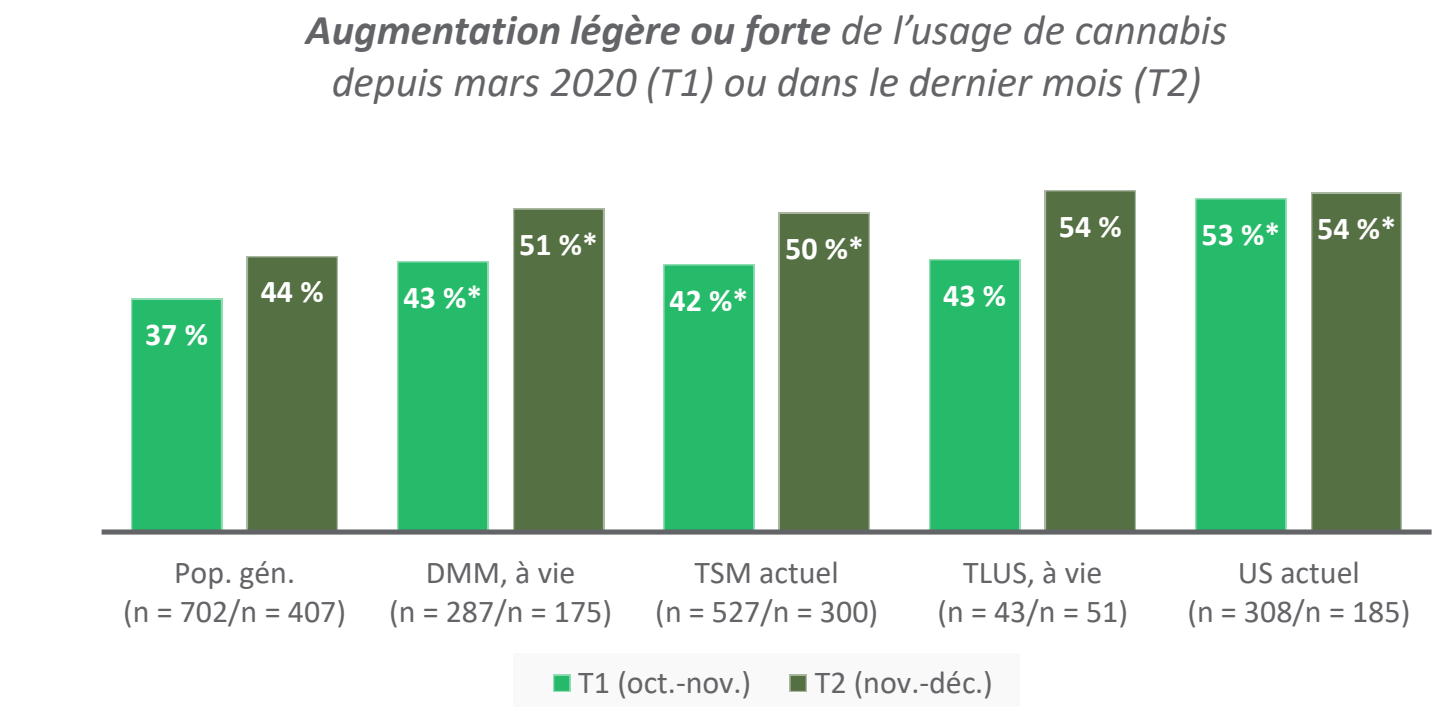
Environ 40 % des répondants qui consomment du cannabis rapportent un usage accru depuis le début de la pandémie

Ce pourcentage est plus élevé chez ceux qui ont des problèmes de santé mentale ou d'usage de substances

Changements dans l'usage de cannabis



- Forte augmentation
- Légère augmentation
- Aucun changement
- Légère diminution
- Forte diminution



À la fin avril 2020, [Recherche en santé mentale Canada](#) rapportait que **29 %** des personnes qui consommaient du cannabis avaient augmenté leur consommation pendant la pandémie.

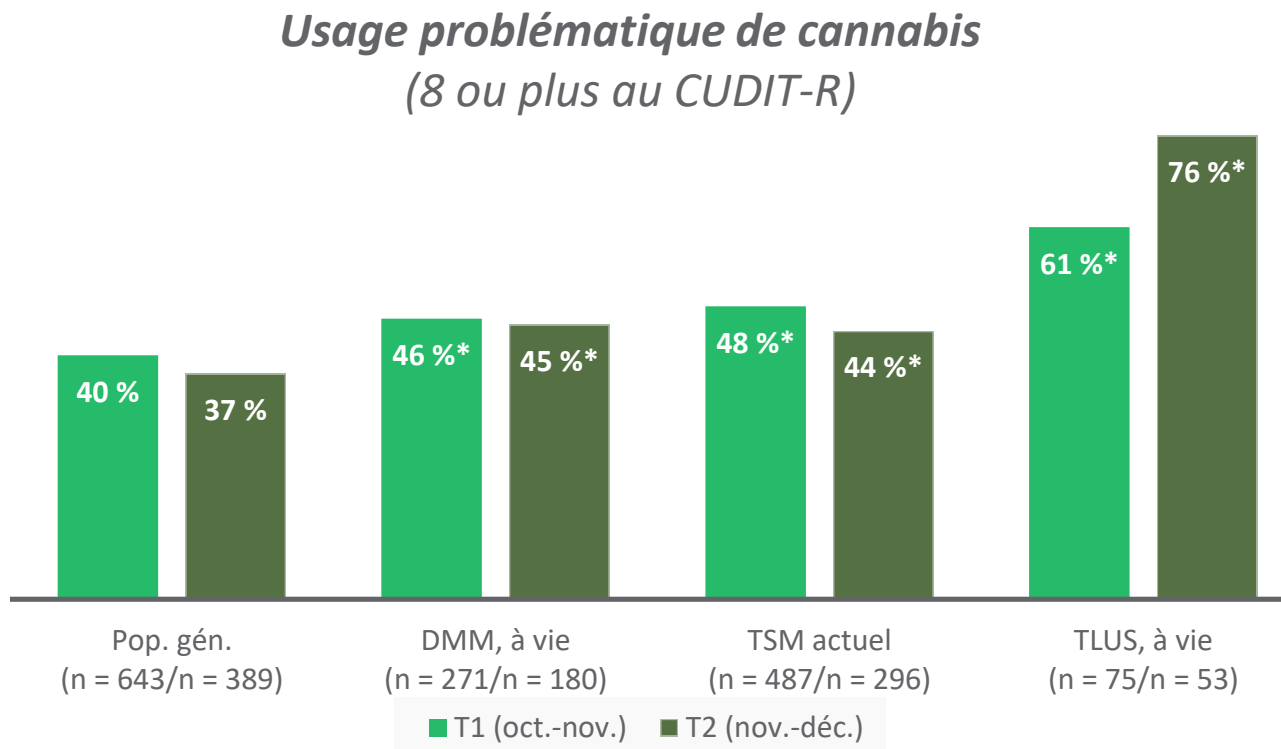
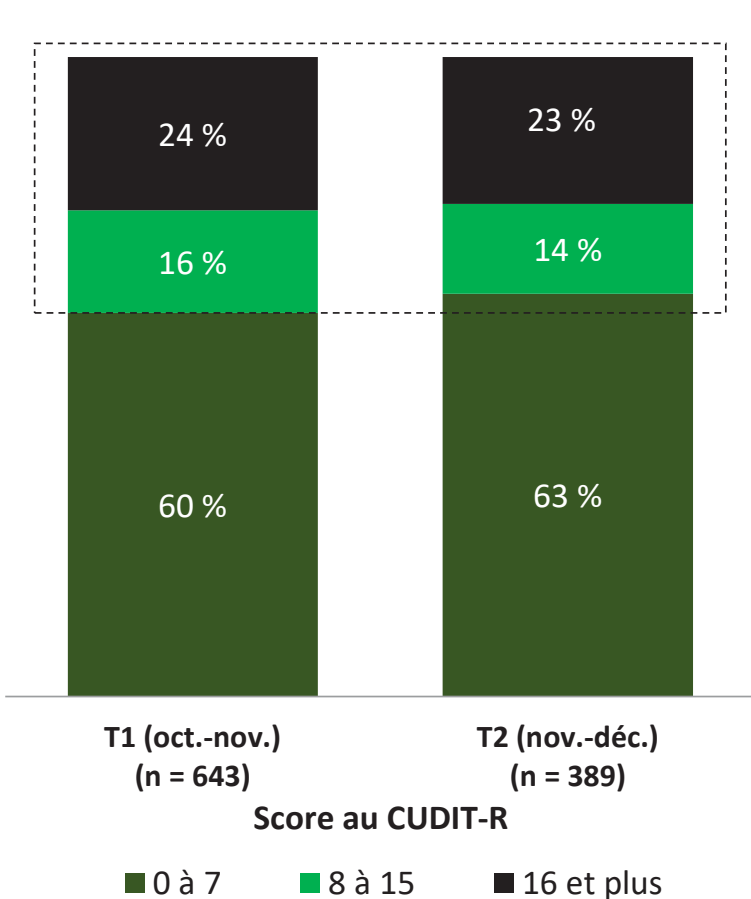
Q22, r15 : Consommation de cannabis – Avez-vous remarqué des changements dans les comportements suivants depuis le début de la pandémie de COVID-19 (depuis mars 2020)? [T1] Dans le dernier mois, avez-vous remarqué des changements dans les comportements suivants? [T2]

* Différence statistiquement significative comparativement au reste de l'échantillon, pour un intervalle de confiance à 95 %.

Environ 40 % des répondants qui consomment du cannabis rapportent un usage problématique

Ce pourcentage est plus élevé chez ceux qui ont des problèmes de santé mentale ou qui ont reçu un diagnostic de trouble lié à l'usage de substances

Usage problématique de cannabis (CUDIT-R)



Selon [Santé Canada](#), on estime que **1 personne qui consomme du cannabis sur 11** développera une dépendance. Si une personne fume du cannabis tous les jours, le risque de dépendance est de **25 % à 50 %**.

Q38 : Score au CUDIT-R (Cannabis Use Disorder Identification Test-Revised) [identique pour le T1 et le T2]

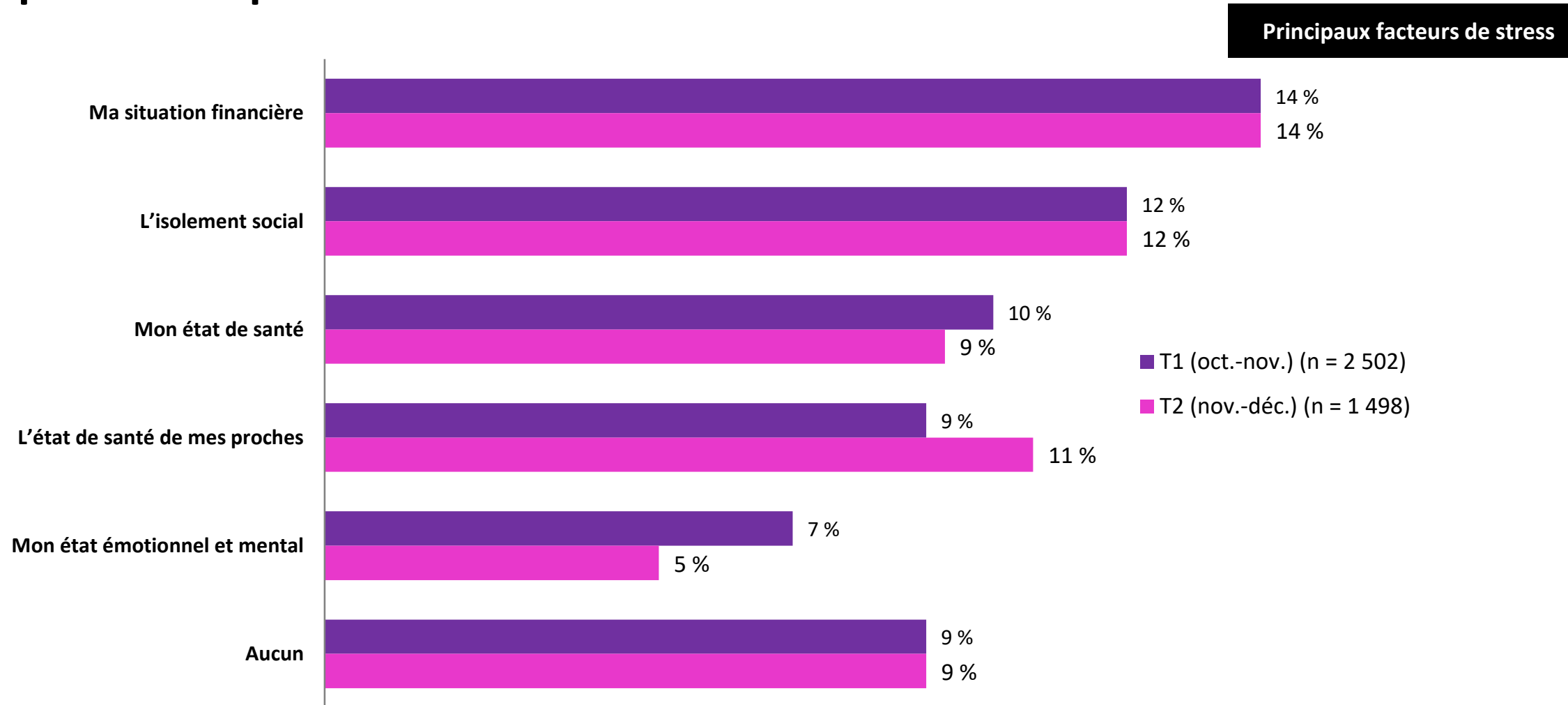
* Différence statistiquement significative comparativement au reste de l'échantillon, pour un intervalle de confiance à 95 %.



Résultats détaillés

Stress et gestion du stress

Situation financière, isolement social et principaux facteurs de stress liés à la santé pendant la pandémie

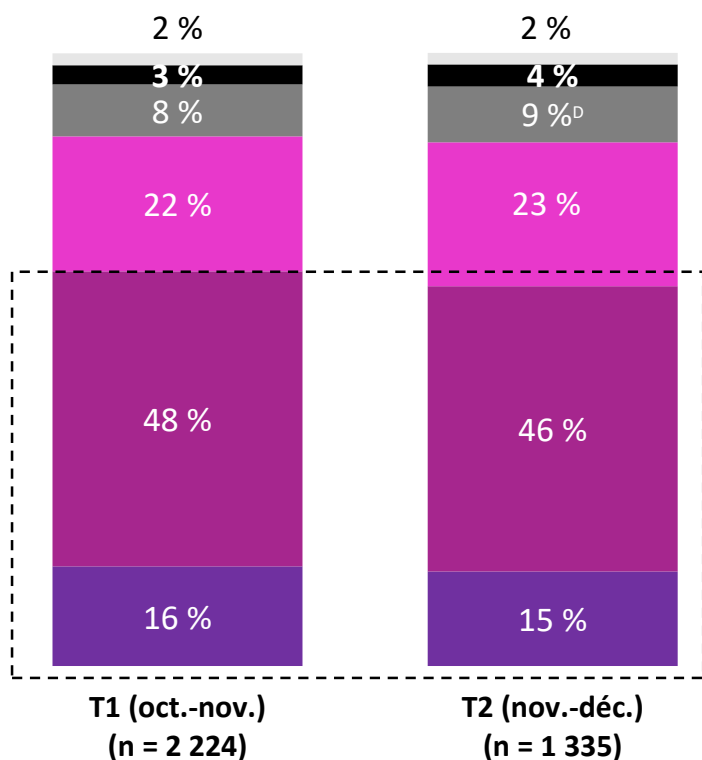


Q18 : Dans votre vie quotidienne en temps de pandémie, quelle est la plus grande source de stress liée à la COVID-19 présentement? [identique pour le T1 et le T2]

Plus de 60 % des répondants indiquent bien gérer le stress lié à la COVID-19

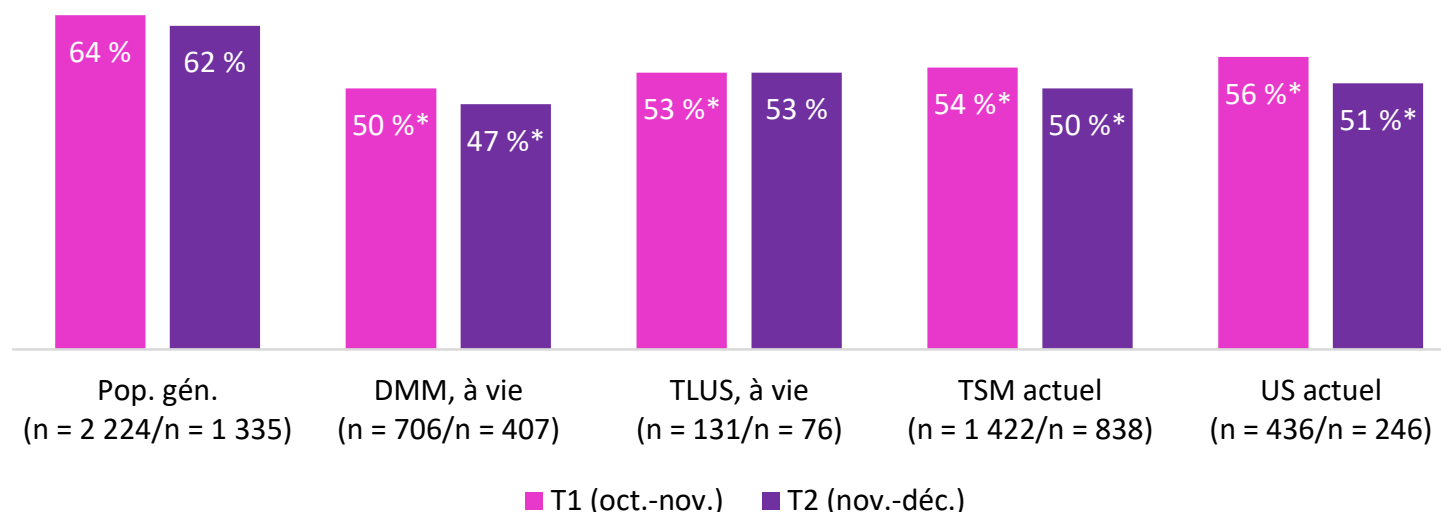
Ce pourcentage est plus faible chez ceux qui ont des problèmes de santé mentale ou d'usage de substances

Gestion du stress



- Ne sais pas
- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en accord ni en désaccord
- En accord
- Fortement en accord

Fortement en accord, en accord : capacité à gérer le stress lié à la COVID-19



Selon [Statistique Canada](#), en 2019, **83 %** des Canadiens et des Canadiennes ont indiqué avoir une bonne ou une excellente capacité à gérer les problèmes inattendus et difficiles.

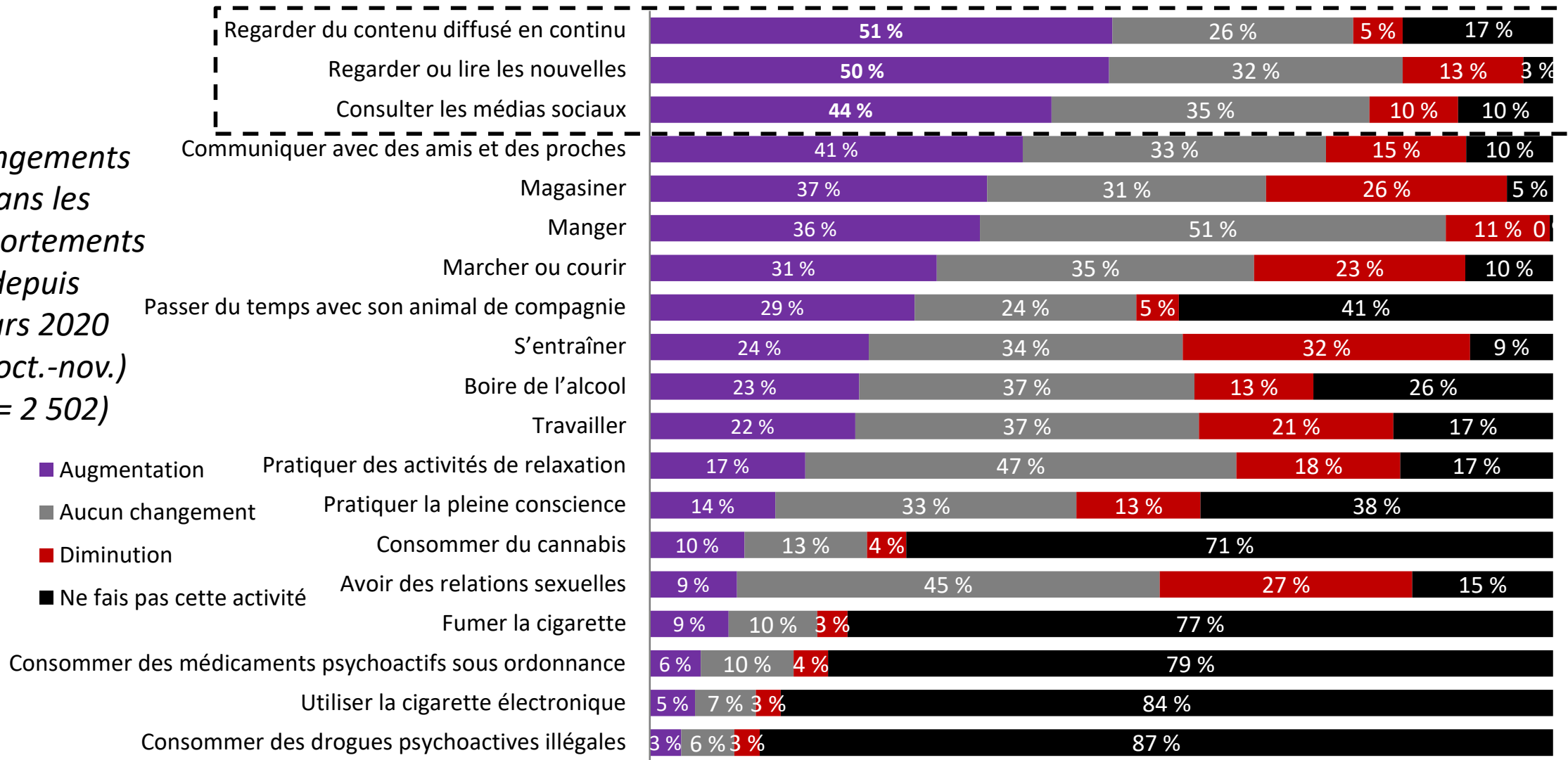
Q21 : Lorsque vous faites face à un stress lié à la COVID-19 en lien avec [Q18], diriez-vous que vous avez la capacité de gérer la situation? [identique pour le T1 et le T2]

* Différence statistiquement significative avec le T1, pour un intervalle de confiance à 95 %. # Différence statistiquement significative comparativement au reste de l'échantillon, pour un intervalle de confiance à 95 %.

Environ 50 % des répondants signalent regarder plus de contenu diffusé en continu, regarder et lire davantage les nouvelles et passer plus de temps sur les médias sociaux depuis mars 2020

Changements dans les comportements depuis mars 2020
T1 (oct.-nov.)
(n = 2 502)

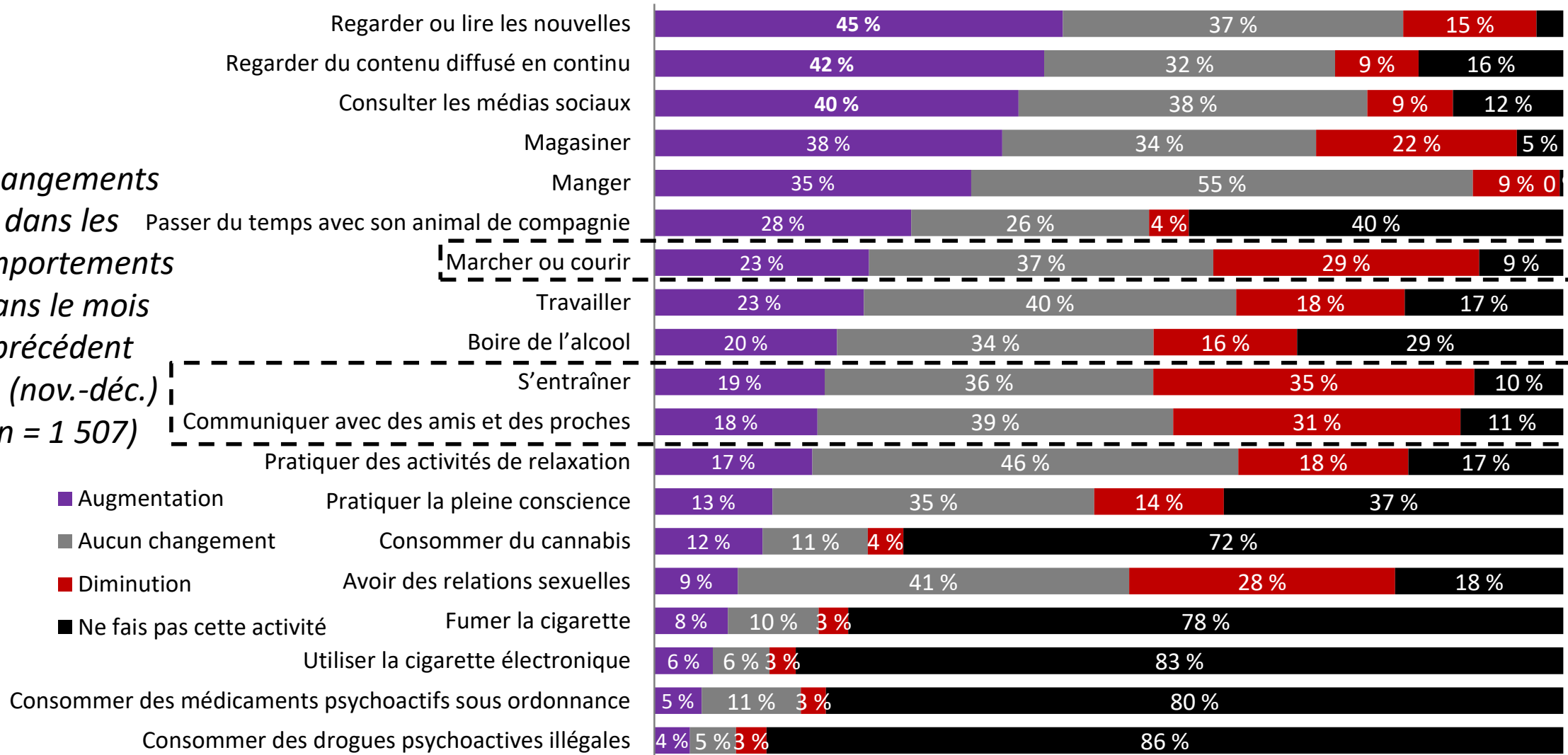
Changements dans les comportements (depuis mars 2020)



Environ 30 % des répondants indiquent faire moins d'activité physique et avoir moins d'interactions sociales à la fin de novembre et au début de décembre 2020

Changements dans les comportements
(dans le mois précédent)

Changements dans les comportements dans le mois précédent
T2 (nov.-déc.)
(n = 1 507)



Q22 : Dans le dernier mois, avez-vous remarqué des changements dans les comportements suivants?



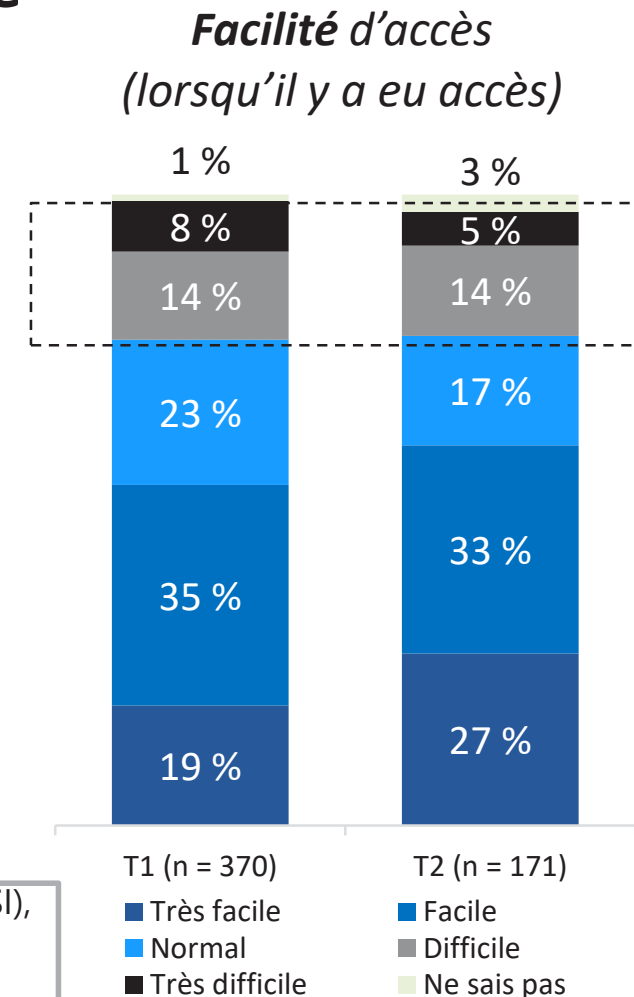
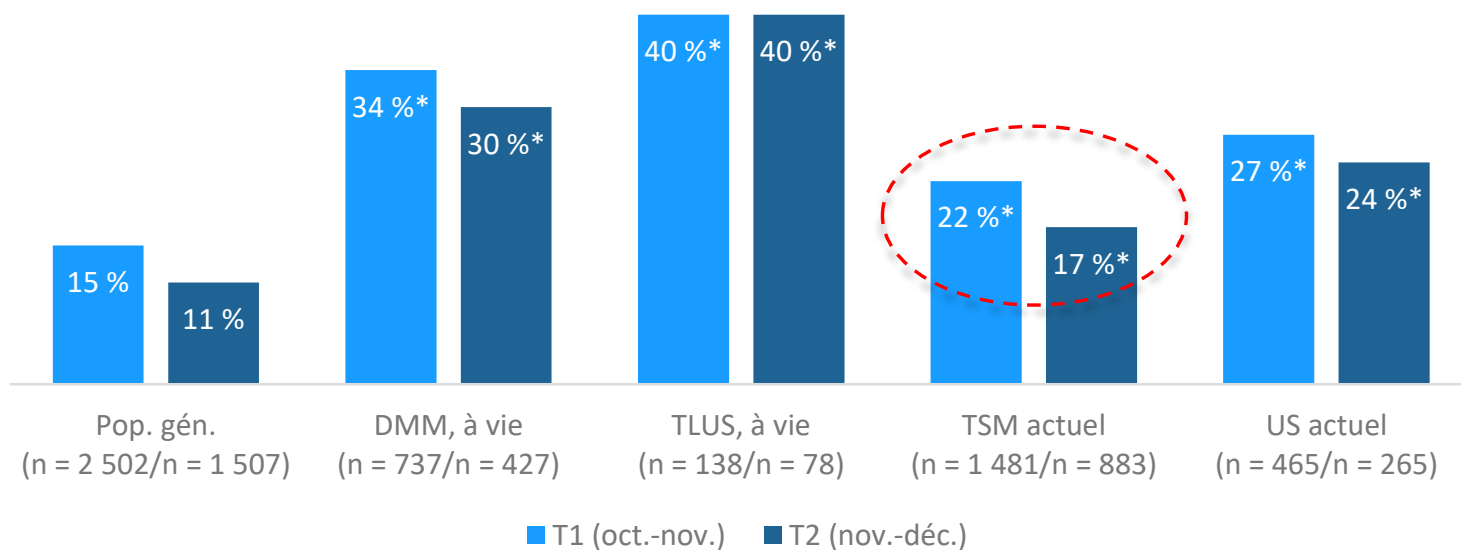
Résultats détaillés


Accès aux soins

15 % des répondants et 22 % des personnes présentant des symptômes de trouble de santé mentale rapportent avoir obtenu des soins de santé mentale depuis mars; 1 personne sur 5 a trouvé l'accès difficile

Accès aux soins
Santé mentale

Accès à des services en santé mentale depuis mars 2020 (T1) ou dans le dernier mois (T2)



 Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, en 2017-2018 (consultée sur ODESI), **14 %** des Canadiens et des Canadiennes avaient consulté un professionnel pour des raisons émotionnelles ou de santé mentale dans les 12 mois précédents.

Q44 : Depuis mars 2020 (T1)/dans le dernier mois (T2), avez-vous obtenu des services formels pour vous aider à gérer vos émotions ou votre santé mentale?

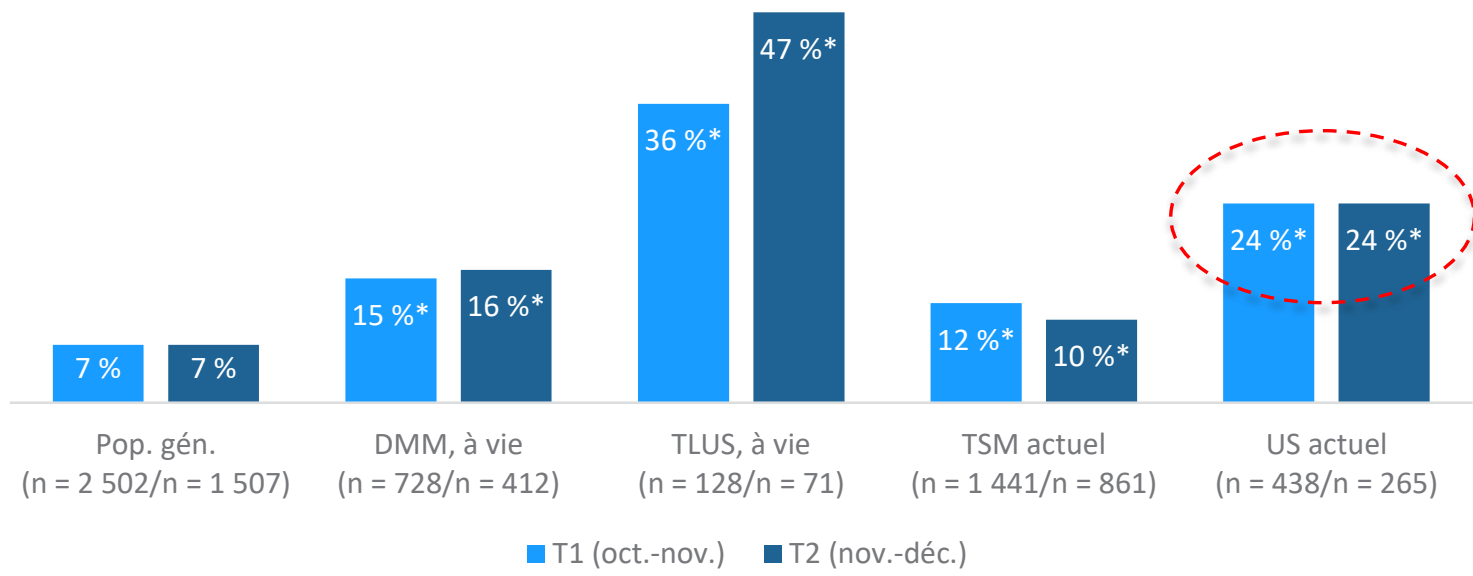
Q45 : A-t-il été facile ou difficile d'obtenir des services en santé mentale? [identique pour le T1 et le T2]

* Différence statistiquement significative comparativement au reste de l'échantillon, pour un intervalle de confiance à 95 %.

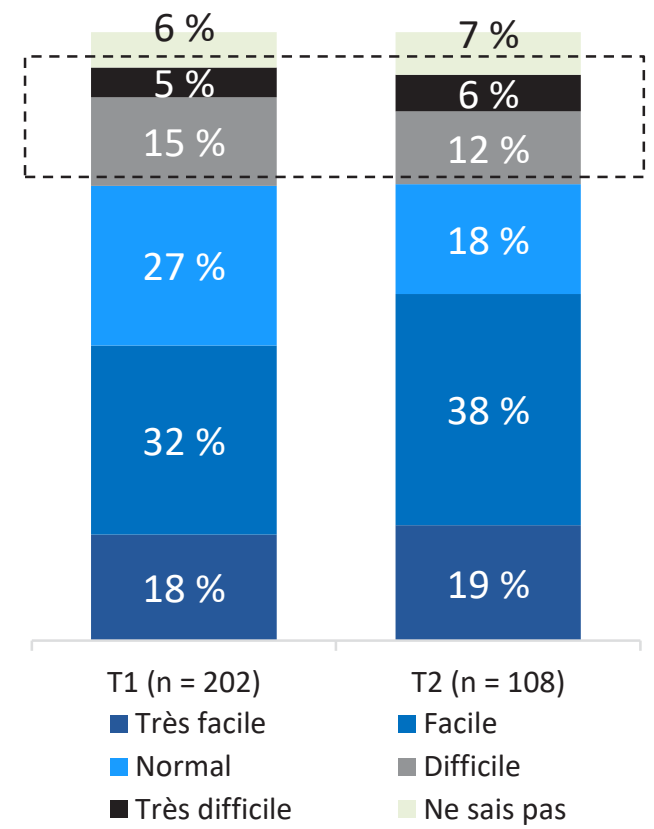
7 % des répondants et 24 % des personnes ayant une consommation problématique de substances indiquent avoir obtenu des services de traitement de la consommation de substances depuis mars; 1 personne sur 5 a trouvé l'accès difficile

Accès aux soins
Usage de substances

Accès à des traitements de la consommation de substances depuis mars 2020 (T1) dans le dernier mois (T2)



Facilité d'accès (lorsqu'il y a eu accès)



Selon le [CCDUS](#), entre 2016 et 2018, au moins 1 personne sur 200 au Canada a eu recours à des services publics de traitement de la consommation de substances en milieu communautaire.

Q42, r1, 2, 3, 4 : Depuis mars 2020 (T1)/dans le dernier mois (T2), avez-vous obtenu des services de traitement formels pour vous aider à gérer votre usage [d'alcool], [de cannabis], [de psychotropes sous ordonnance], [de psychotropes illégaux]? Q45 : A-t-il été facile ou difficile d'obtenir des services formels de traitement de la consommation de substances? [identique pour le T1 et le T2]

* Différence statistiquement significative comparativement au reste de l'échantillon, pour un intervalle de confiance à 95 %.



Profil des répondants

PROFIL DES RÉPONDANTS – (1/2)

	T1 (oct.-nov.)	T2 (nov.-déc.)
n =	2 502	1 507
Genre	(%)	(%)
Homme	51	51
Femme	48	47
Autre		1
Âge		
16 à 24 ans	13	13
25 à 39 ans	25	24
40 à 64 ans	42	42
65 ans ou plus	21	21
2SLGBTQ+		
Oui	11	10
Non	88	89

	T1 (oct.-nov.)	T2 (nov.-déc.)
n =	2 502	1 507
Région	(%)	(%)
Colombie-Britannique	13	13
Alberta	12	12
Saskatchewan	3	3
Manitoba	4	4
Ontario	39	39
Québec	23	23
Atlantique	7	7
Citoyenneté		
Citoyen canadien de naissance (non immigrant)	79	79
Canadien par naturalisation	13	13
Résident permanent	6	6
Aucun statut	1	1

PROFIL DES RÉPONDANTS – (2/2)

	T1 (oct.-nov.)	T2 (nov.-déc.)
n =	2 502	1 507
Ethnicité	(%)	(%)
Blanc	77	76
Asiatique de l'Est ou du Sud-Est	8	8
Autochtone (Premières Nations, Inuit, Métis)	5	5
Sud-asiatique	5	5
Noir	2	4
Moyen-Oriental	2	2
Latino-Américain	1	2
Canadien ou Canadien francophone (aucune précision)	1	< 1
Revenu		
Moins de 35 000 \$	21	19
35 000 \$ à 75 000 \$	30	31
75 000 \$ à 100 000 \$	16	16
100 000 \$ et plus	24	23

	T1 (oct.-nov.)	T2 (nov.-déc.)
n =	2 502	1 507
Éducation	(%)	(%)
Aucun diplôme	3	3
Diplôme d'études secondaires ou équivalent	8	21
Études universitaires, sans diplôme	31	29
Baccalauréat	31	31
Maîtrise	8	7
Diplôme professionnel	6	6
Doctorat	1	2
Emploi		
Salarié	46	45
Sans emploi avant la pandémie	5	4
A perdu son emploi depuis le début de la pandémie	5	5
Étudiant	10	10
Retraité	24	26
Travailleur autonome	5	6
Inapte à travailler	4	4

